

Семейные конфликты: Профилактика и лечение. Взгляд православного священника.

Содержание

- [Введение](#)
- [Часть I. Немного конфликтологии](#)
- [Глава 1. Ссора или конфликт?](#)
- [Глава 2. Несовпадение взглядов: У каждого своя колокольня](#)
- [Глава 3. Конструктивный конфликт лучше «доброй ссоры»](#)
- [Глава 4. Разрешение конфликтов: стратегия и тактика](#)
- [Глава 5. Стрессы и конфликты](#)
- [Глава 6. Мужчина и женщина в ситуации стресса](#)
- [Часть II. Профилактика – лучшее лечение](#)
- [Глава 1. Три «кита» семейного счастья](#)
- [Глава 2. Самое главное в браке. Как сохранить любовь](#)
- [Глава 3. Что есть семейная жизнь и как на неё настроиться.](#)
- [Глава 4. Глава семьи и его помощница Взаимное почитание](#)
- [Глава 5. Психологические тормоза](#)
- [Глава 6. Общение значит общность](#)
- [Часть III. Супружеские конфликты](#)
- [Глава 1. Почему мы разные](#)
- [Глава 2. Идеализация](#)
- [Глава 3. Разрешаем конфликт продуктивно](#)
- [Глава 4. Семейные кризисы](#)
- [Глава 5. Измена. Ревность. Расставание](#)
- [Глава 6. Прощение](#)
- [Часть IV. Семейные конфликты](#)
- [Глава 1. Родители и дети](#)
- [Новый член семьи](#)
- [Полюбите детей](#)
- [«Мы его не понимаем!»](#)
- [Детские кризисы](#)
- [Учимся понимать своих детей](#)
- [Глава 2. Подростковый бунт](#)
- [Глава 3. Вековечный конфликт или: «Мой зять украл машину дров»](#)
- [Глава 4. Наши родители](#)
- [Заключение. Мир вашему дому!](#)

Введение

Тема семейных конфликтов обычно вызывает повышенный интерес у всех, кто хоть немного интересуется вопросами, касающимися семьи и брака.

Когда мне приходится выступать с лекциями и беседами и во время выступления речь заходит о семейных конфликтах, аудитория сразу оживляется, слушатели выходят из состояния дремоты и начинают задавать вопросы. Почему люди так живо интересуются этой не очень-то приятной темой? На это существует две причины.

Во-первых, к сожалению, нашей слабой человеческой природе свойственно в бóльшей степени проявлять любопытство не к добродетелям, а людским немощам. А вторая причина вполне нормальная и естественная. Конфликтная ситуация, столкновение, размолвки – это то, с чем мы все сталкиваемся в нашей жизни. Кто-то часто, кто-то реже. А значит, эта тема имеет непосредственное отношение к каждому из нас. И конечно, всем хочется узнать, как научиться предупреждать конфликты в нашей семейной жизни, как разрешать конфликтные ситуации, как достичь мира и взаимопонимания в семье.

На эти вопросы я попытался в меру своих сил ответить на страницах этой книжки. Она посвящена не только семейным конфликтам и кризисам, но, в первую очередь, правилам построения семейной жизни и профилактике столкновений. Ведь если супруги построят свою жизнь правильно и смогут прийти к единству в браке, конфликты удастся свести к минимуму. К тому же, сказать по правде, я не очень люблю говорить и писать о семейных скандалах и ссорах, гораздо интереснее обсудить то, как научиться избегать их.

Моё скромное сочинение является своего рода пособием по семейной конфликтологии и поэтому в первой части книги кратко изложены основные, базовые понятия науки о конфликтах, разбираются способы решения конфликтных ситуаций. Последующие части посвящены профилактике и урегулированию семейных конфликтов.

Скажу немного о том, как получить от чтения этой книжицы максимальную пользу. Не следует читать её как художественную литературу (тем более что никакими литературными достоинствами она не обладает), то есть, чтобы просто получить удовольствие от чтения.

Объясню, как обычно я читаю подобные специальные книжки. Беру карандаш или ручку и в процессе чтения подчёркиваю в тексте всё то, что меня особенно заинтересовало. Напротив подчёркнутого места на полях ставлю галочку или восклицательный знак, если мысль особенно понравилась. После прочтения книги ещё раз перечитываю отмеченные места. Такой способ чтения позволяет хорошо усвоить нужную информацию и не жалеть потом о потраченных на книгу средствах, ведь даже в не очень умной книжке обязательно есть вполне дельные и полезные мысли.

Улучшение своей семейной жизни, решение проблем взаимоотношений с близкими людьми – очень важное и нужное дело. И труд этот двоякий. Мы должны молиться Господу о ниспослании мира и помощи в семейной жизни, и, конечно, сами трудиться над созиданием мира в нашей семье и нашей собственной душе.

Желаю помощи Божией, мудрости и терпения в преодолении семейных конфликтов!

Часть I. Немного конфликтологии

Глава 1. Ссора или конфликт?

*«Начало ссоры – как прорыв воды,
оставь ссору прежде,
нежели разгорелась она»
(Пр. 17: 14)*

Каждый человек с детства знает: конфликтов следует избегать, ссориться нехорошо, нужно жить в мире. Помните, дети, сцепившись мизинцами, говорят друг другу: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись». Человек создан Господом со стремлением к добру, миру и любви. Людей, получающих удовольствие от ссор и стремящихся к конфликтам, слава Богу, очень мало. И если человек ведёт себя подобным образом, это свидетельствует либо о каких-то психических отклонениях, либо об очень больших комплексах и пережитых душевных травмах.

Существуют ещё индивидуумы, очень часто попадающие в конфликтные ситуации и нередко провоцирующие их. Но они сами сильно страдают от своей некоммуникабельности, от неумения ладить с ближними. Они не сознательно идут на конфликт, а по причине своей невоспитанности, недалекости или скверного характера.

Можно ли в нашей жизни вообще обойтись без конфликтов, столкновений? Стремиться к этому нужно, прилагать все усилия, чтобы избежать всякого рода трений и напряженности в отношениях. Апостол Павел говорит о том, чтобы мы сохраняли мир с людьми, если это только возможно (Рим. 12:18). Но тот же апостол пишет: «...надлежит быть и разномыслиям между вами, дабы открылись между вами искусные» (1Кор. 11; 19). И предупреждает коринфских христиан, чтобы их разномыслия не перешли в разделения внутри церковной общины.

Разномыслия, несовпадения точек зрения, взглядов между людьми в любой социальной группе: семье, общине, общественной организации, производственном объединении и т.д. неизбежны, и ничего страшного в этом нет. Как говорится «сколько людей – столько и мнений». И нам от Бога дан разум, язык, умение общаться, чтобы прийти к согласию, договориться по самым разным вопросам.

Тут мы подошли к самому главному моменту этой главы; что же такое конфликт и как правильно вести себя в конфликтной ситуации. Неправильно думать, что слова: конфликт, ссора, скандал, спор, перепалка являются синонимами. Слово **конфликт** имеет латинское происхождение. По латыни *conflictus* – значит столкновение. Учебник конфликтологии для высших учебных заведений даёт такое определение конфликта. «Конфликт – социальное явление, способ взаимодействия людей при столкновении их несовместимых взглядов, позиций и интересов, противоборство взаимосвязанных, но преследующих свои цели двух или более сторон. В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая либо противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, либо противоположные цели или средства их достижения в данных обстоятельствах, либо несовпадение интересов, желаний оппонентов и т.п.»

В дальнейшем я постараюсь давать более-менее подробное объяснение необходимых, базовых терминов со ссылкой на специальную литературу.

Итак, конфликт, в первую очередь – это несовпадение взглядов, столкновение противоположных точек зрения на какую-то проблему, но это вовсе не означает, что конфликт должен стать ссорой, скандалом, бурным выяснением отношений. Можно сказать так: любая ссора это конфликт, но далеко не любой конфликт это ссора. И наша главная задача: учиться решать разногласия не доводя их обсуждение до ссоры.

Глава 2. Несовпадение взглядов: У каждого своя колокольня

*Страшно выговорить, но люди видят
только то, что хотят видеть, и слышат
только то, что хотят слышать*
А.А. Ахматова

Прежде чем перейти к теме семейных конфликтов, необходимо хотя бы вкратце рассказать о том, что лежит в основе любого конфликта. В конфликтной ситуации двое или более людей взаимосвязанных друг с другом имеют несовпадение мнения, взгляды на одну и ту же проблему, эти взгляды сталкиваются, притом конфликтующие стороны, как правило, уверены в своей абсолютной правоте (по крайней мере, вначале).

Конфликты сопровождают человечество на всём протяжении истории его существования. Не только исторические летописи и хроники изобилуют описанием различных конфликтов. Огромное количество исследований и просто художественных произведений написано на эту тему. Существует много пословиц, поговорок, «крылатых фраз», говорящих о столкновении, несовпадении мнений и взглядов: «каждый смотрит со своей колокольни», «своя рубашка ближе к телу», «сколько голов – столько и умов», «сытый голодного не разумеет», «у каждого своя правда» и т.д. Немало литературных произведений не только в своём содержании, но уже в самом названии поднимают тему конфликта. Например, «Повесть о том, как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем» Н.В. Гоголя или всем известный роман И.С. Тургенева «Отцы и дети». Фабула романа как раз в том, что старшее поколение и молодёжь имеют совершенно разные взгляды на жизнь и это приводит к конфликту поколений.

Конфликтные ситуации сопровождают нас и в повседневной жизни. У кого-то они случаются очень редко, у кого-то часто, но так или иначе нам всем нужно быть к ним готовыми.

Вот один реальный случай из жизни. Как-то, поддавшись на сладкие речи и щедрые посулы двух уроженцев солнечной Молдавии, я нанял их для строительства деревянной пристройки из бруса к дому. Цену они запросили очень даже скромную, и мы ударили по рукам. Но плохо, друзья мои, мы помним классиков. Потому что вышло всё как в известной сказке Александра Сергеевича Пушкина: «Не гонялся бы ты поп за дешевизною!» К слову сказать, слово «поп» приобрело ругательный характер только в советское время, до революции так принято было называть всех священников. Например: «соборный протопоп», т.е. протоиерей, служащий в соборе.) Работу свою мои работники, впрочем, выполнили и даже в обещанный срок, но оставили множество недоделок, устранять которые пришлось уже мне. Но это было далеко не самое неприятное. Молдаване, видимо не рассчитав местных погодных условий, возведя стены пристройки, не стали закрывать крышу, а сразу принялись за пол; настелили так называемый «чёрный

пол», положили утеплитель и прибили сверху половые доски. И вот, когда они принялись за кровлю, пошёл сильный дождь и, не прекращая, продолжал лить целую неделю. Усталые и злые строители всё же закончили работу, но пол был безнадежно испорчен. Вода через щели затекла вовнутрь и промочила утеплитель. Уйти влага не могла, так как снизу был положен рубероид и «чёрный пол». Обнаружив этот прискорбный факт, я сделал выговор молдаванам, призвав их вскрыть пол и перестелить новый утеплитель, взамен испорченного. Строителей это, как мне казалось, законное требование, весьма возмутило, они сказали, что не виноваты в том, что дождь лил всю неделю и испортил их работу, это, дескать, непреодолимые обстоятельства, так сказать «форс мажор». И хотя рабочие не употребляли этого модного термина и вообще вряд ли знали его, но непреодолимость водной стихии была для них очевидна. То, что сначала нужно было накрыть крышу, а уже потом заниматься полом, видимо никогда не приходило им в голову. Оно и понятно, ведь в Молдавии уже несколько лет стоит засуха и летом почти нет дождей. Ситуация усугублялась тем, что я уже выплатил строителям все обещанные деньги. Но, слава Богу, всё разрешилось благополучно, после долгих препирательств и уговоров, молдаване, наконец, согласились перекрыть пол, хотя нервов и времени на преодоление этого конфликта было потрачено немало.

На примере этой истории видно, что конфликтная ситуация возникает из-за разного видения сторонами возникшей проблемы. До определённого времени оппоненты уверены в безусловной правильности своей позиции, выражая несогласие с позицией своего визави. Мы постоянно становимся если не участниками, то свидетелями ситуаций, основанных на непонимании сторон, на нежелании вникнуть в суть проблемы и понять противоположную сторону. Такие ситуации очень часто происходят на рынке, в магазине, в других сферах обслуживания. Например, многим знакомая ситуация: пассажир в маршрутке передаёт деньги и ждёт от водителя сдачу. А водитель настолько замотался за рабочий день, крутя баранку и принимая деньги, что неправильно пересчитал купюры и не только не отдал пассажиру положенную сдачу, но, когда тот напомнил ему о деньгах, обвинил его в безбилетном проезде, сказав, что вообще не получал от него никаких денег. Завязывается перепалка и скоро в ход начинают идти выражения, которые, как говорил Андрей Александрович Миронов являются непере译имой игрой слов. Налицо неправильное понимание и видение участниками конфликта ситуации в целом и позиции оппонента. В данном случае очень нелишним для установления истины и преодоления инцидента было бы вмешательство третьей стороны, как говорится третейского судьи. В этой роли могли бы выступить другие пассажиры маршрутного такси. Они бы засвидетельствовали, что незаслуженно обиженный пассажир действительно передавал деньги. Справедливость была бы восстановлена. Иногда для урегулирования напряженной ситуации помощь независимой третьей стороны просто необходима, а иногда вовсе даже нежелательна. Всё зависит от конкретной ситуации.

. Несходство, несовпадение мнений, воззрений и как следствие этого столкновения, происходящие между людьми, порождаются вообще несходством людей. Их жизненного опыта, характера, пола, возраста, социального положения и ещё огромного количества различий. Как говорил А.П. Чехов: «В каждом из нас слишком много винтов, колёс и клапанов, чтобы мы могли судить друг о друге по первому впечатлению или по двум-трём внешним признакам». Поэтому главная задача при споре, столкновении -это постараться вникнуть в нашего оппонента, встать на его позицию, попытаться понять, что он думает по данному вопросу и как он видит ситуацию. Хотя и говорят, что «чужая душа – потёмки», но все же слезть со «своей колокольни» и постараться войти в

положение человека, немного разобраться в его психологии можно. Ведь от того, пойдем ли мы его, зависит то, каким будет разрешение конфликтной ситуации. На неравенство, непохожесть людей как причину конфликтов указывал ещё Аристотель в своём трактате «Политика». Он видел источник распрей, конфликтов в неравенстве людей по обладанию имуществом и получению почестей, а также в наглости, страхе, пренебрежении, происках, несходстве характеров, чрезмерном возвышении одних и унижении других. Хотя здесь он указывает больше на социальное неравенство, чем на обычную несхожесть отдельных личностей.

Конфликт – это непонимание. Если человек чем-то на нас не похож, он нам плохо понятен. Это может вызвать столкновение и конфронтацию. Богатый плохо понимает бедного, как в известном анекдоте: «Ты что такой худой? Да вот уже неделю ничего не ел. Ну, надо себя заставлять». Здоровый плохо понимает больного, пока сам не заболит. Толстому кажется, что худой очень мало ест, только мучает себя; худой считает, что тучный человек страдает ожирением и подрывает своё здоровье. Очень яркий пример – это верующий и неверующий. Довольно обычная ситуация: один из супругов пришёл к вере, ходит в церковь, молится, а другой нет. Для верующего человека храм – это второй дом, ему радостно ходить на службу, молиться, слушать церковные песнопения, всё понятно и близко, выстаивать службы по 2-3 часа не трудно. Ему даже тяжело общаться с нецерковными людьми, их интересы, обсуждаемые темы кажутся скучными и приземлёнными. А неверующему, наоборот, непонятно, что эти «церковники» по несколько часов делают в храме, где на службе невозможно понять ни одного слова, тесно, душно и даже присесть негде. Ведь храм, если не видеть его духовную внутреннюю сущность, вообще здание весьма непонятное и нефункциональное. На его постройку было затрачено очень много денег, но это не жилое здание, в нём ничего не производят. Он конечно красив «как музей под открытым небом», как было сказано в одном советском фильме. Но в музей нельзя ходить два раза в неделю по два с лишним часа, если ты там не работаешь. А ещё и посты, воздержание, чтение правила! Не жизнь, а добровольная каторга. То есть неверующий человек просто в упор не видит того, что совершенно очевидно для верующего, что составляет смысл и суть его жизни. Он видит только внешнюю сторону и то весьма искажённо, без внутренней составляющей. И познать этот огромный духовный мир он может только на личном опыте, открыв своё сердце Богу и стараясь изучить всё то, что раньше казалось ему нелепым и смешным.

Если конфликт неверия и веры происходит в семье, как уже было сказано выше, между супругами, то есть самыми близкими людьми, неверующей стороне ни в коем случае нельзя огульно отмахнуться и подвергать насмешкам то, что дорого и свято для его половины. Настоящая любовь это не только сочувствие, сострадание, но и понимание. И поэтому при решении супружеских, семейных конфликтов нужно особенно постараться понять и изучить позицию и точку зрения любимого человека. Всем известно, что женский взгляд на какую-либо проблему может сильно отличаться от мужского, но не все знают, до какой степени восприятие женщины отличается от восприятия мужчины. И хотя мужчины и женщины созданы бесконечно разными не случайно, а для взаимодействия и любви (об этом будет подробно сказано в последующих главах) эта разность мужского и женского пола иногда служит причиной очень сильного непонимания в браке. Задача супругов разобраться в этом, изучить особенности друг друга, чтобы избегать столкновений и разделений. Итак, мы выяснили, что в основе любого конфликта лежит столкновение разных мнений, позиций, сторон имеющих

разные (иногда полностью противоположные) взгляды на одну и ту же проблему. Причины этого столкновения тоже ясны: разность, непохожесть людей по очень многим параметрам, начиная от пола и кончая возрастом и социальным положением. Один восточный мудрец говорил, что кроме неравенства и несхожести людей нормальному, неконфликтному общению вредят также пороки: корысть, необузданное стремление к выгоде, упрямство, лживость, краснбайство и др. Но, по большому счёту, это тоже можно отнести к несхожести между людьми. Например, одна сторона из корыстной выгоды хочет обидеть другую сторону. Создаётся конфликтная ситуация. Один человек обидчик, другой невинно обиженный. Притом обидчик всегда имеет оправдательную версию своего поведения и часто сам свято в неё верит. Обиженная сторона верит в свою невиновность. Налицо несхожесть людей, их взглядов и столкновение мнений.

Но для того, чтобы разобраться и разрешить конфликт даже несправедливо обиженной стороне необходимо в первую очередь понять истинные мотивы оппонента, ведь мы подчас из-за обиды не можем этого сделать, и этим только усугубляем конфликт. Если мы поймём противника, то даже если не найдём нужного решения в разрешении конфликта, то хотя бы сможем оправдать и простить его. А это уже полдела.

В психологии существует очень хороший метод анализа конфликтной ситуации. Называется он «принцип метазеркала». Суть его в том, что ситуация рассматривается не только от первого лица, а как бы с трёх сторон. То есть с нашей собственной позиции, с позиции нашего оппонента и со стороны стороннего наблюдателя, как будто сверху. Этот способ позволяет максимально объективно разобраться в спорной, конфликтной ситуации.

Ведь большинство людей, к сожалению, склонно оценивать положение вещей и поведение других людей только со своей позиции, считая себя мерой всех вещей. К принципу «метазеркала» мы будем ещё не раз возвращаться при рассмотрении различных ситуаций.

Глава 3. Конструктивный конфликт лучше «доброй ссоры»

*«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев»
(Иак. 1:19)*

Всем известно выражение: «худой мир – лучше доброй ссоры». Правда, некоторые, напротив, считают, что хорошая ссора, выяснение отношений, когда оппоненты говорят друг о друге всё, что они думают, дают волю эмоциям, может помочь взаимопониманию, расставить все точки над *i*. И что такой способ решения конфликтов гораздо лучше шаткого замирения, когда конфликтующие при внешнем примирении на самом деле держат камни за пазухой. Мне не близка ни та, ни другая точка зрения. Как говорил один персонаж М.А. Булгакова: «Не согласен с обоими». Ни тот, ни другой вариант не конструктивен и не является решением проблемы.

В социологии, психологии существует специальная дисциплина, которая занимается изучением конфликтов, конфликтных ситуаций. Называется она КОНФЛИКТОЛОГИЯ. Так вот, Конфликтология изучает, само собой, конфликты, их происхождение, виды и способы урегулирования. При всём многообразии методов разрешения конфликтов,

существует два основных способа: конструктивный и неконструктивный. Конструктивный, или продуктивный метод способен не только урегулировать конфликтную ситуацию, но и позитивно влияет на участников конфликта, они более сплачиваются, совместно преодолевая противоречия, приобретают опыт общения и решения проблем. Естественно, при конструктивном конфликте стороны успешно договариваются.

Неконструктивный способ поведения в конфликтной ситуации приводит либо к ссоре, либо к неразрешённой ситуации, то есть к тому самому «худому миру». Противоречия не разрешены, но стороны временно примиряются и находятся как бы в состоянии «холодной войны». Неконструктивный конфликт часто сопровождается «запрещёнными силовыми приёмами»: взаимными оскорблениями, давлением, шантажом и т.д. При таком способе ведения диалога оппоненты иногда вообще забывают, в чём собственно состоял первоначальный предмет спора.

Отсутствие видимых противоречий и столкновений в какой-либо группе людей иногда вовсе не свидетельствует о том, что здесь царят любовь и гармония. Известно, например, что в американских коммунах, поселениях хиппи было очень мало конфликтов, которые неизбежны в сообществе людей, тесно проживающих на ограниченной территории. Почти полное отсутствие ссор и конфликтов в хипповских колониях объясняется очень лёгким отношением хиппи к жизни и друг другу. Они проповедовали любовь и свободу, но на самом деле судьба братьев была им глубоко безразлична. Философия хиппи такова: пока ты с нами, нам хорошо, весело, мы делимся с тобой едой, наркотиками, но ты свободен уйти, нас покинуть и про тебя никто особо не вспомнит. Если человек из колонии внезапно исчезал, его никто не разыскивал и все не очень-то переживали, что с ним случилось: попал он в тюрьму, убит, или умер от передозировки наркотиков. В 60-ые годы одна девушка из поселения хиппи сошла с ума после неудачного приёма ЛСД, её увезли в психиатрическую лечебницу, и никто из её братьев не попытался её оттуда вызволить или хотя бы навестить в больнице.

Практически никем неуправляемое бесконфликтное общество держалось на индифферентном отношении к друг другу и равнодушии к ближнему.

Нередко в парах, где мужчина и женщина соединились для сожительства вне брака, тоже наблюдается внешне весьма мирное сосуществование, но стоит такой паре заключить законный брак, начинаются конфликты. Почему? Люди, соединённые безответственностью и взаимным наслаждением, не строят настоящих отношений, их не соединяют настоящие чувства. Пока нам хорошо вдвоём – мы живём вместе, надоело – разбежались. Люди, по большому счёту, равнодушно относятся друг к другу. Ближний для них не очень-то дорог, они не особо болеют за него и поэтому легко примиряются с его недостатками. Они как бы говорят: мы собрались вместе не для того, чтобы вместе делать общее дело, работать над собой, а чтобы вместе отдыхать, так не будем в этом друг другу мешать. В этой ситуации, когда люди объединены грехом блуда, и бесы не особо искушают их; зачем разрушать союз, созданный во имя греха и беззакония?

Поэтому, когда между супругами возникают столкновения, разномыслия, это вовсе не означает, что они не любят друг друга. Они, может быть, наоборот хотят улучшить свои отношения, болеют за близкого человека, но, к сожалению, часто не знают, как правильно действовать в ситуации разногласия.

Конечно, мы все должны стараться свести конфликты к минимуму. Заниматься профилактикой и предупреждением их. Но если конфликтная ситуация всё-таки возникла, необходимо уметь разрешить её конструктивно и продуктивно для обеих сторон.

Самые общие, но и самые главные правила поведения в конфликтной ситуации, изложены в эпиграфе, приведённом в начале этой главы. В конфликте, споре самый плохой советчик – это гнев. Гнев, раздражение помрачают разум, и парализует волю человека, он просто не способен в таком состоянии принять правильные решения. «Вспыльчивый может сделать глупость» (Пр. 26:27), – говорит премудрый Соломон. На эту тему существует много пословиц: «От одного слова, да на век ссора»; «Придержи язык в беседе, а сердце в гневе»; «Пустой спор до ссоры скор» и т.д. И поэтому апостол Иаков и даёт такое указание: «всякий человек да будет... «медлен на гнев» и «медлен на слова», чтобы не сказать чего-нибудь лишнего, что может только запутать конфликт и обидеть ближнего. Неосторожное, необдуманное слово может очень навредить при серьёзном разговоре. Поэтому нужно учиться выслушивать, слушать оппонента (будь «скор на слышание»), чтобы понять, что он хочет нам сказать и чего он хочет от нас и только тогда отвечать ему, думая над своими словами, и не только над смыслом, но и над формой нашего ответа. Ведь известно, что не так важно что сказать, а важно как сказать. Одну и ту же мысль можно сказать так, что человек обидится всерьёз и надолго, а можно так, что прислушается к нашим словам.

Итак, перейдём непосредственно к способам решения конфликтов.

Глава 4. Разрешение конфликтов: стратегия и тактика

*«Воспитание мужчины или женщины проверяется тем, как они ведут себя во время ссоры»
(Бернард Шоу)*

В 70-ые годы прошлого века специалистами по конфликтологии было выделено пять стилей поведения в конфликтной ситуации: уклонение, приспособление, конфронтация, компромисс, сотрудничество.

Рассмотрим каждый из этих стилей по отдельности.

УКЛОНЕНИЕ. Само название этого стиля говорит о том, что участник столкновения стремится уйти от конфликта, уклониться от него. При этом у уклоняющегося отсутствует желание прилагать активные усилия для отстаивания своей позиции, или сотрудничать с противоположной стороной, работая над поиском решения удовлетворяющего все стороны конфликта.

Уклонение избирают обычно в нескольких случаях:

1. когда предмет конфликта не представляется важным и существенным для уклоняющейся стороны. Человек считает, что незачем конфликтовать из-за таких пустяков.
2. когда есть вариант достичь своих целей неконфликтным путём.
3. когда конфликт случается между равными по силе и положению людьми, которые хотят избежать осложнений в своих отношениях.
3. когда уклоняющийся от конфликта знает свою неправоту или видит, что его визави

4. обладает бóльшей силой, более высоким положением, рангом или находится в эмоционально-неуравновешенном состоянии. Уклонение иногда необходимо для того, чтобы отсрочить острое столкновение и получить время для принятия нужного, взвешенного решения.

Уклонение не всегда приемлемо как способ поведения в конфликтной ситуации, иногда проблема, вызвавшая конфликт требует действительно серьёзного обсуждения и поиска совместного решения. Но очень часто уклонение помогает избежать надвигающейся ссоры, особенно если её предмет незначителен, а один из оппонентов находится в состоянии гнева и раздражения. Такой случай описан в «Отечнике» святителя Игнатия Брянчанинова. «Были два монаха, родные братья по плоти и братья по духу. Против них кознодействовал лукавый диавол с целью разлучить их. Однажды к вечеру, по их обычаю, младший брат засветил лампаду и поставил её на подсвечнике. По злонамеренному действию демона, подсвечник упал и лампада погасла. Лукавый диавол устраивал повод к ссоре между ними. Старший брат вскочил и в ярости начал бить младшего. Этот упал ему в ноги и уговаривал родного брата: «Успокойся, владыко мой, я снова засвечу лампаду». По той причине, что он не ответил гневными словами, лукавый дух, будучи посрамлён, тотчас отступил от него» (Игнатий (Брянчанинов), еп. Отечник. СПб., 1903, с. 454).

Ещё один стиль конфликтного поведения **ПРИСПОСОБЛЕНИЕ** имеет много общего с уклонением, но отличается от него тем, что стороны не избегают совместных действий для решения конфликта и при этом стили интересы конфликтующих сторон более учитываются. При приспособлении участники стремятся смягчить, сгладить конфликт, путём взаимного доверия, уступчивости, примирения. Они проявляют сговорчивость и готовы уступать друг другу, учитывая интересы другой стороны.

Приспособление, как способ поведения в конфликтной ситуации приемлем в нескольких случаях:

- 1) Когда конфликт достиг точки кипения, накала страстей и для сохранения мира требуются взаимные уступки и шаги навстречу друг другу.

В качестве примера можно привести такой случай: «Два брата, желая жить вместе, поселились в одной келлии. Один из них так рассуждал сам с собой: «Буду делать только то, что угодно моему брату». Ровно и другой говорил: «Буду исполнять волю моего брата». Они жили много лет в любви. Враг, увидев это, захотел разлучить их. Он пришёл, встал у дверей, и одному представился голубицей, а другому – вороной. Один из братьев сказал: «Видишь ли, этого голубя?» «Это ворона», – ответил другой, и начали они спорить между собой. Один говорит то, другой – другое. Наконец они подрались, к полной радости врага, и разошлись. Спустя три дня они пришли в себя, попросили друг у друга прощения, сказали один другому, чем каждому из них представилась виденная птица, и узнали в этом искушение врага. После этого они жили уже неразлучно до самой смерти» (Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов. – М., 1845, – с. 181)

- 2) Приспособление может быть применено там, где участник конфликта считает возникшую проблему не очень важной, существенной для себя и поэтому готов принять во внимание интересы другой стороны, уступить ей.

В конфликтологии приспособление считается наиболее приемлемым способом решения конфликтов. При нём конфликтующие не уклоняются от решения, но стремятся к примирению, совместно работают над проблемой, ценя добрые взаимоотношения и дружеское расположение. Они идут на уступки, но при этом помнят о своих интересах.

КОНФРОНТАЦИЯ как способ поведения в конфликте характерен тем, что применяющий такой стиль стремится навязать другим сторонам свою точку зрения, действуя жестко и самостоятельно без учёта интересов других сторон конфликта. При этом применяются силовое давление, служебное положение, шантаж, запугивание, принуждение и т.д., чтобы взять верх над оппонентом, одержать победу в конфликте.

Конфронтацию применяют тогда, когда конфликтующая сторона абсолютно уверена, что её позиция по решению проблемы единственно правильная. По своему более высокому положению она действует с позиции силы и хочет принудить другую сторону к принятию нужного для неё решения.

При конфронтации не всегда может применяться сила и власть. Но это всегда очень твердое и бескомпромиссное отстаивание своей позиции, своих интересов.

Конфронтация, конечно, самый нежелательный стиль поведения в конфликтных ситуациях. В качестве иллюстрации можно привести пример какого-нибудь супружеского конфликта, где муж хочет решить проблему, используя свою власть главы семьи.

Живёт молодая семья: муж и жена; у них есть дети. Можно даже дать супругам какие-нибудь имена. Например, Владимир и Ирина. Я знал несколько семейных пар, где супругов звали Володя и Ира. Но пусть они не обижаются на меня, наши герои вымышленные, так сказать, общечеловеческие и поэтому все совпадения являются чистой случайностью. Моя книга посвящена тому, как стяжать мир в семье и поэтому имена Владимир и Ирина самые подходящие, ибо Ирина с греческого языка переводится как мир, а Владимир – имя славянское и означает оно: владеющий миром.

Супруги обсуждают к чьим родителям поехать после праздничной службы, отмечать Рождество. Владимир предлагает поехать к его родителям, так как они живут на другом конце города и молодые редко бывают у них и вообще его мама очень вкусно готовит. Ира, напротив, хочет навестить своих родителей, они, дескать, живут близко, а маленькие дети и так устанут после службы, к тому же у Ирины, честно говоря, не очень хорошо сложились отношения с мамой мужа, и ей, конечно, приятнее провести время со своими родителями. Слово за слово, ситуация накаляется, никто не хочет уступить. Наконец Владимир применяет тяжёлую артиллерию: «Ира!», – грозным голосом говорит он, – «кто здесь глава семьи?» – «Кто имеет решающее слово?» «Как я сказал, так и будет. И вообще, забыла, что читалось на венчании: «А жена да боится своего мужа!» Ирине приходится, скрепя сердце смириться, но праздничный обед для неё уже испорчен. А ведь эту, в принципе, не сложную ситуацию можно было разрешить другим, мирным путём, но об этом чуточку позже.

Уже было сказано, что при конфронтации вовсе не всегда употребляется грубая сила, иногда конфронтация может выражаться в твёрдом и упорном отстаивании своей позиции. Сторона, заявляющая такую позицию, применяет убедительные аргументы и непоколебимость в своём решении, потому что знает, что обсуждаемая проблема очень для неё важна. Например, нередко такая ситуация, когда один из супругов (например, жена) верующий церковный человек, хочет водить детей в церковь, воспитывать их в православии. А муж к вопросам веры не только равнодушен, но и очень враждебно

относится к благочестию супруги. Запрещает ей ходить в храм, молиться и причащать детей. Здесь послушание мужу не может быть выше послушания Богу, и жена должна твёрдо стоять на своей позиции (не теряя, конечно, уважения к мужу) и не может поступиться своими христианскими принципами. Любовь к Богу выше любви родственной: «Кто любит отца или мать более, нежели Меня не достоин Меня» (Мф. 10:37). Или такой пример. Жена хочет сделать аборт. Муж категорически против. Здесь компромисс невозможен. Если жена не послушает мужа и всё-таки пойдёт на детоубийство против его воли, он даже имеет право на развод с ней, согласно «Социальной концепции» Русской Православной Церкви, принятой на архиерейском соборе 2001 года.

Но конфронтация почти всегда не лучший способ решения конфликтов и применять этот стиль можно лишь в очень редких случаях.

КОМПРОМИСС. При этом стиле поведения участники конфликта готовы урегулировать свои разногласия путём взаимных уступок, они ищут срединное решение, которое будет удовлетворять все стороны. Стиль компромисс один из наиболее предпочтительных способов решения конфликтов, так как ведёт к преодолению недоброжелательности и позволяет в какой-то мере удовлетворить всех участников конфликта.

Когда стороны конфликта прибегают для решения проблемы к компромиссу, это говорит об их высокой культуре поведения и здравомыслии. Однако прежде чем применить этот стиль, необходимо очень хорошо всё взвесить, не торопиться с принятием компромиссных решений, и хорошо проверить, годится ли в данной ситуации компромисс, или следует прибегнуть к уклонению, приспособлению или сотрудничеству.

Компромисс не всегда может быть решением проблемы и не всегда способен разрешить все противоречия и удовлетворить все интересы сторон, но иногда компромисс может быть применён, даже когда конфликтующие имеют взаимоисключающие интересы, но сознают необходимость найти временное решение и смиряются с данным положением вещей, до того времени, пока не представится возможность найти лучшее решение. Так же компромисс очень желателен как промежуточный вариант, если конфликт грозит перерасти в ссору, и чреват разрывом отношений и большими потерями.

Рассматривая конфронтацию как способ поведения в конфликтной ситуации, мы делали это на примере одной семьи. Вновь обратимся к этим супругам, чтобы понять, как можно разрешить ту же ситуацию, но уже с помощью компромисса.

Итак, каждый из супругов хочет праздновать Рождество у своих родителей, происходит столкновение интересов. Муж Владимир хочет, чтобы интересы супруги также были удовлетворены, но своих родителей он тоже хочет навестить. Здесь возможен такой вариант. Владимир говорит жене: «Ириша, я очень уважаю твоих родителей, мне всегда приятно бывать у них, но мы давно не навещали моих родственников, ведь живут они не близко, а у твоих были недавно. Давай мы, всё-таки проведём праздник у моих родителей, но я обещаю тебе, что мы обязательно навестим твоих папу и маму, через пару дней, на Святках, ведь праздник Рождества празднуется не один день. Видя искреннее расположение мужа и желание уладить разногласия мирным путём, Ирина соглашается на этот компромисс. Она проявляет послушание мужу, а муж, учитывая интересы жены, обещает посетить и её родителей, хотя, может быть не очень этого хочет.

СОТРУДНИЧЕСТВО характерно тем, что участники конфликта хотят максимально реализовать свои интересы, но в отличие от конфронтации, они совместно ищут путь решения, удовлетворяющий все стороны. Они действуют совместно, сотрудничают для достижения общей цели.

Этот стиль приемлем, когда проблема является важной для всех сторон, и никто не намерен уклоняться от её разрешения.

При этом стороны считаются с интересами и потребностями друг друга. Стиль этот не прост, ибо обсуждение проблемы требует большой мудрости, терпения, дружелюбия и умения принимать совместные решения. Ведь нужно максимально учесть все пожелания участников конфликта и прийти к согласию.

Для примера вновь обратимся к нашим супругам. У Володи и Иры старший сын пошёл в школу. Они отдали его в православную гимназию, которая находится не очень близко от дома. Нужно несколько остановок ехать на трамвае. Но у них есть ещё двое детей, и их воспитание также требует много времени и сил. И вот Ирина просит Владимира забирать ребёнка после работы из школы (он остаётся на продлёнку). Владимир много работает, устаёт и ещё берёт работу на дом (он пишет статьи для одного научно-популярного журнала). И ему не хочется ещё где-то задерживаться после работы, потому что у него останется меньше времени на отдых, да ещё надо отредактировать несколько статей. Здесь возможны два варианта. Или Владимир применит метод конфронтации и категорически откажется помогать жене, что ей вряд ли понравится, или они будут искать способ разрешить эту проблему совместно. Например, Владимир говорит жене: «Ира, ты же знаешь, как я устаю после работы, а мне ещё нужно исправить ошибки в текстах. Но я понимаю, что ты тоже совсем замоталась с детьми, поэтому давай постараемся найти какое-нибудь решение». Ирина отвечает супругу: «Если бы ты оставил мне свои статьи, я бы могла помочь тебе, в течение дня просмотреть их и исправить стилистические ошибки, тогда у тебя будет свободное время, чтобы забрать мальчика из школы и побыть с нами. Я очень ценю то, что ты для нас делаешь и знаю, что тебе надо отдыхать после работы». Это решение устраивает обоих супругов, и конфликт оказывается исчерпан.

Обобщив всё вышесказанное, можно сделать вывод, что наиболее конструктивными, продуктивными стилями поведения в конфликтной ситуации являются сотрудничество и компромисс, так как предполагают активные, совместные действия всех участников. Уклонение и приспособление также могут быть применены в некоторых ситуациях, хотя и предполагают пассивные действия.

В семейной жизни особенно важно помнить, что главное – это сохранение мира и любви, и поэтому выбирать стиль поведения в конфликте нужно таким образом, чтобы семейный мир не был нарушен, даже если при этом супругам придётся пожертвовать собственными интересами. Нужно всегда отделять главное от второстепенного. Главные вопросы спокойно обсуждать, а во второстепенных уметь уступать друг другу.

Глава 5. Стрессы и конфликты

*«... что будет иметь человек от всего труда своего и заботы сердца своего, что трудится он под солнцем? Потому что все дни его – скорби и труды его – беспокойство; даже и ночью сердце его не знает покоя. И это – суета!»
(Ек. 2:22 – 23)*

Современный человек находится в состоянии почти постоянного стресса, напряжения. На него давит груз семейных проблем, трудностей на работе, к этому нужно прибавить перенаселённость больших городов и как следствие этого дорожные пробки, опоздания, сумасшедший ритм жизни, хроническая усталость и неумение отключиться от дневных проблем даже во сне (это состояние называют синдром менеджера) и ещё многое, многое другое.

Тревога, депрессия из-за стрессов стали самыми распространёнными нервными расстройствами нашего времени. В США тревожное расстройство считается самым распространённым психиатрическим заболеванием. В нашей стране ситуация, я думаю, ещё более удручающая. Российские граждане постоянно испытывают тревогу, беспокойство, неуверенность в завтрашнем дне из-за своей незащищённости. И это объяснимо, государство не даёт им должной социальной защиты, стабильности, в стране постоянные кризисы. Наши люди боятся всего: увольнения с работы (не сможем прокормить семью), старости (не проживём на пенсию) и ещё очень многого: террористов, ограблений, стихийных бедствий и прочих катаклизмов, тем более, что всё это они ежедневно видят в теленовостях. Но самое страшное – боятся любить, доверять друг другу, из-за этого разваливаются семьи, заключается очень мало браков, люди не хотят рожать детей.

Постоянные стрессы не только влияют на психическое здоровье, но и являются очень сильным конфликтогенным фактором. В состоянии стресса человек гораздо более склонен к конфликтам, столкновениям и ссорам. Достаточно пустяка, чтобы устроить пустой спор и впасть в раздражение. В состоянии напряжения сил, усталости можно легко совершить необдуманные поступки. Недаром русская пословица перед принятием важного решения рекомендует отдохнуть и выспаться – «утро вечера мудренее».

У мужчин и женщин реакция на стресс и способы борьбы с ним очень сильно различаются и в связи с этим возникает очень много семейных конфликтов, но об этом поговорим чуть позже.

Так что же такое стресс и как с ним справиться?

