Семинары—Брак

Занятие 7

**Как справиться с конфликтом**

# ВступлениеПредставьте себе следующие ситуации:

# -Ваш супруга уверена, что вы не правы, поэтому она не перестаёт доказывать это, пока вы не сдадитесь, ИЛИ

# -Вы разозлились на своего мужа, поэтому вы все решили ему высказать. Вы неуважительно отзываетесь о его компетентности и отсутствии решительности. Вы не скупитесь на колкости. Вы немного сожалеете о сказанном, но на самом деле вы чувствуете, что он заслужил это.

# Конфликт кажется такой «нормальной» частью брака. Люди все время ссорятся. Тем не менее, мы не должны мириться с конфликтом или тем более затягивать его. Как и в случае с любым другим грехом, нам нужно умертвить его (Кол. 3: 5).

# В нашем падшем мире мы сталкиваемся с конфликтами дома, на рабочем месте и даже в церкви. Чтобы быть хорошим учеником Христа, нам важно продумать, как бороться с таким видом коммуникации, который приносит вред и боль в браке. Хотя наше изучение этой тематики не будет всеобъемлющим, я надеюсь, что оно будет хорошим вступлением на эту тему.

**Цели в Конфликте**

Каждый конфликт дает вам возможность стать более *мудрыми*. В вашем конфликте вам нужно учиться более *мудро* находить выход из ваших ссор. Отличие хорошего и плохого брака заключается не в том, что хороший брак не испытывает конфликтов. В хорошем браке тоже бывают конфликты. Но отличие в том, что хороший брак знает, как с ними можно справиться.

Другая цель – это *стремление* к миру. Независимо от нашей этнической принадлежности, цвета кожи или воспитания, нам, как церкви, нужно демонстрировать приверженность Евангелию, живя в единстве друг с другом. Как христиане, мы призваны стремиться к миру (Пс 33:15, Иер 29: 7; 1 Кор 7:15, 2 Кор 13:11). Павел пишет: «Итак будем искать того, что служит к миру и ко взаимному назиданию» (Рим. 14:19). Поскольку Святой Дух продолжает работать в сердце верующего (Гал 5), мы ожидаем, что одним из плодов Духа будет мир в жизни верующего. Мы ждем того же и в нашем браке. Мы хотим, чтобы атмосфера в доме и в целом в нашей семье отличалась благоуханием Христа: не только любовь и радость, но и мир, единство и примирение.

**Как вести себя при ссоре**

**Начните с того, чтобы заглянуть в свое сердце.** Давайте начнем с размышлений о том, почему мы ссоримся и ругаемся, как это описано в Иакова 4. [Прочитайте стихи 1-2]. Когда мы ссоримся, мы склонны видеть другого человека как проблему. Они становятся нам врагами; на них мы переносим все свое разочарование и раздражение. Мы убеждены, что они неправы, а мы, конечно, правы. Их неправота и наша самодовольная правота могут быть топливом, которое подогревает наш спор. [Самоправедность и гордыня никогда не выведут вас из ссоры.] Но посмотрите на стихи 1-2. В чем причина наших ссор и разногласий? В нашем(-й) супруге? Иаков говорит, что вместо того, чтобы тратить все время и силы на борьбу с нашей супругой/супругом, лучше сначала разобраться с состоянием нашего сердца. «Вожделения ваши, воюющих в членах ваших» являются основным источником наших «распрей и вражды». Когда вы боретесь друг с другом за правоту, может вам посмотреть на свое собственное сердце, а не бросаться в «атаку» с осуждением своего супруга(и)? Первым шагом к правильному решению наших конфликтов является исследование своих греховных желаний и мотивов. Иисус говорит, что вы лицемер, если не разбираетесь со своим собственным грехом, **прежде** чем обвинять своего супруга в грехе. «Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, [как] вынуть сучок из глаза брата твоего» (Матфея 7: 5). **Сначала** разберитесь со своим собственным грехом, прежде чем разбираться со своим супругом/супругой. Как только вы поймете, в чем вы грешны, возьмите на себя ответственность за это и исповедуйте этот грех перед Богом, вашим супругом/супругой и перед тем, с кем у вас есть отношения подотчётности. *Брак не проживёт без покаяния*.

