

Что приводит к краху общения?

Бывали ли у Вас такие беседы с супругой/супругом, которые ни к чему не приводили? Часами вы обсуждаете какой-то вопрос, а в результате заходите в тупик. Вы расходитесь и пытаетесь понять: *в чем дело? Почему мы не смогли решить эту проблему?* Если Вы такое испытывали, то знаете, каким это становится мучением. Однако хуже всего дело обстоит в тех семьях, где пары привыкли только к такому общению. Со временем они убеждаются, что совместное обсуждение не решает их проблем, и они понемногу отдаляются друг от друга.

Если в Вашей семье такое же отчаянное положение, я Вам настоятельно советую дочитать эту брошюру до конца. Вам необходимо понять, от чего именно разваливается общение в Вашем браке, и устранить эту причину до того, как Вы достигнете совершенно безнадежного состояния. Не упустите эту возможность научиться навыкам общения: они могут очень сблизить Вас с супругой/супругом. Соломон говорил своей жене, что ее голос сладок для него и лицо ее приятно (Песнь Песней 2:14). А *Вы* можете сказать то же самое друг другу? Приятно ли вам разговаривать друг с другом?

Если нет, подумайте, пожалуйста, над некоторыми причинами, которые могли привести к такому охлаждению ваших чувств. И самое важное: как Вы можете решить эти проблемы?

Найдите причины, мешающие вашему общению

1. Упрямство. Общение всегда начинается с готовности открыто и с любовью делиться мыслями по какому-либо вопросу. Но когда в семье возникает конфликт, упорствуете ли Вы, отказываясь от всякого обсуждения? Настаиваете ли Вы на *своем*? Упрямство – это стена, которую Вы возводите между собой и своим партнером. Это препятствует близости и ожесточает ваши сердца во время конфликта. Чтобы общение стало эффективным, нужно разбить эту стену.

Именно упрямство помешало Павлу и Варнаве найти компромисс в их споре в отношении Иоанна Марка. Во время их первого миссионерского путешествия Иоанн Марк преждевременно вернулся домой. Поэтому когда Павел и Варнава стали готовиться ко второму миссионерскому путешествию, у них возник спор относительно того, брать Иоанна Марка с собой или нет. Писание говорит, что Варнава «хотел взять с собою Иоанна Марка», а Павел «полагал не брать» его (Деяния 15:37,38). Разногласие было настолько острым, что они разошлись, и каждый пошел своей дорогой. Такой раздор произошел по причине того, что две упрямые воли столкнулись между собой. Не так ли происходит и у вас в семье?

Этот спор мог бы разрешиться, если бы обе стороны были готовы пойти на компромисс друг с другом. Но оба упрямо защищали собственную точку зрения, не желая принимать во внимание точку зрения другого. Поэтому Бог говорит, что муж и жена должны повиноваться *друг другу* в страхе Божьем (Ефессянам 5:21). Чаше всего смиренное поведение способствует решению проблемы. К сожалению, обычно мы так не поступаем. Говоря о народе израильском, Бог описал эту черту как «жестоковыйность» (Исход 32:9).

А Вы в разговоре с супругой/супругом не проявляете упрямства и строптивости? Если ваши семейные беседы ни к чему не приводят, то наличие этих качеств нужно проверить в первую очередь. Попросите Бога, чтобы Он смягчил Ваше сердце и дал Вам желание искать согласие для совместного принятия решений.

2. Нежелание признать свою вину. Чаще всего упрямство выражается в нежелании признать собственную вину. Когда вы оба обижаетесь на поведение друг друга, то вы ничего не решите, если хотя бы один из вас не признает собственную вину. Обычно, конечно, проблема заключается не в одном человеке, и чтобы возник конфликт, нужны как минимум двое. Но не имеет значения, виноваты Вы на 10 процентов или на 90. В любом случае Вы должны взять ответственность за *свою* часть проблемы. Иисус сказал: *«Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего»* (Матфея 7:5).

Следовательно, Вы должны перестать обвинять друг друга, прекратить указывать пальцем на другого, а вместо этого взять ответственность за свою вину в разжигании конфликта. Признание в том, что Вы сами хотя бы частично виновны, зачастую является самым быстрым и легким путем восстановления отношений. В следующий раз попробуйте пойти этим путем.

3. Сравнения. Эффективному решению проблем часто мешают и неуместные сравнения. Фразы типа «Ты такая же, как твоя мать» или «Почему бы тебе не стать похожим на своего отца?» являются серьезной ошибкой. Сравнение супруги/супруга с кем-то другим заведет ваш разговор в тупик. Ваш собеседник воспримет это как личное унижение и начнет защищаться. Сравнение – это меч, проникающий до самого сердца. Ваш собеседник посчитает Вас несправедливым, потому что он ни на кого другого не похож. А Вы сделали слишком большое обобщение, на обсуждение которого и потратятся все силы в споре.