Слово *стресс* – английское и переводится оно как *напряжение*. Стресс – это «состояние напряжённости, нервное перевозбуждение, возникающее в результате разрешения противоречий между природной, социальной и духовной сущностями личности; защитно-приспособленческая реакция организма на воздействие неблагоприятных жизненных обстоятельств. Термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры)... Стресс может оказывать как положительное, мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность вплоть до её дезориентации» (Конфликтология: Учебник. Под ред. А.Я. Кибанова.- М., 2009, с. 294). Однако нужно пояснить, что «экстремальные» обстоятельства (стрессоры) не всегда

могут быть неблагоприятными, отрицательными. Например, вступление в брак, рождение ребёнка – это тоже очень большой стресс. Учёные составили специальную таблицу стрессов, расположив их по степени воздействия на человека. И в этой таблице вступление в брак, оценивается цифрой, которая несколько превосходит уровень стресса при разводе. Удивительное дело: стресс при создании семьи даже больше, чем при такой трагедии как развод!

Таким образом, стресс не всегда связан с каким-то негативным переживанием, он может быть вызван изменениями условий жизни, требующими от нас большого напряжения наших душевных и телесных сил. Ведь когда люди создают семью, они переживают сразу несколько стрессов. Посудите сами: супруги должны строить свои отношения, а значит менять свои привычки, представления о жизни, образ поведения (иногда самым коренным образом). При вступлении в брак человек получает ещё немалое количество новых родственников, с ними тоже нужно учиться взаимодействовать. При вступлении в брак очень часто приходится менять место жительства одного или даже обоих супругов. Далее, чаще всего, следует один очень большой стресс – рождение первенца, и ещё многое, многое другое. То есть первые годы брака требуют от супругов очень большого напряжения. Начальный период строительства семьи действительно подобен стройке, что-то ломается, что-то воздвигается заново, люди притираются друг к другу, учатся работать вместе на благо семьи. И вот в этой суете, строя дом семейного счастья и решая множество проблем, самое главное для супругов – сохранить свои чувства друг к другу, свою любовь, не пытаться всё решить сразу, думать о главном. Ведь любовь, взаимная привязанность молодожёнов и даёт им ощущение счастья, и эта радость помогает им пережить все трудности и стрессы первых лет брака.

Тревога, постоянное внутреннее напряжение, всевозможные страхи – симптомы нашего времени. Почему? Неужели люди прошлых веков не знали войн, стихийных бедствий, бедности и болезней? Все эти факторы присутствовали в гораздо большей степени, чем сейчас. Самая главная болезнь современного мира – охлаждение веры. Боязнь, страх, неуверенность, депрессия происходят от маловерия или полного неверия в промысл Божий.

Вера, доверие, уверенность – однокоренные слова. По-настоящему верующий человек имеет уверенность. Не самоуверенность, когда надеется только на свои силы, а уверенность в том, что Господь ни при каких обстоятельствах не оставит его. Он доверяет Богу. Он поверяет свои трудности и проблемы Господу. «Возверзи на Господа печаль твою, и Той тя препитает...» (Пс. 54:23). По-русски: «Возложи на Господа заботы твои, тревогу твою, доверься Ему, и Он поможет, поддержит тебя».

Верующий знает о том, что все обстоятельства жизни и даже весьма трудные и скорбные имеют смысл. Всё, что с ним случается для чего-то нужно. Он не брошен на произвол слепой фортуны в этом огромном и враждебном мире, но рядом с ним Бог, ведущий его ко спасению. Вера, надежда делает христианина более стрессоустойчивым по сравнению с другими людьми. Он имеет твёрдое основание своей жизни, её смысл, стержень и поэтому ему легче бороться с житейскими трудностями.

Наличие веры, доверия Богу – самое главное, что должно помогать в состоянии стресса.

Второй немаловажный момент – это отношение к тому, что с нами происходит. Самое тяжёлое это не сами трудные обстоятельства жизни и скорби, а то, как мы к ним порой относимся. То есть, ничего ещё не произошло, а мы уже начинаем переживать, терзаться

предчувствиями и сомнениями. Нужно взять себе твёрдое правило: переживать неприятности по мере их поступления; и второе: изменить своё отношение к неприятностям. Большинство проблем не во вне, а внутри нас, в нашей собственной настройке и оценке происходящего. Помните знаменитую басню И.А. Крылова «Лиса и виноград»? Лиса не смогла достать высоко растущие гроздья винограда и придумала себе утешение: не так уж нужен мне этот виноград, ведь ягоды незрелы, и можно набить оскомину. Вместо того, чтобы переживать и изводить себя мрачными мыслями о недостижимости винограда, хитрая лисица изменила своё отношение к проблеме и быстро утешилась.

Все наши проблемы, в первую очередь, в нашей голове, в том, как мы к ним относимся, ведь даже из пустяка, из только предполагаемых трудностей можно сделать страшную проблему. Помню, в старом отечественном фильме «Блондинка за углом» есть такая сцена: главная героиня сидит и рыдает, к ней подходит её жених (его играет Андрей Миронов) и спрашивает: «Что случилось?» Она отвечает: «Я просто подумала: вот выйду за тебя, будем жить, всё у нас будет хорошо, у нас родится мальчик, он будет самый красивый, самый здоровый, самый счастливый ребёнок, пойдёт в спецшколу, будет учиться лучше всех, потом отдадим его в самый лучший институт, и вот весь их курс на практику отправят. И вдруг оттуда сообщат, что пожар в доме случился, он тушить бросился, а крыша в доме рухнула и там наш мальчик героически погиб».

Переживание каких-то мифических, выдуманных проблем или переживание ещё не случившихся событий очень сильно отравляет жизнь людям склонным к тревоге и нервным расстройствам. Ожидание, переживание какой-нибудь неприятности может быть для них гораздо хуже самой неприятности.

Помочь справиться с этим состоянием помогает молитва. «Без Бога ни до порога», – говорили на Руси. Любое дело особенно связанное с трудностями, переживаниями нужно сопровождать просьбой, обращением к Богу за помощью, чтобы Господь помог нам и нашим близким на всех путях жизни, надеяться надо не на свои немощные силы, а на помощь Божию, тогда и тревога, что мы не сможем справиться с бедой, опасностью отойдёт.

Волнение за детей, близких людей – абсолютно нормальная реакция на стресс, но иногда оно может приобретать гипертрофированные, патологические формы. Волнение, неуверенность лечится верой в помощь Божию, об этом было сказано немного выше, но также нужно иметь веру в наших любимых, доверять им. Очень часто родители волнуются, переживают за детей – подростков, жены за мужей (не разлюбил ли он меня? Верен ли мне?). Нужно помнить, что если любишь человека, необходимо верить ему, нельзя полностью контролировать близких людей и делать их своей собственностью. Переживания, волнение и особенно подозрения, не прибавят теплоты в наши отношения.

Имя Божие нужно призывать не только «в минуту жизни трудную, когда на сердце грусть», но и вообще перед каждым делом. Сейчас многим приходится очень много трудиться, чтобы прокормить семью, иногда на нескольких работах. Человек верующий, не забывающий призывать Бога в помощь, знает, насколько легче идёт любое дело, когда оно совершается с молитвой.

Тяжёлая работа, усталость от труда – источники стресса. Нам заповедан труд «в поте лица», но любое дело нужно делать с умом. Хроническая усталость и как следствие постоянное раздражение и упадок сил могут очень плохо повлиять на наши отношения с близкими. Совершая какое-либо дело, нужно уметь рассчитывать силы, не работать на

износ, на разрыв аорты, не впрягаться во все дела сразу. Дело, которое было сделано быстро, но с очень большими усилиями, «большой кровью», как правило, не бывает сделано хорошо.

Есть такая известная шутка. Человека спрашивают: «Как вы боритесь с усталостью, сбрасываете напряжение?» Он отвечает: «А я и не напрягаюсь». Конечно, я имею в виду не праздность и расслабленность, а умение грамотно распределять свои силы. Одно и то же дело можно делать с ужасным напряжением и наоборот, легко и непринуждённо. Например, в наш век постоянного цейтнота вошло в привычку всегда и везде опаздывать. По своему опыту знаю: опоздание (особенно хроническое) – источник постоянного стресса. Сколько нервов, душевных и физических сил можно сберечь, просто, если взять себе твёрдое правило: так рассчитывать время, чтобы на работу, учёбу, важную встречу приходиться не точно к назначенному часу, а за 15-20 минут.

Во время работы постоянная спешка, волнение и напряжение тоже не добавляют производительности и наоборот труд с постоянными, но небольшими перерывами помогает избежать перенапряжения. На Западе проводились исследования, в результате которых было выяснено, что на производствах или в офисах, где были оборудованы специальные комнаты отдыха, где сотрудники могли бы в течение небольшого перерыва поспать, производительность труда сильно поднялась.

Кстати, чтобы повысить свою стрессоустойчивость, нужно обязательно высыпаться. Недостаток сна, как и усталость, имеет свойство накапливаться и может привести к нервному срыву.

Чем меньше в нашей жизни будет усталости, беспокойства и стрессов, тем меньше шансов столкновений и ссор, тем продуктивнее будет идти преодоление разногласий, если столкновение всё-таки случилось. Умная жена знает, что ни в коем случае нельзя решать важные вопросы, когда муж устал или голоден, лучше отложить важный разговор на потом.

Глава 6. Мужчина и женщина в ситуации стресса

Настало время вернуться к теме, которую я уже немного обозначил в начале предыдущей главы: поведение мужчины и женщины в ситуации стресса.

Психологам известен факт, что мужчины и женщины имеют совершенно разную реакцию на стресс и по-разному справляются с его последствиями. То есть, проще говоря, приходя домой после трудового дня, или устав от каких-то других забот и проблем, или просто испытывая большое эмоциональное напряжение, мужчины и женщины совершенно не одинаково борются с этим состоянием, восстанавливая силы после пережитого напряжения, стресса. Способ расслабиться после стресса у мужского пола и женского не просто различается, он прямо-таки диаметрально противоположен. К сожалению, большинство супружеских пар об этом не догадываются и из-за этого случается очень немало конфликтов. Ведь конфликт и есть непонимание, столкновение. И мужчины и женщины, не зная этих особенностей, принимают их порой за личное оскорбление.

Психотерапевт, доктор медицинских наук, Диля Еникеева пишет: «Психике мужчины свойственно чередование периодов активности и расслабленности (пассивности). С

психологической и физиологической позиции это закономерно – после того как мужчина потратил много сил на достижение какой-либо цели, он должен восстановиться.

Женщине же, имеющей постоянную нагрузку, это непонятно, и она расценивает периоды мужней пассивности как элементарную лень: «Опять улёгся перед телевизором или уткнулся в газету!» Дело здесь не только в том, что мужчине необходимо набраться сил – даже если он ничего особенного не делает, а перекладывает бумажки с места на место (с чем вполне успешно справляются и многие женщины, не требуя после работы периодов «ничегонеделания»), – а в том, что так устроен мужской организм и психика. Конфликты возникают, когда жена не знает этой особенности. Большинство мужей, вернувшись с работы, хотят некоторое время побыть в одиночестве. Если жена пытается вовлечь супруга в разговор, то рискует услышать: «Оставь меня в покое! Я устал!»

Мужчины гораздо менее общительны, чем женщины, и не так склонны к разговорам. Жене непонятно, почему муж после работы стремится к уединению, у неё иная психология. Общение для любой нормальной женщины – необходимый атрибут её жизни».

Сразу же оговорюсь, что хотя Д. Еникеева дама весьма противоречивая и далеко не всё в её книгах приемлемо для православных христиан, но здесь я привожу её мнение как специалиста в области психологии, к тому же её нельзя заподозрить в предвзятости, так как о мужчинах она обычно весьма невысокого мнения.

Женщины борются со стрессом совсем по-другому. Как существо более эмоциональное, чем мужчины, женщина после напряжения должна поделиться своими переживаниями, эмоциями, дать им выход. Ей нужно выговориться, рассказать мужчине о том, что её волнует, обсудить события прошедшего дня. Общаясь, она отдыхает. И конечно в общении она ждёт понимания и сочувствия к её проблемам.

Американский психолог Джон Грей, который написал немало трудов про различия между мужчинами и женщинами, говорит о том, что мужчины и женщины имеют разную реакцию на стресс, потому, что за снятие стресса в мужском и женском организме отвечают разные гормоны. У мужчин это тестостерон, а у женщин – окситоцин. «У любого мужчины уровень тестостерона падает в течение дня. Это естественный цикл, пик которого приходится на утренние часы. В течение рабочего дня мужчина тратит свой тестостерон. Когда дневная нагрузка прекращается, его организм нуждается в отдыхе и восстановлении сил. Мужчина может восстановить уровень тестостерона, вздремнув или занявшись чем-нибудь простым и слегка стимулирующим – посмотреть телевизор или почитать газету.

Если у мужчины не оказывается времени на восстановление, стресс снижает уровень его тестостерона. Это скажется не только на ослаблении сексуальной функции, мужчина в целом станет подавленным, раздражительным и пассивным. Женщинам не очень понятна потребность мужчины в отдыхе, поскольку их здоровье не зависит от восстановления уровня тестостерона. В организме мужчины со стрессом борется тестостерон, а в женском организме за снятие стресса отвечает окситоцин»¹, – пишет Д. Грей. Окситоцин успокаивает женщину, снижает кровяное давление, понижает чувство страха. Грей называет окситоцин «гормоном объятий». Он вырабатывается, когда мужчина проявляет к женщине нежность и внимание, например, обнимает её, прикасается к её руке. При общении, душевном разговоре с мужем, у женщины также вырабатывается окситоцин.

Я не биолог и не врач и не могу судить, насколько поведение мужчин и женщин в состоянии стресса зависит от выработки гормонов. Но всё вышесказанное я, как женатый человек, неоднократно наблюдал на практике. Мужчины и женщины, действительно

совершенно по-разному отдыхают. Такими нас создал Бог и не так важно, чем обусловлено такое поведение: уровнем гормонов или просто особенностями мужского и женского естества. Мужчина всегда был добытчиком, кормильцем и защитником семьи. Он трудился в поте лица, добывая пропитание для семьи и потом, приходя, домой после тяжёлого дня, нуждался в отдыхе. И для него чередование периодов напряжения, активности и отдыха, расслабленности вполне естественно.

Труд женщины требует постоянства: воспитание детей, забота о них, домашние дела. Он не требует таких физических усилий как труд мужчины, но чтобы заниматься им, нужна большая выносливость и терпение. Я очень люблю своих детей, но когда остаюсь с ними на пару дней в отсутствии мамы, потом испытываю очень большую усталость, а для жены это обычный повседневный труд, ничего особенного. Поэтому женщины, может быть, и расходуют меньше энергии, но зато работают в режиме «перпетум мобиле» – вечного двигателя. Женщина постоянно при деле. Она просто не может спокойно отдохнуть, если в комнате не убрано и вещи стоят не на месте, она берёт веник, тряпку и начинает наводить порядок, и только после этого может спокойно отдохнуть. Мужчинам не очень-то понятны эти проблемы, для них разбросанные вещи и грязная посуда не являются источником дискомфорта. Среднестатистический мужчина не начнёт мыть посуду, пока стопка тарелок в раковине не упрётся в кран.

Но вернёмся к реакции мужчин и женщин на стресс. Я думаю, что самое главное как для мужчин, так и для женщин просто знать эту особенность, понимать, что мы разные и не принимать наши различия и особенности за личное оскорбление. Ведь со стороны может показаться именно так. Мужчина, придя с работы, не хочет общаться с женой, ложится диван, женщине кажется, что он очень невнимателен к ней, а мужу наоборот неприятно, что жена думает только о себе и начинает надоедать ему какими-то разговорами о пустяках, когда он хочет отдохнуть и восстановить силы. И мужьям и жёнам нужно со вниманием относиться друг к другу. Жене дать возможность мужу отдохнуть, побыть немного одному и не атаковать его разговорами и просьбами. А мужу следует помнить, что любимая женщина ждёт общения с ним, внимания к своей персоне. Даже очень уставшему мужу не составит труда обнять жену при встрече, сказать ей несколько ласковых слов и несколько минут послушать её. Мужу не следует превращаться в «водителя дивана» и немного отдохнув, восстановившись, пообщаться с женой, например, поговорив о том, как прошёл день.

Давай возьмём два примера поведения мужчины и женщины в состоянии усталости, стресса.

Муж приходит с работы, усталый, здоровается с женой, проходит в комнату, садится в мягкое кресло, включает радио, а потом погружается в чтение спортивной газеты. Жене это не очень нравится, она тоже утомилась за день, ей хочется пообщаться. Она подходит к супругу и начинает рассказывать ему о каких-то своих проблемах и домашних делах. Муж, наконец, отрывается от газеты и, смотря на жену поверх «Спорт экспресса», говорит: «Я очень устал, хочу отдохнуть, неужели все эти пустяки нельзя обсудить потом, или вообще не говорить об этом, ты итак постоянно болтаешь по телефону со своей мамой и подружками.

Жена заводится с пол-оборота: «Не думаю, что ты не очень-то устал, сидя в своём офисе, я устаю не меньше, за весь день даже присесть некогда, а ты приходишь домой и сразу берёшься за газету или ложишься и телевизор смотришь, как у Высоцкого: «а ты придёшь домой, Иван, поешь и сразу на диван». А на меня даже внимания не хочешь обратить!» Так начинается семейная ссора на пустом месте.

Конечно, жена здесь неправа: ей не следовало бы сразу атаковать усталого мужа разговорами, но и муж допускает большую ошибку, отмахиваясь от жены как от назойливой мухи и считая все эти женские проблемы пустыми и не стоящими внимания. Дело в том, что для женщины важно не решение обсуждаемых проблем, а внимание к тому, что её волнует. На первом месте она ставит общение, возможность обсудить какие-то вопросы, выразить то, что накопилось за день в её душе. Если супруга не может обсудить это с мужем (например, он сам не хочет), она будет делиться своими переживаниями с подругами, родственниками, родителями, подолгу разговаривать с ними по телефону, что обычно не очень-то нравится мужьям.

Рассмотрим пример правильного поведения в той же ситуации. Для этого обратимся к уже известной нам супружеской паре Владимиру и Ирине.

У Володи выдался трудный день. На дворе декабрь, он допоздна засиделся за годовым отчётом, а ещё надо было купить подарки детям. Подъехав на машине к дому, он подумал, что неразумно будет вот так вот, запыхавшись сразу входить в квартиру. (Характер у Владимира горячий, и в усталом, напряжённом состоянии его легко может вывести из себя какая-нибудь мелочь). Поэтому он решил немного остыть и, не торопясь, прошёлся пешком несколько раз вокруг дома. Подышав воздухом, Володя поднялся на свой этаж и открыл дверь квартиры. Его встретила жена: «Здравствуй, милый, мне нужно столько тебе рассказать! Меня попросили организовать рождественский спектакль в школе, позвонила сестра и она зовёт нас на каникулах поехать всем вместе в Ново-Иерусалимский монастырь, и ещё у меня сломался мобильный телефон». Володя, обнимая и целуя жену, говорит: «Привет, малыш, конечно, всё это очень важно, и я думаю, что это нужно серьёзно обсудить, но сегодня был такой тяжёлый день, просто валяюсь с ног, я полежу полчаса и обязательно поговорю с тобой о делах. Да, чуть не забыл, тебе небольшой гостинец». Володя протягивает жене маленькую шоколадку. «Спасибо, Вовчик, ты такой внимательный! Я разогрею ужин, ты перекусишь, а после этого я прочитаю детям, чтобы ты мог спокойно отдохнуть».

Как видите, ничего сложного; несколько ласковых слов и немного терпения помогут избежать конфликта.

Часть II. Профилактика – лучшее лечение

Глава 1. Три «кита» семейного счастья

*Знал бы, где падать –
соломки бы подстелил
(Русская пословица)*

Профилактика болезней – залог здоровой жизни. Это знают все. Но, к сожалению, люди порой очень беспечно относятся как к своему физическому здоровью, так и к духовному здоровью своей семьи.

Постоянно откладывают визит к врачу и идут на приём к доктору уже, когда терпеть боль больше нет сил. До этого видимо полагают, что болезнь пройдёт сама собой. Так и в

семейной жизни люди начинают задумываться о том, что их брак нуждается в лечении, когда семья находится уже на грани развода. Идут к священнику, психологу за советом, когда уже бывает сложно помочь. Многолетние обиды, упрёки, неприязнь накапливаются как снежный ком и супруги уже сами слабо верят в то, что можно вернуть те отношения, которые были в начале брака. Хотя я твёрдо уверен, что когда люди искренне хотят помочь себе и своей семье улучшить отношения, безнадежных ситуаций нет. Даже если пока только одна сторона ищет мира и любви, есть все шансы улучшить ситуацию. Лишь бы супруги сами хотели этого. «Спасение утопающих, – как говорится, – дело рук самих утопающих».

Но гораздо легче оздоровить семью, справиться с проблемами, когда они только появились, не запустить ситуацию, не довести её до предела. Для этого и существует профилактика. Поэтому в этой книге я буду говорить не только о семейных конфликтах, но и о том, как супругам строить свои взаимоотношения, чтобы предупреждать конфликтные ситуации. Для этого мужу и жене нужно:

1. стремиться изначально построить правильные отношения в семье (тому, как это сделать и посвящена эта часть книги);
2. прийти к единству во взглядах на самые главные вопросы семейной жизни, и самое важное, к единому взгляду на цели и задачи их брака. Ведь задача супружеского союза стать единым целым: «и будут два одна плоть» (Быт. 2:24), единой душой и телом, это и называется единомыслием. Как сказано в Деяниях святых апостолов: «У множества же уверовавших было одно сердце и одна душа...» (Деян. 4:32).

Супруги должны знать и изучать свои особенности, свои «проблемные места». У каждого человека и в каждом супружеском союзе они есть. Это и есть профилактика. Как человек, хорошо изучивший свой организм, знает, какой именно орган у него слабый и бережно относится к нему. Если больное горло – не ест мороженого, не пьёт холодных напитков, если имеет заболевание желудка – не ест острую, тяжёлую пищу, и т.п.

Когда супруги долго живут вместе, они обычно хорошо знают слабости, «больные мозоли» друг друга, темы, которых нужно избегать в разговоре. Зная всё это, можно научиться предупреждать конфликты, столкновения, ссоры, то есть по известной поговорке «стелить соломку» в местах возможных падений. Тогда удастся свести конфликты к минимуму, а в идеале и вообще не конфликтовать, не сталкиваться.

Каждый из нас, я думаю, хотя бы раз в жизни видел семью, где супруги понимают друг друга с полуслова, им достаточно намёка, чтобы понять друг друга. Они много лет прожили вместе, изучили особенности каждого, пришли к единомыслию. Иногда, высказываясь на какую-нибудь одну тему, они даже говорят одни и те же слова. (Муж и жена, прожившие в многолетнем дружном союзе, часто даже внешне становятся похожи). Им незачем конфликтовать, что-то делить, доказывать друг другу, они и так знают, что их половинка думает по тому или другому вопросу. И дело тут не в том, что супруги полностью растворились друг в друге и перестали существовать как отдельные личности, они просто пришли к желанной гармонии в браке и знают, что по главным вопросам они едины, а во второстепенных можно уступить, руководствуясь любовью.

Эта часть книги посвящена не столько супружеским конфликтам, сколько правилам построения «правильного» брака, семьи, основанной на стремлении к единству, единомыслию и гармонии. Может быть, прозвучит немного пафосно и нескромно, но я хочу изложить некоторые заповеди семейной жизни, руководствуясь которыми, супруги смогут построить дом своего семейного счастья и избежать многих конфликтов и

кризисов. То, что я буду излагать, ни в коем случае не является каким-то откровением. Это самые простые истины, правда, уже изрядно подзабытые в современном мире. По этим правилам люди во все времена строили свою семейную жизнь. Принципы здоровой семейной жизни имеют своё основание в Священном Писании, поэтому по ходу повествования я буду делать ссылки на библейские тексты.

Итак, начнём с самого главного, как говорится: «Зри в корень».

* * *

В основе семейной жизни православного христианина должны лежать три слагаемых: Первое и самое главное: любовь и правильное понимание этого понятия, потому что далеко не все знают, что такое настоящая любовь. Второе – это правильное понимание целей и задач семейной жизни. И третье – правильная семейная иерархия. На этих трёх, так сказать, «китах» строится семейная жизнь. Я сказал, что так должна созидаться жизнь православных христиан, потому что для нас всё то, что сказано в Священном Писании и предании Церкви является непреложной истиной, но вообще-то всё, что изложено в Библии относительно жизни человека вообще и семейной жизни в частности, относится в равной степени ко всем людям. Законы человеческого естества заложены от Бога в каждого индивидуума вне зависимости от цвета кожи, эпохи в которой он живёт, или местных обычаев установленных в данной стране. То, что некоторые люди отошли от Бога и истинного понимания смысла жизни, не отрицает единства Божественного замысла обо всём человечестве. Священное Писание дано всем народам на все века и времена. Если бы это было не так, тогда существовали бы отдельные Библии для эскимосов, негров, европейцев и других народов.

Но вернёмся к трём «китам». Почему так важно, чтобы в семейной жизни присутствовали все три этих компонента? Потому что неправильное понимание или отсутствие одного из них обязательно приведут к проблемам в семейной жизни. Допустим, что супруги имеют любовь, правильно понимают цели и задачи семейной жизни, но у них неправильно выстроена иерархия семьи: жена взяла на себя несвойственную ей функцию главы семьи. При такой расстановке сил неизбежны конфликты. Или другой пример. Иерархия правильная, но супруги не имеют истинной любви, неправильно понимают, что такое любовь. Они принимают за любовь эротическое влечение или собственный эгоизм. Пока они только радуют друг друга – им хорошо вместе. Но как только начнутся испытания, такой союз долго не протянет. Возможен и третий вариант. Муж и жена, действительно имеют любовь. С иерархией тоже порядок. Муж – глава семьи, жена – помощница мужа. Но всё равно им будет трудно, если они не пришли к согласию по главному вопросу: как строить свою семейную жизнь. У каждого из них свои представления и понятия о том, какой должна быть семья. Или они вообще не задумывались о том, что же они хотят от брака и друг от друга.

Так что только три этих самых главных слагаемых все вместе дают возможность прийти к единству в браке и построить крепкую и дружную семью, где люди собрались во имя общей цели – любви и единства.

А теперь рассмотрим три основных принципа семейной жизни подробнее.

Глава 2. Самое главное в браке. Как сохранить любовь

*«Какое огромное счастье – любить и быть любимым»
(А.П. Чехов)*

Когда у меня бывает очень мало времени, чтобы подробно побеседовать с молодожёнами или людьми собирающимися вступить в брак, я обычно привожу им один пример.

Поведение супругов в первые годы семейной жизни должно быть подобно тому, как люди ведут себя в условиях экстремальной ситуации, стихийного бедствия. Например, у вас в доме случился пожар. Что вы спасаете в первую очередь? Конечно самое главное: жизнь близких вам людей, свою собственную, ну а дальше как получится. Если весь дом уже охвачен огнём, вряд ли кто-то, вспомнив, что забыл в кармане рубашки пятьдесят долларов, побежит их спасать. То есть, в первую очередь, думают о самом дорогом, главном.

Главное в браке, без сомнения, любовь, без неё невозможно семейное счастье. И особенно в первые годы брака, когда идёт бурное строительство молодой семьи, супругам приходится притираться, привыкать друг к другу, они знакомятся и учатся взаимодействовать с новыми родственниками, нередко меняют условия быта, место проживания, и вот во всей этой суете необходимо не разменяться на мелочи, всеми силами стараться сохранить свои чувства: привязанность, расположение и любовь. И не только сохранить, но и приумножить их. Ведь та любовь, которую молодожёны имеют в начале – это только первоначальное чувство, ему ещё надлежит вырасти и окрепнуть. Не нужно стремиться решить все проблемы сразу: финансовые, бытовые, жилищные, отношения с родственниками и т.д.; все эти вопросы постепенно найдут своё решение, а супругам нужно «не выплеснуть с водой ребёнка» и в первую очередь сберечь любовь и семейное счастье. Конечно, всегда помнить для чего они вместе и хранить любовь должны не только молодожёны, но и супруги в любые годы брака, просто молодым особенно непросто, их семейная жизнь только начинается, им многому предстоит ещё научиться и нужно изначально стремиться всё делать правильно.

Приведу пример спасения молодой семьи во время житейских бурь первых лет брака. У жены Ф.М. Достоевского Анны Григорьевны с самого начала плохо складывались отношения с родственниками писателя. Она была второй женой Фёдора Михайловича, первая жена Достоевского умерла, и он содержал её сына, своего пасынка Павла Александровича, а также семью покойного брата. Родные Фёдора Михайловича боялись, что их финансовое положение пострадает с приходом новой жены в дом Достоевского. Они невзлюбили Анну Григорьевну, и с первых же месяцев её жизнь стала невыносимой. Материальное положение писателя было весьма плачевным. Фёдор Михайлович наделал много долгов, и пришлось заключить очень невыгодные договора с издателями. Достоевские вынуждены были жить в одной квартире с Павлом Александровичем, и он своими интригами вскоре поставил их брак под угрозу.

Вот что пишет Анна Григорьевна Достоевская в своих «Воспоминаниях»: «На меня у Павла Александровича сложился взгляд как на узурпатора, как на женщину, которая насильно вошла в их семью, где доселе он был полным хозяином, так как Фёдор Михайлович, будучи занят работой, не мог заниматься хозяйством, при таком взгляде понятна злоба его на меня, не имея возможности помешать нашему браку, Павел

Александрович решил сделать его для меня невыносимым. Весьма возможно, что всегдашними своими неприятностями, ссорами и наговорами на меня Фёдор Михайловичу, он и рассчитывал поссорить нас и заставить развестись» (Достоевская А.Г. Воспоминания).

И вот Анна Григорьевна совершает очень мудрый и мужественный поступок. Она закладывает свои вещи, своё приданное и вырученные деньги Достоевские оставляют как обеспечение родственникам, а сами уезжают на четыре года за границу, спасаясь от семейных ссор. Кстати, живя за границей, супруга Фёдора Михайловича смогла буквально «вытащить» его из игровой зависимости, которой очень страдал Достоевский. Семья была спасена. Когда Анна Григорьевна только собиралась закладывать вещи, драгоценности, она спросила у своей матери, не жалко ли ей вещей, которые она отдала ей в приданное? На что мать ответила: «Конечно жаль, но что делать, когда счастье в опасности?»

Чета Достоевских поняла, что ради мира, любви и семейного счастья можно многое принести в жертву.

Браки заключаются для любви. Это божественное установление: «И сказал Господь Бог: не хорошо человеку одному, сотворим ему помощника, соответственного ему»... «и нарек человек имена всем скотам и птицам, небесным и всем зверям полевым; но для человека не нашлось помощника, подобного ему» (Быт. 2:18-20). И Бог творит для человека жену.

Из сотворенных Богом животных не было на земле подобного, равного Адаму. Подобное человеку существо Господь творит не только для размножения людей, но для преодоления одиночества первого человека «нехорошо человеку одному...» и для того, чтобы он имел равный ему по достоинству объект для любви. Бог хочет, чтобы человек любил не только Его, но и подобного, близкого себе, то есть ближнего. Об этом и говорит главная заповедь закона Божия: «Ибо весь закон в одном слове заключается: «люби ближнего твоего, как самого себя» (Гал. 5:14).

Дать той любви Богу, которую Он даёт нам, мы Ему не можем. Господь Всемогущ, Безграничен и Самодостаточен. Ему от нас ничего не нужно в материальном плане, мы не можем, по большому счёту ничего Ему дать. Кроме одного, нашей любви. «Сын! Отдай сердце твое мне...» (Пр. 23:26) и «Сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс. 50:19). И конечно Господь ждёт от нас любви к себе подобным, то есть другим людям. И через любовь к человеку, образу Божию, мы научаемся любви к Самому Непостижимому Богу. «Будем любить друг друга... Кто не любит, тот не познал Бога; потому что Бог есть любовь» (1Ин, 4:7, 8).

Поэтому Господь творит первую жену не потому что Адаму было скучно, а потому что в человеке заложена потребность любить, давать любовь. Брак – Божественное установление и создаётся он для любви. Любовь – цель брака и главное объединяющее начало в семье. Но недостаточно только знать это, необходимо правильное понимание любви. Из-за чего люди бросают семью, разводятся или теряют веру в Бога и уходят из церкви? Из-за того, что не смогли понять, что такое любовь, или не смогли сохранить её. Любовь к человеку или любовь к Богу.

Постараемся понять, что такое истинная любовь и что любовью совсем не является. В богословской науке есть такой термин – апофатическое богословие. Метод этого богословия заключается в том, что он пытается описать свойства Божии, отрицая всё то, что не есть Бог. Например, Бог не есть камень – Он не материален. Бог не есть творение – Он не сотворен. Бог не ограничен, бесконечен и т.д. Этот же способ исследования «от

противного» можно применить и для того, чтобы понять, что такое любовь. Настоящая любовь это не эмоция, не ощущение, не страсть и не порыв. Эмоция, тем паче страсть, не может быть долговременной, а любовь должна быть вечной. «Любовь никогда не перестает» (1Кор. 13:8), – как говорит апостол Павел.

Отрицая всё то, что не есть любовь, я буду параллельно давать положительные, утвердительные определения любви. Любовь – это ответственность и наш долг перед теми, кого мы выбрали, чтобы любить, а так же перед Богом и нашей совестью. Выбрав наших любимых, мы отвечаем за них. Как помните, у Экзюпери: «Мы в ответе за тех, кого приручили». Если не принять твёрдого решения любить, то наше чувство к человеку будет зависеть от треволнений житейских. Сегодня я люблю, мне хорошо, приятно рядом с любимым, а завтра моё настроение изменилось, к примеру, я устал, и моё отношение к близкому тоже изменилось, я уже не хочу его видеть. А послезавтра встретил кого-то, кто мне понравился больше – вот и вся любовь. И всё это звучало бы нелепо и неправдоподобно, если бы мы не видели в нашей современной жизни тому «тému примеров». Когда и молодые, и пожилые, которым уже надо задумываться о вечности, бросают своих любимых только потому, что встретили кого-то помоложе и посимпатичнее.

Возможен и другой вариант: не наше настроение изменилось, а близкий нам человек причинил нам боль, вольно или невольно. И здесь нужно помнить о нашем решении хранить любовь и нести её через годы и испытания. И вообще нужно не идеализировать любимого человека, а знать, что он не всегда будет только радовать нас, а возможно и сделает нам больно.

Ещё одно определение любви через отрицание: любовь – это не «дай», а «возьми». Любовь не эгоизм, не себялюбие. Когда мы любим человека за что-то. Например: потому что он хорошо к нам относится, он красив, умён, богат и т.д. Как-то в книжном магазине увидел брошюрку одной американской писательницы «За что я люблю своего любимого». И там, на нескольких страницах перечислялось, за что она любит своего мужчину: за то, что он нежен, внимателен ко мне, носит по утрам кофе в постель и тому подобное. Несколько последних страниц книжечки были не заполнены для того, чтобы читательницы могли сами дописать: за что они любят своих мужей. Я подумал: а что будет, если муж этой женщины завтра перестанет что-то делать из этого списка, например, не будет носить кофе в постель, – получается, любить его она будет меньше, а то и вообще разлюбит? Такая любовь называется эгоизмом. Я люблю, потому что для меня делают что-то приятное. Мой любимый доставляет мне удовольствие, мне комфортно с ним. Получается, что я люблю не его самого, а те приятные ощущения, которые он мне приносит. Настоящая любовь, как говорит апостол Павел: «Не ищет своего» (1Кор. 13:5), стремится не получить, а дать.

У одного восточного учителя был ученик. Этот ученик имел большое пристрастие к копчёной рыбе. И вот однажды он сидел и с жадностью поедал рыбное блюдо. Вошёл учитель и с укором стал глядеть на своего воспитанника. Ученику стало стыдно, что он при учителе с таким аппетитом и рвением поедал рыбу и, желая оправдаться, он сказал: «Господин мой, ничего не могу поделать, – люблю рыбу». И тогда учитель набросился на него: «Ты любишь рыбу? Ты себя любишь! Если бы ты любил её, ты бы построил её бассейн, положил на дно разноцветные камушки, посадил бы растения, чтобы ей не было скучно! А ты любишь только вкус рыбы у себя на языке!»

И подчас люди не осознают, что любят не самого человека, а свои приятные ощущения, связанные с ним. И когда эти ощущения проходят, к примеру, человек меняется, внутренне или внешне или по каким-то другим причинам перестаёт их радовать, они теряют к нему интерес. Очень часто потребительское отношение, неумение жертвовать свойственно влюблённости, и если супруги приняли влюблённость за любовь, и страсть, первоначальное чувство не смогло перейти в нечто большее, тогда брак не выдержит испытания временем.

Если открыть «Словарь русского языка» С.И. Ожегова на слове любовь, то первое и главное значение этого слова звучит так: «1) Чувство самоотверженной, сердечной привязанности».

Одно из главных качеств любви – жертвенность, умение сострадать тому, кого любишь.

Известно, что в греческом языке для обозначения любви существует несколько названий. Любовь жертвенная по-гречески – агапи. И это слово употребляется, когда Священное Писание говорит о божественной любви. Например: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного...» (Ин. 3:16). Но это выражение также приводится, когда речь идёт о супружеской любви: «Мужья, любите своих жен...» (Еф. 5:25).

«Словарь синонимов русского языка» одним из значений слова любить называет «жалеть». Конечно, эти качества: сострадания, жалости, самопожертвования появляются между людьми не сразу, по прошествии времени.

Святейший Патриарх Кирилл, выступая перед молодёжью в Ледовом дворце Санкт-Петербурга, вспомнил случай из своей жизни. Однажды к нему приехала на мотоцикле одна молодая пара за благословением на брак. Будущий патриарх спросил, давно ли знакомы молодые люди. Они ответили, что пару месяцев. Тогда он обратился к молодому человеку и спросил: «Ты любишь свою избранницу?» – «Да, люблю» – «Тогда представь себе, что завтра вы едете на мотоцикле, попадаете в аварию, и она до конца дней остаётся инвалидом. Ты готов до конца жизни находиться с ней рядом?» Патриарх сказал, что ему даже не нужно было услышать ответ – достаточно было всего лишь посмотреть на реакцию молодого человека, который очень смутился. Так проверяется готовность людей к браку: быть вместе не только в радости, но и в горе.

Радость истинной любви не в получении каких-то благ от любимых, а в том, что мы можем проявить свою любовь что-то для них сделать. Человек по-настоящему счастлив не тогда, когда его любят, но когда любит сам. Замечательный русский актёр Евгений Павлович Леонов был счастлив в личной жизни, он всю жизнь любил одну женщину, свою жену Ванду Владимировну. Однажды к нему пришла в гости одна актриса и стала рассказывать про свои сложные отношения с любимым человеком. Он сказал ей: «Ты знаешь, а я ведь Ванду очень люблю. И даже больше, чем она». Артистка не ожидала такого откровения, она жаловалась ему на свою трагическую любовь, а он оказывается, тоже страдает. И она начала утешать его: «Да Вы что! Ванда Вас так любит!» Леонов ответил: «Да ты знаешь, это ведь на самом деле и неважно. Самое главное, что мы с тобой всегда можем сказать, что в нашей жизни была любовь».

Самые несчастные на земле люди те, которые никогда не любили, ведь если человек любит людей, он тоже не останется без любви, будет любим. Преподобный авва Дорофей говорит: «Не ищи любви от ближнего, ищущий любви, если не увидит её, смущается. Лучше: ты покажи любовь к ближнему. Поступив так, и сам успокоишься, и приведёшь ближнего к любви».

Радость оттого, что удалось сделать что-то нужное, полезное для человека, всегда больше, чем от услуги или подарка, которые сделали нам. Думаю, очень многим знакомо это чувство. Например, у нас есть какой-нибудь престарелый родственник, скажем дедушка. Он полгода живёт за городом на даче, почти не имеет связи с внешним миром. И вот мы дарим ему на день рождения простенький мобильный телефон. Он очень рад подарку. Теперь он может вызвать в случае чего «Скорую помощь», может звонить родным и близким, телефон ему действительно был нужен, он теперь часто звонит нам и благодарит за подарок, но даже если бы он не благодарил нас, сознание того, что мы принесли пользу человеку, доставили ему радость, выше всяких похвал. Подарить ему телефон было куда приятнее, чем самим получить в дар мобильник престижной и дорогой модели.

То, что любовь – это «возьми», а не «дай» становится очевидным из того факта, что наша любовь к человеку напрямую зависит от того, сколько мы сами вложили в него любви. Например, мать имеет троих детей; двоих здоровых, крепких, сообразительных. А третий, наоборот, родился болезненным, хилым, и болеет часто и в школе не успевает. И вот мать ездит с ним по врачам, санаториям, помогает делать уроки, и вообще уделяет ему очень много времени и сил. И этого ребёнка она любит, жалеет больше, чем других детей, хотя конечно, по-матерински любит всех, они все ей дороги, но больной ребёнок, нуждающийся в её помощи, заботе, с которым она провела много бессонных ночей, ближе ей.

Я уже много служу в церкви при кладбище. Священнику приходится отпевать не только пожилых, но и молодых людей, а иногда и совсем младенцев. Так вот, я заметил, что когда родители теряют ребёнка-подростка, это для них, как правило, гораздо большее горе, чем когда люди хоронят младенцев. Младенцев, конечно очень жалко, они маленькие, беззащитные, но скорбь по кончине молодых людей больше. У родителей очень многое связано с ними, они вложили в них очень много своей любви, волновались, переживали за них, с ними были связаны большие надежды. Особенно эта боль чувствуется потом, когда родители приходят в храм уже после похорон, ищут утешения. Похоронив совсем молодых детей, очень долго не могут прийти в себя.