**Мужья: Делайте шаг навстречу жене и стремитесь к взаимопониманию (1 Петра 3:7).** Мужья, ваша цель в споре заключается не в том, чтобы выиграть его, и уж конечно не в том, чтобы доказать что-то или защититься. *Вашей целью в споре должно быть движение к пониманию вашей жены, почему она так расстроена*. Ваш приоритет – увидеть ситуацию так, как она ее видит. Возможно, она не права. Возможно, грех на ней. Но пока она не будет уверена, что вы за нее, а не против нее; пока она не будет знать, что вы ее понимаете и желаете ей добра, вы не сможете ее никуда привести в этом конфликте, и вы, уж точно, не достигнете прогресса в разрешении конфликта. Мужчины, будьте особенно скоры на слушание, медленны на слова и медленны на гнев (Иакова 1:19).

**Жёны: Не защищайтесь, не атакуйте, не закрывайтесь, и не убегайте (Быт 3:16).** Жены, вам ничуть не легче. *В середине спора вам захочется защитить себя от возможной боли.* Вы, возможно, захотите сделать это, перейдя в нападение. Или вы сделаете это, просто закрывшись от всего. У вас может возникнуть соблазн прибегнуть к обвинению или открытой грубости. Доброе библейское общение предполагает, что даже в разгар спора вы останетесь открытыми для него и расположенными к разговору; что вы позволите ему предпринять неуклюжие попытки понять, что происходит, и что вы не будете казнить его, если он не сделает это так быстро и так хорошо, как вы этого хотите. Это также будет означать, что вы не замкнетесь, не уйдете от разговора, но предпримите шаги по направлению к нему, используя уважительный и доброжелательный тон (даже если вы разочарованы или потеряны). Это означает, что вы открыты для его руководства, когда он пытается понять свой грех и правильно отреагировать на него.

*[ИСТОРИЯ: Один из самых острых конфликтов между мной и моей женой был, когда я согласился подстричь ей волосы. Мы купили машинку, чтобы сэкономить деньги, мы учились тогда в семинарии, жили очень скромно, и моя жена регулярно пользовалась ей, когда стригла меня. Однажды она попросила меня попробовать подстричь её; и будучи исполнительным (и очень наивным) мужем, каким я был тогда, я ответил «да». Все начиналось просто замечательно ... Я должен был немного подровнять волосы по низу ... однако уже через пару минут этого смелого приключения, я по ошибке отхватил довольно большой и неровный клок ее волос и продолжал пытаться исправить это, но каждый раз делал только хуже. Когда у меня вырвалось «ой», жена спросила: «Что случилось?» «Не волнуйся, все в порядке». И я продолжал стричь и ухудшать ситуацию. Моя дорогая жена превратилась в огнедышащего, гневного дракона. Наш разговор быстро перешел на гневные комментарии, потому что раздражение друг другом росло. Интересно, что ни один из нас не пытался понять другого и выяснить, что именно пошло не так.]*

**Несколько мыслей по поводу стремления понять другого в браке:** Когда ваш супруг или супруга неправы, или вы разозлились на них, как вы обычно начинаете разговор? (Дайте людям возможность ответить.) Большинство людей приводят логические аргументы (о том, что они считают правильным), придумывают свои предположения о другом человеке, а иногда даже навязывают им мотивы ... и это еще до того, как они начинают ругаться! Затем вы делаете все возможное, чтобы убедить своего супруга(у) в том, что вы «правы». Тем не менее, самая полезная вещь, которую можно сделать, - это *сначала* уделить время, чтобы понять их точку зрения. В Прит. 18: 2 Соломон пишет о том, что глупый не находит удовольствия в знании, но восхищается своим собственным мнением. Как вы получаете знания?