Писание также предупреждает, что мы никого и ни с кем не должны сравнивать: *«Ибо мы не смеем сопоставлять или сравнивать себя с теми, которые сами себя выставляют: они измеряют себя самими собою и сравнивают себя с собою неразумно»* (2 Коринфянам 10:12). Другими словами, Павел говорит, что измерять себя самим же собою или кем-то другим, по меньшей мере, неразумно. Вас вообще не должен волновать вопрос о том, похожи Вы на кого-то другого или нет. И если Вам необходимо сравнить себя с кем-нибудь, сравните себя с Иисусом. А затем попросите Его изменять Вас по Его образу, а не по образу кого-то другого.

Поэтому вместо того, чтобы сравнивать супругу/супруга с другими людьми, попробуйте сконцентрироваться на тех вопросах, которые вас разделяют и разрушают ваши взаимоотношения. Это будет лучшим использованием своих сил и времени при общении.

4. Воспоминания о прошлом. Множество раз ко мне на консультацию приходили пары и рассказывали страшные истории о том, как прошлые ошибки одного из них были использованы другим для того, чтобы заставить этого человека подчиниться себе. В результате возникали сильнейшие споры, которые не приводили ни к чему хорошему, а вызывали еще больший гнев, раздражение и, конечно же, еще больше отдаляли супругов друг от друга.

Свои грехи и ошибки, содеянные в прошлом, Вы можете только положить у креста, исповедать их и, получив прощение и очищение, примириться с человеком, которого Вы обидели, а потом забыть об этих грехах и идти дальше. Павел, например, именно так смотрел на жизнь и нам советовал поступать так же: «...забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели...» (Филиппийцам 3:13).

Однако для того, чтобы забыть прошлое, Вы должны простить то, что было сделано против Вас, и примириться с человеком, с которым Вы повздорили. Чтобы получить прощение, обсудите все не разрешенные ранее вопросы с супругой/супругом и решите их раз и навсегда. Прощение и примирение – это первые шаги к тому, чтобы забыть о проблеме и открыть дверь более тесному общению (Марка 11:25,26).

Но после этого твердо решите, что Вы больше никогда не будете поднимать этот вопрос и использовать его как оружие против супруги/супруга. Решайте только насущные вопросы. Это удержит вас от множества конфликтов и поможет вашему общению стать более продуктивным.

5. Нападки. Были ли у вас с супругой/супругом такие беседы, которые сводились только к взаимным нападкам? Оскорбления следуют один за другим, а сам вопрос, из-за которого все началось, начисто забыт. Обычно пары переходят в «режим нападения» из-за наличия не разрешенных ранее вопросов, которые они не хотят простить (Ефесеям 4:31,32).

Чтобы иметь продуктивное общение и решать возникшие вопросы, Вы должны научиться «нападать» на сам вопрос, а не на человека, с которым Вы этот вопрос пытаетесь решить. Это относится ко всякому конфликту. Но как остановить взаимные нападки друг на друга и совместно приступить к решению проблемы?

Для начала исследуйте собственное сердце, чтобы увидеть, в чем состоит Ваш собственный вклад в данный конфликт. Это поможет Вам понять, в чем состоит сама проблема. Особенно важно определить суть проблемы вашего общения (например, вы не слушаете друг друга, слишком много говорите, недостаточно говорите, перебиваете друг друга, не заканчиваете предложений, обвиняете друг друга или взрываетесь гневом).

Во-вторых, признайте свою вину, не огрызаясь. Если Вы будете давать спокойные и краткие ответы своему партнеру, ему/ей не придется защищать себя (Притчи 15:1,2).

И наконец, разрешите конфликт, попросив прощения. С любовью возьмитесь за поиск настоящего решения, чтобы данная проблема больше не возникала. Предприняв все перечисленные выше шаги, вы увидите, что причин нападать друг на друга у вас нет.

6. Преувеличения. Возникали ли у вас в спорах с супругой/супругом такие фразы, как «Ты всегда так поступаешь» или «Ты никогда не делаешь то, что я прошу», или «Это происходит каждый раз, когда ты являешься домой!»? Если эти слова обращены к Вам, что происходит у Вас в душе? Разве Вы не вспоминаете сразу все те случаи, когда Вы делали именно то, что нужно? И тогда Вы отвечаете: «Я не всегда так поступаю!» А Ваша половина в это время думает: «Он не хочет даже признать, что хоть раз так поступал!» - и тут же приводит еще один пример Вашего неблагоприятного поведения. Очень скоро такая беседа превращается просто в обмен взаимными нападками.