О том, что такое вложение любви можно понять не только на примере любви к человеку. Например, если мы очень много сил вкладываем в какое-либо дело, оно становится нам особенно дорого. То, что получается без особых усилий, вложений ценится меньше.

Поэтому, если мы хотим полюбить кого-то, то должны вкладывать любовь в этого человека: детей, жену, мужа, и тогда любовь к ним будет расти в нашем сердце.

Подведём некоторые итоги всему вышесказанному. Что сделать, чтобы сохранить любовь?

1. Правильно понимать, что такое настоящая любовь, не путать её со страстью, эмоциями и эгоизмом. Всегда помнить об ответственности перед любимыми.
2. Не ждать любви, а самим дарить любовь, вкладывать её в человека (вспомним авву Дорофея: «Не жди любви от ближнего...»), тогда получим любовь в своём сердце.
3. Ещё один момент. Сохранить любовь, обновить её помогают воспоминания о том, что было в начале.

Один преподаватель Московской Духовной Академии приводил такой пример. Допустим, супруги уже двенадцать лет живут в браке и изрядно друг другу надоели. И вот жена делает уборку в квартире, протирает пыль, переставляет книги. И вот она берёт

с полки книгу и из неё выпадает билетик на сеанс, где она 12 лет назад познакомилась со своим будущим мужем. Она вспоминает, как они любили друг друга, как хорошо им было вместе и эти воспоминания помогают преодолеть ей нынешнее отчуждение с супругом.

Часто можно слышать от супругов с «большим стажем»: «Мы больше не любим друг друга». Но ведь любили, же раньше. Если полюбишь один раз, можно любить человека всю жизнь. Значит, просто не старались любить. Любовь – это счастье, она наполняет нашу жизнь радостью и смыслом, но это счастье мы делаем только своими собственными руками.

* * *

У кого-то из моих читателей может возникнуть закономерный вопрос, возражение: если любовь это – «возьми» и мы будем любить человека, ничего не требуя взамен, давать ему нашу любовь, то не наступит ли момент, когда он будет только брать и ничего не давать нам? Он перестанет ценить нашу любовь, и будет воспринимать её как нечто что-то само собой разумеющееся.

Начнём с того, что ждать чего-то взамен любви – совершенно неправильный подход. Если человек совершает хорошие поступки с таким чувством, он вообще не любит. Настоящая любовь бескорыстна, она совершается во имя Бога, Который есть Любовь и во имя ближнего. Как сказала одна моя знакомая, жена священнослужителя: «Муж нужен не для того, чтобы забивать гвозди, а для любви».

Второй момент: Если мы будем бескорыстно давать любовь любимому человеку, и будем делать это правильно, настанет момент, когда наш ближний захочет что-то сделать для нас. Человек создан Богом с потребностью любить, что-то делать для других людей, он не может только бесконечно брать, он должен и отдавать, если его сердце не окончательно помрачено страстями.

Вообще говоря, иного пути, как творить любовь, не ожидая ничего взамен, просто нет, всё остальное – любовь не истинная. Нас никто не заставляет любить, это наш выбор. Хочешь любить человека – люби его бескорыстно, не хочешь – не люби.

Я уже упомянул немного выше, что любить надо правильно. Ведь «любовью» можно перекармливать, избаловать, любовь может быть слепой и неразумной. Любить, дружить – это умение, не все им обладают. Давать, конечно, нужно разумно, учитывая особенности человека, но руководствуясь всегда только любовью.

Одна женщина пришла ко мне в храм и рассказала свою историю. Она развелась с мужем. По её словам она зарабатывала деньги, он ничего не делал, нигде не работал. Она купила ему диплом, чтобы он мог устроиться на работу, он всё равно продолжал сидеть дома. В общем, женщина сама признавала, что избаловала мужа, дав ему возможность ничего не делать. Я сказал ей, что она сама виновата в случившемся. Тем, что женщина взвалила на себя все обязанности по содержанию семьи, она сделала плохо себе и своему супругу, полностью лишив его инициативы. Ей следовало бы хорошо выполнять свои обязанности, а не брать на себя чужие, вдохновлять, поддерживать мужа в его начинаниях, помогать ему, а не брать всё на себя. Или ещё один пример. Скажите, какие родители по-настоящему любят ребёнка: те, которые будут делать за него уроки и писать сочинения («папа решает, а Вася сдаёт») или те, которые найдут время, чтобы объяснить чаду трудный материал, будут контролировать, чтобы он не ленился и всё сделал правильно, может быть иногда помогут ему, поддержат и похвалят, но не будут делать домашнее задание за него? Конечно вторые. Таким родителям ребёнок когда вырастет, будет по-настоящему благодарен. Они научили его преодолевать трудности, заниматься,

и при этом он всегда чувствовал их любовь и поддержку. Так что всегда можно проявить любовь и не избаловать человека.

В заключении я хотел бы привести цитату из книги русского мыслителя Ивана Ильина «Поющее сердце». Это отрывок из письма матери писателя, оно написано, чтобы поддержать сына, находящегося в разлуке с ней, утешить его в одиночестве. В этом письме содержатся удивительные слова о смысле, счастье и бескорыстии любви: «Кто любит, у того сердце цветёт и благоухает; и он дарит свою любовь совсем так, как цветок свой запах. Но тогда он и не одинок, потому что сердце его у того, кого он любит: он думает о нём, заботится о нём, радуется его радостью и страдает его страданиями. У него и времени нет, чтобы почувствовать себя одиноким или размышлять о том, одинок он или нет. В любви человек забывает себя; он живёт с другими, он живёт в других. А это и есть счастье. Я уж вижу твои спрашивающие голубые глаза и слышу твоё тихое возражение, что ведь это только *полсчастья*, что целое счастье не в том только, чтобы любить, но и в том, чтобы тебя любили. Но тут есть маленькая тайна, которую я тебе на ушко скажу: кто действительно любит, тот не запрашивает и не скупится. Нельзя постоянно рассчитывать и выпрашивать: а что мне принесёт моя любовь? а ждёт ли меня взаимность? а может быть, я люблю больше, а меня любят меньше? да и стоит ли мне отдаваться этой любви?.. Все это неверно и ненужно; всё это означает, что любви ещё нету (не родилась) или уже нету (умерла). Это осторожное примеривание и взвешивание прерывает живую струю любви, текущую из сердца, и задерживает её. Человек, который меряет и вешает, не любит. Тогда вокруг него образуется пустота, не проникнутая и не согретая лучами его сердца, и другие люди тотчас же это чувствуют. Они чувствуют, что вокруг него пусто, холодно и жёстко, отвертываются от него и не ждут от него тепла. Это его ещё более расхолаживает, и вот он сидит в полном одиночестве, обойдённый и несчастный...

Нет, мой милый, надо, чтобы любовь свободно струилась из сердца, и не надо тревожиться о взаимности. Надо будить людей своей любовью, надо любить их и этим звать их к любви. Любить – это не *полсчастья*, а *целое счастье*. Только признай это, и начнутся вокруг тебя чудеса. Отдайся потоку своего сердца, отпусти свою любовь на свободу, пусть лучи её светят и греют во все стороны. Тогда ты скоро почувствуешь, что к тебе отовсюду текут струи ответной любви. Почему? Потому что твоя непосредственная, непреднамеренная доброта, твоя непрерывная и бескорыстная любовь будет незаметно вызывать в людях доброту и любовь.

И тогда ты испытаешь этот ответный, обратный поток не как «полное счастье», которого ты требовал и добивался, а как *незаслуженное земное блаженство*, в котором твоё сердце будет цвести и радоваться».

Глава 3. Что есть семейная жизнь и как на неё настроиться.

«Обеспечить нормальное течение своих семейных дел часто не легче, чем управлять провинцией...»
Тацит

Есть такая известная песня «Жило двенадцать разбойников», её часто поют на православных застольях. Речь там идёт про покаявшегося атамана Кудеяра, который

ушёл в монастырь «Богу и людям служить». И эти слова о служении Господу и ближним выражают смысл не только жизни священника, инока, но и вообще любого православного христианина. Помогая людям, принося им пользу, оказывая любовь, мы тем самым служим Христу: «так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Мф. 25:40).

Даже тем, что мы, придя усталые с работы, не отдохнув, помогли ближнему помыть посуду, мы послужили Самому Богу, выполнили заповедь о любви. И исполнять эту заповедь удобнее всего, когда человек не одинок, то есть у него есть семья, или он живёт в монастыре, потому что монастырь это тоже большая семья, где наместник или игумен – отец, а монахи – братья, они так и называются: «братия монастыря». И Богу служить лучше всего вместе, соборно: «Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мф. 18:20).

Слова Господа «нехорошо быть человеку одному, сотворим ему помощника...» (Быт. 2:18), – говорят не только о том, что Адам был одинок, хотя конечно брак это преодоление одиночества, но и о том, что жена будет помогать человеку спасаться.

Семья – замечательная школа духовного совершенствования, где человек уже не один, а значит, не может уже жить только для себя. Чтобы взаимодействовать с близкими, он должен бороться со своими недостатками, становиться лучше, а главное учиться любви – главной христианской добродетели. «...Теперь пребывают сии три, вера, надежда, любовь; но любовь из них больше» (1Кор. 13:13).

Итак, любовь, служение ближним, супруге или супругу, детям – это цель христианского брака. Цель семейной жизни – спасение всей семьи. Но кроме этой главной цели есть ещё и задачи, которые выполняются в процессе жизни в браке. Вновь обратимся к Библии. К слову сказать, Библия – это не только Священное Писание, Откровение Бога людям, но и самая издаваемая, переводимая и читаемая книга на земле. И эта Великая книга единственная открывает нам тайну брака, тайну предназначения мужчины и женщины: «Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут (два) одна плоть» (Быт. 2:24).

Создание семьи подобно рождению нового организма, когда из двух начал создаётся третье. Пока это только клетка, зародыш, но в ней в потенции уже существует целиком и полностью весь человек. И семье, как и человеческому существу, необходимо вырасти, многому научиться и пройти через многие трудности и испытания.

Достижение единства, единоклассия происходит не сразу, супруги всю жизнь должны к этому стремиться. В молитве на обручении супругов священник просит сохранить новобрачных в «мире и единомыслии», и задача мужа и жены стремиться к единству, единомыслию и любви. Супруги уже не два отдельных человека, каждый сам по себе, а единое целое в супружеском союзе. Это единство достигается, в первую очередь, через стремление к любви. «Супруги насколько возможно, должны возделывать добродетель любви, чтобы двое всегда были слиты воедино, и чтобы вместе с ними всегда пребывал Третий – наш Сладчайший Христос», – говорит старец Паисий Афонский.

Наша тема – профилактика конфликтов, и столкновения, трения в семье как раз случаются, когда супруги ещё не пришли к единству, взаимопониманию. Чем лучше они узнают друг друга, стремятся преодолеть противоречия, тем меньше поводов для конфликтов.

Ещё одна из задач брачного союза – преодоление одиночества. Человеку трудно «нехорошо» одному. Разобщённость, разделение, между людьми – тревожный симптом нашего времени. И семья это победа над разделением. Государство, состоящее из

дружных семей крепко, и этого нам очень сейчас не хватает. Врагам России выгодно одиночество в нашем народе. Когда человек не одинок, когда у него есть семья, он будет любить и свою Родину, не будет равнодушен к её проблемам. Семьянин будет работать для благосостояния своей страны, будет охранять её, ведь в этом государстве жить ему и его детям и внукам. Общество, состоящее из одиноких людей, шатко. Одиноким ничем не связан – стало плохо в этой стране – поехал в другую, где получше, посытнее.

Но, к сожалению, главная проблема даже не в том, что сейчас создаётся очень мало семей и многие люди предпочитают одиночество, а в том что, даже создав семью, люди не остаются одинокими. Это так называемое психологическое одиночество, когда люди живут вроде бы вместе, но не чувствуют друг к другу любви, привязанности, родства душ. И именно психологическое одиночество стало в современном мире, по мнению психологов, настоящей эпидемией. Иван Ильин писал, что «без живой любви люди подобны мёртвому праху... Но истинная дружба проламывает это одиночество, преодолевает его и освобождает человека к живой и творческой любви. Истинная дружба ... Если бы люди умели дорожить ею и крепить её... На свете есть только одна-единственная сила, способная преодолеть одиночество человека; эта сила есть любовь».

Единство в браке достигается через любовь, служение, взаимное общение. Но об общении поговорим немного позже, это отдельная тема. Как супругам стать «единой плотью» и душой? Задача непростая, но выполнимая, ибо к этому призваны все супружеские пары. Человек в своей жизни стремится к какой-то цели, ставит себе задачи. Для кого-то, одной из главных задач является карьера, для другого творчество, для третьего – дети, он тратит всё время и силы, чтобы дать им «путёвку в жизнь». Посещает с ребёнком кружки, секции, отдаёт в специальную школу для гениев, при этом очень часто все эти усилия не оправдывают себя – ребёнок вырастает вполне заурядным человеком.

Но, к сожалению, для того, чтобы построить счастливую и гармоничную семейную жизнь, люди затрачивают очень мало сил. А ведь если бы каждый семейный человек понимал, что семья – это самое главное что у нас есть в жизни после веру в Бога, и ставил себе задачу прийти к единству, единомыслию и любви в браке, то обязательно бы достиг своей цели и получил бы в награду семейное счастье.

Итак, основными целями и задачами семейной жизни являются:

1. исполнение заповеди о любви; служение Богу и людям;
2. преодоление одиночества;
3. достижение единства.

Теперь обо всём этом подробнее.

Есть на Введенском (Немецком) кладбище в Москве могила замечательного человека, врача, который всю свою жизнь отдал на служение больным, убогим, бедным, заключённым. Он был немцем по происхождению, звали его Фридрих-Иосиф Гааз. Среди московских бедняков была поговорка: «У Гааза нет отказа». И действительно, он не только оказывал медицинскую помощь своим пациентам, но и делился с ними самым последним. На его могиле высечены слова, бывшие девизом его жизни: «Спешите делать добро». И творя добрые дела, помогая людям и конечно нашим близким, домочадцам действительно нужно спешить, ведь мы не знаем, когда Господь призовет нас к Себе и, быть может, времени, чтобы проявить любовь к близкому человеку, порадовать его больше уже не будет. Ведь только тот день имеет значение для вечности, который мы провели с пользой для души. Есть такой американский фильм «День сурка». Вообще-то в

голливудских фильмах обычно мало хорошего, но случаются приятные исключения. Герой картины тележурналист, известный ведущий, он преисполнен самомнения и эгоизма, пренебрежительно относится к людям и думает только о своей персоне. Он приезжает с группой коллег-журналистов в маленький американский городок, чтобы сделать репортаж о Дне сурка (в Америке есть обычай каждый год, второго февраля по тени вышедшего из норки сурка определять, сколько ещё времени продлится холодная зимняя погода). Свою работу съёмочная группа выполнила, и вот проснувшись на следующий день в гостинице, главный герой (его зовут Фил) понимает, что с ним происходит невероятное: он снова проживает предыдущий день, День сурка. Люди, окружающие его, встречи, события, всё это он уже видел. Дальше – больше, теперь каждое утро Фил, просыпаясь, оказывается в одном и том же дне, Дне сурка. Вначале он был обескуражен, не знает, что ему делать, потом привыкает к своему положению и начинает извлекать из него выгоды. Так как он хорошо изучил события дня, ему удалось украсть сумку с деньгами у инкассаторов, когда они оставили открытый фургон без присмотра. Он начинает сорить деньгами, предаваться пьянству и обжорству, легко знакомится с девушками. Но вскоре такая жизнь начинает ему надоедать и Фил даже несколько раз пытается покончить с собой. Но каждое утро просыпается в своей гостинице цел и невредим. И постепенно герой начинает понимать, что, только помогая людям, он находит радость и смысл существования в этом затянувшемся дне. Вначале он совершает хорошие поступки, чтобы понравиться любимой девушке, а потом сознаёт, что только в этом и есть смысл его существования. Он использует все свои знания людей и событий дня, чтобы творить добро. Например, где-то должен сорваться с дерева мальчик и Фил, зная время и место его падения, спасает его. В ресторане человек должен подавиться костью, и здесь Фил может помочь и т.д. И творя добрые дела, Фил обретает счастье и любовь. И вот когда он проживает день с максимальной пользой для окружающих, то наутро оказывается уже в другом дне. Смысл этого фильма в том, что только тот день имеет значение для вечности, в который мы живём не для себя, а для других, творим дела любви.

Одна китайская пословица говорит о том, что такое счастье, звучит она примерно так: «Хочешь быть счастливым час – ляг, вздремни. Хочешь быть счастливым целый день – отправляйся на рыбалку. Хочешь быть счастливым всю жизнь – помогай другим».

Канадская исследовательница Элизабет Данн провела эксперимент со студентами: она разделила их на две группы и выдала каждому денег. Студенты из первой группы должны были потратить их на себя. Вторые должны были сделать кому-нибудь подарок или потратить деньги на благотворительность. В результате эксперимента выяснилось, что те, кто купил себе одежду или, к примеру, плеер, испытали лишь минутное удовольствие, но скоро оно прошло. А те, кто доставил удовольствие другому, ещё долго были счастливы. Западные психологи выяснили, что наибольшую радость от работы получают люди тех профессий, которые оказывают непосредственную помощь кому-то. Например, пожарные, врачи, социальные работники. Но служение ближним не сводится только к социальному служению, оказанию помощи болящим, скорбящим, голодным. Ведь как раз для самых близких людей, супругов, детей у нас почему-то остаётся меньше всего свободного времени, добрых и ласковых слов. А ведь «...кто о своих и особенно о домашних не печётся, тот отрекся от веры и хуже неверного» (1Тим. 5:8), – говорит нам Слово Божие.

В психологии иногда рассматриваются модели, типы браков: отец – дочь; мать – сын; друг – подруга. Эти модели показывают распределение ролей в семье. Конечно главой

семьи должен быть муж, отец, но хорошая семья должна сочетать в себе все эти три типа. Супруги должны стать друг для друга заботливыми родителями, заменить отсутствующих родных отца и мать, и стать настоящими любящими друзьями. Друзья вместе и в радости и в беде, им хорошо вдвоём, они советуются друг с другом и находят время для общения.

Семья – это единый организм и супруги должны уметь взаимодействовать, согласованно служить друг другу и общей единой цели. Есть притча о том, как одному человеку был показан сначала ад, а потом рай, конечно в образном, аллегорическом виде. Сперва он увидел огромный пиршественный зал, столы ломились от блюд и закусок, но у всех участников трапезы к рукам были привязаны метровые вилки и ножи, мешали им сгибать руки и подносить пищу ко рту. С измождённым видом они пытались снова и снова взять еду вилкой, при этом ранив всех вокруг и пачкаясь в еде, но в рот ничего не попадало. Они изнемогали от голода и невозможности удовлетворить свои желания. Потом этому человеку был показан рай. К его удивлению, он увидел там тот же красивый зал и тоже людей с метровыми приборами, привязанными к рукам, но они выглядели сытыми и довольными. Он присмотрелся и увидел, что эти люди умело двигают своими вилками, но пытаются запихнуть себе что-то в рот, они кормят друг друга, заботливо спрашивая, чего они хотели бы?

Эта притча очень хорошо применима к семейной жизни. В браке надо действовать так, чтобы было хорошо не только тебе, но и всем членам семьи, оказывать взаимопомощь, поддержку, сочувствие, тогда наша семейная жизнь станет раем на земле, но мы также можем легко превратить её в ад, если будем думать только о себе.

* * *

Теперь немного о преодолении одиночества. Начнём с того, что любящий человек никогда не будет чувствовать себя одиноким. Любовь будет согревать его душу, он творит добро, любит других и его любовь связывает его с теми, кого он любит. Даже, если у него нет своей семьи. Но в семье человек, разумеется, ближе к своим любимым, он может ежедневно, почти ежечасно проявлять к ним свою любовь. Очень часто люди жалуются на то, что их никто не понимает, не жалеет, он покинуты и одиноки даже в собственной семье. Если хочешь, чтобы тебя понимали и жалели, нужно научиться самому понимать других, сострадать им. Помните, мы уже говорили, что жалость и любовь – синонимы. Сострадание, сопереживание – это умение чувствовать чужую боль как свою, страдать страданием любимого человека. Тот, кто умеет сострадать, жалеть и сам не останется без сочувствия.

* * *

Как поётся в одной песне о дружбе: «Если радость на всех одна – на всех и беда одна». Муж и жена должны быть вместе и в печали, поддерживать, утешать друг друга, и в радости: «радоваться с радующимися» (Рим. 12:15), всегда чувствуя плечо своей половинки. Ведь супруги это друзья, родители и влюблённые романтики в одном лице. И если мужу и жене удастся реализовать всё это в своей семейной жизни, тогда их ожидает семейное счастье.

Когда мы видим (к сожалению, весьма редко) счастливую семью, где муж – настоящий глава, ответственный, мудрый, жена почитает его, любит, он также любит её, внимателен к ней, где дети растут вежливыми, послушными, мы часто начинаем завидовать «белой завистью» и думаем: «Вот повезло людям, они идеально подходят друг к другу и вместе

счастливы!» Но это не так, хорошая счастливая семья – это не результат везения, слепой удачи, а результат выбора супругов и очень большой совместной творческой работы двоих людей.

Глава 4. Глава семьи и его помощница Взаимное почитание

*Муж жене – пастырь,
а жена мужу – пластырь
Русская пословица*

Иерархия семьи, главенство мужа в семье – весьма болезненная тема в наше время. В зарубежных странах, где феминизм уже давно одержал полную победу, на эту тему наложено негласное вето. Говорить или писать о том, что мужчина является главой семьи, немислимо. Муж и жена рассматриваются лишь как равноправные партнёры в бизнес-проекте под названием семья.

Даже в христианской психологической литературе на тему семьи и брака, изданной например, в Америке, вопрос иерархии семьи тщательно обходится стороной. Это при том, что протестанты знают Библию, можно сказать, наизусть и конечно им известны все места Священного Писания, где говорится о семейной иерархии: Быт. 3:16, 1Пет. 3:1, Еф. 5: 22-24, Кол. 3:18 и др. Но, тем не менее, политкорректность превыше всего.

Прогибы протестантизма перед феминизмом иногда выглядят очень смешно. Например, диакон Андрей Кураев рассказывает, что когда он ещё учился у МГУ, к ним в университет прибыла делегация студенток богословского факультета университета западного Берлина. И на встрече со студентами девушки-богословы сделали весьма неожиданное заявление: «Вы знаете, то, что Ева создана из ребра Адама означает, что мужчина не более чем полуфабрикат для создания венца творения – женщины».

Но это всё на Западе, а у нас? У нас тоже всё чаще раздаются голоса, даже в православной среде, что жена вполне может быть главой семьи, раз общество изменилось, и женщины могут иметь лучшее образование, чем мужчины, лучше ориентироваться во многих вопросах и иметь более высокую зарплату, чем мужчины. Иногда подобные заявления слышишь даже из уст некоторых «прогрессивных» батюшек. Но то, что мы видим сейчас очень мало сильных, ответственных мужчин, которые являлись бы главой жены и семьи, не говорит о том, Священное Писание устарело и всё, что в нём сказано о семейной иерархии, нуждается в пересмотре. Человеческое мужское и женское естество не претерпело изменений, изменилось сознание людей, взгляд на эту проблему. Но задача Церкви и православных семей как раз свидетельствовать обезумевшему миру, что всё что изложено в Библии относительно мужчины и женщины – непреложная истина, аксиома, проверенная всех историей человечества.

Да, сегодня мы очень часто можем видеть семьи, где жена исполняет обязанности главы, а мужчина находится в подчинённом, ведомом положении, но счастливы ли они при этом? Ведь семья создается не для того, чтобы она худо-бедно функционировала, а для счастья, любви и единства.

Думаю, что некоторым людям бывает трудно принять традиционную иерархию семьи, где муж является главой, из-за сложившихся неправильных стереотипов. Если супруг

глава, то обязательно тиран, домашний деспот, он относится к жене, как повелитель к рабыне и порет её и детей в воспитательных целях каждую субботу. Жена – это забитое, серое существо без права голоса. Такое представление не имеет к христианскому взгляду на семью никакого отношения.

Действительно, до пришествия Христа на Востоке женщина находилась в положении рабыни своего мужа, но христианство полностью изменило взгляд древнего мира на роль женщины. Когда первая супружеская чета была изгнана из райского сада за непослушание Богу, Господь сказал Еве такие слова: «В болезни будешь рожать детей; и к мужу твоему влечение твое, и он будет господствовать над тобою» (Быт. 3:16). Толковая Библия **Лопухина** даёт следующее объяснение данному месту Священного Писания. Это: «Новая черта брачных отношений между мужем и женой, устанавливающая факт полного господства первого над последней». И раньше жена имела статус помощницы мужа, то есть её положение было зависимым, подчинённым, но теперь «после того, как первая жена доказала неумение пользоваться свободой, Бог определенным законом поставил её действие под верховный контроль мужа. Лучшей иллюстрацией этого служит вся история дохристианского древнего мира, в особенности же древнего Востока, с его униженным, рабским положением женщины. И только лишь в христианстве – религии искупления жене снова возвращены её утраченные в грехопадении права» (Галл. 3:28; Еф. 5:25).

Христианский брак заключается во образ союза Христа и Церкви: «... муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела; Но как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем. Мужья, любите своих жён, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за неё...» (Еф. 5:22-25). «Заботься о своей жене, как Христос о Церкви. Хотя бы нужно было отдать за неё душу свою, хотя бы пришлось испытать многокровные потери, претерпеть что-нибудь тяжкое, ты не должен отказываться, ибо, претерпев всё это, ты ещё не сделаешь ничего, подобного тому, что сделал Христос для Церкви», – говорит мужьям святитель Иоанн Златоуст.

Муж как Христос заботится о жене, любит и почитает её (апостол Петр повелевает мужчинам обращаться «благообразно с женами... оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни... (1Пет. 3:7)). Жена повинуется мужу и почитает его как Церковь Христа. Как мы видим, образ христианского брака не имеет никакого отношения к тому типу брачных отношений, который и сейчас повсеместно распространён на Востоке.

Ныне, к величайшему сожалению, всё перевернулось с ног на голову и настоящий христианский брак, где муж и жена знают и исполняют должным образом заповедь об отношениях мужа и жены можно встретить крайне редко. Даже в православных семьях нередко жена фактически является главой, а муж находится у неё в подчинении. Спрашивается, если жена – глава, то кто тогда занимает в семье место Христа, а кто Церкви? Не так должно быть в христианском браке. Протестанты в этом плане вообще дошли до абсурда, они не только забыли о богоустановленной иерархии семьи, но и ввели женское священство. Теперь на их собраниях, где воспоминается Тайная вечеря на месте Христа председательствует женщина.

Но, конечно, не всё так просто. Мужу и жене недостаточно только знать свои роли в семье, но они обязаны должным образом исполнять их. А вот с этим очень большая проблема. Ведь наш век – это время слабых мужчин и сильных женщин. Встретить сейчас по-настоящему сильного, ответственного и заботливого мужчину очень трудно.

Каковы причины измельчения мужского пола и «возмужания» женского?

Начнём с того, что раньше мужчина просто не мог позволить себе роскошь быть слабым. Уклад жизни был очень суровый. Даже если взять совсем недавнюю, дореволюционную историю. Население России на 80% состояло из крестьян. Мужчины весьма тяжёлым трудом зарабатывали хлеб для всей семьи, а семьи были очень большими. Россия была аграрной страной, крестьяне возделывали землю, пахали её. Само слово пахать, пахота – синоним очень тяжёлой изнурительной работы. Женщины имели по 7-10 детей, они растили их, вели домашнее хозяйство и помогали мужьям. После октябрьского переворота ситуация изменилась. Женщины стали получать высшее образование, работать в тех отраслях, где раньше трудились только мужчины. После войны с фронта вернулась всего одна треть мужчин. Женщинам пришлось работать на сугубо мужских должностях, воспитывать детей без мужа.

Взгляд на роль мужчины и женщины в семье сильно изменился. Женщины стали сильнее, мужчины уже не имели того авторитета главы семьи как раньше. Хотя в советское время семьи ещё были крепки. Времена демократии и вседозволенности привели семью в полный упадок. Сейчас одна треть детей в России рождается вне брака, а значит, они не имеют примера полной семьи. Дети не видят, как должны правильно строиться взаимоотношения между супругами, распределяться роли. В тех немногих семьях, где есть папа и мама тоже не найдёшь правильной иерархии. Мужчины, воспитанные матерью-одиночкой, почти все сплошь «маменькины сынки», они не только о семье, даже о себе не могут позаботиться.

Феминизм, одержав победу в западном обществе, пришёл в постсоветскую Россию, и главной задачей его было уничтожение семьи и брака. И осуществить это можно двумя путями. Первый: внушить женщинам, что брак вообще не нужен (получить все удовольствия, а также родить и вырастить ребёнка можно и без мужа). Второй: женщина должна полностью подчинить себе мужа, ни в чем не уступать ему, быть сильной, много зарабатывать и бороться с ним за власть в семье, ведь в государстве полное равноправие мужчин и женщин, значит так должно быть и в семье. Кстати, тем, кто думает, что феминизм это безобидное течение наподобие движения скаутов, полезно будет прочесть выдержку из книги одной из идеологов феминизма середины XX в. Валери Соланас. Название этой книги говорит само за себя – «Общество полного уничтожения мужчин»: Сохранение мужчин не нужно даже для воспроизводства. Мужчина – это биологическая случайность... недочеловек... В самой своей сути мужчина это пиявка, и не имеет морального права жить, поскольку никто не должен жить за счёт других... Уничтожение любого мужчины, таким образом, является хорошим и правильным действием, весьма выгодным для женщин, равно как и актом милосердия... Уничтожьте мужчин, и женщины станут другими. Многие женщины в результате поймут абсолютную бесполезность и банальность мужского рода... Немногие оставшиеся мужчины могут влачить своё ничтожное существование, прогуливаясь в женских платьях, или отправиться в ближайший гостеприимный центр самоубийства, где их тихо и безболезненно усыпят газом».

Думаю можно оставить это высказывание без комментариев.

Но что же делать? Мужчины слабы. Женщины сплошь эмансипированы. И даже если женщина хочет создать нормальную семью с правильным распределением ролей, всё равно ей приходится тащить семейный воз почти в одиночку. Современным мужчинам тоже несладко, ведь женщины стали очень самостоятельными, решительными, их поведение стало далеко не женственным. Рядом с такой женщиной очень сложно быть

сильным мужчиной. На самом деле, любой женщине хочется побыть женственной и слабой, ей хочется заботы и покровительства любимого мужчины. Так же и мужчинам хочется проявлять мужские качества. Бессознательно, в глубине души и мужчины, и женщины стремятся к тому же, что и 200 и 1000 лет назад. То есть просто быть самими собой: мужчинами и женщинами. Значит первое, что нужно сделать: изменить своё отношение к расстановке сил в семье. Православным семьям в этом плане легче. Супруги знают, что Слово Божие говорит об иерархии семьи и стараются смиряться и преодолевать черты своего характера, которые мешают им в браке. Конечно, это непросто и сразу всё не получится. Но как известно, если мы не можем сразу изменить обстоятельства (например, в варианте слабый муж – сильная жена), то по крайней мере, должны изменить отношение к ним.

Проблема не только в том, что сейчас много слабых и инфантильных мужчин, но ещё и в том, что женщины ведут себя так, что мужчина в принципе не может проявить, видя такое отношение к себе, своих лучших мужских качеств. Какие ошибки допускает женщина? Её поведение к отношению к мужу директивно, она подавляет его, стремится переделать, перевоспитать и не видя никакого результата, взваливает всю семейную ношу на себя и после этого удивляется: почему мне никто не помогает? А когда ей указывают на её ошибки, она говорит: «Как я могу иначе, ведь все дела встанут?» Женщина в этой ситуации действует как некоторые неразумные матери, когда они видят, что ребёнок не может выполнить какую-нибудь работу, то вместо того, чтобы научить его, подбодрить, эти женщины обычно говорят в сердцах: «Чем объяснять тебе по десять раз, бестолочь такая, легче всё самой сделать!»

Будет ли муж хорошо относиться к жене и вести себя как глава семьи, если жена не уважает его? Конечно, нет. Паисий Святогорец говорит: «... если муж не любит жену, а жена не чтит мужа, то в семье возникает разлад. В прежние времена считалось никуда не годным делом, если жена перечила мужу. А сейчас появился наглый, развязный дух. Как же прекрасно было в те времена! Я был знаком с одной супружеской парой. Муж был низеньким невзрачным человечком, а жена – высоченная, богатырского роста! Она одна играючи сгружала с телеги центнер зерна! Как-то раз один рабочий – тоже дюжий парень – стал к ней приставать и она, схватив его, отшвырнула на несколько метров в сторону, как спичку! Но если бы вы видели, какое послушание эта женщина оказывала своему мужу, как она его чтит! Вот таким образом семья бывает крепкой, нерушимой. А иначе ей не устоять».

Как мы будем относиться к людям – такими они и будут для нас. Даже если муж, например, весьма преуспевает на службе, его хвалят, поощряют, а жена не уважает его, считает слабаком и неудачником, то для неё он всегда будет таким, пока она сама не переменит отношение к нему.

Вот она притча на эту тему. У ворот города сидел старик. К нему подошёл путешественник. Было видно, что юноша пришёл издалека.

– Я никогда не бывал в этих местах, какие люди живут в этом городе? – спросил юноша у старика.

– А какие люди жили в городе, который ты покинул? – спросил у него старик.

– Это были злые и эгоистичные люди, и я без сожаления расстался с ними.

– Здесь ты, юноша, встретишь таких же.

Некоторое время спустя другой путешественник задал старому человеку тот же вопрос:

– Скажи, добрый человек, что за люди живут в этом городе? Я только что приехал и не знаю местных обычаев.

Старик ответил:

– Скажи, сынок, что за люди жили в городе, откуда ты пришёл?

– Это были замечательные люди, добрые и гостеприимные. Многие стали моими друзьями, и мне было нелегко оставлять их.

– Здесь ты найдёшь таких же.

Купец, который привёз в город свои товары, слышал оба разговора и в недоумении обратился к старику:

– Как же так? Ты двум людям на один и тот же вопрос дал совершенно разные ответы...

– У каждого в сердце свой мир. Если кто-то не нашёл ничего хорошего там, откуда пришёл, он и здесь его не найдёт. А у кого были друзья, он и здесь без добрых людей не останется. Ведь мы видим в окружающих нас людях только то, что имеем внутри себя.

В любой области и на производстве, и в армии, и в социальной сфере, если собирается группа людей (а два человека это уже группа), есть начальник, руководитель, ведущий, лидер этой группы. То же самое в семейной жизни. Любая группа, лишённая иерархии, очень слаба и недееспособна. Кстати, лидер – это далеко не всегда вдохновенная, сильная личность, способная увлечь весь коллектив, это лишь одно из значений этого слова. Словарь психологии определяет главное значение слова лидер так: «Лидер (англ. Leader – ведущий, руководитель) – член группы, за которым все остальные члены группы признают право принимать ответственные решения в значимых ситуациях, – решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы. Самая авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе».

Хотя слово лидер мне не очень нравится, и в семейной жизни, конечно более применимо название глава.

Чтобы понять, как должны строиться взаимоотношения в семье, где муж не является сильной, доминирующей личностью, обратимся к такому примеру. Представим себе, что в какой-то организации есть глава, начальник. Не семи пядей во лбу, можно назвать его даже слабым руководителем. И вот в этой организации открывается вакансия на должность ближайшего помощника начальника, его зама. Находится человек, который очень подходит на эту должность. У него хорошее образование, опыт работы, он обладает хорошими организаторскими способностями.

По своим качествам этот человек превосходит своего босса. Его берут на работу. Условия работы его устраивают, и он принимается за дела. У него есть два варианта. Первый: Так как начальник слабый руководитель, он начал поучать его, указывать на ошибки в присутствии подчинённых, учить работать и этим самым вольно или невольно подавлять, унижать его. Что после этого произойдёт, нетрудно догадаться; даже самый слабый начальник такого терпеть не будет, он просто выгонит, уволит своего помощника. Второй вариант: Войти в доверие к своему главе, оказывать ему подобающее его положению почтение, соблюдать субординацию и стать его правой рукой, всегда, конечно, помня о том, кто начальник и кто подчинённый. Такой помощник может стать мудрым советником своего главы, они вместе будут обсуждать дела, заместитель будет советовать начальнику, помогать ему, найти нужное решение. Какие-то хорошие инициативы своего босса он будет поддерживать, а от неудачных шагов вежливо отговаривать. При этом умный подчинённый всегда знает: начальник выше его

по рангу, он отвечает за ситуацию в целом и решающее слово всегда за ним. Но всё это можно осуществить только тогда, когда помощник будет оказывать своему начальнику должное почтение, не будет посягать на его власть и авторитет. Тогда они смогут работать вместе.

На разных приходах неоднократно видел такую ситуацию. Настоятель по своим качествам не является блестящим руководителем, администратором, но приход функционирует нормально, если у него есть помощники, которые его почитают как священнослужителя, настоятеля. Они помогают ему в материально-административной части, а он отвечает за духовную жизнь общины. При этом, конечно, главные вопросы решаются вместе и к мнению настоятеля прислушиваются.

Так и в семейной жизни. Женщина может быть и сильной, и образованной, и умной, но при этом она никогда не должна подавлять мужа, главенствовать над ним. «Досада, стыд и большой срам, когда жена преобладает над мужем» (Сир. 25:24), – говорит премудрый сын Сирахов. И по-настоящему умная, мудрая жена никогда не будет господствовать над мужем. Она понимает, что в этом нет никакой пользы для семьи, для мужа и даже для неё самой. Под давлением, из под палки можно заставить мужа сделать что-то раз или два, но человек от этого не изменится и ничему не научится. Муж и жена будут только постоянно ругаться между собой, а значит, будет страдать брак, семья. Да и сами любительница покомандовать от ссор и скандалов только придёт в расстройство, ведь гнев, раздражительность, как известно, порождают печаль.

Директивное поведение жены приводит не только к частым ссорам и семейным «разборкам». Если муж не находит понимания и теплоты в своём доме, он неизбежно будет искать его в других местах. Недаром есть пословица: «Где жена верховодит, там муж по соседям ходит». И не только по соседям, но и по подругам. Женщина призвана дарить мужчине тепло, ласку, уважение. Когда всего этого нет, муж (если он недостаточно крепок) будет стремиться получить всё это у других женщин.

Если жена хочет, чтобы муж совершал мужские поступки, она должна действовать не принуждением, а поощрением, не понижать его самооценку, а наоборот поднимать её: «Я знаю, ты можешь, ты сильный, я верю в тебя» и т.д. И конечно, обязанность жены с благодарностью принимать всё то, что делает муж для семьи и для неё лично (пусть даже делает он очень мало). Дело в том, что от природы мужчина обладает очень большим ЭГО, у него на всё своё мнение, он редко спрашивает советов, старается до всего дойти своим умом. Это качество нужно ему, чтобы принимать решения, ведь он должен быть главой семьи (хотя иногда твёрдость мужчины становится обычным упрямством).

Такова мужская природа. Мужчина – птица гордая, и чтобы подвигнуть его на какой-то поступок, нужно действовать не давлением, а давать положительную мотивацию. Он должен знать: его поступок оценят, ему будут благодарны, жена ценит его как мужчину.

Многие женщины об этом не догадываются и излишними требованиями к мужу сами разрушают свой брак. Расскажу одну историю. Одна жена по имени Наталья увидела, что в семье её подруги существует традиция: муж каждый день, приходя с работы, дарил жене цветок. Наташа была поражена. Как красиво и трогательно. А главное, просто! Она вернулась домой и сказала мужу: «Андрей, ты можешь подарить мне цветок, поцеловать и сказать «Здравствуй, любимая!»? Андрей хоть и удивился, но согласился. На следующий день, когда Наташа открыла дверь, на пороге стоял улыбающийся Андрей. Без цветка, но зато с картошкой. «А где цветок?» – спросила жена. «Ах, забыл совсем, извини. Завтра куплю». Но ужин прошёл в молчании. Следующим вечером Андрей снова

стоял в дверях без цветка, но с помидорами. Жена уже возмутилась: «Ну что в этом сложного, Андрей?» Когда следующим вечером Андрей снова забыл это сделать, Наташа не на шутку обиделась. О чём и высказала ему тут же. На следующий день муж снова явился без цветка, но уже не потому что забыл, а потому что не хотел. И вообще эта манера поведения – дарить цветы, целовать в щёчку – была не его! Вот отвезти жену на шашлыки или сходить в ресторан – это, пожалуйста. Но жене всё это было непонятно, ей казалось, что Андрей специально не хочет сделать для неё такой пустяк, как подарить цветок, потому что не любит её. Она раз за разом встречала его напряжённая, ожидая, что он, наконец, поймёт, что от него ждут. Отчуждение росло. Андрей стал задерживаться на работе, ужинать с друзьями, потом начал выпивать. Ему не хотелось возвращаться домой к вечно обиженной жене. Наташа забыла про цветок и стала ругаться с ним уже из-за поздних возвращений. Через некоторое время муж стал проводить выходные у родителей. Без жены. Наташа была в ярости. Они перестали разговаривать. В один из дней Наташа поняла, что ждёт ребёнка. Она сказала об этом мужу и добавила: «Ну, хоть сейчас-то ты можешь быть поласковее со мной?» Самое ужасное, что Андрей не проявил к известию о ребёнке большого интереса. Когда жена в очередной раз решила выяснить отношения, Андрей сказал ей: «Ты знаешь, я подумаю, стоит ли нам быть вместе...».