***Слушайте.*** Уделяйте время, чтобы выслушать. Иаков призывает верующих «быть скорыми на слушание, медленными на слова, медленными на гнев» (Иакова 1:19). Вы можете думать, что вы хороший слушатель, или, может быть, вы знаете наверняка, что вы не являетесь хорошим слушателем. Железное правило: *не старайтесь переговорить друг друга.* Люди в споре склонны говорить одновременно, стараясь перекричать друг друга, а это означает, что они в основном отстаивают свое собственное мнение и не слушают собеседника. Делайте паузы, постарайтесь действительно слушать и подытоживать. Краткий пересказ услышанного – это отличный коммуникативный навык. Если вы не можете изложить услышанное (а для этого супруга должна подтвердить правильность вашего вывода), значит вы не слушали должным образом.

***Задавайте вопросы*.** Прежде чем высказать свое мнение, посвятите время, чтобы задать ряд вопросов, которые помогут вам понять, что думает ваш супруг(а). «Помыслы в сердце человека - глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их» (Прит. 20: 5)

***Уточняйте ваши предположения*.** Опасайтесь предположений. Предположения могут зачастую приводить нас в заблуждение, потому что мы по-своему считываем ситуацию и ее причины. Делая много предположений вы, в конечном итоге, начинаете спорить с человеком, который находится в вашем сознании, а не с реальным человеком, который находится перед вами. Есть два правила, касательно предположений: (1) *Не предполагайте*, вместо этого всегда спрашивайте. Лучший способ справиться с предположениями (или избежать их совсем) – это задавать вопросы для их проверки. (2) *Постарайтесь представить ситуацию в наилучшем свете*. Всякий раз, когда мы предполагаем, наша греховная природа, естественно, заставляет нас предполагать самое худшее. Но Павел пишет в 1 Кор. 13, что Любовь «всему верит» и «всего надеется». В политике разные политические группы часто используют какую-либо известную информацию, но лишь частично, чтобы потом представить ее в пользу своих собственных задач. В браке, если вы собираетесь интерпретировать то, что делает ваш супруг/супруга, позвольте мне призвать вас пытаться предполагать максимально лучший «вариант» той или иной ситуации. Если вы что-то и предполагаете, не предполагайте худшего, но предполагайте лучшее; наделите вашего супруга/супругу благими мотивами. И я думаю, вы обнаружите, что эта простая стратегия может снять напряженность в семейных отношениях.

**6 дополнительных пунктов о том, как справиться с конфликтом благочестиво**

**1. Сдерживайте язык и стремитесь к самоконтролю.** Некоторым из вас трудно контролировать свой язык. Необузданный язык и непрестанные неосторожные или колкие замечания могут подорвать ваши отношения и повредить вашему браку. Одним из плодов Духа в послании Галатам 5 является самоконтроль (воздержание). По мере того, как мы возрастаем во Христе, нам нужно расти в сфере большего самообладания в нашей жизни, включая нашу речь. Соломон пишет: «При многословии не миновать греха, а сдерживающий уста свои - разумен» (Прит. 10:19), а также «Благословением праведных возвышается город, а устами нечестивых разрушается» (Прит. 11:11). Несколько мыслей о самоконтроле:

*Научиться самообладанию особенно важно, когда речь идет о контроле над вашим темпераментом.* Когда эмоции начинают захлёстывать во время ссоры, мы склонны говорить то, о чем мы потом сожалеем. Мы делаем то, что душепопечители называют «эмоциональным мышлением». Мы при этом начинаем говорить то, что ранит, совершенно неполезно, непродуктивно, и мы потом сожалеем о сказанном. Когда это начинает происходить, лучше подумать о том, чтобы приостановить ссору, остыть и помолиться, прежде чем начать разговор снова. Притчи 16:32 «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою [лучше] завоевателя города».