Единственно возможный путь прекращения такого спора – это прекращение всяких преувеличений. Слова «всегда», «никогда» и «хоть раз» действуют как масло, подливаемое в огонь спора. Эти слова вызывают взрывы гнева, потому что Ваша супруга/супруг всегда могут вспомнить хотя бы один случай, когда они поступали именно так, как нужно, хотя Вы, получается, обвиняете их в обратном. Чтобы прекратить всякие преувеличения, вы должны говорить друг другу истину в любви (Ефессянам 4:25). Скорее всего, Ваша супруга/супруг *слишком редко* или *слишком часто* делает что-то, но Вы все равно не можете это описать как «всегда» или «никогда». А потому будьте честны и справедливы в отношениях со своим партнером в браке. И Вы будете вознаграждены.

7. Ложь. Эффективное общение подразумевает, прежде всего, честность. Обсуждая определенные вопросы, не позволяете ли Вы себе перекручивать факты так, как было бы удобнее Вам? А когда супруга/супруг ловит Вас на несоответствиях, не пытаетесь ли Вы выкрутиться? Когда Вас обвиняют в чем-то, не меняете ли Вы тему, чтобы перестать быть в центре внимания? Если хотя бы на какой-то из этих вопросов Вы ответили утвердительно, значит, Вы не честны со своей половиной. В конце концов супруга/супруг осознает это, что приведет к полному краху вашего общения. Ваш партнер будет подвергать сомнению каждое Ваше слово, даже правдивое. Такой недостаток доверия приведет Вас к желанию защищаться, и таким образом прекратится настоящее общение в вашем браке.

Для того чтобы понять, что человек лжет или говорит не всю правду, не нужно быть ученым. Не забывайте также, что в верующем обитает Дух Святой, Который помогает ему отличать правду от лжи. Духа Святого недаром еще называют *Духом истины* (Иоанна 14:17). Дух обитает в каждом верующем и дает ему дополнительную способность различать истину (Иоанна 16:13).

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Вам верил Ваш партнер в браке и чтобы Дух Святой подтверждал Ваши слова, начните говорить правду. Павел увещевает нас: «Отвергнув ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу» (Ефессянам 4:25). Помните – Вы с женой/мужем являетесь

настоящими членами друг для друга. Вы одна плоть. А теперь представьте себе на минутку, что бы произошло, если бы члены Вашего физического тела начали лгать Вам о своем состоянии. Сколько бы Вы прожили, если бы сильно поранились, но не почувствовали никакой боли? То же самое относится и к Вашему браку. Как может выжить семья, если ее члены лгут друг другу о том, что происходит между ними?

Сначала может быть нелегко перестать лгать, особенно если это уже вошло в привычку. Но начинать все равно нужно. Если Вы недавно солгали супруге/супругу, сегодня скажите правду. Так Вы лучше всего докажете искренность своего раскаяния, и это станет лучшим первым шагом на пути восстановления ваших отношений в семье. Кроме того, выберите из Писания как можно больше мест, где говорится о лжи. Запишите эти стихи на листочек и перечитывайте ежедневно, чтобы Божье обличение и поддержка постоянно занимали Ваши мысли и сердце. Апостол Павел писал, что Слово Божье полезно для научения, обличения, исправления и наставления в праведности (2 Тимофея 3:15-17). Наконец, просите Бога хранить Ваши уста, чтобы при первом желании солгать, Дух Божий обличил Вас и не дал Вам согрешить (Псалом 140:3).

8. Грубость. Какова Ваша первая реакция на грубость со стороны супруга/супруги? Вы сразу хотите ответить грубостью на грубость, не так ли? Еще царь Соломон заметил, что «оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притчи 15:1). А в Вашей жизни разве не так? Говоря кому-то грубое слово, Вы только начинаете бессмысленный спор. Это происходит потому, что гнев человека не творит правды Божьей (Иаков 1:20).

Соломон объясняет, как мы по-другому можем убеждать людей: «Кротостью склоняется к милости вельможа, и мягкий язык переламывает кость» (Притчи 25:15). Обратите внимание, что мягкость и терпение лучше всего убедят собеседника в Вашей правоте. Другими словами, не навязывайте свою волю, а поступайте мягко. Говорите спокойно, честно и взвешенно. Это позволит Вам донести до собеседника то, что Вы хотите сказать, и предоставит возможность убедить его.