Однажды Наташа вновь была у подруги и опять увидела, как её муж подарил ей вечером хризантему со словами: «Здравствуй, любимая». И тут Наташу осенило. Она сказала подруге: «Ты знаешь, ведь у нас с Андреем всё началось с цветка. Сначала я была недовольна этим, потом другим, потом третьим... И всё только хуже и хуже... Что же делать?» Подруги просидели до позднего вечера. Андрей сидел дома. В двенадцать часов раздался звонок в дверь. На пороге стояла Наташа, мокрая от дождя. Она вынула из-под куртки длинную алую розу, протянула её Андрею и сказала: «Здравствуй, любимый... Прости меня».

* * *

Христианская семья строится на почитании. Жена должна уважать, почитать мужа как главу семьи, муж должен оказывать почтение жене, заботиться о ней, дети должны почитать родителей.

Притом почитание не должно быть таким: «Я буду почитать этого человека, потому что он ведёт себя достойно и заслуживает к себе уважения, а если не будет заслуживать, то почитать его совсем необязательно». Вспомним, что достоинство человека определяется нашим отношением к нему. Ведь даже ценность чисто материальных предметов определяется исключительно тем, как люди относятся к ним, ценят их. Допустим, у вас умер дедушка и оставил вам в наследство старый дом. И вот ваши дети нашли на чердаке старую, треснутую скрипку, на ней осталась всего одна струна. Они поиграли с ней, и она им быстро надоела. И вот в один прекрасный день вы берёте эту скрипку в руки и видите, что внутри этого инструмента написано: «Страдивари». Вас охватывает страшное волнение, вы отдаёте эту скрипку экспертам, и они подтверждают: «Да, действительно, это скрипка работы Страдивари, во всём мире их осталось не более 600 штук». Вы покупаете сейф, нанимаете охрану и прилагаете все усилия, чтобы скрипка была в безопасности. Что изменилось? Только ваше отношение. Вы прочли подпись внутри старого инструмента, и он приобрёл для вас великую ценность.

Американский специалист по вопросам семьи и брака Гари Смоли приводит подобный пример и так комментирует его: «... когда в доме укореняется почитание, через считанные дни или недели начинают меняться и ваши чувства. Ваш муж по-прежнему

внешне не отличается от старой, разохшейся скрипки, но начните обращаться с ним, как со скрипкой Страдивари, и ваша жизнь – а также его – изменится к лучшему».⁴

Супруги должны не только сами соблюдать семейную иерархию, но и учить этому детей. Моя супруга, матушка никогда не упускает случая напомнить детям, кто является главой семьи. Например, за обедом, разливая в тарелки суп, она всегда сначала наливает мне, потом себе, а уже после детям. При этом она говорит: «Папа у нас самый главный и поэтому он получает еду первым». Из таких, казалось бы, мелочей складывается почитание.

* * *

Теперь поговорим немного о том, как вести себя мужчине, чтобы стать главой семьи.

Каждому мужчине нужно понять раз и навсегда: в браке не должно быть борьбы за лидерство. «Мой дом – моя крепость», а не поле боя. Поэтому, даже зная, что главой семьи должен являться муж, не нужно это никому доказывать силовым путём, то есть путём семейных баталий и выяснения отношений. Крик, ссора, скандал и капризы – оружие людей слабых и очень часто к ним прибегают именно женщины. Мужчинам не престоало скандалить. Единственный способ показать, кто в доме хозяин – начать совершать настоящие мужские поступки. Чего ждёт от мужчины каждая женщина? Защиты, покровительства, заботы и внимания. Если мы ей всё это можем дать, она успокоится и сама признает наше главенство. Любая женщина, даже внешне сильная, директивная и властная хочет именно этого: быть женщиной, то есть чувствовать поддержку мужа, видеть в нём опору. Ведь мужчина женится, а женщина выходит **за** мужа, то есть муж должен быть стеной, защищающей жену и детей от житейских бурь и невзгод.

Апостол Петр наставляет мужей обращаться с жёнами «как с хрупким сосудом, оказывая им честь» (1Петр. 3:7), почитая их. Не только жёнам нужно почитать мужей, но и мужьям чтить своих спутниц жизни.

Когда женщина постоянно что-то требует, скандалит, капризничает, это очень часто является эмоциональной реакцией на недостаток внимания со стороны мужа. Она ищет защиты, помощи и не может её получить. Женщины вообще существа загадочные. Мужьям кажется, что женщины хотят от них одного, а на самом деле бессознательно, то есть в глубине души, они провоцируют их на совсем другие поступки.

Карл Юнг, психиатр, основатель аналитической психологии описывает одну свою пациентку. Она была девицей весьма интеллектуальной, начитанной, училась на философском факультете. Эта особа очень любила, знакомясь с молодыми людьми, затевать с ними интеллектуальные споры, и при этом больно задевала их, постоянно указывая на их ошибки. Это очень портило настроение её знакомым мужчинам. Оказывается, её отец был весьма образованным мужчиной, обладал незаурядным интеллектом, и эта девушка бессознательно искала мужчину, не уступающего её отцу. И при разговоре со своими приятелями она как-бы провоцировала их для того, чтобы они вышли из ситуации с честью и стали достойны её восхищения. В результате достигала совсем другого эффекта – приводила своих знакомых в смущение и сама испытывала разочарование.

* * *

Подведём некоторый итог всему вышесказанному.

И мужчине и женщине от Бога отведены в семейной жизни свои особые роли. Мужчина, стремясь быть настоящим главой семьи, её поддержкой и опорой, побуждает

женщину к мягкому, женственному поведению. Женщина, оказывая почтение и уважение мужу, также побуждает его быть мужественным.

Глава 5. Психологические тормоза

*Никогда так не любишь
близких, как в то время
когда рискуешь потерять их.
Чехов А.П.*

Помню в одно время вдаль оживленных трасс стали ставить большие щиты размером примерно шесть на три метра, но не для рекламы, а для предупреждения. На них была помещена фотография женщины с двумя маленькими детьми с надписью: «Тебя ждут дома!» Эта акция должна была заставить водителей задуматься о том, что нужно быть предельно осторожными на дороге; ведь в случае аварии мы причиним большую боль нашим близким, а может быть расстанемся с ними навсегда. Такой плакат является как бы «психологическим тормозом», сдерживающих автомобилистов от лихачества и нарушения правил дорожного движения. В семейной жизни нам тоже нужно иметь такие знаки, своего рода систему сдержек и противовесов, оберегающую наш брак от необдуманных, резких действий. Семейный мир – величайшая драгоценность на свете, но он весьма хрупок, разрушить его очень легко. Поэтому в непростые моменты жизни, когда семейная лодка терпит крен, важно вспомнить о самых главных вещах: мире, любви и наших отношениях с близкими.

Вообще говоря, сознание того, что твое поведение больно ранит твоих родных, любимых людей, иногда очень помогает людям избежать многих недостойных поступков или справиться со своими пороками, как это, например, произошло с известным рок-музыкантом Вячеславом Бутусовым. Было время когда он страдал ужасной депрессией, его мучили мысли о самоубийстве, и конечно его состояние очень тяготило всю его семью. Бутусов рассказывает, что этот мрачный период его жизни можно назвать полосой полного оупения, бесчувствия. Как же ему удалось выйти из этого состояния? Вот что говорит он сам: «Как ни странно, выход произошел, когда Анжелика, супруга моя, поставила меня просто перед фактом. Сказала: ты пойми, есть дети, есть я, в конце концов. Мы-то за что должны страдать? И мне стыдно стало... До того я не верил, что может быть какой-то счастливый исход, даже какой-то положительный... Но Анжелика нашла у меня какой-то последний остаток стыда».

Бывали случаи, когда люди бросали пить и принимать наркотики, только потому, что видели, что из-за их пагубной страсти гибнет их семья. Господь в определенный момент показывал им на их дороге жизни знак: «Тебя ждут дома» и это помогало им справиться с собой и сохранить семью. В случае с Вячеславом Бутусовым очень большое значение имел тот факт, что музыкант в тот период пришел к православию, начал воцерковляться и это помогло ему выбраться из пучин тоски и уныния.

Кроме ответственности перед близкими людьми за все свои поступки очень сильным сдерживающим фактором является постоянная память о том, что мы создаем семью для любви и счастья, а не для столкновений, ссор и постоянного выяснения отношений.

Например бывает что супруги в начале своей семейной жизни живут дружно, почти не ссорятся, но вот проходит год или два и начинаются проблемы: борьба за лидерство в семье, бесконечные взаимные придирки, выяснения: кто что должен делать, кто виноват, кто прав и тому подобное. И вот тогда супругам нужно справиться с собой, сделать паузу и подумать: для чего «все мы здесь сегодня собрались»? Для чего мы вообще вступаем в брак и создаем семью? Для того чтобы играть в семейную игру «перетягивание каната», отравлять друг другу жизнь, постоянно бороться за власть и отстаивать свою правоту, или для того, чтобы любить друг друга и быть счастливыми вместе. Счастье без любви (особенно семейное) вообще невозможно, а ведь ничто так не убивает чувство любви как раздражение, гнев, гордость и эгоизм.

Умение сделать остановку, паузу для того чтобы взять тайм-аут и подумать, что же будет дальше и вообще: «что же я делаю?» – великое умение, которое необходимо не только в семейной жизни но и в любой ситуации.

Мы уже говорили, что смысл семейной жизни и нашей жизни вообще – любовь к Богу и ближним. Жизнь человеческая весьма коротка, в ней и так хватает трудностей и скорбей, и нельзя бессмысленно растрачивать ее на взаимные обиды, упреки и уныние. В нашей небольшой земной жизни нужно успеть порадовать наших любимых, принести им хоть немного счастья, и самим тоже стать от этого счастливее.

Один известный российский актер, уже будучи смертельно болен, признался, что никогда не говорил жене никаких теплых слов, никогда не говорил ей, что любит ее. И он страшно сожалел о том, что жизнь уже прошла, а он так и не смог принести радости и счастья своей супруге.

Еще одним важным фактором, который помогает нам нести ответственность за наших близких, является мысль о вечности и нерасторжимости брака. О том что мы выбрали нашу половинку один раз на всю жизнь, постоянно напоминает нам наше обручальное кольцо. Ведь кольцо, замкнутый круг – это символ вечности, нерасторжимости брака. Муж и жена во время венчания три раза обходят вокруг аналоя также как образ круга, без начала и без конца.

Конечно в нашем мире «одноразовых отношений» мысль о вечности брака многим кажется устаревшей, но только такой взгляд на семью и брак помогает семье выжить в мире полном греха и соблазнов, и позволяет супругам построить настоящие взаимоотношения. Супруги, настроенные на верность и ответственность, смогут удержаться не только от измены, но и от нескромных взглядов, разговоров, флирта. Человек, вступающий в брак не должен оставлять себе ни какой лазейки, пути к отступлению.

Когда люди знают, что брак – это вечный союз, они стараются работать над собой, смиряются, искать компромисс, а не стремятся всеми силами переделать другого, навязать ему свое мнение. Как, например с родителями; дети не властны их выбрать, родители даются человеку от Бога, и мы должны принимать их такими какие они есть и учиться взаимодействовать с ними, находить общий язык.

Кстати о выборе. В непростые периоды семейной жизни, когда велик соблазн начать жаловаться на горькую судьбу и терзаться сожалениями о «загубленной молодости», очень полезно вспомнить, что своих супругов мы когда-то выбрали себе сами, а значит теперь обижаться нужно только на себя и ответственность за наш выбор лежит опять-таки только на нас.

Воистину прав был Александр Сергеевич: «Блажен кто крепко словом правит и держит мысль на привязи свою...» И человек семейный просто обязан научиться править, управлять своими словами и мыслями-скакунами, чтобы они не завезли его куда не следует, ведь от нашей греховной мысли, от грубых резких, неосторожных слов, пострадаем не только мы сами, но и наши любимые.

Глава 6. Общение значит общность

*«Самая большая роскошь на свете – это роскошь человеческого общения»
Антуан де Сент-Экзюпери*

Общение, общее, общность – всё это очень близкие слова, и действительно людям, у которых много общего, легко и приятно общаться между собой. Общность взглядов, интересов, тем для обсуждения рождает желание общаться. Общение это не только великая радость, «роскошь» и удовольствие, общение объединяет людей. Общаясь, они становятся более близки друг другу, их отношения развиваются и укрепляются.

«Имейте одни мысли, имейте ту же любовь, будьте единомышленны и единомышленны» (Филипп. 2:2), – говорит апостол Павел про жизнь в христианской общине. Кстати, и слово община является однокоренным со словом общение.

И конечно, одним из самых важных факторов, «цементирующих» брак, семью является общение между супругами. Если муж и жена мало общаются друг с другом, между ними скоро вообще останется мало общего, и их будет связывать только привычка к совместной жизни.

Иногда можно услышать от супругов, что они мало общаются, потому, что их интересы и увлечения не совпадают, у них мало общего, почти нет совместных тем для обсуждения. Но ведь общность тем как раз и появляется при общении, когда мы проявляем к человеку искренний интерес и в разговоре выясняем, чем он живёт, что его интересует. Муж и жена – самые близкие люди и они не должны быть друг для друга «terra incognita». И узнать что-то новое для человека, стать ближе к нему, можно только общаясь с ним. Это своего рода замкнутый круг – если супруги хотят иметь общность, они должны общаться, чтобы общаться, нужно иметь общие темы и интересы. Значит нужно больше интересоваться своей половинкой. Не раз убеждался на собственном опыте и на примерах других семей, что общность интересов и тем для разговоров приходит в процессе супружеской жизни, хотя, конечно, очень хорошо, когда жених и невеста ещё до брака имеют общие интересы, общий круг общения.

Для мужа, главы семьи, очень важно, когда его супруга интересуется не только тем, сколько денег он получает на службе, но и поддерживает его, интересуется его успехами и живёт его интересами. Хотя некоторые мужья не очень-то любят пускать жён в свою деловую жизнь, но всё-таки большинство мужчин очень рады поддержке и интересу к их работе со стороны жён. Если для женщины дом, семья, дети почти всегда стоят выше работы вне семьи, то для мужчины огромное значение имеет то, чем он занимается вне дома. Кроме морального удовлетворения работа очень повышает самооценку мужчины, он чувствует себя кормильцем семьи, её защитником и опорой, а от этого выигрывает,

конечно, вся семья. Для мужа содержать семью, жену и детей, заботиться о них это возможность почувствовать себя настоящим мужчиной. И жене нужно всячески помогать ему в этом, проявлять интерес к его трудовой деятельности и радоваться его успехам.

Американский писатель, специалист по вопросам семейной жизни Г. Смоли в своей книге «Любовь в христианском браке» приводит интересный пример, взятый из жизни одного профессионального футболиста. Сразу же скажу, что я не любитель футбола и вообще не очень хорошо отношусь к профессиональному спорту, но этот случай показался мне весьма назидательным.

«Солнечный свет надёжности засияет тогда, когда муж и жена начнут проявлять активный интерес к жизни друг друга.

В этом я имел случай убедиться на наглядном примере, познакомившись с одной супружеской парой. Муж – здоровенный нападающий футбольной команды высшей лиги, а жена даже на каблуках не доставала до его плеча. Судя по разнице в росте эта парочка не слишком подходила друг другу, но оказалось, что общие интересы заставляют их сердца биться в унисон.

Мы познакомились на конференции, посвящённой профессиональным спортсменам. За ланчем мы разговорились, и этот разговор произвёл на меня глубочайшее впечатление. Я спросил жену футболиста, много ли она знает о роли своего мужа в команде. Меня бы не удивило, если б она ответила: «О, ему платят за то, чтобы он бежал впереди всех», но она ответила мне десятиминутной лекцией с подробным анализом различных приёмов атаки.

Изумившись её знаниями в области спорта, я хотел узнать, каким образом ей удалось стать экспертом и так хорошо усвоить особенности игры её мужа. И вот тогда эта женщина преподнесла мне настоящий урок на тему «Как стать лучшим болельщиком своего супруга». Оказывается, нужно изучить все пристрастия своих близких.

Когда они только-только поженились, жене не нравилось, что муж много времени проводит на тренировках, она со скандалами отпускала его на сборы, выездные матчи. Потом ей надоели собственные придирки, и она решила перейти в атаку. Довольно торчать в задних рядах, бросаясь оттуда колючими насмешками. Теперь она перейдёт в передовой ряд и всё выяснит о работе, которая вызывала у неё столь сильное недовольство! Она начала задавать мужу десятки вопросов, чтобы разобраться, в чём заключается роль нападающего профессиональной команды, она даже у тренеров выпытывала наиболее тонкие подробности стратегии. Чем больше знаний она приобретала таким образом (а также из книг), тем лучшую помощь могла оказать мужу. И тогда произошла удивительная вещь.

По мере того как рос интерес жены к занятиям мужа и готовность их поддержать, отношения этой пары становились всё гармоничнее. Вообще-то жена не рассчитывала на какую-либо отдачу, однако теперь и муж стал проявлять устойчивый интерес к её делам.

Эта мудрая женщина сумела разогнать тёмные тучи непонимания и недовольства и впустила в свой дом солнечный свет надёжности. Она не собиралась подменять тренера, она просто своими вопросами, своим пониманием говорила мужу: «Ты дорог мне, а потому мне дороги и твои увлечения».

В конце нашего разговора здоровяк футболист произнёс такие слова, которые я тоже никогда не забуду:

– Когда-нибудь я расскажу, чему научился у жены в области реставрации антиквариата. Я думаю, что, покончив с футболом, профессионально займусь её хобби».

Очень хорошо, когда не только профессиональная деятельность мужа вызывает интерес и поддержку со стороны жены, но и его увлечения. Это весьма помогает развитию общения между мужем и женой, ведь любой человек охотнее всего общается на тему, которая интересуется, увлекает его лично.

Конечно не только жена, но и сам супруг должен интересоваться жизнью, работой и увлечениями своей супруги. Хотя, конечно, существуют сугубо мужские и чисто женские интересы и темы, обсуждение которых вряд ли будет интересно обоим супругам. Сложно себе представить, чтобы какой-нибудь муж будет с интересом обсуждать с женой фасоны новых моделей блузок, или способы вязания крючком, а жена станет интересоваться внутренним устройством мотоциклов и снегоходов. Хотя, конечно, всякое бывает. Для мужчины очень часто его увлечение, хобби является способом отвлечения от житейских забот, снять усталость и стресс, побыть немного одному. И поэтому женщине не нужно быть настойчивой, если мужчина не хочет, чтобы она разделяла какое-то его увлечение. Хотя если не вторгаться в «личное пространство» мужчины, разговоры на тему, касающуюся любимого увлечения для него всегда интересны. И вообще, к увлечениям нашей половинки нужно относиться с уважением, даже если все эти вещи мало интересны нам.

Итак, чтобы разговор был интересным для собеседника, нужно вести его, ориентируясь на интересующие его предметы и темы. Если тема беседы интересна для человека, он сам охотно берёт инициативу и начинает что-то рассказывать, обсуждать, тогда только остаётся поддерживать разговор, слушать, не перебивая и периодически вставляя свои реплики. Но чтобы беседа была интересной для двоих нужно, чтобы мы были в курсе интересов друг друга, а супругам как самым близким людям это просто необходимо.

Кстати, проявляя искренний интерес при общении с собеседником, мы узнаём и находим много важного и для себя. На этих точках соприкосновения может быть построено какое-то общее увлечение, интересное для всех членов семьи. Это могут быть и совместные поездки (например, по святым местам), спортивные игры, велопоходы и т.д. Например, нам с супругой очень нравится поехать куда-нибудь на велосипедах всей семьёй, пособирать грибы или ягоды, а зимой мы устраиваем «выходы в свет». Когда есть возможность, ходим по музеям, выставкам, посещаем театр. Для женщины такие «культпоходы» особенно важны, как некоторый отдых от домашних забот. И если есть, на кого оставить детей, нужно иногда совершать такие экскурсии вдвоём. Общение, романтика в браке важны не только в период ухаживания или «медового месяца», но и во все годы супружеской жизни, ведь завоевать сердце любимого человека и вступить с ним в брак гораздо легче, чем сохранять чувства любви и взаимного влечения уже в браке.

* * *

Женщины, как существа более эмоциональные, имеют гораздо большую потребность в общении, чем мужчины. Общение, особенно с любимым мужчиной, мужем просто необходимо женщине. Для женщины очень важно делиться своими проблемами, переживаниями, разговаривать о своих чувствах, это составляет основную цель её беседы. Когда женщина начинает рассказывать о своих проблемах, это чаще всего вовсе не означает, что она просит помощи в их решении или спрашивает совета. Она хочет в первую очередь, чтобы ей дали возможность высказаться и снять эмоциональное напряжение. Очень часто можно наблюдать такую ситуацию. Женщина приходит к священнику и начинает очень возбуждённо рассказывать о каких-то своих трудностях и скорбях. Она очень волнуется, вся напряжена. Но вот она выговорила, всё рассказала,

поделилась своими переживаниями и видно, что её настроение сразу улучшилось, и даже никакого совета она уже не ждёт. В процессе её монолога она уже сама поняла, то её делать. И даже если бабушка даст ей какую-нибудь рекомендацию, совершенно не обязательно она будет её выполнять, главное, что её выслушали, и она смогла поделиться тем, что лежало у неё на душе.

Мужчине нужно знать эту женскую особенность. Женщине важно не столько решение самой проблемы, сколько возможность поделиться тем, что её волнует и конечно она ждёт, что к ней отнесутся с пониманием. Мужчины очень часто допускают две ошибки: 1) они вообще не хотят выслушивать женщин, считают, что все их проблемы не стоят и выеденного яйца. Тогда женщины, не видя поддержки и понимания в муже, неизбежно будут делиться своими проблемами, обсуждать семейные дела с подругами или родителями. А это обычно ужасно не нравится мужьям.

2) Мужчина думает, что когда женщина начинает говорить о своих переживаниях, она ждёт от него мудрого мужского совета, просит о помощи. Он начинает перебивать её (ведь всё и так ясно) и не дав закончить монолог, начинает предлагать способ решения её проблемы. Женщина всё это расценивает как полное неуважение к её чувствам: она не ждёт мгновенного решения, она хочет, чтобы её выслушали! И здесь опять-таки может произойти конфликт. Происходит это потому, что мужчина не понимает разницы между мужской и женской психологией, смотрит со своей колокольни. Ведь когда мужчина рассказывает другому мужчине о своих проблемах, он действительно хочет посоветоваться, ждёт помощи. Хотя делает он это довольно редко, предпочитая решать свои проблемы сам. Супругам, конечно, нужно знать эту особенность поведения мужчин и женщин и учитывать её при взаимном общении. Если мужчина будет находить время, чтобы пообщаться с женой, выслушать её, он уже одним этим поможет её решить многие проблемы и на порядок улучшить отношения в семье.

Однако всё вышесказанное вовсе не означает того, что мужчина не должен помогать женщине принимать нужные решения и помогать ей решать проблемы. Это его прямая обязанность как мужа и главы семьи. Но здесь важно не переусердствовать, найти золотую середину. Важно понять, чего ждёт от нас женщина: помощи или просто внимания к её переживаниям и чувствам.

Женщине, конечно, тоже следует понимать, что мужской и женский взгляд на одну и ту же проблему может быть совершенно разным и не ждать от мужчины абсолютного понимания её чувств. Ведь женщине очень часто хочется, чтобы мужчина являлся одновременно твёрдой и надёжной опорой для всей семьи, человеком, решающим проблемы и берущим на себя ответственность и в то же время внимательным собеседником, тонко чувствующим и понимающим женскую душу. А таких мужчин днём с огнём не сыщешь. Как в одном американском фильме героиня никак не могла выбрать между двумя мужчинами. Один был смелым, решительным и сильным, а другой – чувственным и добрым. Вместе они составляли, по её мнению, образ идеального мужчины, но решить, кому же из них отдать предпочтение, она не могла.

* * *

Общение супругов – очень важная составляющая семейного союза и общаясь, супруги имеют возможность не только улучшить свои отношения, лучше узнать друг друга, но и обсудить самые важные вопросы; как они видят свою семейную жизнь, чего они ждут друг от друга, что для них составляет семейное счастье. Общение помогает вместе

решить насущные проблемы и важные вопросы. На свадьбе жениху и невесте часто говорят: «Любовь да совет!» И умение советоваться со своими любимыми очень укрепляет брак и помогает сообща найти нужное решение. Когда я работаю над своими книгами и статьями, то обязательно консультируюсь со своей матушкой, она первая читательница моих книг и мой главный советник. И мы иногда можем с ней до двух часов ночи обсуждать какие-нибудь интересные темы.

Часть III. Супружеские конфликты

Глава 1. Почему мы разные

Если и существует некий секрет успеха, он заключается в способности принять точку зрения другого человека и видеть вещи под его углом зрения так же хорошо, как под своим собственным.

Генри Форд

Мужчины и женщины не только совершенно по-разному ведут себя в состоянии стресса, о чём уже было сказано, но и вообще являются абсолютно разными существами. И психически, и умственно, и физически. Различий между мужским и женским полом бесконечно много. И на эту тему написано немало книг.

То, что мужчины и женщины имеют порой совершенно разные взгляды на одну и ту же проблему и по-разному ведут себя в одной и той же ситуации, часто является причиной непонимания, столкновений и конфликтов.

Но если Бог создал нас такими непохожими, значит, в этом есть какой-то глубокий смысл. В чём замысел Творца? Мешают мужчинам и женщинам их различия прийти к единству в браке или, наоборот, помогают? Постараемся найти ответы на эти вопросы.

Начнём с того, что неравенство, несхожесть людей далеко не всегда ведёт к конфликтам. При правильном подходе неравенство наоборот помогает укреплению взаимоотношений.

Иван Александрович Ильин высказывает мысль о том, что при наличии любви и доброты в людях, неравенство служит проявлению лучших качеств человеческой души. Он пишет: «Французская революция восемнадцатого века провозгласила и распространила вредный предрассудок, будто люди от рождения и от природы «равны» и будто вследствие этого со всеми людьми надо обходиться одинаково... Этот предрассудок естественного равенства является главным препятствием для разрешения нашей основной проблемы. Ибо сущность справедливости состоит именно в неодинаковом обхождении с неодинаковыми людьми».

Люди, действительно, не могут быть равны и тем более одинаковы: они могут иметь разный пол, физические данные, умственные способности, социальное положение, образование, возраст, цвет кожи и т. д.

Неравенство при наличии в человеке «живой совести и живой любви», – как говорит Ильин, побуждает к милосердию, состраданию и доброте. И действительно, если бы все люди были одинаково благополучны, здоровы и обеспечены, тот, кто имеет достаток, не

мог бы помочь бедному, здоровый оказать сострадание и милосердие больному, сильный протянуть руку помощи слабому.

Неравенство не только помогает оказывать друг другу поддержку, но и просто позволяет людям уживаться вместе и взаимодействовать. Если бы все имели одинаковый характер, привычки, наклонности, представьте, как невыносима стала бы жизнь, ведь людей больше всего раздражают в других именно те недостатки, которые присущи им самим.

Неравенство, несхожесть мужчины и женщины, заложенные в них при творческом акте – это великая сила, призванная соединить воедино в супружеском союзе эти два совершенно разных существа. Но эти различия только тогда будут способствовать не конфликтам, а ещё большему объединению супругов, когда у людей есть «живая совесть и живая любовь». Ведь различия мужского и женского пола как раз и существуют для любви. Мужчина – существо физически крепкое, мужская природа более проста. Женщина более хрупкое, слабое создание, её организм более тонко устроен и предназначен для вынашивания и рождения ребёнка. Значит, мужчина должен беречь и защищать её, оказывать ей всяческую помощь. Женщина более терпелива, сострадательна, жалостлива, она призвана заботиться о муже, утешать его, дарить нежность и ласку, уравнивать его прямолинейность и грубоватость. Мужчина создан Богом со способностью рационально мыслить, принимать решения. Женщина гораздо менее рациональна и решительна, в этом ей нужна помощь и поддержка сильного пола. Зато у женщины очень хорошо развиты чувства, интуиция, она способна в трудную минуту дать мужчине нужный совет, предупредить об опасности. Конечно, всё созданное Богом, а человек – это венец Божественного творения, премудро и в высшей степени рационально, как сказано: «добро зело» (Быт. 1:31).

Итак, мужчины и женщины созданы такими разными по двум причинам:

1. Чтобы они были крепче привязаны друг к другу. Ведь мужчина может дать женщине именно то, что ей самой не хватает, так же и женщина способна на то, что не достаёт мужчине.
2. Для того, чтобы исполнить самую главную заповедь о любви. А сделать это лучше всего при неравенстве, ведь тогда открывается возможность дать другому то, что он сам не имеет.

Как то мы полемизировали с одной женщиной (она кандидат наук, имеет многие учёные степени) по поводу роли женщины в современном обществе. Моя собеседница была убеждена, что женщина ни в чём не уступает мужчине по своим рациональным способностям и логике и может заниматься наукой не хуже мужчины. Я приводил очевидный факт, что подавляющее большинство учёных, даже в современном мире, всё-таки мужчины. Тогда моя визави сказала: «Так что же женщинам остаётся только детей рожать?»

Я думаю, что рожать, растить и воспитывать детей это труд гораздо более важный, чем любая научная деятельность. Тем более, что без труда женщин, ни наука, ни жизнь на земле была бы просто невозможна. Что там говорить про науку, ни проповедь христианства, ни церковная жизнь не могли быть осуществлены без женского труда, усердия и любви. Вся бытовая часть жизни и Спасителя и апостолов была создана руками жён мироносиц. Не говоря уже об их бесстрашии и духовной поддержке. Ведь у Креста Христова остались только Божия Матерь, жёны мироносицы, а из апостолов

лишь один Иоанн Богослов. Да, мужчина это пастырь, богослов, воин, учёный. Но что бы смог сделать без «слабой» женщины?

Как-то в компании священнослужителей зашёл разговор о возрождении монашеской жизни в России. И вот один батюшка рассказал, что где-то собираются создать мужской скит, куда по афонскому уставу будет заказан вход женщинам. Всё это слушал один очень опытный в духовной жизни старый священник, монах. И он сказал: «Ничего не получится – насекомыми зарастут». И действительно, в церкви, даже в мужских монастырях уборка храма, чистка подсвечников и другие бытовые проблемы лежат на плечах женщин.

Известно, что женщина физически слабее мужчины, но зато выносливее и терпеливее его. Для чего это нужно? Чтобы воспитывать детей. Дай любому работающему мужчине задание: хотя бы месяц не ходить на работу, а сидеть с детьми. Кормить их, одевать, гулять с ними. Так он через неделю взвост и скажет, что готов работать на службе без выходных, лишь бы его освободили от домашнего труда. А любая женщина стирает, готовит, убирает, делает уроки с детьми и гуляет с ними просто между делом. И вообще, роль матери в жизни ребёнка просто колоссальна. Ведь с ней он проводит большую часть времени и всех наших великих людей, святых, учёных, писателей, художников воспитали именно женщины. Конечно без мужского воспитания формирование характера ребёнка тоже немислимо, особенно для мальчиков, но всё равно, мать проводит с детьми куда больше времени, чем отец.

Призвание женщины давать любовь, доброту, а ребёнку, в первую очередь, нужна именно любовь, если он не получил её в детстве, это очень негативно скажется на всей его дальнейшей жизни. В.М. Шукшин как-то сказал своему другу, артисту Георгию Буркову, то ли в шутку, то ли в серьёз: «А знаешь, почему мы такие с тобой талантливые? Потому что нас в детстве очень любили».

Вот какова роль женщины в обществе. Про мужчин я так долго распространяться не буду. Думаю, что их значение в мире и так всем очевидно (Тем более, что комплексуют и переживают из-за своей не востребованности и якобы ущемлённых прав в основном женщины). Достаточно сказать, что почти все руководящие должности занимают мужчины (значит, у них лучше получается руководить), все изобретения, почти вся литература и искусство созданы мужчинами, опять же с помощью женщин. Если бы их не было, всё это невозможно было бы осуществить. У каждого своя роль и роль эта прекрасна и имеет огромное значение. Для мужчины – быть главой семьи, отцом, руководителем, защитником и покровителем женщины. Для женщины – быть женой, помощницей мужа, матерью и воспитательницей детей.

Чтобы различия между мужским и женским полом не становились источником непонимания и ссор, и мужу и жене нужно чётко представлять и знать свои роли и обязанности в семье. Конечно, распределение семейных обязанностей должно совершаться по взаимному согласию.

Супругам не только нужно знать свою роль, но и уметь видеть и ценить то, что другой супруг делает для семьи, не принимать это как должное и само собой разумеющееся, а всегда быть благодарными любимым людям за то, что они для нас делают.

Однажды я проводил беседу о семейной жизни на тему «Что такое любовь» и говорил, приводя различные цитаты, что любовь должна быть бескорыстной, творя добро, мы не должны требовать ничего взамен. Когда я перешёл к теме похвалы, восхищения и сказал, что мужчина, совершая что-то для семьи и супруги, ждёт оценки своего труда, у некоторых присутствующих возник вопрос: «Как это можно сочетать с бескорыстной

любовью, ведь получается, что человек делает хорошие проступки, чтобы его похвалили?» Конечно, в семейной жизни не должно быть места торгу: я что-то сделал, и ожидаю за это похвалы. Служение своей семье – это долг семейного человека. Но, по большому счёту, всё это делает муж как глава семьи и кормилец, он делает для своей семьи, супруги и детей, а жена, опять-таки, работая на семейном фронте, старается для мужа, и, конечно же, супруги ждут друг от друга оценки своей деятельности, им очень важно знать, приносит ли их труд радость и пользу для всей семьи, не напрасны ли их усилия. Ведь в семейной жизни очень важно знать, чего от нас ждут близкие, какие наши черты характера, слова, поступки приносят им радость, а какие огорчают.

Мы с детства знаем, что слова благодарности – волшебные слова и учим этому наших детей, но, к сожалению, в повседневной жизни порой сами забываем благодарить наших близких. Простой пример. Мужчина всегда воспринимает как свою главную обязанность труд на благо семьи, обеспечение её всем необходимым, при этом домашнюю работу: уборку, готовку, мытьё посуды, занятия с детьми он воспринимает как обязанность женскую. И когда мужчина берётся помогать во всём этом жене, он считает, что взял на себя уже нечто сверхдолжное, при этом он может вполне охотно выполнять дела домашние, но он делает это, чтобы помочь супруге, облегчить её труд. И поэтому задача жены – благодарить мужа за всё то, что он для неё делает, стремиться к тому, чтобы его усилия были оценены по достоинству. Тогда мужу будет самому приятно лишний раз помочь жене.

Мужьям также нужно не скупиться на благодарности и добрые слова в адрес жён. Ведь в отличие от мужчины деятельность женщины направлена, в первую очередь, на обустройство внутреннего семейного быта, домашнего очага и делает это она, конечно, для любимого мужчины. Поэтому муж должен высоко ценить то, что для него делает женщина, его мнение очень важно для неё. Ведь мужчина, работая вне дома, постоянно получает оценку своей деятельности от начальства, коллег и людей, для которых он трудится, а труд женщины может быть оценён только её домашними, и в первую очередь супругом.

Некоторые женщины жалуются: мол, мужья мало им помогают, не допросишься что-нибудь сделать по дому. А может быть дело в том, что мы мало ценим то, что делают наши близкие, мало благодарим их? Представьте себе: муж усталый приезжает после работы домой (допустим, это уже известный нам Владимир). И вот, возле дома он видит своего соседа и школьного приятеля Колю. Тот никак не может завести машину: мороз, а тут ещё и аккумулятор сел. Володя, забыв про усталость, тут же бросается на помощь. Но не всё так просто, даже после того как, прицепив Колину «девятку» к машине Владимира, приятели полчаса таскают её на тропе, ничего не помогает. Тогда Володя, позвонив жене и сказав, что задержится, буксирует «умершую» машину на сервис и только в девять вечера возвращается домой. Почему Володя так охотно помог товарищу, несмотря на то, что устал и не успел даже поужинать? Кто-то скажет: мужская дружба и взаимовыручка. Так-то, оно так, но самое главное, что приятель его ценит: «Володя, ты человек, ты настоящий мужик!» А то, что он делает для дома, для семьи, к сожалению, воспринимают как нечто само собой разумеющееся. Разумеется, мы должны совершать хорошие поступки не для того, чтобы нас похвалили, но, тем не менее, жёнам следует помнить: мужья будут гораздо чаще откликаться на их просьбы, если они будут не скупиться на слова благодарности и похвалы для своих мужчин.

Мудрая жена должна знать ряд небольших «женских хитростей». Например: не досаждать мужу просьбами, когда он голоден или устал. И конечно, никогда не обсуждать с ним важные дела, пока он не поест и не отдохнёт. Помните, в русских сказках: «Ты сначала накорми, напои, в баньке попарь, а потом уже расспрашивай!»

Ещё одна женская «премудрость». Мужчины очень плохо воспринимают абстрактные просьбы и жалобы. Например: «Как мне тяжело!», «Почему мне никто не помогает?», «Когда ты, наконец, хоть что-нибудь сделаешь?» и тому подобное. Мужчины существа рациональные, они плохо понимают какие-то общие призывы, им нужен план действия и конкретное задание.

Помню, когда я ещё учился в школе, моя мама как-то жаловалась своей тёте на то, что сыновья мало помогают ей в домашних делах. Та сказала ей: «А ты давай им задания». И, действительно, для мальчиков, для мужчин это очень эффективный способ побуждения на какую-нибудь полезную деятельность. Ставить конкретные задачи и чётко излагать свои просьбы. Однажды я случайно услышал в троллейбусе разговор двух женщин. Одна говорила другой: «Вот, я не только всё делаю по дому, но и продукты покупаю сама для всей семьи, хотя живу с мужем и двумя сыновьями, все они водят машину, а сумки таскаю я. Другая отвечала ей, делаясь опытом: «Ты неправа, так ведь и надорваться недолго. Как поступаю я? Я говорю: «Мужики! Мама готовит еду, мне нужно то-то и то-то». Пишу им список и посылаю на рынок за продуктами. И вообще сын свою комнату убирает и пылесосит только сам и свои вещи стирает тоже сам. Я ему говорю, что у меня здоровье слабое, меня нужно жалеть».

Конечно, когда женщина даёт задания мужу и детям, просит их о помощи, она должна и сама хорошо и ответственно относиться к своим семейным обязанностям и никогда не забывать поблагодарить мужчин после выполненного задания, этим она поощрит их к дальнейшей трудовой деятельности на благо семьи.

Знаменитый русский педагог В.А. Сухомлинский как-то сказал: «Для того, чтобы воспитать настоящих мужчин, нужно воспитывать настоящих женщин». И это воистину так: правильное поведение женщины побуждает мужчину быть мужественным и сильным.

* * *

Итак, чтобы в супружеской жизни было поменьше непонимания и столкновений, и муж и жена должны знать, что различия между мужским и женским полом созданы Богом для взаимодействия и любви в супружеском союзе, и они не будут поводом для конфликтов и ссор, если супруги правильно распределяют роли и обязанности в семье, руководствуясь Священным Писанием и любовью друг к другу.

Не только различия мужского и женского естества служат укреплению брака, но и неодинаковость характеров и темпераментов супругов также может помочь мужу и жене прийти к согласию в семейной жизни. Конечно, когда муж и жена являют собой полную противоположность друг другу, им приходится очень нелегко, но если супруги просто имеют разные характеры, это зачастую способствует укреплению их союза, им легче прийти к согласию в спорных ситуациях. Ведь если столкновение произошло, например, между людьми, обладающими горячими, вспыльчивыми характерами, спор может перейти в бурный скандал. Или, если сталкиваются два человека упёртых, неуступчивых, прийти к согласию тоже очень трудно.

Так что, как уже было сказано в начале этой главы, различия между людьми, при правильном подходе, должны служить не разделению, а взаимодействию и взаимопониманию.

Глава 2. Идеализация

*Мой жизненный опыт убедил меня, что люди,
не имеющие недостатков,
имеют очень мало достоинств.
Авраам Линкольн*

Совершенно точно известно, что самыми прочными и счастливыми являются те браки, где супруги научились прощать недостатки своей половины и видеть положительные стороны друг друга. Вообще говоря, это самый что ни на есть христианский подход к людям и почти единственный способ нормального взаимодействия с ближними. Вспомним хотя бы знаменитую притчу о том, что извлечь бревно из глаза брата своего можно только, вынув сучок из собственного глаза (Мф. 7:4, 5), то есть самому, избавившись от своих недостатков. Я назвал эту притчу знаменитой потому, что её знают даже люди никогда не читавшие Евангелия. Эта истина стала общечеловеческой. А для православного христианина тем более должно быть понятно: хочешь любить ближнего – научись его прощать, потому что сами мы люди бесконечно далёкие от совершенства. И грешному нужно уметь прощать и принимать такого же грешника.