Одним из навыков, который вы можете приобрести, является умение *не реагировать подобием*. Что я имею в виду? Когда кто-то говорит что-то колкое вам, вы демонстрируете самообладание, не реагируя на провокационные комментарии вашего супруга/супруги. Лучший способ остановить спор - решить не начинать его вообще.

Признайте свое лицемерие, которое вы поддерживаете, когда вы ведете себя очень религиозно на публике, но за закрытыми дверями вы даете волю своему языку. Иаков 1:26 «Если кто из вас думает, что он благочестив, и не обуздывает своего языка, но обольщает свое сердце, у того пустое благочестие». Далее Иаков говорит, что не стоит мириться с непоследовательностью, которая исходит от того, что вы с одной стороны говорите что-то обидное, а с другой стороны что-то хорошее: «Из тех же уст исходит благословение и проклятие: не должно, братия мои, сему так быть. Течет ли из одного отверстия источника сладкая и горькая [вода]?» (Иакова 3: 10-11).

Подбирайте слова аккуратно. Вместо того, чтобы что-то выкрикивать или бросаться словами, некоторые из вас, возможно, используют другую тактику – делая спокойные едкие замечания или намеки, которые нацелены на то, чтобы сделать больно вашему супругу/супруге. Вместо лобовой атаки, это больше похоже на «заход с тыла». Другие часто обобщают, используя такие слова как «всегда» и «никогда». Помните, что эти слова являются словами для атаки - полезными, в случае если ваша цель – победить и завоевать, но абсолютно бесполезными, если ваша цель - любить и понять. Обобщающая манера говорить - например, «ты всегда» или «ты никогда» - не помогут вашему браку. Помните, что ни один из вас не должен говорить все, что у него на уме, и что чаще всего лучший способ справиться с потенциальной ссорой заключается не в том, чтобы высказать всё первым, а в том, чтобы позволить любви покрыть множество грехов.

В Иакове 3 говорится о власти и опасности языка и о необходимости того, чтобы верующие приручили свой язык. Если вам трудно проявлять самообладание в своей речи, для вас это хорошая информация для размышления и усвоения во время уединения в молитве, а также вы можете обсудить это вместе с человеком, с которым у вас есть подотчетные отношения.

**2. Исповедуйте свой грех и принесите подобающие извинения** (Иаков 5:16, 2 Кор 5: 18-21). Мужья и жены, без исключения, являются грешниками. И грех, особенно грех неисповеданный, приносит раскол в супружеские отношения. В Писании нам сказано, как поступать с грехом, - исповедать его, прежде всего перед Богом (потому что мы прежде всего согрешили против Него и Его славы), а затем перед тем, против кого мы согрешили. Однако исповедание греха - извинение - легче сказать, чем сделать. Как же нам это сделать? Как выглядит благочестивое извинение? Большинство из нас совершенно не могут исповедоваться или извиняться. Нам мешает наше собственное эго, наше желание выглядеть достойно, наш инстинкт самосохранения. Все эти составляющие вместе делают путь к «благочестивому извинению» чрезвычайно трудным. Для этого требуется смирить себя, искренне признаться в своем проступке, просить о прощении.

Результатом этих противоречивых внутренних движений часто является извинение, которое не касается истинного греха или проступка, и реакция, которая ничего не прощает и не восстанавливает. Конечно, есть много способов извиниться, но, учитывая ограниченное время, позвольте мне просто указать на то, что извинение - это не оружие, которое нужно использовать, чтобы причинить боль или вред вашему супругу/супруге. Это кажется само собой разумеющимся, однако, думаю, что об этом стоит упомянуть. Когда я исповедую грех перед своей женой, извинение не должно быть возможностью указать не ее грех. «Прости, что я это сделал, но ведь и ты сделала…», или «Я совершил этот грех, и вот почему» - это не являются примером искренних извинений.

Человек, который приносит извинения, должен говорить только о своем грехе. Извинение не должно быть приглашением для другого человека извиниться. Это акт смирения, который мы делаем для славы Божьей и из любви к жертве моего греха.