Если Вы видите, что ваши беседы друг с другом ни к чему не приводят, обратите внимание на тон Ваших слов: это грубые обвинения в адрес друг друга или мягкое убеждение? Действуют ли Ваши уста с любовью или с унижением? Качество ваших бесед ответит на эти вопросы. Царь Давид сказал в Псалме 38:2 «Я сказал: буду я наблюдать за путями моими, чтобы не согрешать мне языком моим; буду обуздывать уста мои...» Именно решение обуздывать свои уста позволяет слуге Господню быть приветливым ко всем (2 Тимофею 2:24).

9. Вспыльчивость. Один из самых опасных элементов любой проблемы в общении – это гнев. Добавьте гнев к любой из проблем, описанных выше, - и Вы получите гремучую смесь, в результате которой ваше общение в браке станет еще менее продуктивным. Писание постоянно предупреждает, что вспыльчивый человек не в состоянии решить проблему. Он только создаст еще больше

неприятностей. В Притчах 29:22 написано: «Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит». Много ли в Вашем браке греха? Вполне возможно, что корнем его является вспыльчивость. Было ли у Вас когда-нибудь такое чувство, что лучше жить на необитаемом острове одному, чем в семье со своей супругой/супругом? Царь Соломон мог бы Вам это объяснить: «Лучше жить в земле пустынной, нежели с женою сварливою и сердитою» (Притчи 21:19). Эти слова одинаково применимы и к сердитой жене, и к сварливому мужу.

Может, в Вашей семье вспыльчивость характеризует именно Вас? Если да, то готовы ли Вы признать это и устранить этот недостаток? Научитесь контролировать свой гнев – и многие проблемы автоматически исчезнут из Вашего брака. Но, может, Вы не знаете, как это сделать?

Начните с понимания того, что гнев сам по себе не является злом или грехом. Писание говорит: «Гневаясь, не согрешайте» (Ефессянам 4:26). Поэтому вполне возможно гневаться, но в то же время не грешить против Бога и супруги/супруга. Иисус тоже гневался, но, конечно, не согрешал (Марка 3:5). Необходимо помнить, что согрешить Вы можете только в том, *как* Вы выразите свой гнев. Гнев может выражаться по Вашему выбору в конструктивной или деструктивной форме. А контролировать свой гнев, чтобы он побуждал Вас к конструктивным действиям, можно по-разному.

Во-первых, Вы должны сделать выбор. Именно Вы должны принять решение, что грех не будет «царствовать в смертном Вашем теле, чтобы Вам повиноваться ему в похотях его» (Римлянам 6:12). Если Вы позволили злости и обиде поселиться в сердце, взрыв неизбежен. Поэтому примите сегодня решение: гнев больше не будет довлеть надо мной.

Далее. Подчинитесь Духу Святому и позвольте Ему угасить огонь Вашего гнева Своей живой водой (Иоанна 7:37-39). Дух Божий сильнее любого гнева. Он может контролировать Вас, если Вы подчинитесь Ему.

Чтобы Вам было легче контролировать себя, решайте мелкие проблемы до того, как они вырастут и превратятся в одну большую. Иисус сказал, что конфликты мы должны решать «скорее», пока они не вышли из-под нашего контроля (Матфея 5:25). Апостол Павел также учил, что мы должны решать все проблемы до захода солнца (Ефессянам 4:26). Быстрое решение мелких проблем позволит Вам вовремя остановить извержение вулкана гнева.

И наконец, примите решение, что перед тем, как что-то сказать, Вы выслушаете другого человека. Многим из нас еще нужно расти в умении слушать. Мы больше готовы говорить сами, а не слушать других. Обратите внимание на то, как Апостол Иаков связывает умение слушать, желание говорить и гнев: «Итак, братья мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев» (Иакова 1:19). Насколько Вы готовы выслушать и понять, что говорит супруга/супруг перед тем, как высказаться самому? Если Вы не хотите взрываться гневом, просите Бога, чтобы Он помог Вам повесить замок на свои уста и слушать других. Если Вы будете медленны на слова, Вы автоматически будете медленны на гнев.

Хотите увидеть примеры людей, которых гнев побудил к конструктивным действиям? Прочтите Числа 16:15; Неемия 5:6,7; 1 Царств 11:6.

Возлюбленные, общение – это ключ к взаимоотношениям в вашем браке. Не упустите того огромного благословения, которое Бог хочет дать Вам и Вашей половине в общении друг с другом. Удалите от себя все, что разрушает ваше единство, и используйте каждую возможность стать еще ближе друг другу.