В браке идеализация другого человека и идеализация семейной жизни является причиной большинства супружеских конфликтов. Что такое идеализация? Это создание некой идеи о том, как должна выглядеть моя вторая половинка, как она должна себя вести, какими качествами должна обладать. Идеализация своей семейной жизни строится по такой же схеме. Я представляю свой брак, свою семью и жизнь в этой семье так и никак иначе.

Приведём примеры. Женщина (как правило, ещё до замужества) имеет некий стандарт идеального мужчины. Он должен быть: красивым, стройным, атлетически сложенным, решительным, образованным, остроумным и состоятельным. Мужчина, будущий муж, конечно, будет дарить мне дорогие подарки, полностью обеспечивать, любить детей и уделять им много времени и, разумеется, любить и уважать мою маму. Конечно, почти любая нормальная женщина понимает, что найти такого мужа – задача совершенно нереальная. Но это совсем не страшно, думают они, было бы с чего начать. Помните, была такая популярная песенка о том, как женщина ищет мужа: «Чтоб не пил, не курил, чтоб жене цветы дарил, тещу мамой называл, всю зарплату отдавал, был к футболу равнодушен и в компании не скучен и к тому же, чтобы он и красив был и умён». Но ей говорят, что таких мужей никто ещё не видал, и тогда она решает: «Того, кто влюбится в меня, уже сама я воспитаю». То есть сделаю из него свой идеал. И что самое удивительное, очень многие женщины (да и мужчины) всерьёз полагают, что смогут вылепить, перевоспитать своих любимых по своему собственному идеальному образу. Результаты этого «творчества» весьма плачевны.

Во-первых: изменить кого-то, не изменившись самому, нельзя. Подробнее об этом речь пойдёт в следующей главе.

Во-вторых: Тот, кого собрались изменять и переделывать, как правило, вовсе не знает про наш «идеальный образ» и не собирается ему соответствовать. У него свои собственные представления о том, как он должен выглядеть и вести себя. И то, что мы от него, оказывается, ждём совсем другого, чаще всего является для нашего супруга (или супруги) полной неожиданностью.

Кроме идеализации человека может быть и идеализация семейной жизни вообще, то есть попытка подогнать нашу супружескую жизнь под какой-то придуманный стандарт, опять-таки без согласования с другой стороной. Чтобы не было обидно женщинам, приведу пример уже мужской идеализации. Мужчина имеет чёткий план о том, как должна проходить жизнь в его семье. Чаще всего за идеальный сценарий семейной жизни он берёт тот образец, который наблюдал в семье своих родителей. Например. Моя жена никогда не будет работать вне дома. Всё свое время она будет посвящать детям и мужу. Она должна быть примерной хозяйкой, уметь готовить не хуже, чем моя мама. Также неплохо если супруга будет уметь играть на фортепьяно и рисовать, она будет учить этому детей, и педагогов нанимать не придется. Одеваться моя жена будет со вкусом, но без излишеств, она не должна просить у меня деньги на наряды и украшения, и вообще все деньги должны находиться у главы семьи, у мужа. С гостями она должна вести себя приветливо, но без кокетства.

Этот список требований можно, конечно, продолжать до бесконечности, но думаю, всё и так ясно; даже, если человек выберет себе жену максимально соответствующую его представлениям об идеальной супруге, даже когда они почти полностью сойдутся во взглядах на семейную жизнь, если один из супругов идеализирует другого, конфликты в такой семье просто неизбежны. Потому что ни наш любимый человек, ни наша семейная жизнь никогда не будет полностью соответствовать какому-то выдуманному стандарту. И люди и жизнь вокруг нас постоянно претерпевают изменения.

Конечно, ещё до брака мы должны иметь некие представления о том, какими качествами должны обладать наши будущие спутники жизни, иначе вообще невозможно создать нормальную семью. Но при этом следует помнить, что нам никто не давал права переделывать, перековывать другого человека, ведь брак – это союз свободных любящих людей, которые выбрали друг друга и несут ответственность за этот выбор.

Хорошо узнать человека до брака, получить о нём полное представление вообще невозможно. Есть такой анекдот на эту тему: Мальчик спрашивает у отца: «Папа, это, правда, что в некоторых странах Востока жених не знает, кто его жена, пока не женится?» Отец отвечает: «Это в любой стороне, сынок!» Поэтому, вступив в брак, дав обеты любви и верности, супруги должны принимать друг друга со всеми достоинствами и недостатками, учиться смиряться и прощать.

Человек, постоянно пытающийся изменить свою половинку, никогда не будет счастлив в семейной жизни, он будет только мучиться сам и мучить других, потратит на это лучшие годы жизни и испортит отношения с близкими. И страдать от этого будут не только сами супруги, но и, конечно, их дети.

Бывает, что не только один из супругов страдает идеализацией семейной жизни, но и оба. Тогда муж и жена постоянно конфликтуют на этой почве, это уже, как говорится, совсем тяжёлый случай.

Как уже было сказано, супруги за образец чаще всего берут семьи своих родителей. Например, некая жена постоянно сравнивает своего мужа со своим отцом, и если супруг в чём-то уступает ему, она испытывает неудовлетворённость. Муж иногда выбирает жену даже внешне похожую на мать и конечно хочет, чтобы она обладала всеми теми хорошими качествами, которые имеет его мама.

В браке встречаются два очень разных человека. У каждого из них могут быть совершенно разные взгляды на жизнь, житейский опыт, представления о различных вещах. Как правило, эти представления они взяли из опыта семей своих родителей, и

молодые люди, конечно, думают, что раз так было заведено в их семье, значит это правильно и хорошо, и никак иначе быть не может.

Например, в семье Владимира мама очень хорошо готовила. В детстве он был мальчиком слабеньким, и родители большое значение придавали питанию сына. Обед у них всегда состоял из трёх блюд: суп (например, украинский борщ с пампушками), второе (скажем, фаршированные мясом перцы и салат) и третье (компот или кисель, но обязательно со сладкими пирожками). Когда приходили гости, вообще говорить не приходится, просто «праздник желудка». А у супруги Володи, Ирины было всё по-другому. Она выросла в творческой интеллигентной семье, папа и мама – писатели, они были настолько увлечены работой, что времени на приготовление пищи у них как всегда не хватало, да и не очень-то они любили покушать. Поэтому в их семье в мама в основном готовила полуфабрикаты: пельмени, сосиски, готовые блинчики и котлеты из кулинарии.

Или другой пример. Родители Ирины очень любили туристические походы на байдарках, на велосипедах, поездки в горы и приучили к этому дочь. Семья Владимира обычно всё лето проводила на даче, и он никуда дальше Владимирской области вообще не выезжал.

В семьях, где воспитывались супруги, могли читать совершенно разные книги, смотреть разные фильмы, слушать разные песни. Характер человека, его взгляды, привычки обычно формируются в молодости, ещё до брака, из всего того, что он видел в семье, в школе, в институте, чему его учили родители, родственники и друзья. И этот опыт и формирует его личность. При этом человек, как правило, уверен, что его опыт и образ жизни самый правильный и непогрешимый, а ведь это совсем не так. То, что увидел человек в детстве, в семье родителей, то, чему его научили бабушки, дедушки, тётки и дяди, может быть совсем неправильным. Например, какая-нибудь тётка Клава, руководствуясь опять-таки опытом своей матери, сказала как-то Ирине: «Ирочка, когда выйдешь замуж, не упusti момент, начинай сразу же воспитывать и дрессировать мужа, тогда он будет делать всё, что ты захочешь». Или Володин папа перед женитьбой сына наставляет его: «Запомни, сынок, с женой нужно общаться строже, как говорится «Люби как душу и трясина как грушу!»

Что случится, если супруги будут стремиться обязательно перенести весь опыт добрачной жизни в свою новую семью и станут навязывать этот опыт друг другу? Ничего хорошего, сплошные ссоры и конфликты, каждый будет стараться перекроить и свою половину и свою семейную жизнь согласно тому идеальному образу, который сложился в его представлении и который может быть вовсе не является правильным.

Самое разумное, когда муж и жена не стремятся навязать другому уклад его собственной прошлой семьи, а создают нечто новое, используя из прошлого опыта самое лучшее, конечно обсуждая; как им строить семейный быт, коллективно. Тогда они смогут создать свои семейные традиции, обычаи, семейный уклад, и он будет удовлетворять обоих супругов.

Чтобы не превращать жизнь в постоянные споры о том, как нам лучше обустроить семью и не конфликтовать из-за того, чьё мнение самое правильное, нужно как всегда поменять психологическую настройку: Почему всё должно быть так, как я хочу? Почему все обязаны делать только то, что мне хочется? Быть может моё мнение далеко не самое правильное? А может быть это вообще не моё мнение? Просто я когда-то что-то услышал или прочёл в юности и теперь считаю это истиной в последней инстанции.

Вообще, нужно терпимее относиться к другим людям, тем более к собственным супругам. Марк Аврелий Антонин Философ, римский император, как-то сказал: «Гнаться за невозможным – безумие».

Эти слова можно вполне отнести к ситуации, когда люди пытаются построить свою семейную жизнь, руководствуясь какими-то идеальными, придуманными невыполнимыми моделями. Они просто тратят свою драгоценную жизнь впустую, вместо того, чтобы радоваться каждому мигу семейного счастья.

Жила одна супружеская пара Виталий и Татьяна. Они много лет состояли в браке, имели взрослых детей. Виталий работал в одном силовом ведомстве и рано вышел на положенную пенсию. И тут начались проблемы: семейные ссоры, конфликты, семья уже была на грани развода. Что произошло? Как рассказывает Татьяна, муж после выхода на пенсию нигде не работает, много лежит у телевизора, с ней постоянно спорит и ругается. К тому же он некрещеный и, несмотря на уговоры жены креститься не хочет. Сама Татьяна человек верующий, церковный.

Как обстоят дела на самом деле? Дело в том, что Татьяна очень сильный, волевой человек, она занимается торговлей, арендовала магазин, продаёт одежду. Муж на самом деле работает у неё в магазине, возит товар на машине и вообще много помогает. Также хорошо делает домашние дела. Но в представлении его супруги он нигде не работает, она директор магазина, значит, у него тоже должно быть как минимум своё частное предприятие. При этом супруги совершенно не нуждаются в деньгах. Дети взрослые, большая квартира, хорошая машина и прочие земные блага у них уже есть.

Мужу, естественно, давление и обвинения в безделии со стороны жены ужасно не нравятся, из-за этого супруги постоянно ссорятся. Слава Богу, Татьяна обратилась за советом к одному опытному священнику, и ему удалось уговорить её по-другому взглянуть на мужа и перестать пытаться переделать его. Батюшка поговорил и с Виталием, вскоре после этого разговора он принял крещение. Главная ошибка Татьяны была в том, что она хотела, чтобы её муж обязательно соответствовал придуманному ей образу, стандарту. Раз она такая сильная, успешная и независимая, и муж как глава семьи тоже должен быть таким. И своими завышенными требованиями и властным поведением она не давала мужу проявить инициативу, что конечно только вызывало его раздражение.

Идеальный образ супруга или супруги, создаваемый людьми, не только имеет мало общего с реальной жизнью, но и вообще мало интересен. Совершенно не факт, что черезчур требовательные супруга или супруг каким-то чудом, получив вожделенный идеальный образ, лишённый недостатков и полностью соответствующий их стандарту, останутся довольны и будут счастливы. Ведь живой, реальный человек всегда интереснее, лучше, чем какая-то выдуманная идея, просто мы в погоне за миражами, порой не замечаем, что наш ближний тоже обладает очень многими достоинствами, только надо уметь их увидеть и оценить.

* * *

В заключение этой главы я бы хотел обсудить одну небольшую тему, касающуюся общения супругов, но также связанную с идеализацией.

Как уже было неоднократно сказано, женщина существо очень общительное. И многие жены считают, что их мужья должны полностью удовлетворять их потребность в общении. Конечно, было бы замечательно, если бы все мужья уделяли бóльшую часть своего свободного времени общению с жёнами, но, к сожалению, это далеко не всегда осуществимо. Очень многие мужчины сейчас вынуждены отдавать работе немало сил и

времени, чтобы прокормить семью, и они тоже нуждаются в отдыхе. И вообще, что-то ждать и тем более требовать от наших любимых, совершенно неправильный подход. Это и есть идеализация. Поэтому каждый из супругов должен стремиться сам побольше отдавать другому и жить полной жизнью не ожидая, что кто-то будет его развлекать. Очень хорошо, когда женщина имеет общение не только с мужем и детьми, но и общается с подругами, родственниками, оказывает им помощь, вместе они делают какие-то дела, например, организуют детские праздники или просто гуляют.

Женщины весьма склонны к самообразованию, и очень хорошо, когда они имеют возможность учиться, читать, узнавать что-то новое. Это могут быть и занятия в воскресной школе при храме, и курсы по музыке, рисованию, изучению компьютера, иностранных языков. Так вы сможете сделать вашу жизнь более полной и увлекательной.

Мужчине также необходимо какое-то занятие, чтобы отвлечься от мыслей о работе, отдохнуть. Это может быть занятие спортом, рыбалка, изготовление мебели своими руками и тому подобное. Женщина должна понимать, что мужчине иногда нужно побыть одному, чтобы отвлечься от забот и восстановить силы.

Если жизнь человека становится однообразной и скучной, он очень часто начинает обвинять в этом своих близких, вместо того, чтобы самому сделать её полной и интересной. Тот, кто позитивно настроен по отношению к себе и своей жизни становится интересен и для окружающих.

Глава 3. Разрешаем конфликт продуктивно

*«Владеющий собою, лучше завоевателя города»
(Пр. 16:32)*

Мы подошли к самой главной теме этой книги: как не превратить конфликт в ссору, научиться управлять конфликтной ситуацией и разрешать наши столкновения конструктивно. Ведь даже в тех семейных парах, где супруги пришли к взаимопониманию и научились минимализировать конфликты, порой случаются разномыслия, разногласия, споры.

Преподобный Амвросий Оптинский писал своим духовным чадам: «Старинные люди давно решили, что век без притчи не проживёшь, и прибавили, что и горшок с горшком сталкиваются, тем более людям, живущим вместе, невозможно пробыть без столкновения. И особенно это бывает от различных взглядов на вещи: один о ходе дел думает так, а другой иначе, один убеждён в своих понятиях, кажущихся ему твёрдыми и основательными, а другой верует в свои разумения».

Поэтому каждому из нас нужно уметь правильно вести себя в конфликтной ситуации. При этом важно не только грамотно вести себя при столкновениях, но и хорошо знать характер и темперамент своего оппонента, чтобы найти с ним общий язык.

Поговорим немного о типах личностей и их поведении в конфликтных ситуациях.

Все мы разные, двух одинаковых нет, и в одной семье могут собраться люди, совершенно по-разному ведущие себя при возникновении между ними разногласий. Один вспыльчив, легко поддаётся гневу, раздражению, его поведение плохо предсказуемо. Никто не знает, в каком настроении он вернётся домой или с «какой ноги встанет» и что от него ждать, кнута или пряника. Такой человек в споре может начать

вести себя агрессивно, переходить на личности, оскорблять других, часто имеет высокий уровень притязаний, несамокритичен, во многих неудачах обвиняет других людей. Этот тип в конфликтологии носит название *неуправляемый*. Личностям с таким типом характера сложно ладить с окружающими. Они сами часто мучаются от своей импульсивности и неумения контролировать себя. К сожалению, таким индивидуумам трудно работать над исправлением своих недостатков, потому что они извлекают из негативного прошлого опыта мало уроков.

Если ваш супруг, супруга или кто-нибудь из домочадцев имеет похожий тип характера, следует помнить, что общение с ним требует большой осторожности. Чтобы сохранить мир в семье, нужно при возникновении столкновений сохранять максимальное спокойствие. Помнить, что ссора подобна пламени – если не подкладывать в огонь дрова, он скоро потухнет, если не отвечать на раздражение, агрессию тем же самым, гнев скоро погаснет.

Сверхточный тип личности предъявляет повышенные требования к себе и окружающим, у таких людей очень развито стремление к упорядоченности. Они хотят, чтобы все окружающие следовали установленному ими порядку, склонны заикливаться на мелочах, каких-то незначительных деталях. Очень часто бывают обидчивыми, ранимыми, придают излишнее значение замечаниям, очень переживают неудачи, промахи.

К этому типу в основном относятся женщины, у них гораздо больше, чем у мужчин развито стремление к порядку и женщина сверхточного типа хочет «упорядочить» мужчину, заставить его следовать установленным ей правилам.

Подробно такая модель поведения уже разбиралась в главе «Идеализация».

Существует ещё тип людей, которых можно назвать *бесконфликтными*. Они легко идут на компромисс, но не обладают достаточной силой воли, не задумываются глубоко над последствиями своих поступков. Они обладают лёгкой внушаемостью, мягкостью, зависят от мнения окружающих, в споре легко соглашаются с точкой зрения соперника, уходят от острых вопросов. Непоследовательны в суждениях, поведении, им важен сиюминутный успех, примирение в конфликтной ситуации.

Когда разногласия в конфликте носят несущественный характер, то *бесконфликтная* модель поведения ведёт к быстрому затуханию и разрешению столкновения. Но такой стиль преодоления конфликтных ситуаций не всегда хорош. Иногда он может завести конфликт в тупик. Стороны лишь на время примирятся, но проблемы останутся неразрешёнными. Это обычно происходит, когда предмет конфликта имеет, действительно, серьёзное значение. Иногда пассивный, уступчивый человек своим поведением способствует агрессивности соперника, и даже провоцирует её.

Существуют и другие типы конфликтных личностей, но на них мы не будем останавливаться подробно.

Конечно, очень хорошо, когда в одной семье собрались люди, обладающие уравновешенными характерами и умеющими адекватно вести себя в ситуации конфликта. Но, к сожалению, такое встречается нечасто и поэтому важно знать, к какому типу принадлежите вы и ваши домочадцы, ведь хорошо изучив наши слабые места, легче прийти к согласию. Общаясь с человеком конфликтного типа, поведение которого при столкновении не совсем адекватно, плохо предсказуемо, нужно вспоминать слова

апостола Павла о том, что мы должны «немощи немощных нести...» (Рим. 15:1), то есть побольше проявлять терпения и смирения, быть снисходительным к слабости ближнего.

Недостатки другого человека часто становятся причиной конфликтов с ним, но тут полезно посмотреть на проблему с другой стороны. Специалист по оптимизации коммуникаций в бизнесе, Лита Коба пишет: «Удивительно, но те сотрудники, которые сильнее всего нас раздражают, как правило, имеют с нами и больше всего общего. Они – лучший индикатор того, что нам тоже стоит поработать над собой!»

Мы как в зеркале порой видим в людях наше собственное несовершенство, как в известной басне Крылова. Так, что «чем кумушек считать трудиться, не лучше ль на себя, кума, оборотиться».

Вообще, умение взглянуть на ситуацию со стороны – залог успешного разрешения конфликта. Это как раз и есть принцип *метазеркала*, когда мы объективно, как в зеркале оцениваем своё собственное поведение, встав на место нашего оппонента, и взираем на конфликт как-бы со стороны, глазами постороннего наблюдателя.

Например, жена постоянно делает замечания мужу, стремится перевоспитать его, «сделать из него человека». А было бы её приятно, если бы супруг начал бы бороться с её недостатками, скажем она любит полакомиться сладким, а он будет запрещать её это, постоянно напоминая как она растолстела в последнее время, да ещё и делать это при других людях.

Наверняка такой ворчливой супруге в жизни хоть раз попадался человек, который был недоволен ей, отчитывал, делал выговоры за малейшую провинность и вообще всячески портил ей настроение. Скажем, чересчур требовательный начальник или преподаватель. Согласилась бы она жить с этим человеком всю жизнь и выслушивать его упрёки? Думаю, что нет.

Кого мы скорее послушаем, чьи просьбы будем выполнять? Человека, который хорошо приветливо к нам относится, уважает нас, не «давит на психику» и пытается научить жить, или наоборот; того кто постоянно всем недоволен, предъявляет претензии, придирается, ворчит, находится в постоянной обиде на нас? Поэтому если жена будет вести себя согласно второму сценарию, у мужа исчезнет всякое желание не только исполнять то, что она говорит, но и, в принципе, общаться с ней. Кстати «пилить» и перевоспитывать свою половину любят не только жены, встречал я и немало мужей, которые своим ворчанием и недовольством портили жизнь супругам.

А как неприятно бывает присутствовать при так называемых «семейных сценах», когда супруги теряют контроль над собой и начинают, не стесняясь посторонних людей, оскорблять друг друга. Но в таком состоянии они, к сожалению, не задумываются, как ужасно всё это выглядит со стороны.

Есть люди, которые страдают вспыльчивостью, раздражительностью или чересчур требовательны к другим, но находясь вне дома, например на работе, они сдерживаются, стесняются окружающих, но зато дома дают полную волю накопившимся эмоциям. И конечно от этого очень страдают их домашние, да и они сами. Старец Паисий Афонский как-то подписывал поздравительную открытку знакомым молодожёнам и в шуточной форме написал им такое пожелание: «Да будет с вами Христос и Пресвятая Богородица! Димитрий, даю тебе благословение ругаться с целым светом, кроме Марии! И Марии, то же благословение: ругаться со всеми, но не с тобой!» «Вот поглядим, поймут ли они, что я имел в виду», – прибавил старец. Конечно отец Паисий не всерьёз благословлял супругов ссориться со всеми, но не между собой. Это наставление означает, что наша семья должна быть в первую очередь избавлена от всех негативных воздействий, гнева,

раздражения, злобы, придинок. Не случайно эпиграфом этой главы выбрана цитата из книги Притч, где говорится об умении владеть собой. И самое главное в успешном разрешении конфликта – искусство управлять собой, своими эмоциями, словами, поступками.

Поговорим немного о гневе, ведь эта страсть как никакая другая разрушительно действует на наши отношения с близкими.

Начнём с того, что гнев является одним из восьми смертных грехов и борьба с ним – обязанность каждого православного христианина.

Мы все очень страдаем из-за того, что не умеем контролировать свои эмоции, а также делать паузы и вовремя останавливаться. Можем в сердцах, не подумав бросить что-то резкое, оскорбительное, необдуманное, о чём потом будем очень сильно жалеть.

Важно не только самим не впасть в раздражение, но и спокойно реагировать на гнев и раздражение других людей. Спокойная реакция на эмоциональное поведение оппонента – самое главное в самоконтроле эмоций. Если вы видите, что ваш оппонент теряет контроль над своими эмоциями, не впадайте в такое же состояние сами. Поборов первое возмущение, задайте себе вопросы: «Почему он раздражается и возмущается? Какие цели он преследует в данном конфликте? Его поведение связано с особенностями его характера или с какими-то другими причинами?» Специалисты по конфликтологии утверждают, что отвечая на эти вопросы, вы заставляете работать сознание рационально, а не эмоционально и тем самым защищаете себя от эмоционального взрыва; даёте противнику возможность сбросить эмоциональное напряжение, отвлекаетесь от негативной информации, которую он может выплеснуть на вас и ищите причину столкновения, пытаетесь понять, что движет вашим оппонентом.

Священное Писание говорит нам о том, что каждый из нас должен быть «скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев» (Иак. 1:19). То есть, в конфликте не принимать скорых, необдуманных решений, действовать осторожно и отвечать, руководствуясь не гневом, а любовью и разумом.

Известно, что впад в состояние гнева, раздражения невозможно правильно вести себя в конфликтной ситуации. Наш разум бывает в этот момент ослеплён эмоциями, нашим возбуждённым раздражённым состоянием. А уж если оба соперника одержимы гневом, тогда решить проблему практически невозможно. Но даже если одна сторона ведёт себя в конфликтной ситуации спокойно и уравновешенно, то есть большие шансы разрешить конфликт успешно.

Как бороться с гневом? Здесь есть два правила. Первое: Не давать гневу захватить нашу душу, останавливать его в самом начале, на подходе. «Начало ссоры – как прорыв воды; оставь ссору прежде, нежели разгорелась она» (Пр. 17:14), – говорит премудрый Соломон. Представьте себе, что вода начала размывать плотину, появилась дырочка, маленькая протечка. Если вовремя не заделать эту щель, вода размочит плотину, произойдёт прорыв воды, поток смочит всё на своём пути, и остановить его будет очень трудно. Так и в борьбе с гневом. Остановить раздражение, гневливую мысль, воздержаться от резкого слова гораздо легче, чем потом остановить лавину гнева и ярости. Поэтому гневливый должен особенно внимательно следить за своими мыслями, чувствами, словами, чтобы в самом начале пресечь гнев, не дать ему разгореться.

Второе, что нужно помнить, ополчаясь на страсть гнева: нужно уметь вовремя делать паузы, думать, представлять, что произойдёт, и что мы потеряем в следующий момент, если поддадимся гневу. А потеряем очень многое: мир с ближними и мир душевный,

драгоценнее которого ничего нет. Вот почему каждый должен быть «медлен на слова» и «на гнев». Ведь гнев, раздражение, слава Богу, имеют очень хорошее свойство, они быстро проходят. Дело в том, что при эмоциональной вспышке у человека в кровь впрыскивается адреналин, он вызывает приятные ощущения, возбуждение и желание продолжать гневаться, но если перетерпеть этот момент, погасить в себе желание раздражаться, отвлечься чем-то другим, гнев проходит довольно быстро. И тогда уже можно продолжать разговор в спокойном состоянии духа. Если нет возможности ждать даже несколько минут, просто несколько раз глубоко вдохните и задержите дыхание на несколько секунд, выдохните, а потом подумайте: стоит ли давать волю эмоциям, и какие последствия будет иметь наша вспышка.

Как не превратить обсуждение темы в ссору? Следует помнить, что в раздражительном, возбуждённом состоянии люди зачастую совершают поступки, о которых потом очень жалеют. Поэтому, когда мы чувствуем, что градус эмоционального напряжения, возбуждения в разговоре переходит допустимый предел, нужно уметь вовремя остановиться и если не можем успокоиться, сделать перерыв, взять тайм аут. Когда вы чувствуете, что уже плохо контролируете себя и способны через несколько мгновений наделать глупостей, наговорить друг другу немало резких, обидных, необдуманных слов и поссориться всерьёз и надолго, как бы ни было велико искушение продолжать разговор, необходимо собрать всю силу воли, мысленно помолиться, сделать небольшую паузу и сказать примерно следующее: «Мы не можем вести такой серьёзный разговор в столь возбуждённом состоянии, потому что уже себя не контролируем, нужно остановиться и успокоиться, иначе можно поссориться». После этого лучше всего выйти из комнаты.

Если люди не готовы обсуждать проблему спокойно, полезнее избежать разговора, здесь беседа вряд ли поможет разобраться.

Женщины, как существа более эмоциональные, чем мужчины в ситуации стресса склонны говорить всё больше и больше. Возбуждение начинает расти и разговор может перейти в ссору. Здесь правильнее всего отложить обсуждение, пока оппоненты не придут в нормальное состояние. Тайм аут позволяет не только снять напряжение, но и не торопясь разложить всё по полочкам, обдумать сложившуюся ситуацию без эмоций и принять нужное, взвешенное решение.

Гнев не только не даёт правильно разрешить конфликт, но и вообще очень сильно мешает жить. Если наш ближний сделал что-то, что вызвало наше недовольство, то довольно пустое и бессмысленное занятие начинать гневаться, кричать и ругаться на него. Время вспять уже не повернёшь, а потеряешь очень многое. В связи с этим вспоминается один случай. Мой знакомый рассказал мне, что когда он работал алтарником в одном из московских храмов, в алтарь случайно зашла женщина. Она не знала, что женщинам запрещён вход в алтарь и хотела что-то спросить у священника. Батюшка внимательно её выслушал, ответил на вопрос, а потом вежливо объяснил, что по церковным правилам женщина не может заходить в Алтарь, и только после этого попросил её удалиться. Алтарник был очень удивлён происходящим. По его мнению, женщину нужно было без разговоров сразу выгнать из святого храма. Он обратился за разъяснениями к батюшке. Священник сказал ему: «Понимаешь, она по незнанию зашла в алтарь, и если она это уже сделала, что толку что я сразу выгоню её, ведь она уже находится в алтаре, а так она может обидеться, поэтому я предпочел, сначала ответить на её вопрос, а уже потом указать на её ошибку». Не знаю, правильно ли поступил в данной ситуации с догматической точки зрения этот священник, но по

сути он совершенно прав: если что-то уже случилось, нужно не давать волю гневу и эмоциям, ведь сделанного уже не воротишь, а спокойно подумать, как вместе решить проблему. Этот принцип применим и в семейной жизни. К примеру, жена обещала мужу погладить рубашку или постирать брюки, но закрутилась и забыла это сделать. Если муж поддастся гневу и накричит на супругу, он ничего не приобретет (брюки так и останутся непостиранными), но потеряет мир со своей половиной и мир в собственной душе. Гораздо лучше сделать паузу, успокоиться и приложить усилия к устранению проблемы.

Некоторые из моих читателей могут возразить: «Но ведь если никак не отреагировать на промах, человек и дальше будет совершать те же самые ошибки?» Думаю, что вразумлять кого-то с помощью гнева и крика дело бессмысленное. Когда человека захлестывает раздражение и эмоции, он не способен даже чётко сформулировать свои замечания, и такая критика не будет иметь эффекта. Куда лучше промолчать, а потом объективно оценить ситуацию и если надо спокойно обсудить возникшую проблему.

Подводя итог теме борьбы с гневом, сделаем выводы: если возникла напряжённая, конфликтная ситуация, первое, что нужно сделать для благоприятного разрешения её – побороть свой гнев, раздражительность и излишнюю эмоциональность.

* * *

Как в нашей семейной жизни свести к минимуму конфликты, столкновения, а если они возникнут, как правильно вести себя в конфликтной ситуации?

Как уже было сказано выше, начать нужно с того, чтобы научиться управлять своими эмоциями и победить в себе гнев и вспыльчивость, а также излишнюю требовательность к людям, иначе мы будем конфликтовать на каждом шагу из-за любой мелочи.

Второе, что необходимо сделать, это научиться дифференцировать конфликтные ситуации. Если случаются несовпадения позиций, противоположность мнений по тем или иным вопросам, нужно всегда выделять: является ли предмет разногласий действительно важным для нас или нет. Если предмет не представляет особой важности, значимости для нас, можно избрать уклонение как способ разрешения конфликтной ситуации. То есть, попросту говоря, уступить в данном случае. Об уклонении и других способах поведения в конфликтной ситуации уже было сказано в главе «Разрешение конфликтов: стратегия и тактика». Можно рассмотреть уклонение как способ решения конфликта на примере известной нам семьи. Супруги Владимир и Ирина решили сделать в квартире ремонт. Они выбирают обои. Ира решила, что в детскую хорошо подойдут обои голубого цвета с мишками и машинками, а в гостиную она выбрала обои почти белого цвета. Володя выбор жены не очень-то одобрил. Ему не нравятся мишки, а в гостиной маленькие дети могут легко испачкать белые стены. Возникает напряжённость. Но Владимир знает, что его супруга очень дорожит уютом в доме и придает большое значение всяким бытовым мелочам, и он предпочитает уклониться от конфликта, так как цвет обоев не такая уж важная для него вещь. Уклонение как способ разрешения конфликта не всегда приемлем, он годится далеко не для всех ситуаций. Ведь иногда проблема, вызвавшая конфликтную ситуацию, требует действительно серьёзного обсуждения. И тогда потребуются серьёзное обсуждение проблемы. Тогда нужно садиться за стол переговоров и совместно искать нужное решение. Либо путём компромисса или через сотрудничество.

Чтобы уметь правильно, спокойно вести себя в ситуации конфликта, супругам необходимо научиться общаться в спокойной обстановке, ведь конфликт это

экстремальная, напряжённая ситуация и если люди не умеют разговаривать, обсуждать серьёзные вопросы в повседневной жизни, им будет очень сложно общаться в состоянии конфликта. Тема общения супругов уже рассматривалась нами, можно ещё раз напомнить, что многих столкновений удастся избежать, если муж и жена будут побольше интересоваться друг другом, обсуждать самые различные темы, а также разговаривать о своих чувствах, желаниях.

Одни мои знакомые супруги, видимо, стесняясь обсуждать свои чувства и пожелания лично, писали друг другу письма, это позволило им прийти к взаимопониманию. Можно также обмениваться SMSками. На письме, действительно, иногда легче выразить то, что ты думаешь, не так мешают лишние эмоции и неправильно выбранный тон речи.

Кстати, конфликт иногда может быть вызван недостатком общения. Психолог Юрий Журин пишет: «Конфликт иногда нужен и как некая стадия или момент, чтобы начать сближение. Конфликтую, человек как бы говорит: «Я очень соскучился», «Я тебя люблю», «Мне без тебя плохо». Это слова простые до безобразия! Но иногда человеку, воспитанному в семье, где не знали иного способа сблизиться, очень тяжело их сказать, ведь папа или мама не говорили таких слов!»

* * *

Итак, если тема столкновения действительно важна для нас, и мы решили не уклоняться от конфликта, самое главное, с чего нужно начать это беспристрастно, непредвзято оценить сложившуюся ситуацию.

Почему семейные (да и не только) конфликты часто заходят в тупик, а иногда тянутся целыми годами? Потому, что каждый из конфликтующих в действительности не ищет разрешения конфликта, не хочет начать с себя и увидеть свою вину, а отстаивает свои амбиции и обвиняет во всём противоположную сторону. В этом главная ошибка!

Преодолеть конфликт мы можем, только изменив себя. Ведь переделать, перековать ближнего мы не можем. Как говорится: «Свою голову другому не приставишь». Изменить образ мыслей другого человека невозможно. Потому что от Бога человеку дана свободная воля и даже Сам Господь не может насильно её изменить. Конечно, можно заставить нашего ближнего что-то сделать раз или два, как заставляют работать людей из-под палки в тюрьме или в армии. Но любому понятно, что в семейной жизни это неприемлемо, после этого никто тебя любить не будет. Поняв, что человека насильно не перевоспитать, не изменить, мы должны изменить своё отношение к нему, и к сложившейся ситуации. Тогда нам уже станет легче: вместо того, чтобы бороться с его недостатками, мы поймём, что ближнего надо принимать таким, какой он есть, стараться войти в его положение. Ведь человек зачастую совершенно не злонамеренно нас обижает, он просто по-своему видит ситуацию.

Если мы чувствуем неприязнь к нам со стороны другого, очень важно не отвечать тем же, а понять, что **я** делаю не так, что мой ближний ко мне так относится, быть может, со стороны ему виднее и я, действительно неправильно веду себя.

В любой ссоре, конфликте не бывает виноватым один: если другой и не виноват впрямую (что случается очень редко), то он не всё сделал, чтобы избежать конфликта. А нередко, и сам нечаянно спровоцировал его.

Благотворно повлиять на другого человека мы можем только одним – любовью. Изменившись сами и изменив своё отношение к нему. Ещё один важный момент: подчас люди, в особенности молодые, сразу отвергают или воспринимают в штыки совет пойти навстречу другому, сделать первому шаги к примирению, считая это бесполезным. Но

дело в том, что в подавляющем большинстве случаев, это действует очень хорошо – ведь человек ждёт совершенно другого, думает, что на его колкости мы будем отвечать тем же, и не ждёт, что мы с открытым сердцем подойдём к нему и начнём обсуждать спокойно и доброжелательно возникшие вопросы. Сделать первый шаг к примирению не есть признак слабости, а как раз наоборот, это признак силы, благородства души. Не нужно бояться идти навстречу, бояться проявлять к другому открытость и искренность, тому может мешать только наше самолюбие.

* * *

Когда обе стороны конфликта готовы вести переговоры, необходимо помнить несколько правил грамотного улаживания конфликтов. В книге Чарльза Ликсона, адвоката по профессии, человека с 30-летним опытом практической психологии и посреднической деятельности «Конфликт: семь шагов к миру» изложены некоторые рекомендации по урегулированию конфликтов.

1. «Снимем маски» – участники конфликта должны быть предельно искренны, не скрывать свои истинные мотивы.
2. «Выявляем подлинную проблему» – необходимо выявить реальную причину конфликта, очистить её от шелухи различных наслоений.
3. «Отказываемся от установки: «Победить любой ценой» - такая установка особенно не годится в супружеских конфликтах. К тому же конфликт не поединок, в нём не побеждают, его улаживают.
4. «Находим несколько возможных решений» – в любом столкновении возможно несколько вариантов решения. Необходимо обсудить все, чтобы было из чего выбирать.
5. «Оцениваем варианты и выбираем лучший». Необходимо выбрать не только самый конструктивный вариант, но и самый приемлемый для всех сторон конфликта.
6. «Говорим так, чтобы нас услышали». Главным инструментом улаживания конфликта является общение сторон. Общаться надо так, чтобы быть услышанными, а также слышать и понимать другого.
7. «Признаём и бережём ценность отношений». На самом деле этот пункт можно было поставить под номером один, ибо конфликты (особенно в браке) улаживаются для сохранения мира и любви, укрепления взаимопонимания. Сохранение добрых отношений в решении конфликтов всегда нужно ставить во главу угла. Очень важно при обсуждении конфликтной ситуации дать понять, что мы по-прежнему любим нашу половинку, просто мы хотим вместе разобраться в сложившейся ситуации и прийти к согласию и примирению.

Ведя серьёзный разговор ни в коем случае нельзя поддаваться соблазну перейти на личности. Мы собрались, чтобы решить проблему, а не для того, чтобы обижать друг друга. Очень часто случается, что супруги, обсуждая какой-то острый вопрос, начинают применять запрещенные приемы; вспоминать старые обиды или делать обидные обобщения. Например: «Ты такой же лентяй, как и твой отец!» Или: «Ты такая же неряха, как твоя мать! И, вообще, вся ваша семья не отличается аккуратностью!» Такие высказывания очень больно ранят, еще больше запутывают ситуацию и никогда не дадут найти правильное решение. И просто категорически недопустимы фразы типа: «Я тебя не люблю!» и «Я с тобой разведусь!»

Да простят меня мои благочестивые читатели, что я частенько прибегаю к опыту заморских психологов, но и у них можно многому научиться. Ведь и святитель

Димитрий Ростовский часто приводил в своих сочинениях мысли и цитаты из произведений западных богословов, в частности Фомы Кемпийского, при этом он говорил: «Фома Кемпийский хотя иностранный купец, но приносит добрый товар».

Конфликты, разногласия, конечно непростое испытание для семьи. Конечно их нужно всячески избегать, но бояться не нужно, ведь если между супругами есть любовь и стремление к миру, Господь обязательно поможет им в сложной ситуации. Когда наш семейный корабль дал крен, начинать надо с самого главного – мы должны молиться Богу, Богородице и небесным покровителям брака о помощи. Ведь «Без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15: 5), – сказал Господь. Вот этой драгоценности – любви, мира и согласия в семье, которые для православного человека главные ценности после веры в Бога, нужно просить у Господа.

Глава 4. Семейные кризисы

*Всё течет, ничего не стоит на месте
Гераклит Эфесский*

Кризис в переводе с греческого языка означает перелом, переворот, переходное состояние. Но существует ещё одно значение этого слова – суд. Тот же корень имеет греческий глагол *krinein* (рассуждать).

Кризисы бывают разные: экономические, творческие, возрастные, семейные и другие. Но общее у них одно: каждый кризис связан с изменением условий, переходом в другую фазу и эти перемены проверяют нашу подготовленность, это своего рода проверка на прочность. Взять хотя бы недавний экономический кризис. Он выявил, что те страны, где развито производство (например, Китай) меньше пострадали от экономических катаклизмов, чем те государства, где экономика зависела от импорта иностранных товаров и других внешних факторов. Поэтому кризис – это суд, экзамен на готовность к непростым переменам.

Семья – это живой организм и в этом организме постоянно происходят изменения. И это неизбежный процесс: мы взрослеем, мужаем, стареем, рождаются, растут и становятся взрослыми наши дети, с нами происходят другие важные события. Семейная жизнь состоит из определённых стадий, этапов. И каждая из этих ступенек заставляет нашу жизнь меняться не только внешне, но и внутренне. Супружеские отношения тоже меняются, не стоят на месте, они либо развиваются, и это развитие носит положительный характер, либо наоборот ухудшаются, то есть супруги оказываются неготовыми к переменам в своей жизни. Люди семейные просто обязаны научиться адаптироваться к изменяющимся условиям. Если супруги не хотят меняться сами, и изменять своё отношение к сложившейся ситуации, их брак долго не протянет.

Семейный психолог Елена Архипова пишет: «Как часто можно увидеть девушку, которая, выйдя замуж, категорически не хочет взять на себя роль жены. Она хочет, чтобы всё было по-старому, без всякой ответственности. Или юношу, который после рождения ребёнка, вместо того, чтобы взять на себя роль отца, пытается уйти в прошлое беззаботное время вечеринок и развлечений с друзьями».