**3. Не держите зла.** Ефес 4:26 «солнце да не зайдет во гневе вашем», вдохновляет нас не держать зла подолгу. Вместо того, чтобы хранить обиду или позволять гневу копиться, или по-детски «расковыривать ранки», начните решать проблему. Чем больше вы миритесь с грехом или не хотите с ним разбираться, тем больше вероятность, что он будет только усугубляться и ухудшать положение. Так что разбирайтесь с ним побыстрее.

**4. Если нужно, сделайте перерыв, возьмите паузу.**  Один из мифов о ссорах состоит в том, что всегда нужно разбираться сразу, исходя из совета в этом тексте Ефесянам 4:26 «солнце да не зайдет во гневе вашем». Хотя общий принцип заключается в том, чтобы закончить конфликт как можно скорее, это не следует воспринимать как абсолютный закон. Когда вы становитесь эмоциональными и сердитыми посередине ссоры, вы начинаете говорить и делать глупости. Для многих из вас было бы намного полезнее дать друг другу передышку, чтобы остыть, почитать Писание и помолиться, а может быть и просто даже дать мозгам / эмоциям отдохнуть. А потом снова вернуться к ситуации и переоценить ее. Некоторым из вас может быть даже полезен хороший сон и повторное общение на следующий день, вместо того, чтобы заставлять вашего супруга(у) выяснять отношения до 2 утра, после чего у него или нее уже не остается живых клеток мозга, и они так устанут, что не будет никакой пользы ни для кого. Но, если вы считаете, что нужно сделать перерыв, будьте осторожны, чтобы не использовать это время для подпитки своей правоты или как повод оттянуть этот разговор.

Не откладывайте с решением ситуации, но с другой стороны, если нужно, то сделайте паузу, возьмите перерыв и помолитесь, если будет уже невмоготу. Стремление побыстрее решить конфликт не означает, что вам не позволено делать перерыв, если конфликт уже выходит из-под контроля.

**5. Молитесь о конфликте.** Это само собой разумеется, но, как ваш пастор, я должен напомнить вам молиться о вашем конфликте. Мы часто так зациклены на исправлении нашего супруга/супруги или на том, чтобы убедить их в собственной правоте, что забываем молиться о проблеме. Ищите Бога, **прежде** чем пытаться разрешить конфликт. Будьте усердны в том, чтобы просить помощи у Господа. Иногда это может быть пауза во время конфликта для молитвы о мудрости. Мужья, проявите инициативу, чтобы помолиться с вашей женой. Я думаю, вы очень удивитесь тому, как быстро это поможет разрядить обстановку, которую вы оба чувствуете.

**6. Будьте достаточно смиренны для того, чтобы принять помощь извне.** Одна из самых сложных и смиряющих вещей - это позволить другим участвовать в вашем конфликте. Стыд иногда не позволяет нам рассказать об этом кому-то другому; и ложь закрадывается в наше сердце - «Пастор плохо подумает обо мне, если я ему такое расскажу» или «Вы должны иметь возможность справиться с этой проблемой без чьей-либо помощи». Проявите смирение и пригласите других людей – лидера своей малой группы, другую семейную пару, которую вы знаете в церкви, или старейшину с женой. Браки не процветают на необитаемых островах. Брак – это социальное явление. Вам нужна помощь других! Ваш брак будет расти и процветать, когда вы будете регулярно принимать учение Божьего Слова, привлекая в свою семейную жизнь других, и будете поступать смиренно, чтобы обращаться за помощью, когда дела в семье идут не так уж хорошо. У каждого мужа и жены должен быть по крайней мере один человек (того же пола), с которым они могут регулярно общаться и могут быть подотчетны, в том числе в сфере семейных дел.

В заключение: мужья и жены должны учиться решать конфликты, основываясь на истинах Божьего Слова, проверяя собственное сердце (мирские мотивы) и пытаясь понять супругу (-а). По мере возрастания в Христе, ссоры не должны более быть чем-то «обычным» в нашей супружеской жизни.