Как часто родители подростков не хотят признавать, что их дети уже выросли, пытаются сохранить уклад жизни, который у них был, когда их ребёнок был совсем маленьким.

Это и есть основное противоречие семейной жизни. Отказ от движения вперёд. Страх потерять что-то хорошее, что было в прошлом, ведь на это было потрачено столько времени! Желание достичь какого-то идеального состояния семьи и «заморозить» его, продлить на всю жизнь. Вместо того чтобы самим изменяться соответственно времени и ситуации, любого, кто попытается внести изменения, ждёт суровое наказание. Родители не будут понимать, что растущие дети не могут уже взаимодействовать с ними, как раньше, они более гибкие и хотят перемен, но родители будут воспринимать это как непослушание и применять наказание.

«Одно из самых ценных качеств семейной жизни – это гибкое, способное к творчеству мышление. Те пары, которые будут обладать этими качествами, успешно пройдут через все жизненные периоды» (Архипова Е. Кризисы семейной жизни. Киев, 2007, с.22).

Рассмотрим основные рубежи, которые проходят почти все супружеские пары. Каждая из этих стадий может сопровождаться кризисом семейных отношений.

Первый период - это время притирки, адаптации супругов друг к другу. Первые годы брака – это школа отношений, время, когда молодым нужно научиться терпению, смирению, любви и взаимодействию. Этот период очень важен для всей последующей семейной жизни, он закладывает фундамент для строительства семейного дома. В Ветхом Завете, если юноша вступал в брак, его целый год не брали на войну и не возлагали на него никакие общественные обязанности. В древнем Израиле семье вообще уделялось огромное значение, и супруги должны были в это время пройти «курс молодого бойца», чтобы их брак был в последствии крепким и счастливым. «Если кто взял жену недавно, то пусть не идёт на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остаётся свободен в доме своём в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял» (Втор. 24:5).

Молодые муж и жена создают семью, имея каждый свой характер, привычки, взгляды, опыт жизни в доме родителей. Им необходимо стать единым целым в браке, сгладить свои неровности, шероховатости, одним словом, притереться друг к другу как притираются детали в новом механизме в период его обкатки. Например, новому автомобилю, пока он не обкатается, нельзя давать полную нагрузку, ездить на нём с большой скоростью, пока все его шестерёнки, поршни и клапана не придут к полному взаимодействию. Так и в браке, в первые годы совместной жизни мужу и жене требуется особая осторожность и терпение. Не все успешно проходят период адаптации, поэтому на первые три года брака приходится больше всего разводов. К сожалению, многие молодые люди не выдерживают этого первого экзамена. Причин этому несколько: и незрелость, плохая подготовленность к семейной жизни и взаимный эгоизм. Ведь брак это не только приятное времяпровождение, но, в первую очередь, взаимное ношение тягот друг друга.

Однажды я прочёл такое определение кризиса: «Кризис – это период, когда всё то, что было скрыто и мешало жить, становится явным». И поэтому это время жизни нужно использовать как возможность работы над ошибками. Особенно следует призадуматься: какие черты характера и привычки мешают мне в семейной жизни, над чем ещё нужно работать.

Рождение ребёнка является своего рода проверкой готовности супругов к семейной жизни и взаимной поддержке. Несмотря на то, что рождение младенца очень радостное

событие, в жизни семьи это и немалый стресс, напряжение. Супругам предстоит не только приобрести необходимые навыки и умения, но и научиться взаимодействовать друг с другом в новых, необычных условиях. Нередко и их чувства в это время проверяются на прочность.

Чаще всего появление ребёнка ещё больше сплачивает, объединяет супругов, они получают огромную радость и счастье, с рождением первенца их семейная жизнь обретает новый смысл. Но, к сожалению нередко случаи, когда появление в семье нового члена вносит раздор, разногласие и ревность в супружеские взаимоотношения. Более подробно мы обсудим эту тему в главе, рассказывающей о детско-родительских конфликтах.

* * *

Но вот трудности и неудачи первых лет брака преодолены, дети подрастают, семья существует уже около 7-10 лет. Как не странно это довольно опасный период в жизни семьи, нередко сопровождающийся кризисом супружеских отношений. Хотя, казалось бы, внешне всё довольно-таки спокойно. Супруги к этому времени, как правило, получают образование, и их трудовая деятельность входит в стабильное русло, период притирки друг с другом и с родственниками тоже пройден. Трудности, хлопоты и бессонные ночи с маленькими детьми, как правило, уже позади. Обычно к этому времени уже решён и вопрос с жильём, который очень тяготит супругов в первые годы брака. Почему же это время является кризисным периодом?

Некоторые психологи полагают, что супруги к этому времени уже достаточно хорошо узнают друг друга (притом иногда не с самой лучшей стороны), у них начинается период привычки, то взаимное влечение, страсть, которую они имели в первые годы брака, уже значительно ослабла, нередко мужа и жену объединяет только совместная жилплощадь и дети.

«Многие вступают в брак с людьми, которых практически не знают. Основная причина их союза – физиологическое влечение, которое никоим образом не влияет на совместимость людей во вкусах и интересах. Люди могут подходить друг другу физиологически, но при этом не обязательно будут родственными душами. Если основа – физиология, то человек попал в беду. Чтобы жизнь была полной, брак – успешным, интересы людей должны совпадать по многим вопросам. Отсутствие общения влечёт за собой неправильную оценку другого человека. На самом деле они были абсолютно разными людьми» (Архипова Е. Кризисы семейной жизни. Киев, 2007. – с. 47-48).

У каждого периода свои особенности. Первоначальный период – это время сглаживания острых углов, притирки, действительно, молодые супруги часто связаны сильным телесным влечением, это пора, когда ещё продолжается влюблённость, но она не может продолжаться вечно, и со временем должна перерасти в нечто большее.

Муж и жена во втором периоде семейной жизни должны не просто адаптироваться друг к другу, но стать единым целым, единой душой и телом в браке, тогда их взаимная привязанность, влечение не только не угаснет, но и станет сильнее. Жизнь не стоит на месте, и чувства супругов тоже должны расти, переходить на другой, более высокий уровень.

Первое десятилетие семейной жизни – это период бурной стройки. Супруги работают над своими характерами, решают бытовые проблемы, выют семейное гнездо, рожают детей, привыкают к новым родственникам, им просто некогда бывает скучать, печалиться и даже ссориться. Их объединяет общее дело – строительство молодой семьи. Но в этой постоянной суете, к сожалению, катастрофически не хватает времени не

простое душевное общение, а ведь это очень важный фактор в браке. Общаясь, супруги должны уже не просто научиться сглаживать шероховатости своего характера, но и лучше узнавать друг друга, через общение стремиться найти общность, единство взглядов. Многие супруги полагают, что долгие беседы, совместные прогулки, проявление нежности и прочая романтика осталась в прошлом, всё это атрибуты влюблённости и медового месяца, сейчас нам некогда, вот подрастут дети, заработаем на квартиру, вот тогда и будем общаться. А получается, что когда наступает период стабилизации, проблемы в основном решены, появляется больше свободного времени и супруги уже не чувствуют той душевной близости, которая была раньше, им скучно вместе. Вот это и есть кризис – проверка на то, что было создано молодой семьёй за время жизни в браке.

Жизнь нельзя откладывать на потом, и нужно в житейской суете находить время для общения, ласки и нежности. Чтобы «костры былой любви навеки не погасли», нужно каждый день поддерживать их.

Очень часто во второй кризисный период женщины начинают страдать из-за своей невостребованности, особенно если они получили до брака хорошее образование и работали по специальности. Им начинает казаться, что вся их молодость были потрачены на стирку пелёнок и прочие дела домашние. А у мужчин этот период наоборот, как правило, связан с расцветом их карьеры и трудовой деятельности.

В это время супругам нужно быть особенно внимательными друг к другу, оказывать взаимную поддержку. Мужчине важно дать понять своей любимой, как он ценит то, что она делает для всей семьи и для него лично. А милым дамам я бы посоветовал не унывать, ведь женщина, в большей степени, чем мужчина способна к самообразованию и адаптации к новым условиям. Если мужчина упустил время и не получил вовремя образование или поздно начал работать, ему бывает очень тяжело потом наверстать упущенное; у женщин не так. Я знал даже многодетных мам, которые после того, как их дети немного подросли, сумели закончить институты и очень успешно работали.

* * *

Третий кризисный период наступает, когда супруги достигают среднего возраста. У них выросли дети и часто уже создали собственные семьи. Супруги остаются одни.

Вот что об этом непростом периоде говорит православный семейный психолог Ирина Анатольевна Рахимова: «Кризисы преодолеваются в течение всей жизни, рубеж за рубежом. Сейчас это модно, когда выполнили долг в семье, собирают чемоданы и уходят к молоденьким девушкам. И это признак нездоровой семьи, значит, эта семья жила не друг другом, а ради детей. Если дети видят, что мама и папа живут друг ради друга, то детей можно и не воспитывать, они уже вырастут хорошими людьми, хорошими семьянинами.

Это, конечно, очень сложный период. Он называется «синдром опустевшего гнезда». Муж и жена в ужасе, ведь они так и не пришли к близости, они не стали единым целым. Видя себя чужими, они хотят скрыться друг от друга. Они хотят убежать друг от друга, чтобы не видеть плоды неудавшейся совместной жизни, освободиться от огромного чувства вины друг перед другом.

Почему они чужие? Мы близкие – это когда мы понимаем друг друга. Близкий всё может понять, всё может простить, а здесь этого не произошло. Огромная пропасть, взаимные обиды. Жили в суете, было много невысказанного.

Но всё-таки они не разбежались, значит, было что-то, что их связывало. И если они ещё немного повернутся друг к другу, подсказка может прийти. Они возвращаются обратно друг к другу, к тому моменту, когда начиналась совместная жизнь. А что было в начале? Знаки внимания. Нужно вернуться к той фазе отношений. Идёт повтор. Это плюс огромный, супруги опять становятся молодыми. Есть ещё один повод раскрыть новые грани друг друга. Идёт новое осмысление отношений. Есть возможность постигнуть то, что они не постигли, пока строили дом. Основные жизненные задачи они выполнили, и теперь идёт более глубокое постижение смысла жизни».

Третий кризисный период может совпасть и с так называемым «кризисом среднего возраста», когда человек, вступая во вторую половину своей жизни, часто впадает в депрессивное состояние из-за того, что молодость уже прошла, сил и времени, чтобы осуществить намеченные планы уже мало, а впереди его ждёт страсть. Хотя понятно, что все эти мысли от лукавого, в каждой поре жизни есть что-то замечательное, присущее только ей. Вторая половина жизни – это время мудрости, зрелости, многие люди, правильно переосмыслив свою жизнь, именно в этот период находят себя, у них открывается как-бы второе дыхание и они, имея уже большой жизненный опыт, в полноте реализуют свои возможности. У женщин кризис семейных отношений может быть усугублён тем, что в их организме начинаются процессы, связанные с затуханием репродуктивной функции, они чувствуют недомогание, могут легко впасть в раздражение, депрессию.

Да, «синдром пустого гнезда» – очень непростой период – это, действительно, суд супругов над собой, переоценка прошлой жизни, им необходимо научиться жить и любить друг друга в новых условиях, вернуться к началу пути, когда они были только вдвоём. Нужно уметь найти смысл и радость и в этом времени. Жизнь продолжается, и Господь даёт нам время и возможность любить друг друга и быть счастливыми вместе. Пережить этот период помогает, конечно, общение, совместные поездки, общие дела. Супруги зачастую уже стали бабушкой и дедушкой, появились внуки. Очень хорошо найти радость, новый смысл жизни в помощи семье уже взрослых детей, помочь им в воспитании внуков и других делах. Пожилым супругам очень важно чувствовать, что они по-прежнему нужны своим детям, что они могут оказать им любовь и поддержку.

* * *

Многим в слове *кризис* слышится что-то мрачное, зловещее, но это не так. Если правильно относиться к кризисам, они могут не только не помешать нашей семейной жизни, но и наоборот, ещё более сплотить нашу семью, заставить взглянуть на наших любимых с другой, неожиданной стороны, переосмыслить наши чувства к ним и приобрести бесценный опыт.

Вспомним, что во время болезни тоже наступает кризис, перелом, и тогда больной либо начинает выздоравливать, либо болезнь переходит в более тяжёлую, иногда смертельную фазу.

Правильное отношение к перенесённым трудностям и испытаниям может помочь супругам оздоровить семью и перейти на более высокую ступень взаимоотношений.

Глава 5. Измена. Ревность. Расставание

*Чужие крыши кроет, а свои не крыты.
Других женщин любит, а свои забыты
архим. Павел (Груздев)*

Как дальше жить, если в семье произошла трагедия: один из супругов изменил другому? Как справиться с ревностью и обидой? Можно ли простить предательство и как пережить разлуку? Сначала поговорим о причинах супружеских измен, которые в наше время всеобщей распушенности и безответственности, к сожалению, случаются даже в православных воцерковленных семьях. Почему люди, забыв своих самых родных и близких людей, уходят к другим?

У супружеской неверности две причины. Первая: слабость воли одного из супругов, неумение противостоять соблазнам, удобопреклонность ко греху. Вторая и самая главная причина: неблагополучная семейная ситуация, отсутствие мира и взаимопонимания между супругами. Иногда измене предшествуют оба этих фактора сразу, иногда один из них.

Весьма распространённая ситуация: молодые люди вступают в брак, как им кажется, по большой любви, ими движут чувства, страсть, влюблённость. В начале у них всё отлично, они счастливы, им хорошо вместе. Рождаются дети, налаживается быт, ничто не предвещает беды. Но не нужно забывать, что влюблённость, страсть, влечение постепенно угасают, на их место должно прийти нечто большее. Настоящая любовь – это плод большого труда, творчества супругов, подлинная близость не приходит сама собой, она создается ежедневной работой, когда муж и жена живут друг для друга. И вот когда на смену первоначальным пылким чувствам приходит привычка, человек начинает тяготиться отношениями. Тогда один из супругов (чаще всего мужчина) начинает сравнивать свою половину с другими женщинами и видит в ней массу недостатков. Наскучившая жена уже не вызывает у него влечения, а другие, напротив, кажутся весьма привлекательными. Это происходит ещё и потому, что человек не принял твёрдого и бесповоротного решения, вступая в брак, не воспринимать никого в качестве потенциального партнёра. Для женатого мужчины должна существовать только одна женщина – его собственная жена, другие для него как бы не имеют пола. Вот тогда он будет не смотреть по сторонам, и мучиться сомнениями по поводу правильности своего выбора, а строить свою семейную жизнь, которая для него является абсолютной ценностью. Если этого нет, значит, воля человека расслаблена, и он оставляет себе, хоть маленькую, но лазейку для нескромных мыслей и поведения, а потом и измены. Супруг, который избрал такой стиль поведения, является эгоистом, он воспринимает брак как возможность получать радость и удовольствие и когда сталкивается с трудностями и повседневной рутинной, начинает искать удовольствия вне семьи, вместо того, чтобы подумать: как мне сделать так, чтобы нам всем было хорошо, чтобы мы были счастливы вместе.

Но всё же распушенность, слабая воля, эгоизм – это далеко не самые главные причины супружеских измен. Почти все измены случаются из-за тяжёлой ситуации в семье и зреют годами, ведь когда в семье царят мир, любовь и согласие, измен не случается. Постоянные ссоры, конфликты, семейные скандалы – весьма благоприятная почва для измены. Ворчливую, вечно недовольную, скандальную супругу мужчина (особенно с ослабленной волей) будет неизбежно сравнивать с другими знакомыми ему женщинами

и сравнение это будет не в пользу жены. И рано или поздно может наступить момент, когда он уйдёт из семьи или заведёт любовницу.

Я в основном говорю о мужских изменах, просто потому, что по статистике мужчины изменяют жёнам гораздо чаще, но всё вышесказанное вполне можно отнести и к женским изменам.

Такая же ситуация может произойти, если супруг неподобающим образом обращается с женой, например холоден, невнимателен, груб по отношению к супруге, вместо того, чтобы уделять ей время и оказывать помощь и поддержку, целыми днями пропадает в компании друзей.

Когда один из супругов уходит из семьи, он уходит не к другой (или другому), а уходит от своей половины. И это значит, что в отношениях супругов были допущены большие ошибки. И виноваты в этом оба. Один из супругов совершил предательство, а другой не смог создать в семье условия, чтобы этого не случилось. Да, прелюбодеяние, конечно, тяжкий грех и ничто так не разрушает семью как супружеская измена, но если прелюбодеяние случилось, обоим супругам необходимо задуматься и сделать выводы: почему произошла трагедия, и что в их поведении привело к ней.

Иногда можно слышать даже от православных церковных людей, что слова Евангелия о разрешении развестись с супругой по вине её прелюбодеяния (Мф. 5:32), относятся только к случаю, когда жена изменила мужу. А если супруг оказался неверен жене, она, дескать, не может развестись с ним. Это совершенно неверно. Прелюбодеяние – большой грех, как для женщин, так и для мужчин, и несут они за него одинаковую ответственность. В Ветхом Завете за прелюбодеяние полагалась смертная казнь через побивание камнями (и прелюбодею и прелюбодейце): «Если кто будет прелюбодействовать с женой замужней; если кто будет прелюбодействовать с женой ближнего своего: да будет предан смерти и прелюбодей и прелюбодейка» (Лев. 20:10).

В дореволюционной России прелюбодеяние одного из супругов (как мужа, так и жены) служило основанием для церковного и гражданского развода (Булгаков С.В. Настольная книга Священно-церковнослужителей. т. II, с. 1259).

Что делать, если случилась измена, но хотя бы одна сторона хочет примирения и воссоединения семьи?

Разберём случай, когда муж завёл любовницу, возвращаться в семью не собирается, или живёт сразу на два дома. Жена любит его, разводиться не хочет и пытается простить и сохранить семью. Женщины в такой ситуации обычно совершают одну из двух ошибок:

Они готовы вернуть гуляку-мужа любой ценой, такие жёны как бы говорят: «Делай что хочешь, только не уходи!» Они начинают унижаться и теряют собственное достоинство.

Некоторые женщины хотят вернуть мужа, но не могут простить его, в их душе царят ревность, гнев и обида. Если супруг всё же вернулся в семью, они постоянно предъявляют ему претензии, вспоминают его измену и попрекают его этим.

Оба этих подхода неправильные, хотя понять и объяснить такое поведение женщин, попавших в очень тяжёлую жизненную ситуацию, конечно, можно. В первом случае жене невыносимо представить, как она будет жить без мужа, и иногда в ней говорит не столько любовь к супругу, сколько страх потерять всё то, что было до этого, она хочет, чтобы муж вернулся, и всё стало по-старому, то есть так, как было до измены. На самом деле это невозможно. В одну и ту же реку дважды войти нельзя и нельзя отмотать жизнь

как киноплёнку назад. После измены жить так, как жили до измены, не получится. И дело здесь не только в том, что не получится простить предательство. Христианин может простить всё. Просто супругам нужно будет в корне менять себя и свои отношения, начинать с нуля, учиться заново любить друг друга, чтобы не повторять тех ошибок, которые привели к разводу. А это не так просто. Когда женщина унижается, чтобы вернуть изменника-мужа, она достигает обратного результата. Во-первых, становится непривлекательной в глазах мужчины; во-вторых, провоцирует его на новую измену, ведь если ему всё разрешают, лишь бы он не уходил, он так и будет делать всё, что хочет.

Вернётся муж или нет, но женщина должна сохранять своё достоинство, если она не уважает себя, то её никто уважать не будет.

Ситуация, когда жена хочет страстно вернуть мужа и готова использовать для этого любые средства, очень типична. Недаром такой популярностью пользуются всевозможные оккультные услуги: «приворожу», «верну мужа» и подобные им. Мне неоднократно приходилось беседовать с женщинами, пережившими развод или разлуку с мужем. Как правило, у них есть одна общая черта. Они не могут жить настоящим. Все воспоминания, все думы их лежат в том времени, когда в их семье ещё не произошли измена и развод. Они страстно хотят вернуть то время, но, к сожалению, плохо представляют, как будут жить с супругом, изменившим им. Будет ли им легче, если муж вернётся, или нет, это ещё неизвестно, но ясно одно: жить нужно не прошлым, а настоящим. Уметь радоваться каждому дню и минуте, и тем даром, который нам даёт Бог. Человек радостный, как говорят, позитивный, с верой смотрящий в будущее, приятен и себе и окружающим. Вне зависимости от того, хотите вы вернуть мужа или нет, вы должны пережить своё горе и быть счастливой, насколько это возможно.

То же самое можно сказать и женщинам, находящимся в большой обиде на мужа и предъявляющим ему бесконечные претензии, но при этом желающим его возвращения. Вряд ли супруг вернётся к жене, пребывающей в депрессии и гневе, ведь очень многие мужья как раз и уходят к любовницам, спасаясь от вечного недовольства, ворчания и плохого настроения своих благоверных. Если вам когда-нибудь приходилось общаться с человеком, прибывающим в состоянии тоски и меланхолии, то вам известно, насколько это тяжёлое занятие. Сначала хочется утешить его, а через некоторое время пребывание с ним становится невыносимым. Наоборот, с человеком, настроенным оптимистично, приветливо, очень легко и приятно общаться. Конечно, понятно, что человеку, пережившему предательство, очень трудно радоваться жизни, но иного пути нет, так вы будете всё глубже погружаться в тоску и уныние.

Пережить тяжёлый период можно только с помощью Божией. Нужно знать, что Господь любит нас и никогда не посылает испытания не по силам. В состоянии, когда человека борет печаль, конечно, очень сложно молиться. Но на это нужно понуждать себя, буквально заставляя себя идти в церковь и вставать на молитву. Одну мою знакомую муж бросил с двумя маленькими детьми, ушёл к другой. Но, к сожалению, сколько я её не уговаривал пойти в храм, поисповедоваться и причаститься, она никак не может это сделать, хотя до этого ходила в храм. Те люди, которые в период разлуки с близкими, переживая развод, обращались к Богу, усиленно молились, свидетельствуют, что это единственный способ по-настоящему выйти из депрессии и снова начать жить.

Расставание с близким человеком – большое испытание, но очень многие люди через скорби приходят в Церковь, обращаются к Богу. Жизненные невзгоды, несчастья это

звоночек о том, что в нашей жизни не всё благополучно. Необходимо начинать молиться, спешить в храм. Христианину легче переносить скорби, он знает, что испытания в нашей жизни не случайны, всё имеет глубокий смысл. Либо мы страдаем за грехи, либо непростой жизненный опыт нужен для нашего духовного совершенствования. Самое главное в испытаниях набраться терпения и пережить их с молитвой и верой в Бога, и тогда Господь обязательно пошлёт Свою помощь.

* * *

Измене часто сопутствует ревность. Если потерпевшая сторона хочет простить измену, она, как правило, долго ещё мучается от ревности и подозрения. Ревность часто предшествует измене, а иногда и провоцирует её. Ревность может возникнуть и на пустом месте, даже если никто никому не изменял и не собирался этого делать, поэтому нелишним будет поговорить об этом весьма разрушительном чувстве. Кто хоть раз испытывал чувство ревности, подозрительности, знает, как оно, подобно кислоте, разъедает душу и убивает любовь. Многие хотят от него избавиться, но не знают, как это сделать.

Однажды в храме ко мне подошёл мужчина средних лет и попросил совета. Он рассказал, что очень сильно ревнует свою жену и ничего не может с собой поделать. Притом она, вроде бы, не давала ему повода, но их отношения в последнее время ухудшились, они стали отдаляться друг от друга, нет уже той душевной теплоты, что была раньше. Он тоже признаёт свою вину. Много времени проводит на работе, мало общается с супругой.

Вот что, примерно, я ему ответил. Подозрительность – любимое оружие дьявола в его стремлении поссорить близких людей. Сколько раз на исповеди приходилось слушать о том, что супруги подозревают друг друга в измене, а зятя и невестки рассказывают о том как тещи и свекрови якобы хотят наслать на них порчу.

Поддаваться на эту провокацию ни в коем случае нельзя. Как бы ни были сильны подозрения, и как бы ни был велик соблазн начать следить за супругой, проверять её мобильный телефон и электронную почту. Во-первых, как правило, все эти подозрения не имеют под собой почвы, и если любишь человека, нужно доверять ему. Во-вторых, даже если какие-нибудь улики супружеской неверности будут найдены, станет ли нам от этого легче? Сомневаюсь, скорее наоборот.

Ревность, безусловно, нехристианское чувство, В основе ревности лежит обида, гнев, страх. Страх потерять любимого человека, но это не тот страх, когда мы переживаем за него и боимся потерять, например, во время тяжёлой болезни. Здесь другое. Чувство собственности, обладания, а это уже не хорошо. Никто не может принадлежать никому безраздельно, человек только тогда будет с нами, и будет любить нас, когда сам этого захочет. Ведь даже Бог не удерживает нас в церкви насильно. Не хочешь верить в Него – можешь уйти, у тебя есть свободная воля, но Господь не перестанет тебя от этого любить. Поэтому, если мы действительно любим близкого человека, то должны уважать его свободную волю, и, конечно, прилагать все усилия, чтобы и его любовь к нам не угасла, ведь в том, что он хочет уйти (если хочет), есть и наша большая вина.

Даже если у вас прекрасная православная семья, к сожалению, никто не может дать вам абсолютную гарантию, в том, что ваш супруг или супруга никогда не изменят вам. Потому что мы живем в мире, который « во зле лежит», а человек очень слаб. И чтобы победить страх нужно внутренне смириться с тем, что измена может произойти даже в вашей семье. Но ни в коем случае не нужно переживать это заранее. Иными словами:

надейся на лучшее, и будь готов к худшему. Этот приём применим и в других ситуациях. Например, родители часто переживают за детей, и действительно, дети всегда в группе риска по всевозможным несчастьям: они могут выпасть из окна, заболеть смертельной болезнью, попасть под машину, их могут похитить бандиты. Но если постоянно из-за этого волноваться и всего бояться, тогда наша жизнь превратится в кошмар и нам вообще не следует рожать детей, чтобы не сойти с ума.

Или другой пример. Известно, что только на российских дорогах в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно погибают 30 тысяч людей, а сколько ещё раненых и покалеченных! Но это не повод никогда не садиться за руль и вообще не ездить на автомобильном транспорте. Может с нами случится авария? Да, никто от этого не застрахован. Но во всех этих случаях, когда нас одолевает страх из-за ревности, тревога за детей или боязнь попасть в автокатастрофу, мы должны придерживаться одного правила: Представлять реальность опасности, не закрывать на неё глаза, и приложить все усилия, чтобы свести риск опасности к минимуму. Ну а если случится беда, что ж, на всё воля Божия. Как говорится: «Делай, что должно и будь что будет». У христианина есть ещё одно сильное оружие в борьбе со страхом – молитва. Когда мы молимся за свою половинку, за детей, в каких-то других случаях, мы вверяем ситуацию Богу, просим у Него помощи и защиты. Мы уже не одни боремся с нашим страхом, вместе с нами Господь. Как свести риск супружеской измены в нашей семье к минимуму? Построить хорошие, тёплые отношения с нашими любимыми. Помнить, что супруги должны жить друг для друга, интересами друг друга, общаться, проводить время вместе. Если в семье мир, любовь и гармония – никому не захочется уходить из такой семьи и искать утешений на стороне.

Мужчина, который подошёл ко мне с вопросом о ревности, неслучайно обратил внимание на то, что подозрительность стала одолевать его, когда он почувствовал, что их взаимоотношения с супругой стали более прохладными, и недаром он увидел в этом большую долю своей вины. Я сказал ему, что когда мы признаём свои ошибки, берём часть вины на себя, нам легче бывает справиться с ревностью. Ведь теперь мы знаем, что тоже виноваты в сложившейся ситуации, а значит, можем многое исправить. Я посоветовал ему быть внимательнее с женой, уделять больше времени общению, беседам, ведь женщины ждут от нас не только материального обеспечения, но и, в первую очередь, внимания и понимания. И конечно с ревностью помогает справиться молитва, мы должны обращаться к Богу, чтобы Он помог нам справиться с обидой (в основе которой лежит самолюбие) и послал нашей семье мир и прощение.

И ещё нужно помнить, что наши ревность, подозрительность, скандалы не только никогда не вернут любимого человека, но и навсегда уничтожат ваши с ним отношения.

* * *

Вернёмся к теме супружеской неверности.

Теперь рассмотрим случай, когда сам изменивший хочет примириться и вернуться в семью. Процесс этот тоже бывает долгим и непростым, далеко не все супруги могут простить предательство, и их тоже можно понять. Поэтому нужно набраться терпения и соблюдать некоторые правила. Первое что нужно сделать – это пройти через исповедь. Прежде чем принести покаяние в своём грехе перед семьёй, нужно покаяться в нём перед Богом. Второе: Не форсировать события, не ждать, что воссоединение произойдёт мгновенно, то, что разрушалось подчас годами (а измена это только верхушка айсберга), не может быть восстановлено в одночасье. Нужно молиться о примирении и быть

беспристрастными к себе, понять: что в моём поведении привело к разрыву, в чём мои ошибки за годы брака. Если супруга (или супруг) не идут на примирение, но есть надежда на воссоединение семьи, не нужно надоедать частыми звонками и встречами, но и стараться, чтобы тропинка между вами не заросла. Доказывать то, что вы, действительно, изменились нужно не словами, а делами, слова мало действуют.

На сайте www.perejit.ru, который оказывает помощь людям, пережившим разлуку с любимыми, было помещено письмо одного мужчины, изменившего своей жене, но осознавшего свой грех и примирившегося с ней. Он приводит несколько советов для людей, попавших в похожую ситуацию:

«1. Какие бы испытания на нас не обрушились – не сдаваться, бороться и, главное, не пить и не опускаться.

2. Никого не умолять и не унижаться.

3. Не дарить дорогих подарков.

4. Не обращаться за помощью к подругам жены.

5. Работать над собой, меняться, расти самому, и помогать другим.

6. Расставаться по-хорошему, не сжигая за собой мостов.

7. С любовью и благодарностью простить человека, которого ты любишь. «Ошибаться – дело человеческое, прощать – Божественное».

8. По возможности быть со своей семьёй, главное – дети, ради них и стоит жить.

9. Жить и радоваться каждому дню и помнить: прошлое – не будущее, оно не обязательно должно повториться...»

Особо стоит прокомментировать пункт 2. В случае измены, разрыва очень часто одна сторона начинает унижаться, стараясь воссоединить семью. Это большая ошибка, особенно со стороны мужчины. Униженный, рыдающий мужчина – не привлекателен для женщины. Мне не раз приходилось беседовать с мужьями, от которых супруги уходили к другим. Многие из них так сильно хотели вернуть своих жён, что теряли себя: шли на унижение, умоляли вернуться, досаждали телефонными звонками и SMSками, заваливали дорогими подарками и цветами. Но достигали совершенно обратного результата – жёны не только не возвращались, но и вообще переставали их уважать.

Прощение, восстановление семьи – это очень непростая, долгая работа, и если супруги решились на неё, то Бог им в помощь. Слава Богу, немало случаев, когда после измены, расставания, супруги вновь соединялись. Но только тогда воссоединение будет не формальным, а весьма успешным, когда они извлекут урок из этого тяжёлого эпизода их жизни, используют его как повод переосмыслить, переоценить и улучшить свои отношения.

Глава 6. Прощение

«Всякое раздражение, и ярость, и гнев, и крик и злоречие со всякой злобой да будут удалены от вас; но будьте друг к другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас».
(Еф. 4: 31)

Умение прощать и просить прощение – есть свойство человека сильного и великодушного. В русском языке (а русские люди всегда отличались силой духа и

милосердием даже к врагам) при расставании говорится: «Прощай». То есть мы просим прощения за всё, чем, может быть, вольно или невольно обидели человека при встрече.

Прощать – это свойство Божие, ведь Господь совершил величайший акт прощения, Он не только простил согрешивших людей, но и был распят за наши грехи на кресте. И мы, носящие в себе образ Божий, созданные по этому образу, должны учиться у Него прощению. Поэтому и апостол Павел говорит нам: «прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил нас» (Еф. 4: 31). Обида не даёт нам общаться не только с людьми, но и создаёт преграду между нами и Богом: «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6: 14-16).

Семейная жизнь, вообще, невозможна без прощения. Ведь супруги, дети, родители – самые близкие друг другу люди, они очень тесно общаются, взаимодействуют и это общение, к сожалению, не состоит только из одних только приятных моментов. И умение прощать обиды, быть снисходительными к немощам других весьма ценный навык для семейного человека.

«Стяжи дух мирен и вокруг тебя спасутся тысячи», – сказал наш великий святой преподобный Серафим Саровский. Многим эти слова кажутся совершенно недостижимым идеалом. Но ведь если, например, в семье сложилась тяжелая, напряжённая ситуация, родные враждуют между собой и хотя бы один человек начнёт вести себя иначе, то есть хоть в малой степени стяжает дух мира и прощения, не будет отвечать злом за зло, перестанет обижаться, будет всех любить, то обстановка в этой семье изменится в лучшую сторону. И люди вокруг такого человека будут также меняться, видя его мирное расположение.

В предыдущей главе речь шла о прощении при расставании супругов. И к этой теме мы ещё вернёмся немного позже. Но прощение, снисхождение необходимо в семейной жизни не только в таких глобальных вопросах, но и буквально каждодневно. Даже на уровне каких-то бытовых мелочей. К примеру, какая-нибудь женщина имеет большую склонность к порядку во всём, этакий «комплекс отличницы» и хочет всё держать под контролем. Но её домашние не хотят её слушать и подчиняться ей. Это вызывает у неё чувство постоянной обиды и недовольства. Но если эта дама поймёт, что порядок далеко не самое главное в жизни, что можно позволить себе и окружающим быть неидеальными, что мир не провалится в тартарары, если она позволит себе немного отойти от придуманного ей распорядка, то и её жизнь и жизнь её домашних, несомненно, изменится в лучшую сторону. Пусть в доме будет не так чисто, зато в семье будет больше мира. Занудство может погубить хорошие отношения. Одна женщина рассказала мне, как очень обижалась на мужа за то, что он, несмотря на её уговоры, никак не мог научиться выдавливать зубную пасту из тюбика с конца, а не с середины. Видя, что очень расстраивается из-за этого и теряет мир с супругом, она придумала такой простой выход. Купила два тюбика: один для себя, а другой для мужа. Теперь каждый выдавливает пасту как хочет. А главное, она получила урок; что нельзя отравлять жизнь себе и близким из-за такой ерунды.

* * *

Рассмотрим основные принципы прощения.

Один христианин, правда, к сожалению, не православный, сказал: «Христианину легче простить, чем отвернуться от человека. Прощение избавит вас от ненужного гнева, ненависти и пустой ругани».

И это воистину так. Обида, особенно застарелая, убивает в нас любовь к ближнему. Непрощение причиняет огромный вред и урон, в первую очередь нам самим. Человек обиженный, злопамятный очень страдает от злобы, гнева и уныния. Обида мешает ему жить полноценной жизнью, радоваться тем дарам, которые нам посылает Бог. Если обида сильно укоренилась в сердце, то она как незажившая рана постоянно даёт знать о себе, ноет, болит и причиняет обижающемуся постоянное беспокойство и скорбь.

И напротив, умеющий прощать, великодушный – по-настоящему счастливый человек. Ведь когда мы имеем мир в душе и находимся в мире с людьми, тогда и окружающая нас действительность преобразается в лучшую сторону.

Но всё-таки, что делать, если не удалось сохранить этот мир, и обида поселилась в нашей душе?

Первое и самое главное правило в таком случае, начинать молиться за обидчика, за того человека, который вольно или невольно причинил нам скорбь. Этот совет даёт нам Сам Господь: «молитесь за обижающих вас и гонящих вас...» (Мф. 5: 44). И непреложную истину этих евангельских слов я неоднократно испытал на собственном опыте. Самый верный способ простить человека – это начать молиться за него каждый день. Молитвы о примирении враждующих и «о ненавидящих и обидящих нас» есть в любом полном православном молитвослове. Можно также после этих молитв молиться своими словами о том, чтобы Господь помог нам справиться с обидой и примириться с ближними.

Второе что следует помнить, если вы встали на путь примирения: нужно всячески избегать злословия и осуждения наших обидчиков. Не только вслух, но даже мысленно не ругать, не порицать и не осуждать их. К сожалению, очень велик соблазн начать рассказывать всем и каждому как несправедливо с нами поступили, как нас обидели, и на первых порах это приносит мнимое облегчение, но потом на душе становится гораздо хуже. Злословие, осуждение открывает дорогу гневу, мы долго не можем забыть и простить обиды, сами «накручиваем» себя и постоянно берем старую рану, не даём ей зажить.

Особенно часто такую ситуацию можно наблюдать после развода супругов. Обычно женщина, после развода оставшись с детьми, испытывает страшную обиду на мужа (и её конечно можно понять). Она начинает обсуждать его недостойное поведение с подругами, родными, и что хуже всего, настраивает детей против отца, рассказывая какую ужасную жестокость и несправедливость совершил их папа и, вообще, какой он плохой человек. Этим она причиняет сильный вред не только себе, усугубляя свою боль и страдания, но и наносит большую душевную травму своим детям. Ведь они совершенно не виноваты в том, что их родители не смогли сохранить семью и развелись. Так почему же нужно втягивать их в семейные «разборки» и лишать детей возможности любить отца? Ведь право иметь родителей есть у каждого человека и каждый должен почитать и любить их.

Ещё один важный момент, необходимый при прощении, выражается знаменитой святоотеческой формулой: «ненавидеть грех, но любить самого грешника». То есть не отождествлять человека с теми нехорошими поступками, которые он иногда совершает. Ведь каждый из нас сотворен Богом с чистой душой и стремлением к добру, все, что есть в нас греховного не является принадлежностью нашей природы, это всё пришлое, наносное и поэтому важно увидеть в ближнем его душу, а не его поступки и

заблуждения. Грех не может являться частью природы самого человека, он приходит в душу от дьявола, другое дело, что мы сами впускаем грех в нашу душу, но это происходит от нашей слабости. И человек согрешающий – это человек больной, немощный, а значит достойный жалости, а не осуждения и порицания. А человек больной достоин жалости и милосердия. Кстати, когда мы молимся за обижающих нас, то как раз проявляем жалость, сострадание к ним, видим в них не какое-то воплощение зла, а людей страдающих от своих грехов. Молиться за обидчиков – есть проявление великодушия, а проклинать их – проявлять слабость души.

Даже самых близких и любимых людей нельзя идеализировать. В моей жизни было несколько случаев, когда люди, которые были мне весьма близки, причиняли мне большую боль. Было нелегко простить их, но справившись со своими чувствами, я понимал, что в своей обиде виноват в основном я сам, потому что позволил себе видеть в них какой-то придуманный идеал, а не реальных, живых людей со своими слабостями и недостатками.

Коль скоро мы заговорили о грехе и немощи человеческой, нелишним будет вспомнить, что и сами мы люди немощные и грешные. Если произошла ссора, разрыв, очень важно увидеть и признать свою часть вины за случившееся, как бы это ни было трудно. Ведь даже если мы внешне ничем не задели ближнего, то всё равно, не всё сделали, чтобы избежать инцидента. Обида в нашей душе появляется как раз из-за нашей гордыни, мы слишком любим себя и не хотим увидеть свою вину и взять ответственность за случившееся на себя. Если мы будем объективно оценивать наше участие и долю вины в конфликте, нам будет гораздо легче простить человека, разобраться в ситуации и примириться с ним.

Здесь нелишним будет вспомнить начало этой книги, где мы говорили, что у каждого человека «своя колокольня», своё видение конфликтной ситуации. Находясь в состоянии обиды, мы видим только нашу позицию и то не очень объективно. То есть нам кажется, что кто-то нас обидел, оскорбил, унизил и часто воспринимаем всё это как личное оскорбление. На самом деле, в большинстве случаев обида наносится не специально. Человек, как говорится, не ведал, что творил. Обидев нас, сделал это либо невольно, либо по недостатку воспитания и такта. У него, наверняка, была своя позиция, оправдание своим поступкам. И чтобы преодолеть обиду и простить ближнего, нам нужно не обвинять его, а наоборот оправдать. Кстати, не раз испытывал на себе, что когда, обидевшись на какое-то колкое замечание или критику в свой адрес, я потом справлялся с обидой и старался вникнуть в слова своего оппонента, отрешившись от обиды и самолюбия, то убеждался, что в них есть очень много нужного и полезного для меня. Хотя по форме критика иногда звучала резко и обидно.

Обижаясь на человека, особенно близкого нам, мы как бы закрываем свои глаза пеленой, совершенно перестаём видеть его положительные, хорошие стороны. Мы видим только обиду, оскорбление и эти очень сильные, но греховные эмоции застилают в нашей памяти всё то, что было между нами хорошего, а хорошие, светлые моменты, связанные с нашим ближним, обязательно были.

Известная писательница Татьяна Устинова делится своим опытом примирения с мужем. Привожу её рассказ.

«Однажды мы всерьёз поругались. Не знаю, что на него нашло.

Он наговорил гадких слов и, уже договаривая, понял, что делает что-то непоправимое, и голос у него стал испуганный, и мне показалось, что договаривал он через силу, изо

всех сил желая остановиться, но всё же договорил – по своей мужской привычке доводить дело до конца.

Мы не помирились сразу, а это катастрофа.

Я не умею жить, отравленная ссорой, не могу дышать её воздухом, и на самом деле не знаю, как это получается у женщин, умеющих виртуозно и продолжительно ссориться!..

Он положил трубку, а я стала ходить из комнаты в комнату.

В одной комнате у нас светлые полы, а в другой – тёмные. Я ходила и смотрела под ноги, сначала на светлое, а потом на тёмное. Мне было очень жалко себя, несправедливо обиженную. И свою жизнь, которая, считай, пропала. И вдруг я стала думать, что было бы со мной, если бы его вообще не было. Не в том смысле, чтоб он... умер, а том смысле, что я с ним не встретила. Ну, просто не встретила, и всё. Мне сорок лет, и я точно знаю, что не встретиться нельзя. Это в восемнадцать кажется, что можно промахнуться, упустить, пройти по соседним улицам, открыть не ту дверь.

Нельзя. Этот самый шанс предоставляется всем и всегда. Другое дело, что он единственный, и в этом суть дела. Мы все – взрослые, а не восемнадцатилетние – точно знаем, кто именно был «шанс». Правда? И точно знаем, почему мы его упустили, если упустили. И благодарим небеса, если не упустили.

Ну, вот я ходила и представляла, что его в моей жизни нет. Я не знаю, как он говорит, как думает, как хохочет. Я понятия не имею, как он дышит или молчит. Я не знаю, как пахнет его одеколон и как он водит машину.

И некому смотреть в глаза, и сопеть в ушко, и не на кого обижаться, и некому звонить – его же нет!.. Некому варить кофе, и жарить омлет, и скулить, чтоб быстрее приехал, и ругать, что приехал поздно, тоже некого. Его нет, а проделывать всё это с кем-то другим невозможно, потому что – зачем? И ещё я понятия не имею, что он думает о жизни, вселенной и вообще, а мне же нужно знать, что думает обо всём этом именно он! Я не рассматриваю придирчиво его джинсы и рубашки, чтобы в очередной раз убедиться в том, что он самый красивый из всех известных мне мужиков. Ну, пусть не самый, и не красивый, но всё же лучше остальных, по крайней мере, для меня, а я об этом даже не знаю, потому что ... его нет и никогда не было.

Пожалуй, и меня нет. То есть не было бы. Наверное, была бы какая-то другая тётенька, обремененная какими-то другими заботами, и Бог знает, какие романы она бы писала, может, совсем никудышные, потому ей не о чем было бы писать – его-то она никогда не знала!.. Не было бы их, не было бы и нас, всё так просто!.. Просто и справедливо. Чего мы хотим от них? Что мы хотим получить... на выходе, как говорил наш профессор химии? Чтоб они стали ангелами уже при жизни? Чтоб никогда не совершали ошибок? Чтоб никогда не говорили обидных и несправедливых слов, не засыпали, когда на экране целуются, не опаздывали с работы, не летали в командировки, не пили пиво, не уставали от нашего милого щебетания, не выходили из себя в примерочной, покуда мы, такие прекрасные, меряем очередную водолазку?!

Так не бывает.

Тут я перестала жалеть себя и свою исчезающую жизнь. Ничего не пропало, вдруг подумала я и наступила на светлый квадратик пола. Ничего же не пропало...

Ну наговорил он ерунды, ну и мучается теперь, наверное, ещё больше меня. Он всегда мучается, когда бывает несправедлив, – я-то знаю его, как никто!.. Знаю, знаю и не пойду я на тёмный квадрат, потому что ничего не случилось. И, боясь передумать, я быстро написала ему записку – терпеть не могу слова «эсэмэска»! Он ответил через три секунды. Должно быть, сидел, уставившись на телефон, и мучительно придумывал, что бы такое

ему сделать, чтобы всё вернулось, но не придумал – куда ему придумывать, ведь он просто мужчина!

И он есть».

Да, действительно: «что мы имеем, не храним, а потерявши плачем».

Не раз наблюдал как супруги, поссорившись и расставшись, начинали понимать, как много они теряют и как не могут жить друг без друга.

Ещё один очень важный момент, на который следует обратить внимание, читая этот рассказ: супруга, преодолев обиду, сама первая проявила инициативу примирения. Все мы люди гордые и нам бывает очень трудно сделать первый шаг, даже когда полностью осознаём свою вину. Мы опасаемся, что нашу попытку к примирению неправильно поймут, боимся оказаться отвергнутыми. Бояться этого не нужно, как правило, наш оппонент тоже мучается такими же сомнениями и, оценив нашу добрую волю, охотно пойдёт на примирение.

Просить прощение первому непросто, но после примирения такой человек чувствует себя гораздо лучше, чем тот с кем он примиряется, ведь он не только помирился, но и победил свою обиду и гордыню.

Но даже если ваша попытка к примирению не нашла отклика в сердце другого, не оставляйте надежду. Нужно пробовать примириться ещё и ещё раз, но сделать это через некоторое время. А пока необходимо усилить молитву о мире.

* * *

В заключение этой главы я бы хотел вернуться к теме супружеских измен и расставаний, ведь эта тема также тесно связана с прощением. Всё ли можно простить? Например, можно ли вообще простить предательство, измену?

Будут ли супруги после измены стараться сохранить брак или расстанутся – решать только им самим. Только они могут сделать этот непростой выбор. Но в любом случае простить обиду, даже очень тяжёлую – это долг христианина. Что бы ни случилось в нашей жизни нужно помнить: человек создан Богом для радости, любви и счастья. Поэтому в самых трудных ситуациях нужно уметь подниматься и идти дальше, смотря в будущее с верой и надеждой. Жизнь продолжается, и она не должна превращаться в ад из-за непрощённых обид, тоски и горестных воспоминаний.

Пережить измену, разлуку помогут всё те же правила прощения, уже изложенные в этой главе.

То есть: обязательная молитва о прощении и примирении, отсутствие осуждения и злословия, осознание собственной немощи и виновности в случившемся и другие вышеизложенные принципы.

Один мой знакомый очень мучился от ревности и обиды, он подозревал жену в измене, хотя прямых доказательств у него не было. Я спросил у него: не изменял ли он сам своей супруге? (Я знал, что первая жена развелась с ним, потому что он был неверен ей). Тогда этот мужчина ответил, что несколько лет назад он, действительно, изменил жене, поддавшись искушению на какой-то вечеринке. Что ж, как говорит Священное Писание: «Что посеет человек, то и пожнёт» (Гал. 6: 7). И может быть те обиды, которые вам нанесли близкие, – это вразумление вам за ваши прегрешения против них, или за грехи юности.

Здесь важно избегать ещё одной опасности – отчаяния. Даже самый неприятный или греховный эпизод нашей жизни – это всегда очень большой опыт, и из него нужно уметь извлекать уроки. Делая правильные выводы из пережитого, мы стараемся не повторять

прежних ошибок и делаемся сильнее и мудрее. Поэтому даже измена и развод – не повод для тоски и отчаяния. Цель жизни христианской – спасение души. И совершается оно через наш духовный рост, совершенствование. И быть может разлука с супругом (или супругой) также нужна нам для того, чтобы стать лучше, совершеннее. Научиться прощать, терпеть и любить.

Часть IV. Семейные конфликты

Глава 1. Родители и дети

Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слёзы, это наша вина перед другими людьми.

А.С. Макаренко

Появление детей – это совершенно новый этап в жизни семьи. Конечно, для нормальных супругов рождение чада это очень большая радость и счастье. Как говорит святитель Иоанн Златоуст: «Рождение детей сделалось величайшим утешением для людей, когда они стали смертными. Поэтому-то и человеколюбивый Бог, чтобы сразу смягчить наказание прародителей и ослабить страх смерти, даровал рождение детей, являя в нём... образ Воскресения» (Творения иже во святых отца нашего Иоанна Златоуста, Архиепископа Константинопольского, 2-е изд., СПб., 1898. т.4. – с. 162).

Но всякое хорошее дело, а особенно такое важное как рождение и воспитание детей не совершается без искушений. И умножение семьи всегда несёт за собой новые трудности и проблемы.

Один мой знакомый папа, измученный семейными проблемами, капризами и непослушанием своих детей, как-то сказал мне в минуту отчаяния: «Как же тяжело с детьми, наверное, даже адские муки терпеть легче!» Конечно, это было сказано в состоянии аффекта, я знаю, что этот отец любит своих детей, но, думаю, что у каждого из родителей бывали периоды, когда хотелось убежать от своих отпрысков на край света. Однако, жизнь без детей также невыносима и скучна. Так что в нашей жизни всё так – «грусть соседствует с любовью».

Тему детско-родительских конфликтов условно можно подразделить на две части:

1. конфликты супругов из-за детей;
2. детско-родительские конфликты.

Начнём с первой части.

Новый член семьи

Рождение младенца является проверкой, экзаменом для супругов не только на их готовность стать отцом и матерью, но и испытанием их чувств. И если супруги плохо готовы к этому событию, даже самый долгожданный ребёнок может послужить яблоком раздора для них. И часто рождение детей вместо того, чтобы ещё более сплотить мужа и жену, наоборот, разъединяет их. Почему? Вина тут, чаще всего обоюдная. Рассмотрим несколько вариантов. Отчуждение, конфликт между супругами, как правило, происходит из-за ревности. Муж, которому до рождения ребёнка жена уделяла много времени, с появлением в семье нового члена, отходит на второй план. Очень часто ситуация усугубляется ещё тем, что жена видела в муже своего первого ребёнка, заботилась о нём, холила и лелеяла как дитя. А когда она стала настоящей матерью, её взрослый «ребёнок» оказался забыт. Рождение младенца, особенно первого, очень волнительное и радостное событие для матери. Ведь она, в отличие от отца, уже 9 месяцев имела связь с ним. Недаром в Евангелии сказано, что женщина: «когда родит младенца, уже не помнит себя от радости, потому что родился человек в мир» (Ин. 16:21).

Но здесь многие матери совершают ошибку. Они отдаются заботе и уходу за ребёнком на все 100%. Происходит это ещё и из-за неопытности, ведь такая мать всё делает впервые, и уже со вторым ребёнком она гораздо меньше переживает и тратит душевных и физических сил. А сейчас любой писк или недовольство младенца способны вызвать у неё панику. Она часами гладит пелёнки, кипятит соски и наводит в детской стерильную чистоту. Есть даже такая шутка: Если первый ребёнок уронит соску на пол – мать кипятит её, со вторым- моет под краном, а когда рождается третий младенец – она просто облизывает её.

И вот в первые месяцы после рождения ребёнка некоторые женщины забрасывают все дела и занимаются только младенцем. Это совершенно неправильно.

Специалисты утверждают: «Парадоксально, но факт: одержимые мамочки, посвящающие всё своё время и силы младенцу, как правило, в результате получают плаксивого, болезненного и нервного ребёнка».

Почему так происходит? Малыш эмоционально очень сильно связан со своей матерью, и если чувствует её подсознательное желание проводить с ним как можно больше времени, всеми доступными способами будет удовлетворять это её желание. Часто просыпаться по ночам, плакать каждый раз, когда мать обращает внимание на мужа, и вообще не отпускать от себя маму ни на шаг. Как правило, беспокойные дети бывают у тех родителей, чьи отношения далеки от абсолютной любви и взаимопонимания» (Исаева В.С. Как научиться понимать своего ребёнка: 27 простых правил. М., 2010. с. 19, 20).

Так что такая гиперопека наносит двойной вред и ребёнку и взаимоотношениям супругов. У мужа вполне могут возникнуть ревность, обида, не видя внимания со стороны жены, он будет стараться утешиться где-то вне дома в компании друзей или отдавшись любимому увлечению.

Ребёнок только тогда послужит объединению семьи, когда родители будут вместе заботиться о нём. Женщине нужно понимать, что если она будет привлекать мужа к уходу за малышом, например, супруг будет купать его, переодевать, иногда гулять с ним, чтобы немного разгрузить маму, это не только пойдёт на пользу ей (ведь она будет больше отдыхать и заниматься домом), но и поможет отцу установить необходимый

контакт с ребёнком, а также укрепит супружеские чувства. Ведь ничто так не объединяет, как общее дело.

Бывает и такой вариант: муж сам оказывается не готов к отцовству и не хочет брать на себя ответственность и заботу о ребёнке. Он видит, что жена с рождением младенца начинает уделять ему меньше внимания, и вместо того, чтобы начать дарить свою ласку, любовь и заботу ей и ребёнку, поддерживать их, проявляет эгоизм, начинает ревновать жену к ребёнку.

Женщина после беременности и родов особенно нуждается в поддержке и внимании. Для неё это время очень непростое, недаром как реакция на огромный стресс, связанный с рождением ребёнка, у многих матерей развивается так называемая послеродовая депрессия. Конечно в супружеском отчуждении, связанным с рождением ребёнка, бывает большая вина и женщин. Ведь, несмотря на то, что материнский долг обязывает её много сил отдавать ребёнку, она должна также проявлять любовь и чуткость к мужу, понимать, что ему сейчас может быть тяжелее, чем ей, ведь женщины, как правило, очень привязаны к младенцу и, несмотря на трудности, ей доставляет большое удовольствие быть матерью. А мужчине ещё только предстоит научиться быть отцом.

Так что обоим супругам нужно понять, что после родов они должны перестроить свои отношения, научиться взаимодействовать уже в новом качестве – отца и матери.

Но первое: им нельзя забывать – самое важное сейчас сохранить и преумножить свою любовь и чувства, ведь самое главное для их ребёнка – расти в семье, где родители по-настоящему любят друг друга. Кто-то однажды высказал мудрую мысль: «Самое большое, что может сделать отец для своего ребёнка – это любить его мать».

Полюбите детей

Почему супруги рожают детей? Если устроить опрос среди родителей на эту тему, можно будет услышать весьма разные ответы. Кто-то скажет: «Дети – это наше продолжение, мы хотим оставить на земле след, чтобы наша фамилия, наш род продолжались». Или, например: «Мы хотим иметь опору и поддержку в старости»; «хотим, чтобы дети реализовали наши планы и мечты, которые не смогли осуществить мы»; «если вступили в брак – нужно рожать детей, без них семья будет неполной». И все эти ответы содержат долю истины. Конечно, каждая семья должна стремиться к продолжению рода, любой родитель хочет, чтобы ребёнок покоил его в старости, и многие супруги хотят, чтобы дети продолжили их дело, и достигли в нём больших успехов, чем они сами (хотя, конечно, каждый человек должен сам выбрать свой путь в жизни).

Но самый главный мотив рождения детей должен быть только один – любовь к детям.

Очень хорошо это видно на примере многодетных семей. Многодетных родителей не страшат никакие трудности, экономические и жилищные проблемы, потому что они любят детей. Они знают, что каждый новый ребёнок даёт им новое счастье.

И когда родители поймут, что главное в воспитании ребёнка и в общении с ним это любовь, тогда их жизнь и жизнь их чада изменится к лучшему.

Что бы мы не делали: играли с детьми, учили чему-нибудь, наказывали их, нужно всегда руководствоваться только одним – любовью к ним. И поэтому даже если у вас

пока нет особых чувств к вашему чаду, нужно приложить все усилия, чтобы полюбить его. Без любви процесс воспитания ребёнка не будет иметь смысла.

Как вырастить любовь в своём сердце мы уже говорили в главе «Самое главное в браке. Как сохранить любовь». Однажды, когда я выступал в одной аудитории, мне был задан вопрос. Молодая женщина, мать спросила: «Что делать, если папа не имеет контакта, близости с детьми, мало общается, играет с ними?» Установление дружеских, тёплых отношений с детьми напрямую связано с общением. Конечно, это определённый труд. Преодолеть усталость, лень, придя с работы не залечь на диван с газетой, а найти время поиграть с детьми, почитать им книгу. Один мой знакомый дедушка переживал и сетовал, что его внук холодно относится к нему. Но вот внук немного подрос, и дед стал больше общаться с ним, забирать из школы, играть в футбол и вообще больше проводить с ним времени. И взаимоотношения между дедом и внуком сразу улучшились.

Да, любовь является главным фактором в воспитании детей, но здесь есть одно но. Любовь должна быть правильной и разумной. Ведь очень многие родители, а также бабушки и дедушки понимают любовь как потакание всем желаниям любимого чада. Как говорила одна моя знакомая: «Любовью не избалуешь». Избалуешь, и ещё как. Любовь к детям предполагает не только заботу, нежность и ласку, но и строгость, – мы в ответе за них. «Кто хочет хорошо воспитать детей, воспитывает их в строгости и трудах, чтобы, отличившись в познании и поведении, могли они со временем получить плоды трудов своих», – говорит преподобный Нил Синайский.¹ Тот, кто балует, излишне опекает ребёнка, если и любит его, то слепой любовью, ведь избалованные дети оказываются совершенно не готовы к вступлению во взрослую жизнь. Они не могут взять на себя ответственность за жену и детей, не умеют принимать решений.

Кроме гиперопеки и балования существует и другая крайность. Это стиль родительского поведения можно назвать собственничеством. То есть родителям кажется, что они любят ребёнка, но на самом деле, они воспринимают его как свою собственность, материал для реализации своих планов. И совершенно не хотят видеть в нём личность.

С самого рождения детей они имеют чёткий план относительно них. Например. Спецшкола с усиленным изучением английского, Институт иностранных языков или МГИМО, далее работа дипломата. Или юриста, экономиста, или ещё кого-нибудь, но только в соответствии с родительским сценарием. А потом получается, что ребёнок хотел стать музыкантом или врачом, но вместо этого оканчивает какой-нибудь весьма скучный ВУЗ, а потом без всякой охоты работает адвокатом или финансистом, только потому, что это престижно, приносит хороший доход и так захотели его родители.

Или иногда родителям очень хочется, чтобы их чадо воплотило в жизнь те проекты и амбиции, которые не получилось воплотить им. И они, не считаясь с желанием и склонностями ребёнка, используют его для претворения в жизнь своих идей.

Конечно, как правило, любому родителю хочется, чтобы ребёнок выбрал ту или иную профессию или пошёл по его стопам. Но это не должно становиться идеей-фикс.

Самая главная наша задача как родителей – образовать ребёнка, то есть взрастить в нём образ Божий, воспитать его верующим, благочестивым человеком и дать развиваться его хорошим склонностям. Конечно, родители должны давать ребёнку направление в жизни, но только сообразуясь с его задатками и способностями.

«Мы его не понимаем!»

Всё вышесказанное являлось как бы прелюдией к нашей теме, теперь перейдём к детско-родительским конфликтам.

Снова и снова вспомним, что конфликт – это непонимание. Обе стороны конфликта не могут или не хотят понять друг друга.

Недавно я поздравлял одну свою знакомую с долгожданным первенцем и на вопрос: «Как обстоят дела с малышом?», она ответила мне: «Всё хорошо, только мы пока не понимаем его». И те же самые слова могут сказать большинство родителей не только младенцев, но и младших школьников и даже подростков. Когда я стал отцом и появились новые хлопоты и проблемы, то, признаться, завидовал своим детям. Как иногда хотелось бы беззаботно лежать в кроватке, кушать, играть и не думать о том, что завтра вставать ни свет, ни заря и ехать на службу, что нужно чем-то кормить семью, и вообще решать с утра до вечера множество взрослых задач. Большинству взрослых кажется, что дети вообще лишены каких бы то ни было проблем. И если они капризничают, беспокоятся и что-то просят, то просто валяют дурака. Какие у них могут быть проблемы? Делай то, что тебе говорят родители, не делай того, что они не велят, ходи в школу и веди себя хорошо. На самом деле жизнь ребенка, несмотря на то, что он, конечно, чувствует родительскую защиту и поддержку, ничуть не менее трудна, чем взрослая жизнь.

Просто трудности у детей иного плана. Они, в отличие от взрослых, не обладают жизненным опытом, у них нет иммунитета к житейским проблемам, и если мы вспомним себя в детстве, то поймём, что жизнь ребёнка тоже отнюдь не беззаботна. В ней присутствуют свои стрессы, страхи, обиды, скорби и переживания. Мы боимся выговора на работе, ребёнок боится получить плохую оценку, быть побитым школьным хулиганом и вообще имеет свои детские страхи, про которые нам неизвестно. Мы испытываем стресс, узнав о том, что не сможем вовремя погасить кредит – ребёнок боится, что плохо напишет контрольную, так как не готов к ней.

Дети – дошкольники также имеют свои переживания, страхи, волнения и нередко их капризы или агрессия могут быть вызваны какими-то внутренними причинами. И мы сможем прийти к взаимопониманию с нашими детьми, когда научимся входить в их положение, постараемся проникнуть в их внутренний мир и понять, чем они живут и дышат. И, конечно, научимся общаться с ними. У детей своё видение мира, отличное от нашего взрослого восприятия, оно может быть незрелым, наивным, неправильным, но если родители будут понимать своего ребёнка, им будет очень легко без ссор, конфликтов и суровых наказаний заставить его слушаться их. Чадо будет больше доверять им и проявлять послушание не из страха, а из-за любви.

* * *

Начнём с общих положений. Чего в первую очередь ждут от нас дети? Любви и понимания. В главе, где рассказывалось про супружескую любовь, уже было упомянуто, что любовь – это жертва. Жертва всегда посвящается кому-то, совершается ради кого-то. В данном случае жертва любви приносится ради наших детей, ради их воспитания. Мы жертвуем: свободным временем, покоем, физическими и душевными силами и конечно, имеем определённые материальные затраты.

Главное, чем любой родитель может повлиять на своего ребёнка – это собственным примером. Как отрицательным, так и положительным. Родители всю жизнь являются

примером для детей, а в дошкольном возрасте они составляют для него почти весь мир, и то, что он видит в детстве, он видит в семье своих родителей. Поэтому наша ответственность перед детьми просто огромна. Рождение и воспитание ребёнка – очень большой стимул для родителей, чтобы начать работать над собой, бороться со своими недостатками и вредными привычками.

Если мы не хотим, чтобы ребёнок начал курить, мы сами должны не курить. Если родители хотят отучить ребёнка от телевизора и компьютера, то должны первыми подать ему пример. Говорить детям, что нельзя употреблять плохие слова, а самим не гнушаться крепких выражений – учить их лицемерию. Они имеют полное право так выражаться, пока их родители не будут сами следить за своей речью. И так во всём! Если не хотим, чтобы сын вырос лентяем и неряхой, сами должны не лениться и не разбрасывать свои вещи. И главное: учить ребёнка духовной жизни и молитве можно только личным примером.

Родители должны прийти к взаимопониманию и согласию между собой хотя бы ради собственных детей. Ведь дети при создании собственной семьи будут ориентироваться на родительские сценарии.

Так что, воспитывая ребёнка, мы воспитываем и самих себя.

* * *

Родители склонны допускать одну из двух ошибок: 1) Дети – это маленькие взрослые. Они всё знают и понимают лучше нас, и поэтому не стоит их особенно воспитывать и вообще, нужно общаться с ними на равных. Это очень большое и вредное заблуждение. Ребёнок не может быть равен нам. Он ещё не сформировался, у него не развито сознание, и он не обладает опытом и багажом знаний взрослого человека. Если он и поражает нас иногда своими умными высказываниями, то происходит это по двум причинам. Либо он почерпнул какую-нибудь информацию из телевидения, радио, книг, разговоров с взрослыми и выдал её нам. Либо возможен такой вариант: сознание, восприятие ребёнка в отличие от взрослого менее загружено, его глаз менее «замылен» и он иногда может увидеть то, на что мы обычно просто не обращаем внимания. Вот почему устами младенца иногда «глаголет истина».

Но ребёнок не взрослый, и общаясь с ним нужно это не забывать. Он не будет понимать нас с полуслова. Он ждёт от нас объяснений. Он только познаёт этот мир и то, что давно известно и понятно нам может быть для него тайной за семью печатями. Поэтому не будем лениться беседовать с малышом, терпеливо объясняя ему смысл наших слов, просьб и запретов. Дети крайне любопытны. Особенно до школьного возраста они задают огромное количество вопросов. Например, мой младший сын Коля страшный почемучка. Его речь на 50% состоит из вопросов. Правда он иногда путает «Зачем?» и «Почему?», что выглядит особенно смешно. К примеру: мы подходим к дому, и он спрашивает: «А мама дома?» «Нет» «А зачем?» Но в основном вопросы он задаёт правильные и весьма интересные. Для родителей это тоже своего рода, тренировка ума, ведь им надо соответствовать статусу всезнаек, обладать достаточной эрудицией. Ребёнок задаёт вопросы не только, чтобы получить информацию, для него это также способ общения. Ведь он сам не обладает ещё достаточным кругозором, не может чётко формулировать мысли и строить речь. Но он тянется к родителям, хочет поговорить с ними и поэтому ему легче общаться в вопросно-ответной форме. При общении с малышом взрослым нужно не забывать, что ребёнок обладает очень подвижным сознанием, он часто непостоянен и не очень усидчив. Сейчас ему хочется одного, а через пять минут другого. Детская память также имеет свои особенности и поэтому в

воспитании детей нужно иметь большое терпение, не нужно злиться, если они что-то не запомнили с первого раза. Например, с тем же моим младшим сыном произошёл такой случай. Он с помощью мамы склеил очень красивый фанерный самолётик. Потом подошёл ко мне и попросил разрешения раскрасить его фломастерами. Я сказал, что делать этого не следует, так как получится некрасиво, лучше оставить всё как есть. Коля подходил несколько раз, и каждый раз получал отказ. Через пару дней я увидел, что весь самолёт «искалякан» разноцветными фломастерами. Я строго спросил его: «Зачем ты это сделал, ведь я не разрешил тебе?» И тогда Николай, чуть не плача, сказал: «Вам нужно было напомнить мне, как только я начал его разрисовывать!» Мне стало очень стыдно, я понял, что ребёнок просто забыл про запрет, а я расценил это как неуважение к отцу и проявил ненужную строгость.

Кроме ошибки «ребёнок – маленький взрослый», существует и другой неправильный стиль поведения с детьми. Это общение с ребёнком исключительно путём приказов, команд и запретов. Родители, практикующие этот метод, считают, что ребёнок глуп, мал и неразвит. Он не должен особенно думать и рассуждать, с ним не нужно особенно разговаривать, он должен просто слушать то, что ему говорят родители и выполнять это. Такой стиль поведения может привести к полной потере контакта с ребёнком. Он просто замкнётся в своём мире, уйдёт туда как в раковину. Он перестанет доверять своим родителям, а слушаться их будет только до поры до времени из страха наказания.

* * *

Ребёнок с самого раннего детства ждёт от родителей поддержки, защиты и помощи. И он должен получать эту поддержку. Один мужчина рассказывал, что его жена придерживается очень странной теории, и он ничего не может с этим поделать. По её мнению, детей нельзя брать на руки, целовать и ласкать. Родители, которые лишают своих детей ласки, особенно в младенчестве, не смогут потом установить с ними контакт, найти общий язык. Их взаимоотношения будут формальными и холодными.

Детям очень важно чувствовать себя защищёнными и обласканными не только словесно, но и телесно. Они чисто инстинктивно хотят подбежать и прижаться к матери в минуту грусти или посидеть у отца на коленях. Это также очень способствует сближению между детьми и родителями. Только, конечно, всё должно быть в меру. Если переусердствовать в ласках, ребёнок может так привыкнуть к ним, что не будет слезать с рук, или они, наоборот, будут вызывать у него отвращение.

Детские кризисы

Дети, вырастая, переживают несколько кризисных периодов. Если родители знают о них, им легче будет понять своё чадо, и они не будут мучаться страхами, видя, что поведение их ребёнка изменилось.

Обычно первый этап становления ребёнка называют *«кризисом одного года»*. В этом возрасте малыш уже начинает ходить и получает некую свободу передвижения, а заодно становится более самостоятельным, может начать капризничать, ломать вещи, пытаться разобрать игрушки и взрослые предметы. Ребёнок в этот период активно познаёт мир, двигается, узнаёт много нового. Поэтому нужно понимать, что строгостью тут не

поможешь. Нужно бороться с капризами, переключая внимание ребёнка на другие предметы. Кстати, этот метод годится не только для детей одного года. Когда кто-нибудь из наших детей начинал что-то требовать с плачем и криками, мы с женой старались перевести разговор на другую тему или предлагали что-нибудь другое, но не шли у него на поводу.

Второй кризисный период наступает примерно в три года и может продолжаться несколько лет. Обычно в этом возрасте дети начинают говорить, этот новый навык очень им нравится, и они довольно быстро осваивают речь и увеличивают свой словарный запас. Начинают с умным видом изрекать какие-нибудь длинные фразы или задавать глубокомысленные вопросы. Родители умиляются, и когда ребёнок начинает уже бегло разговаривать, полагают, что маленький человек, который так хорошо умеет разговаривать, и умом уже не младенец. На самом деле в этот период навыки речи и словарный запас обгоняют интеллектуальное развитие. Четырёхлетний малыш может разговаривать как шести-семи летний ребёнок, но при этом умственно он недалеко ушёл от своих ещё неговорящих собратьев.

Поэтому родители должны делать скидку юному дарованию и не ждать от него особенно сознательного, взрослого поведения. Не нужно также забывать, что в этом возрасте происходит становление личности ребёнка, он взрослеет, самоутверждается.

Этот период немного похож на подростковый бунт. Ребёнок плохо воспринимает запреты, ему хочется большей самостоятельности, он не желает делать то, что ему говорят взрослые. Особо переживать по этому поводу не нужно, ведь трудный период когда-нибудь пройдёт, а пока и вам, и ребёнку нужно пережить его с минимальными потерями.

Родителям нужно перестроить свои отношения с ребёнком. Он ждёт от нас не просто команд, ограничений, запретов, но разговора, объяснения и уважения. Как только ребёнок осваивает речь, он начинает задавать вопросы, всем интересоваться. Это нужно использовать. И не только давать ему указания и делать наставления, но и уметь просто и популярно объяснять, почему мы просим у ребёнка сделать то-то и то-то. В чём выражается уважение? Мы учим малыша «волшебным словам», необходимым для вежливого общения, но сами порой забываем о них в разговоре с ним. Поэтому каждую просьбу нужно сопровождать вежливым словом: «Пожалуйста, убери игрушки, помой руки» и т.д.

Ребёнку очень нравится, когда мы видим в нём маленького человека, и наши отношения становятся более дружескими. Обращение к его «взрослости» всегда даёт хороший результат.

Бывает, что дети 3-4 лет говорят родителям бестактности. Расстраиваться по этому поводу не нужно, просто ребёнок в силу малого возраста ещё не знает, что хорошо, а что плохо. Наша задача – не гневаться, а фиксировать такие случаи и объяснять, почему так делать нельзя. Но не нужно забывать, что ребёнок в этом возрасте ещё мал, ему очень важен игровой элемент. И поэтому при общении с такими детьми нужно использовать элементы игры. Даже наш сын Петя (он первоклассник) это понял и, общаясь со своим младшим братом, пытается вовлечь его в игры. Например, они играют в школу. Петя – учитель, Коля – ученик. Так он обучил братика буквам. В этой игре и Петя почувствовал себя старшим братом, лицом ответственным. А вот когда они общаются без игр то, к сожалению, часто ссорятся и конкурируют между собой. Игровые моменты хорошо

использовать при обучении ребёнка, или когда мы хотим подвигнуть его на какое-нибудь не очень интересное дело, например, уборку комнаты или умывание.

Следующий важный период в жизни ребёнка это начало учёбы в школе. Время это весьма волнительное как для первоклассника, так и для его родителей. Очень важно поддержать малыша в этот период, правильно настроить его перед школой. Рассказать ему о плюсах школьной жизни, о том, что в школу ходят только взрослые ребята, о новых товарищах и занятиях. Когда ребёнок уже начал ходить в школу, важно приучать его к самостоятельности, не делать всё за него, а учить его взрослой жизни. Он должен сам собирать портфель, укладывать с вечера вещи и делать уроки.

Сейчас во многих школах с первого же класса у учащихся очень большая нагрузка. Наш ребёнок нуждается в нашем сочувствии и помощи, мы должны с пониманием относиться к нему, интересоваться событиями и проблемами его школьной жизни, чтобы помочь ему пройти период адаптации к школе.

Дома ребёнка также нужно приучать самостоятельности и помощи взрослым. Обычно дети охотно принимают участие в приготовлении пищи, сервировке стола.

Подростковый кризис мы подробно рассмотрим уже в следующей главе.

Учимся понимать своих детей

Помню мой папа, когда хотел сказать одному из своих детей что-то особенно важное, обычно добавлял перед этим: «Ведь мы же с тобой друзья...». Дальше следовала доверительная спокойная беседа. У отца была удивительно ласковая и спокойная манера ведения этих бесед. Совершенно не помню сейчас то, что он говорил, но зато хорошо запомнился его голос и увещевающая интонация. Он, действительно, разговаривал с нами в детстве как с друзьями. И родители должны быть друзьями своих детей. Конечно нужно правильно это понимать. Они не дворовые или школьные друзья-приятели, здесь не должно быть излишнего панибратства. Дети, конечно, не равноправны и не равны родителям. Но ведь даже Господь называет апостолов, а в их лице и всех своих последователей, друзьями: «Я уже не называю вас рабами; ибо раб не знает, что делает господин его; но Я назвал вас друзьями ...» (Ин. 15:15).

А если мы хотим стать друзьями для своих детей, то должны быть готовы прийти к ним на помощь в трудную минуту, они всегда должны находить у нас понимание и сочувствие, то есть умение чувствовать, то, что чувствуют они. Они ждут от нас не наклеивания ярлыков: «двоечник», «хам», «неумеха», «неряха», а желания разобраться в их проблемах. Ведь чаще всего детская агрессия, грубость, враньё являются реакцией детей на внутренние проблемы и напряжение. Я имею в виду не эпизодические случаи агрессивности, обмана или ругани, а возведение этих негативных явлений в систему. Скажем вкратце об этом.

Систематическое агрессивное поведение ребёнка, направленное на своих братьев, товарищей, учителей может быть вызвано как раз недостатком внимания со стороны родителей. Известно, что подростки-агрессоры – это, как правило, дети из неблагополучных семей. Если родители не уделяют должного внимания воспитанию ребёнка, если в семье происходят частые ссоры и скандалы, – это может вылиться в своеобразный детский протест. Школьник может начать плохо учиться, драться со сверстниками, грубить учителям. И не только от недостатка воспитания. Ребёнок

испытывает большой стресс из-за того, что между родителями нет мира. Он не может на это повлиять, справиться с этой проблемой и это выливается в агрессию. Так он бессознательно хочет обратить внимание родителей на то, что ситуация в семье ненормальная, и конечно ему хочется, чтобы родители наконец перестали ссориться и занялись сыном, уделили ему внимание.

Агрессивное, конфликтное поведение ребёнка могут ещё стимулировать соответствующие фильмы и компьютерные игры.

Но даже если в семье всё благополучно, случается, что дети часто задирают своих товарищей по играм и своим буйным поведением мешают жить всем окружающим. Очень хорошо в этом случае направить неумную энергию ребенка в нужное русло. Возможно, у него просто переизбыток физических сил и энергии. Можно отдать его в спортивную школу или секцию. И у него останется гораздо меньше времени и сил на буйство и драки.

Известно, что в древней Греции Олимпийские игры устраивались, чтобы сделать перерыв в бесконечных междоусобных войнах. И во время соревнований все военные конфликты приостанавливались.

Вообще избыток свободного времени губителен для детей в любом возрасте. Очень хорошо, когда даже детей-дошкольников удаётся привлечь к какому-нибудь делу. Например, занять их в кружках и студиях.

Теперь о вранье. Редко какой ребёнок всегда говорит только правду. Но плохо, когда он начинает обманывать часто. Это уже повод задуматься о причинах детского вранья. Из-за чего дети говорят неправду? Часто из-за страха. Родители проявляют излишнюю суровость и ребёнок, боясь страха наказания или какой-нибудь другой неприятной для него родительской реакции, скрывает двойки, подделывает оценки или прячет осколки разбитой вазы. Если дети начинают систематически обманывать родителей, это говорит о том, что нашим взаимоотношениям не хватает теплоты и доверительности. Ребёнок должен знать, что родителей гораздо больше расстроит не сама провинность, а неискренность и нечестность их чада. Когда он врёт, он только усугубляет ситуацию. Но при этом ребёнок должен знать, что его не будут ругать за провинность, но помогут разобраться в ситуации и решить проблему.

Ему нужно объяснить, что обман – это утрата доверия, это потеря хороших отношений между людьми. Родители любят его, и даже наказание это не кара, а мера для исправления и научения. Ведь по-славянски – *наказать* – значит научить, наставить.

Если не обращать внимания на враньё, оно может превратиться во вредную привычку. Ребёнок начнёт врать и сочинять даже тогда, когда это совсем не нужно, просто по инерции.

Многие дети не столько врут, сколько фантазируют. Рассказывают своим товарищам и даже взрослым небылицы про себя и своих родителей.

В принципе в детских фантазиях никакой патологии нет. Все дети сочиняют и фантазируют. И, как правило, они чётко знают грань между враньём, обманом и фантазией. Вспомним известный рассказ Н. Носова «Фантазёры». Там ребята сочиняли всякие небылицы, но когда пришёл их знакомый и стал рассказывать не фантазию, а случай реального, притом подлого вранья, игра окончилась, и дети стали порицать вруна.

Плохо другое, когда дети начинают жить в придуманном ими мире, убегают в него от окружающей их реальности. Это может говорить опять-таки о неблагополучной семейной ситуации и недостатке контакта и внимания со стороны родителей. Если ребёнок стремится в иную реальность, например, виртуальную, значит ему плохо и

неинтересно в настоящем мире. Это может происходить от недостатка общения с товарищами или с родителями.

В своих фантазиях такие дети часто додумывают то, чего им не хватает в жизни. Например, ребёнок рассказывает в школе, что папа у него великий путешественник, самый сильный и мужественный человек, почти Федор Конюхов, объездил весь свет и неоднократно брал его с собой в экспедиции.

А на самом деле папа вообще с ним почти не видится, с мамой они давно в разводе и приходит он только раз в месяц. И вообще работает обычным конторским служащим. Недаром воспитанники детских домов обладают очень богатой фантазией. Им хочется настоящей любви, настоящей семьи и общения, и они уходят от холодной и неуютной реальности в мир фантазий.

Следует также заметить, что некоторые дети от природы обладают богатой фантазией. Это – их особенность, можно сказать дар. Просто у ребёнка творческий склад ума и со временем это может пригодиться ему при выборе профессии.

* * *

Немного скажем о запретах и наказании. Запреты только тогда будут иметь силу, когда слово родителей будет сказано со властью, подкреплённой авторитетом.

Послушание только из страха, из-под палки не эффективно. Во-первых, так никогда не установишь контакт с ребёнком. Во-вторых, рано или поздно наступит момент, когда дети перестанут слушаться даже из страха наказания. Тогда понадобятся совсем другие отношения, а они не были установлены. Поэтому родители только тогда добьются настоящего послушания у ребёнка, когда будут не строгими начальниками, а авторитетами. Авторитетный родитель знает, чем живут его дети, они всегда могут обсудить с ними свои радости и проблемы. Если он что-то запрещает, то этот запрет разумный и обоснованный. Он даёт детям объяснение своего запрета или наказания. Авторитетный родитель не только является примером для детей, он способен увлечь за собой, дать нужное направление и правильный пример.

Но даже авторитетный родитель не должен злоупотреблять запретами. Когда запретов слишком много, ребёнок перестаёт их воспринимать. Они превращаются в бессмысленный шумовой фон. Бесконечные: «Нет», «Нельзя», «Не смей» скоро теряют всякий смысл. Есть такой закон: **если хочешь сказать: «Нет», – запрет должен быть произнесён на фоне многих: «Да».** Нельзя запрещать ребёнку буквально всё, что он просит. Нужно отделять главное (то, что действительно опасно для него) и второстепенное.

В одной книге по воспитанию детей прочёл, что дети гораздо лучше воспринимают указания позитивные, без отрицания. Например. Эффективнее не говорить: «Не разбрасывай игрушки!», «Не мучай кошку!» А формулировать установки положительно: «Играй аккуратно, собирай игрушки в коробку», «Кошка живая, ей больно, когда играешь с ней, будь осторожен, чтобы не причинить ей боль».

Запрещая что-то детям, нужно стараться, чтобы наш запрет был выполнимым, а строгость справедливой. Наказания тоже должны быть явлением не повседневным (иначе ребёнок привыкнет к ним и они не дадут никакого результата), а исключительным. Наказывать также нужно разумно. Например, на некоторых детей не действуют телесные наказания, но они хорошо понимают, когда их на время лишают сладостей или мультиков.

Но вообще-то уповать на то, что с помощью наказаний и запретов мы оградим детей от всех бед, не нужно. Вспомним себя в детстве. Наверное, редко какой ребёнок не приклеивался, намертво, языком или губой к какой-нибудь железной трубе на морозе, несмотря на то, что родители сто раз предупреждали его о том, что нельзя этого делать. Через ошибки, промахи проходят все дети, и это даёт им бесценный жизненный опыт, самое главное, чтобы в своей жизни они не наделали крупных промахов и грехов.

Нам родителям, беспокоящимся о своих любимых чадах, нужно больше молиться о них, доверяя их жизнь Богу, а также доверять им самим.

* * *

Есть такая крылатая фраза: «все мы родом из детства». Наши дети даются нам на время для того, чтобы мы воспитали их и выпустили во взрослую жизнь. Времени для этого нам отводится не очень много. Мы должны вложить в них всё «разумное, доброе, вечное», а также основы православной веры и нравственности до школьного возраста, потом сделать это будет гораздо сложнее. Ведь до школы маленький человек общается в основном с родителями, они для него главный авторитет и пример для подражания, он как губка впитывает всё, что видит в семье. А когда он вступает в школьную жизнь, то начинает активно общаться с другими людьми, учителями и сверстниками, и они оказывают на него большое влияние, и не всегда это влияние является положительным. А в подростковом возрасте ребёнок вообще почти не поддаётся воспитанию, и повлиять на него очень сложно.

На исповедь нередко приходят родители и буквально плачут, что упустили своих детей, не смогли воспитать их в вере православной и сами не являлись для них примером нравственной жизни.

Детство – это время, когда мы не только воспитываем наших детей, но и выстраиваем свои отношения с ними. И если мы не смогли в детском и отроческом возрасте стать душевно и духовно близки с ними, потом сделать это будет очень и очень трудно.

Глава 2. Подростковый бунт

*Единственный разумный способ
Обучать людей – это подавать им пример.
Альберт Эйнштейн*

Один знакомый мне священник имел двух сыновей. Когда его старший сын стал взрослым и также принял священный сан, а младший еще был подростком, этот батюшка овдовел. Он один воспитывал младшего сына и тот, когда уже заканчивал школу, начал потихоньку отбиваться от рук. Например он увлекся творчеством скандально известной рок-группы «Ленинград». Кто не знает, поясню: «Ленинград» совершенно отвязная группа, почти в каждой их песне содержится нецензурная лексика.

Отцу, естественно, не могло понравиться новое увлечение сына, но он смог вразумить его весьма оригинальным способом. Священник нашел диски этой группы и стал вечерами в присутствии сына прослушивать их. И не только слушать, но и живо комментировать тексты. Через несколько дней сын не выдержал, подошел к отцу и

сказал: «Папа, давай выключим это. После этого «Ленинградом» он больше не увлекался.

В этом маленьком эпизоде можно почерпнуть большую мудрость, ибо в нем заключаются все основные правила поведения для родителей в отношении детей-подростков.

1. Батюшка не стал бороться с увлечением сына путем запретов и давления. Потому что давление вызывает в подростке дух противления. Даже если он внутренне согласен с разумностью запрета, он будет противиться из юношеского упрямства. К тому же «запретный плод сладок».

2. Отец подошел с уважением к подростку сыну, потратил время, чтобы разобраться в проблеме, а не просто крикнул: «Прекрати слушать всякую бесовщину!» То есть вник в проблему, чтобы судить о ней со знанием дела.

3. И наконец показал сыну глупость и пошлость его нового увлечения на наглядном примере, как бы его стороны, как будто говоря ему: «Ага, ты считаешь себя взрослым, подумай, может ли взрослый, уважающий себя человек слушать подобную дрянь?»

Переходный возраст, подростковый период – время очень непростое как для родителей так и для самих детей. И пережить его можно только если запастись любовью, уважением и пониманием. Именно уважения и понимания в первую очередь молодежь ждет от нас. Они полагают, что уже стали взрослыми и хотят, чтобы мы беседовали с ними как со взрослыми людьми. Мне довольно часто приходилось проводить уроки и беседы со школьниками, выступать перед весьма сложными подростками, но всегда я придерживался одного правила: относиться к моим молодым слушателям с таким же уважением, как если бы я выступал во взрослой аудитории.

Даже если мне специально задавали провокационные, каверзные вопросы, я стремился максимально обстоятельно и аргументировано ответить на них, не теряя при этом самообладания и уважения к своим совопросникам. Это всегда вызывало ответное уважение у моих слушателей. И могу сказать, что мои уроки ребята слушали с большим вниманием, тем более что я выбирал для общения с ними интересные для молодежи темы.

Наши отношения с детьми, с наступлением переходного возраста должны быть пересмотрены. То что было приемлемо со школьниками 8-10 лет не пройдет с подростками. Ошибки, допущенные при воспитании детей, в подростковом возрасте уже не исправишь. Родителям остается только усиленно молиться за своих детей и постараться стать для них не авторитарными руководителями, а авторитетными старшими товарищами.

Эта глава посвящена не воспитанию подростков, хотя, конечно, этого вопроса мы неизбежно будем касаться. Речь здесь пойдет о том, как общаться с детьми в этот непростой период. Как понять их и найти с ними общий язык. Кстати, о подростковом воспитании можно прочесть в моей книге «Малая Церковь».

В годы так называемой перестройки на экраны страны вышел документальный фильм «Легко ли быть молодым?» Эта картина довольно откровенно рассказывала о жизни и проблемы современной молодежи и наделала тогда много шума. Помню мой дед, только увидев название фильма, проворчал: «Легко ли быть молодым?, – тоже мне вопрос – лучше бы спросили: легко ли быть старым!» Думаю, что и в юности и в пожилом

возрасте есть свои большие трудности. Оба этих периода являются кризисными, а значит очень непростыми, требующие адаптации, перестройки.

Молодой человек только входит во взрослую жизнь, этот период так и называется переходный возраст, а человек среднего возраста, старея, тоже переходит в новую фазу своего жизненного развития. И неизвестно, кому труднее; молодым или старым.

Почему переходный возраст является наиболее трудным периодом в жизни ребенка и в чем его особенности? Время, когда дети становятся подростками, а потом юношами и девушками, это период взросления, бурного роста и изменения всего организма. Но главное происходит активное формирование и становление личности. Переходный возраст начинается в 12-13 лет, а к 18 годам обычно заканчивается. Хотя в некоторых случаях может затянуться до вступления молодого человека во взрослую жизнь. Сейчас, вообще, подростки взрослеют медленно. Очень часто подходят родители и начинают рассказывать о проблемах с детьми и складывается впечатление, что речь идет о подростках 15-17 лет, а оказывается их детям уже сильно за 20. В этом, конечно, и больше вина родителей, которые никак не хотят приучать своих чад к самостоятельности, ответственности и взрослому образу жизни. Например, один мой знакомый папа, когда его детям было уже больше 20 лет, продолжал их будить каждый день в институт, а по воскресеньям в церковь.

Переходный период – время большого стресса. Активный рост организма, гармональная перестройка, половое созревание, становление личности, выбор жизненного пути, вступление во взрослую жизнь - все это является немалыми проблемами для недавних детей, и они не всегда знают как с ними справиться. Это часто выливается в агрессию, противление родителям, подростковый бунт и неадекватные поступки. У подростка вдруг может резко измениться характер, он начнет грубить или становится скрытным. Его настроение может постоянно меняться. От радостного, возбужденного, до депрессивного. Психика становится неустойчивой. У многих молодых людей в этот период появляются мысли о самоубийстве, они могут чувствовать себя глубоко несчастными, всеми оставленными и некому ненужными. И иногда эти мысли могут перейти в действие. Думаю, каждый знает примеры, когда подростки бросались под поезд, прыгали с крыши или резали вены из-за неразделенной любви или других проблем.

Подросток взрослеет и начинает самоутверждаться и это нормально, но делает это часто совершенно неправильными методами, через непослушание, хамство, свержение авторитетов и норм поведения. Родителям нужно понять, что обижаться на своих взрослеющих детей в этот период нельзя, они как бы находятся в состоянии детской болезни, и потому мы в принципе не можем требовать от них нормального поведения, они не совсем адекватны. Мы же не обижаемся на человека, если у него хронический кашель, и он ночью мешает нам спать, или у него болят уши и он нас плохо слышит. Так и подростки нуждаются в том, чтобы мы относились к ним с вниманием и пониманием. Они не нарочно хотят нас обидеть, оскорбить и задеть, просто у них проблемы, и они не знают как с ними справиться. Очень хорошо в это время вспомнить себя в подростковом периоде, свои переживания, ощущения, трудности, стремления и тогда нам будет гораздо легче понять наших детей.

Я не зря сравнил переходный возраст с детской болезнью, продолжая эту аналогию можно сказать, что детскими болезнями: например ветрянкой, краснухой, коклюшом,

болеют почти все дети, но потом, переболев, они получают иммунитет и уже не заболевают ими во взрослом возрасте.

Но если человек не переболел детскими хворями в детстве, а заболел ими уже будучи взрослым, он переносит их гораздо тяжелее, и они могут иметь тяжелые последствия.

Почти все подростки пробуют курить, пить пиво, не слушаются старших, дерзят учителям и обманывают родителей. Бояться этого не следует, просто нужно правильно на это реагировать. Но нельзя и не обращать на это внимание, просто действия родителей в этот период должны быть весьма осторожными и разумными, об этом мы поговорим немного позже. Если подросток переболел детскими «болезнями» и чудачествами, и родители правильно вели себя в это время, он приобретет иммунитет и во взрослом возрасте не наделает глупостей.

Главные правила общения с подростками почти те же что и с детьми вообще. Они уже были перечислены в предыдущей главе. Основные принципы – это любовь и понимание. Этого ждут от нас дети любого возраста, хотя конечно, подростковый период имеет свои особенности. Если ребенок недополучил в детстве любви, это может весьма плачевно сказаться на его дальнейшей жизни. Ведь, как правило, преступники это либо дети из неблагополучных семей, либо дети вообще лишённые родителей, воспитанные в детских домах и интернатах. Конечно, ребенок из обеспеченной, внешне благополучной семьи, тоже может пойти по преступной стезе, но во-первых таких случаев довольно мало, во-вторых недостаток семьи вовсе не свидетельствует о наличии настоящей родительской любви.

Помню, один священник рассказывал, как посещал колонию для малолетних преступников. Он выступил перед ними и прочел в глазах ребят одно, – их очень сильно недолюбили в детстве.

Когда подросток уходит из дома, или связывается с плохой компанией он ищет того, что ему не хватало в семье. Любви, понимания и уважения. И еще, может быть, авторитета старшего. И даже когда он попадает в молодежную банду, он может получить там замену всему этому.

Там его понимают, не относятся к нему как к маленькому, уважают, он имеет свое дело в новой «семье», и он видит пример для подражания в лице старших товарищей. Они в «авторитете» и они ведут его за собой.

Поэтому задача родителей создать в семье такие условия, чтобы подростку не хотелось убежать «на страну далече» и искать чего-то вне дома. Он должен почувствовать, что его семья дает ему поддержку, заботу и понимание. Семья это собрание самых лучших и верных друзей. Конечно, у юноши и девушки могут быть друзья и приятели, но и они также должны быть в курсе; с кем дружит и тусуется их ребенок. Они должны познакомиться с его друзьями, пригласить их в гости и желательно познакомиться с их родителями. И только тогда отпустить подростка гулять с ними. Потому что сейчас для их чада авторитет друзей – товарищей может быть гораздо выше родительского, и если ребенок связался с не очень хорошими людьми, они могут оказать на него большое отрицательное влияние. Главное, что нужно понять родителям: дети становятся проблемными и «трудными» из-за проблем и трудностей в семье. Либо у супругов плохие взаимоотношения, либо ребенок не получил в семье должного воспитания, либо к его проблемам никто не прислушивается. Особенно это нужно знать родителям, чьи дети еще не достигли подросткового возраста, чтобы не упустить момент. Все что мы хотим вложить в ребенка в плане воспитания, нужно сделать до

переходного возраста. Потом дети практически перестают воспринимать наши наставления. Зато если ребенок получил должное воспитание, в юношеском возрасте он будет знать, что такое хорошо, а что такое плохо и сможет сделать правильный выбор.

Нередко бывает такой вариант: родители (особенно отцы) не уделяли особого внимания воспитанию ребенка, а в подростковом возрасте спохватились и начали усиленно наверстывать упущенное, и требовать с него очень много. Это вызывает отчуждение, ребенок начинает все больше отделяться от родителей. Один мой знакомый очень мало времени уделял своим дочкам. Он сам рассказывал мне, что когда они были маленькими почти никогда не гулял с ними. Помню, он даже с какой-то гордостью говорил: «Я не разу в жизни коляску не катал!» Так что получилось? Дочери выросли, и с ним они почти не общаются. Если в семье теплая дружная атмосфера, если домочадцы уделяют время общению, совместным делам и занятиям, кризис подросткового возраста проходит легко. По проведенным исследованиям в большинстве семей родители разговаривают с детьми в среднем 15 минут в день. Можно ли после этого говорить о каких-то хороших взаимоотношениях?

Ребенок должен чувствовать в родителях старших друзей. Им можно высказать свое мнение, с ними можно обсудить насущные вопросы, поделиться проблемами. Однако, со стороны родителей не должно быть излишней навязчивости, важно не переборщить, если подросток пока плохо идет на контакт, попробуйте найти дело, которое будет интересно и ему и вам.

И вообще, побольше интересуйтесь: чем он живет и увлекается. Родители сами могут влиять на увлечения ребенка, подсказывая и предлагая ему интересные книги, фильмы или музыку.

Если мы беседуем с подростком и его мнение не совпадает с нашим, не нужно давить его родительским авторитетом. Наше возражение и критика только тогда будут иметь действие, когда будут аргументированными и авторитетными. Например, отроку нравится определенная музыка, фильмы, сайты или стиль одежды. Важно не голословно отрицать что-то, это неизбежно вызовет конфликт, а вместе разобраться, обсудить. Может быть вы преувеличиваете опасность того или иного увлечения, а может быть сможете предложить что-то свое. Нужно не только и не столько что-то запрещать, но и разобравшись в теме, ненавязчиво дать нужное направление, предложить альтернативу. К примеру, подросток увлекается рок-музыкой и слушает тот же «Ленинград». Но русский рок – явление очень разнородное. И выступая против не понравившейся вам группы, можно при этом разрешить слушать других рок-исполнителей. Такие мастодонты отечественного рока, как Ю.Шевчук, К.Кинчев, В.Бутусов, являются людьми православными. Немалое количество рок-коллективов имеет в своем репертуаре песни на духовные темы (например, «Черный кофе»).

Также можно помочь молодому человеку в выборе литературы. Сейчас молодежь увлекается романами Пауло Коэльо. В его произведениях содержится много оккультного, эзотерического, а значит они неприемлемы для православного человека. Нужно не только рассказать об этом ребенку, но и предложить что-то взамен, например, книги Толкиена, Льюиса или что-то другое.

Кстати, критику всегда лучше начинать с похвалы. Скажем: «Ты такой умный, серьезный парень, разбираешься во всех проблемах, а слушаешь примитивную попсу». Или «Ты такая у меня серьезная девушка, так много помогаешь, весь дом на тебе, а в комнате у тебя беспорядок».

Похвала, поощрения – это то, что ребенок ждет от нас в любом возрасте, и родителям обязательно нужно хвалить детей за достижения и просто хорошие поступки, конечно соблюдая при этом меру, чтобы ребенок не «зазвездился». Ведь в этом возрасте подростки, как правило, и так имеют преувеличенное представление о своих способностях. Но, тем не менее, родители гораздо большего добьются от детей, если будут говорить им простые, теплые слова благодарности за то, что они делают для дома, для семьи.

Пару слов скажу о церковном воспитании подростков, ибо это весьма непростая и болезненная тема. Ведь очень многие молодые люди, которых родители с детства водили в церковь, потом отходят от храма и церковной жизни. Здесь два основных момента. Вера, молитва, участие в таинствах – все это должно быть для самих родителей не формальным обрядом, а частью жизни, потребностью души. Тогда они смогут привить это все детям. Ведь родители для детей – первый пример во всем. Если мы требуем от детей опрятности – сами должны одеваться в чистую, аккуратную одежду; если хотим, чтобы ребенок молился и соблюдал пост – сами должны не делать себе послаблений в посте и не пропускать молитв и церковных служб. Кроме родительского примера детям нужны заинтересованность и объяснения. Им не должно быть скучно в храме и они должны получать от родителей простые, живые и доступные объяснения духовных вопросов. В посещении служб следует избрать разумную меру согласно с возможностями детей, чтобы не переусердствовать и не вызвать отторжения от храма. В духовном воспитании важно подавать материал интересно. Можно рассказать про наступающий праздник или пересказать житие ныне празднуемого святого своими словами, можно подобрать интересные книжки для детей. Благо сейчас продается много художественной православной литературы и фильмов. К сожалению, сложно представить, что дети переходного возраста будут читать «Лествицу» или «Поучения аввы Дорофея», но в этом возрасте важно, чтобы интерес подростка к церковной теме не угас, а для этого нужно потрудиться. Когда я вел уроки «Основы православной культуры» в школе, то проводя беседы с учениками, используя фильмы. Например показывал детям фильм «Кво вадис» по роману Сенкевича «Камо грядеши», а потом беседовал с ними о подвиге мучеников.

Подростки перестают ходить в храм часто потому, что родители не уделяют их духовному росту и воспитанию достаточного внимания. Они за ручку водят ребенка в 4 года к причастию, водят его в 7 лет к исповеди и думают, что этого достаточно. Но в 12-16 лет дети требуют большего. Только тогда он останется в церкви, когда церковная жизнь будет вызывать у него интерес. Поэтому нужны и родительские беседы, и книги и общение с церковными сверстниками и может быть какая-нибудь помощь храму, чтобы подросток чувствовал свою причастности к приходской жизни.

Говоря о взаимоотношениях родителей и подростков, невозможно обойти тему запретов. Запреты, поучения, наставления это то, что особенно вызывает конфликты в паре: отцы и дети. Но все же любой нормальный родитель понимает: без запретов обойтись нельзя, потому что мы несем перед Богом ответственность за наших детей за их духовное и телесное здоровье.

Когда дети достигают переходного возраста, запреты и даже поучения надо свести к минимуму. Запрещать что-то можно только тогда, когда родители видят, что ребенку угрожает опасность.

Если запретов будет слишком много, они просто потеряют всякую цену. Подросток должен чувствовать: родители не ограничивают его свободу, если они что-то запрещают – значит это действительно нужно. Любой запрет должен объясняться.

Один мой знакомый является настоящим подвижником семейного воспитания. Он организовал близ Владивостока православную деревню «Семейный очаг». В этом поселке живут несколько семей, в каждой из которых по 7 – 9 детей. Несколько родных и несколько приемных, притом приемные -трудные подростки из детских домов. И вот этот человек, зовут его Олег Петрук рассказал, что в их деревне дети не курят, не пьют и не ругаются матом. Я спросил его, как ему удалось создать такие условия, и он ответил, что регулярно по вечерам проводит беседы с детьми на духовные темы и также о вреде табака, алкоголя и сквернословия.

И конечно дети, видя что родители и старшие товарищи не курят и не ругаются, берут с них пример.

Я также по просьбе своих прихожан проводил беседы с их детьми, которые стали увлекаться пивом о действии алкоголя на юношеский организм и эти беседы имели действие. Так что дети ждут от нас толкового объяснения наших запретов.

Конечно, полностью оградить подростка от всех бед не получится. Дети покуривают, пробуют алкоголь, совершают другие проступки часто не потому что склонны ко греху, а потому что находятся в поиске, становлении, им хочется все испытать на собственном опыте и конечно почувствовать свою «взрослость». И если в семье не курят, а выпивают только по праздникам, вероятность того что юноша или девушка «подсядут» на табак и алкоголь, очень мало. Однако родителям нельзя не обращать внимания на такие вещи. Курение, употребление спиртного, хамство родителям все это должно пресекаться, но опять же запрет должен сопровождаться грамотными и конструктивными разъяснениями. Кроме объяснений о вреде тех или иных пороков, нужно дать понять подростку, что мы очень переживаем за него, что родительская обеспокоенность вызвана любовью и равнодушием к нему.

Есть такое понятие как подростковая гиперсексуальность. Подростки переживают половое созревание, у них происходит гармональный всплеск, и это вызывает повышенный интерес к теме сексуальных отношений. В этом возрасте очень важно, чтобы молодые люди не наделали больших грехов. Они должны получить знания по половым вопросам не от своих школьных и дворовых друзей, а от родителей. И родителям нужно не только дать правильные объяснения в интимной области, но и рассказать детям о семье и браке как величайшей человеческой ценности, о необходимости хранить целомудрие до супружества и о недопустимости половой жизни до брака. Вести подобные беседы нужно, конечно, очень осторожно, чтобы не вызвать ненужного интереса к этой деликатной теме. Вообще повышенный интерес к интимной теме в этом возрасте очень опасен, он может привести к растормаживанию сферы влечения и серьезным грехам.

Родительские беседы должны иметь, конечно, не только запретительно-дидактический характер. С подростками можно разговаривать о чем угодно, но нужно постараться, чтобы это было для них интересно.

Очень важно беседовать с детьми о выборе жизненного пути. Сейчас мечта большинства молодых людей, вступив во взрослую жизнь, поменьше работать, побольше отдыхать и развлекаться. Притом не так важно где работать, лишь бы побольше платили. Это, конечно полное безумие, потому что работа занимает весьма значительную часть

нашей жизни. И заниматься ей просто ради того, чтобы было достаточно денег на отдых и развлечения, по меньшей мере, глупо. Потому что работа тоже может стать источником радости и огромного удовлетворения.

Одна наша прихожанка, разговаривая с дочерью о выборе профессии сказал: « Не так важно где ты будешь работать, главное чтобы это приносило пользу людям».

Не следует впадать в отчаяние и уныние, если ваш ребенок в переходном возрасте проявляет непослушание и готов спорить с вами с пеной у рта.

Этот период надо просто пережить, вооружившись терпением, любовью и родительской молитвой. Если вы по-настоящему любили своего ребенка в детстве, ему было хорошо в родительском доме, он, когда станет взрослым, обязательно будет вспоминать родительские советы и наставления с благодарностью.

Глава 3. Вековечный конфликт или: «Мой зять украл машину дров»

«Из горницы вышла теща, тоже круглолицая, шестидесятилетняя, крепкая здоровьем, крепкая нравом, взглядом на жизнь, – вообще, вся очень крепкая».

В.М. Шукшин

У Василия Макаровича Шукшина есть рассказ , цитаты из которого я использовал в эпиграфе и названии этой главы. В нем повествуется о том, как у одного зятя произошел обычный бытовой конфликт с тещей, а она подала на него в суд и чуть не посадила на несколько лет в тюрьму. В данном рассказе, конечно, ситуация доведена до абсурда, описан случай из ряда вон выходящий. Но вообще-то такое положение вещей никого не удивляет, конфликт этот всем знаком. Зятя, невестки, тещи и свекрови часто не могут найти общий язык, постоянно ссорятся друг с другом. И мы, к сожалению, видим очень мало семей, где вышеупомянутые личности жили бы мирно. И поэтому многим зятьям хочется иной раз, как герою фильма «Берегись автомобиля», воскликнуть: «Жениться надо на сироте!»

В чем же причина вековечного конфликта между тещей и зятем, между свекровью и снохой? Здесь два главных фактора:

1) Ревность. Одного и того же человека любят двое. Но по-разному. Одна сторона как мать, другая как жена (или муж). И этого любимого человека они не могут поделить между собой. Конечно, тут в основном вина старшего поколения. Мать никак не хочет отпустить от себя любимое чадо, понять что ребенок уже вырос и по естественному ходу вещей имеет право иметь семью и кроме матери любить кого-то еще.

И что все это вовсе не отрицает того, что он продолжает любить свою маму.

2) Столкновение двух поколений, отцов (матерей) и детей. Само собой, старшее поколение считает себя людьми более опытными, мудрыми, имеющими право давать советы и вмешиваться в жизнь молодых. Молодежи все это не нравится. У них своя

жизнь и свой взгляд на вещи. Они считают точку зрения «стариков» старомодной, а опыт устаревшим.

Можно назвать еще и третью причину конфликта. Предубеждение. То есть изначально предвзятое отношение к противоположной стороне. Когда мы под влиянием народного фольклора про тещей и зятьев, а также видя печальный опыт друзей и родственников, начинаем относиться друг к другу изначально не по-доброму, априори (т.е. до опыта) видим в человеке противника и чуть ли не врага.

Почему у молодого поколения конфликты случаются в основном со свекровями и тещами, то есть с матерями их половинок, а с отцами довольно редко?

Женщины более эмоциональные, эмоции (в том числе и отрицательные) у них часто преобладают над разумом. И поэтому они легче ввязываются в конфликты и ссоры. Вторая причина в том, что материнская любовь, как правило, сильнее отцовской. Ребенок больше времени проводит с матерью, он более привязан к ней, а она к нему. Мать очень боится и переживает за ребенка, гораздо больше отца, она не хочет отпускать его, в ней часто говорит слепая любовь, привязанность, эгоизм и ревность.

Знаменитый исследователь природы любви Эрих Фромм писал, что в материнской любви может присутствовать момент собственничества, эгоизма, он: «может быть обнаружен в нарциссистском* элементе материнской любви. Ввиду того, что ребенок воспринимается как часть ее самой, любовь, слепое обожание матери могут быть удовлетворением ее нарциссизма. Другие мотивации могут быть обнаружены в материнском желании власти или обладания. Ребенок, существо беспомощное и полностью зависимое от ее воли, это естественный объект удовлетворения для женщины властной, обладающей собственническими чертами».

Иногда, действительно, происходит такая аномалия: мать никак не может понять, что ее ребенок давно вырос и должен вступить во взрослую жизнь. Ведь если в матери есть настоящая любовь, она должна понять, что ей нужно не удерживать взрослых сына или дочь, а помочь им обрести свободу и самостоятельность. Любовь – это жертва и если родители желают своим детям блага, они должны осознать, что счастье невозможно без крепкой семьи, их дети должны быть счастливы со своими любимыми. Любовь «не ищет своего» (1Кор. 13;5) говорит апостол Павел, и если родители ищут любви своих детей, ревнуют их, значит не достаточно любят их.

Вы никогда не задумывались, почему существует так много анекдотов и веселых баек про тещу и зятя, а про свекровь и невестку совсем нет? Лично я не встречал ни одного анекдота про эту пару. Потому что взаимоотношения невестки и свекрови носят чаще всего не комический, а весьма драматический характер, тут уж не до смеха.

Особенно если сына воспитывала мать-одиночка, она нередко считает его своей кровной собственностью и если какая-нибудь другая женщина начинает любить ее сына, она тут же видит в ней соперницу и прилагает немалые усилия, чтобы поссорить сына и невестку, а то и вообще разлучить их. Я знал случаи, когда матери сами знакомили своих сыновей с их будущими женами, а потом сами же разрушали их брак из-за ревности и слепой материнской любви.

Притом эти женщины действуют чаще всего бессознательно. Им кажется, что они действительно любят сыновей и они думают, что невестки недостаточно заботятся об их любимых детях, и вообще преисполнены всяческих недостатков. А на самом деле,

матери просто чувствуют себя одинокими, несчастными и брошенными и очень переживают из-за этого. И их, конечно, тоже нужно понять.

Конфликт может усугубиться тем, что сын такой властной мамы может быть очень зависимым от нее. Он не может принять нужного решения и вместо того, чтобы встать на защиту своей жены и попросить маму не вмешиваться в их жизнь, продолжает во всем слушаться свою родительницу.

Он будет метаться между женой и матерью, что, конечно, только испортит его отношения с супругой, ведь женщина всегда ждет от мужчины решительности и защиты.

В общих чертах обрисовав ситуацию, перейдем к главному вопросу: что со всем этим делать и как вести себя родителям и молодому поколению, чтобы избежать конфликтных ситуаций. Моя книга адресована, в первую очередь, молодым семейным людям и поэтому начнем с них.

Первое что нужно сделать, общаясь с родителями вашей половины это преодолеть предубеждение и забыть все анекдоты про тещ и страшные истории про свекровей.

Приведу одну притчу. В автобусе едет мрачный человек. И думает: все плохо, жена ворчливая, дети – бездельники, теща – злыдня. За его спиной ангел записывает его мысли: «Все плохо, жена ворчливая, дети – бездельники, теща – злыдня». Вроде все это было уже. И зачем ему все это нужно? Но раз опять заказал – придется исполнить.

Мораль этой краткой притчи такова: как ты настроен по отношению к своей жизни и к окружающим тебя людям – так и будет складываться твоя жизнь, так и будут относиться к тебе люди. Если ты убежден, что жена-ворчунья, теща-злыдня, а дети-бездельники они и вправду будут таковыми для тебя. И наоборот, человек настроен позитивно, относящийся к ближним по-доброму, будет в ответ также получать добро и расположение людей.

Тещи, свекрови не наши враги, а матери самых близких нам людей, а значит они должны стать родными и для нас самих. Конечно, ведут они себя иногда очень странно. Пристают с советами и нравоучениями, переживают за своих взрослых детей так, как будто те еще ходят в детский сад, подозревают нас в том, что мы недостаточно заботимся об их драгоценных чадах. Но все это не потому, что они плохо относятся к нам, а потому, что очень любят своих детей. Ведь мы, Бог даст, когда-нибудь все примерим на себя роль тестя, свекра, тещи или свекрови и тогда будем точно так же волноваться за своих детей. И вот тогда нам будут понятны их тревоги и переживания. А сейчас нам следует успокоить их, дать почувствовать что их дети в надежных руках, что о них заботятся и их никто не обижает. А советы и наставления дают все пожилые люди. Но почему- то от нашей родной мамы мы принимаем совет спокойно, а если что-то рекомендует теща, то это сразу вызывает в нас бурю возмущения и расценивается, как вмешательство в личную жизнь. В нас опять говорит вся та же предубежденность. Ведь и к советам тещи и свекрови можно прислушаться: а вдруг они говорят полезные вещи. Только очень глупый человек думает, что знает все лучше всех и не слушает ничьих советов. Например я нередко советуюсь со своей тещей и знаю, что по некоторым вопросам, она гораздо грамотнее меня. Кстати, старшему поколению это как бальзам на душу, ведь когда ты спрашиваешь совета, ты проявляешь уважение к человеку, признаешь его опыт и авторитет. Умение вежливо разговаривать со старшим, соблюдать субординацию – это признак человека культурного и воспитанного.

Еще один важный момент. Отношения с нашей половинкой только улучшатся, если мы будем не воевать с ее (или его) родителями, а постараемся найти с ними общий язык и проявим уважение к ним. Мать, особенно для мужчины, – понятие святое. Мне приходилось общаться с бывшими заключенными, уголовниками пол жизни просидевшими в тюрьме. И с какой же нежностью эти грубые на вид мужики говорили о своих матерях. И поэтому как бы не любили нас наши жены и мужья, не нужно заставлять их разрываться между нами и родителями. Лучше наладить с родителями контакт и привлечь их на свою сторону.

Конечно, не все так просто, бывают случаи очень тяжелые, почти патологические, когда несмотря ни на какое хорошее и приветливое отношение, тещи и свекрови никак не хотят принимать зятьев и невесток, постоянно конфликтуют с ними и пытаются разрушить семью. В такой ситуации нужно все равно сделать все от нас зависящее, чтобы сохранить мир, также обратить особое внимание на укрепление своей собственной семьи. Ибо никакая теща не разрушит брак, если он крепок и между супругами царят мир и согласие. И наоборот, если семья находится на грани развода, достаточно любого повода, здесь уже не потребуется вмешательство тещи.

И в заключении несколько рекомендаций для тестей и тещ, свекров и свекровей. Первое что нужно сделать, чтобы понять молодых, это вспомнить себя в молодости. Наверняка у вас тоже были конфликты и трения с родителями ваших супругов и вы так же не могли их понять. И сейчас, когда вам знакомы обе эти роли, те есть молодоженов и старшего поколения, вам гораздо легче понять, простить и принять молодых. Ведь вы люди с большим житейским опытом и не будете строго судить молодежь. Если вы хотите счастья вашим любимым детям, то должны молиться о них и заботиться о мире в их семье. И хотя это очень непросто нужно понять, когда в нас говорит настоящая любовь к детям, а когда эгоизм и желание обладать ими.

У вас сейчас непростой период – «кризис пустого гнезда» и конечно эта новая жизненная ситуация тяготит вас. Но и к этим условиям нужно привыкнуть, адаптироваться к ним. Ваши дети выросли, в их жизни появилась новая семья и ваша задача полюбить эту семью и оказать ей помощь и поддержку.

Глава 4. Наши родители

«Почитай отца твоего и мать», это первая заповедь с обетованием: «да будет тебе благо, и будешь долголетием на земле».

И вы, отцы, не раздражайте детей ваших...» (Еф. 6:2-4)

Родителей мы не выбираем – это довольно банальная фраза, но это непреложная истина. Они даются нам от Бога.

Кто-то родился в семье где отец и мать были «правилом веры и образом кротости» для своих детей и примером своей жизни и заботливым воспитанием смогли очень многое дать своим чадам. А у кого-то семейная ситуация была совершенно иной. Почему так произошло это тайна промысла Божия, и роптать на это так же бессмысленно, как жаловаться на то что мы родились в этой стране, а не в какой-нибудь другой, что у нас, например, серые глаза и русые волосы, а не какие-либо другие. Это данность. Но у нас у всех есть заповедь: «Чти отца твоего и мать твою» и человеку, исполняющему эту

заповедь о любви и почитании родителей обещается даже здесь в земной жизни благословение и многолетие: «да благо тебе будет, и да долголетием будешь на земли».

Наша книга адресована людям женатым и замужним и для них, кроме этой заповеди существует и другое указание Священного Писания. Один священник как-то заметил, что у семейного человека как бы две заповеди, которыми он должен руководствоваться в семейной жизни. Кроме заповеди о почитании родителей, есть и другая: «...оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут (два) одна плоть». (Быт. 2:24) И чтобы исполнить оба этих повеления нужна немалая мудрость.

Не у всех детей выход из родительского дома проходит гладко. Об этом уже говорилось в предыдущей главе. И каждому семьянину нужно избрать должную меру, чтобы необходимые забота и почитание родителей совершились не в ущерб интересам новой семьи.

Одна молодая женщина рассказала мне, что мама ее мужа (человек еще нестарый и вполне работоспособный) живет далеко от них, в другом городе. Но хочет, чтобы ее сын почаще ездил к ней и помогал в домашних делах. Общение по телефону ее не удовлетворяет. Молодая семья ждет третьего ребенка и жене, естественно хочется, чтобы муж почаще бывал дома. Эта женщина спрашивала меня: «Должен ли муж в такой ситуации слушаться маму?» Конечно, помогать родителям, общаться с ними – это наша священная обязанность, долг перед ними. Но осуществлять ее надо не в ущерб своей семье. Тем более если мама не нуждается в экстренной помощи. Если родители тяжело болевают и не могут сами себя обслуживать, конечно, мы должны приложить все усилия чтобы помочь им, облегчить их жизнь.

Но иногда родители требуют от своих уже взрослых и семейных детей слишком много. Им кажется, что дети не уделяют им достаточно внимания и любви. Вполне может быть что дети, действительно, в суете и житейских заботах забывают о том что родители нуждаются в их внимании.

Но обижаться на них и чего-то требовать тоже бессмысленно, это вызовет только еще большее отчуждение. Лучше самим пригласить их в гости, или если есть нужда в их помощи, ненавязчиво попросить их об этом. Опять-таки вспомним прп. Авву Дорофея: «Не ищи любви от ближнего... Лучше ты покажи любовь к ближнему». Одна бабушка постоянно жаловалась на то, что внуки мало общаются с ней, забывают ее. Но когда она стала помогать им, шить для них лоскутные одеяла, оказывать другую посильную помощь, взаимоотношения с внуками сразу наладились.

У детско-родительского конфликта две стороны: обида родителей на детей и обида детей на родителей. Об этих проблемах нередко приходится слышать на исповеди. То отцы и матери обижаются на детей, то дети долго не могут помириться с родителями.

Конечно, с родителями порой бывает очень сложно. Они часто вмешиваются в жизнь детей, пытаются их воспитывать, хотя те уже сами имеют взрослых детей, и вообще могут создавать массу всевозможных проблем. Но как бы не вели себя родители, детям нужно помнить: Как мы относимся к ним сейчас – точно так же наши дети будут относиться к нам в старости.

Почему Слово Божие предают такое значение почитанию родителей? Потому что почитая родителей, мы учимся любви и почитанию к Самому Богу. Ведь мы все, в первую очередь, чада Божие, и даже преемственно через наших родителей и всех предков восходим к Отцу нашему Небесному. В Евангелии от Луки, приводится родословие Спасителя, перечисляются все его предки по плоти и заканчивается эта

родословная словами: «Адамов, Божий». (Лк.3:38) И также род каждого человека заканчивается на Адаме, который не имел отца кроме Бога.

И поэтому через родителей мы связаны со всеми поколениями наших предков, живущих до нас.

Родители ждут от нас совсем немного: уважения, внимания и небольшой заботы о них. И родительская любовь, как правило, превышает детскую, поэтому они всегда готовы простить нас. Совершенно необязательно делать и выполнять все, что они советуют нам, все-таки мы уже сами давно взрослые люди, но прислушиваться к их словам, безусловно необходимо. Ведь родители имеют большой жизненный опыт и всегда руководствуются любовью к своим детям.

Мне, конечно, очень повезло с родителями, они никогда не навязывали мне свое мнение и не давали неправильных советов, но и с ними я бывал не всегда согласен, но потом, обдумав на досуге родительские слова, всегда находил для себя что-то полезное.

Что делать тем людям чьи родители не являются примером нравственной благочестивой жизни, нужно ли почитать таких родителей? Заповедь о почитании отца и матери дана нам от Бога без всяких оговорок. Хотя современному молодому человеку, оторванному не только от веры, но и просто от нормальных семейных традиций, понять это трудно. В современном мире почитание даже вполне достойных родителей стало большой редкостью.

Родители, конечно, бывают разные, но все равно нужно чтить их и главное молиться за них. Когда мы молимся за человека, мы уже проявляем заботу о нем, нам легче прощать и любить.

«И вы отцы, не раздражайте детей ваших...» (Еф. 6:4), – говорит родителям апостол Павел. Что раздражает взрослых детей? опека, докучливые советы, вмешательство в их личную жизнь. Поэтому если вы хотите, чтобы ваши отношения с детьми были хорошими, дружескими всего этого необходимо избегать. Время воспитания закончилось, дети выросли и ваше вмешательство возможно только в самых крайних случаях. Иной раз приходится выслушивать какую-нибудь почтенную матрону, которая с обидой в голосе жалуется на сына. «Уж я ему, батюшка, и так говорю, и этак, и ругаю его; чтобы он сходил в церковь, поисповедовался и причастился». Я обычно спрашиваю: «И что, помогают ваши наставления?» «Да нет, как не ходил в храм, так и не ходит», – отвечает она. Так зачем тогда спрашивается, тратить время? Лучше уменьшить давление и усилить молитву за сына. Ведь он может протестовать вовсе не против того, что нужно ходить в церковь, а против навязчивой материнской опеки. Теперь о том, чего же ждут подросшие дети от своих родителей. Хотя они уже и стали взрослыми людьми им, по большому счету, хочется от вас того же, что и в детстве. Любви и понимания. Они хотят, чтобы вы радовались их успехам (ибо они порой бессознательно ждут того, что родители как в детстве оценят их удачу) и поддерживали в трудные периоды жизни. И родителям нужно действовать по слову апостола Павла: «Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими». (Рим. 12:15)

Заключение. Мир вашему дому!

Ну вот, подошла к концу моя книга о семейных конфликтах. Прошу прощения у читателей, если что не так. Возможно, кто-то ожидал от книги с таким названием гораздо большего. Например, побольше конкретных эффективных рецептов и инструкций по разрешению конфликтов. Или увидел в ней слишком мало живых, реальных примеров различных конфликтных ситуаций.

Но я не практикующий психолог, а обычный приходской священник и поэтому, может быть, не обладаю в должной мере практическим материалом. Зато мне более видна духовная сторона проблемы. Мой скромный труд ставит задачу не столько научить разрешать конфликты практически, сколько показать сущность конфликта, его так сказать, анатомию. Также важно понять, почему в нашей семье возникают конфликты и как построить нашу семейную жизнь, чтобы конфликтов в ней было поменьше. И, быть может, эта книжка кому-то поможет разобраться в его семейной ситуации.

Супруги создают семью для любви, радости и счастья, но чтобы достичь всего этого, нужно немало потрудиться. Многие полагают, что главное это вступить в брак, создать семью, а дальше всё получится само собой. Но семейная жизнь – это большое искусство и супруги осваивают его на протяжении всей своей жизни, открывая всё новые и новые грани и возможности. В современном мире, где мы видим очень мало семей, с которых можно брать пример, где люди оторваны от семейных традиций, особенно важно учиться быть семьянином. И постигать эту профессию помогают книги, советы духовных отцов и специалистов по вопросам семьи и брака. Но главное, чтобы супруги сами постоянно задумывались над тем, как им улучшить свою семейную жизнь. И тогда они, действительно, станут единым целым. Господь наш Иисус Христос молился Небесному Отцу, чтобы христиане стали едиными...: «да будут все едино: как Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе, так и они да будут в Нас едино...» (Ин. 17: 20, 21). И эти слова, конечно также относятся к христианской семье.