

# **КОГДА ЛЮБОВЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ**

## **Часть 6**

### **Погасите огонь**

Конфликты в браке

**Программа " Служение семье"**

**2011**

Если вас заинтересовали наши уроки, мы можем  
предложить вам серию:  
"Счастливая семья",  
"Наполни свою жизнь праздником" – восемь принципов  
здоровья,  
"Удивительные открытия"

Пишите:  
344013 г. Ростов-на-Дону, а/я 675,

e-mail: [zh-shkola@yandex.ru](mailto:zh-shkola@yandex.ru)

Звоните:  
(863) 232-26-56

## ПОГАСИТЕ ОГОНЬ

*Конфликты в браке*

### КОГДА ОБЛАЧНО

«В стране любви вспыхнула война. Как это получается, что в нашей жизни столько конфликтов, хотя все мы, женщины и мужчины, ищем счастья? Как это происходит, что мы воюем именно с теми, которых любим больше всего? Война вспыхивает, когда две страны претендуют на власть над одной и той же территорией, когда границы между двумя независимыми государствами были неявно обозначены или со временем стерлись. Там, где границы были четко обозначены, и где их соблюдают, не бывает недоразумений или конфликтов».

**«Откуда у вас вражды и распри? Не отсюда ли, от вожелений ваших, воюющих в членах ваших?» - Иаков 4:1**

«А если мне хочется и нравится, чтобы мой партнер в браке почаще занимался хозяйством и был более общителен, в чем моя вина, когда я прошу этого и из этого возникает конфликт?» - раздается полный недоумения голос.

Кто-то говорил, что «лучший способ выиграть войну это предупредить ее». «Хорошо сказано, но если она уже начата! Я скажу то же самое после того, как огонь будет погашен. А сейчас помогите мне!» - скажет кто-то, оказавшись в тяжелом конфликте.

Каждый человек уникален и разными способами участвует в семейной жизни, а потому - конфликты возникают. И это хорошо. Настоящая проблема – в том, как мы реагируем на конфликты и как мы их решаем.

## ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

Что такое конфликт? Мы находим ему следующее определение: недоразумение, противоречие, несогласие, спор, противостояние.

«Мы женаты пятнадцать лет и все-таки ругаемся каждую неделю. Раздраженность и споры стали нашей ежедневной пищей, и хотя она горька, мы потребляем ее, не пережевывая. Как это у вас происходит, а то мне уже надоело?» - это горькое восклицание преподавательнице этике на социальном факультете.

По каким же причинам возникают конфликты?

- Когда у партнеров различные мнения по поводу жизненных ценностей, это может стать источником конфликта независимо от того, как сильно они любят друг друга.

У нас у всех есть ценности, которыми мы дорожим и подразделяем на степени важности. Таким образом, если одному из партнеров важен дух экономии, а второму нравится тратить, если одному нравятся художественные салоны, цветы и музеи, а другой предпочитает спортивные состязания, если один высоко ценит подчинение, а другой – равенство и независимость, тогда будьте уверены: у них возникнут большие проблемы.

Даже если оба принимают вышеперечисленные ценности, они не могут быть согласны со степенью их важности или моментом их проявления.

В таких семьях партнеры будут спорить, любить и вместе молиться, но потом будут снова спорить, не зная, почему они спорят, и даже не задавая себе этого важного вопроса: «почему».

- Другим источником конфликта может стать различная трактовка эмоциональных потребностей.

Каждый по-своему понимает и проявляет любовь. Мы ожидаем от нашего партнера любви, уважения и признания. Но любовь – это нечто неосоздаемое, а потому ее тяжело представить. Некоторые люди, у которых

преобладает зрительное восприятие, хотят видеть любовь; те, кто больше воспринимают на слух – хотят ее слышать (ты давно не говорил мне «я тебя люблю»); те, кто все воспринимают на ощупь - чувствуют ее в действии.

Если бы партнеры были в состоянии понимать и замечать потребности друг друга слышать или чувствовать проявления любви, признания и уважения, то вполне возможно, что споров можно было бы избежать.

- Другой возможностью для споров может стать тот факт, что переданное сообщение не совпадает с полученным, то есть то, что понял я, не совпадает с тем, что предполагал отправитель.

Получатель ведет себя так, как будто он понял смысл сообщения и поступает соответственно своему предположению, не заботясь о том, правильно ли оно.

- Иди сюда быстро! – зовет жена из кухни.

«Снова она зовет, чтобы отчитать меня за какое-то незаконченное дело по хозяйству, другого быть не может!»

- думает муж, идя и предполагая худшее.

- Ты снова не в духе. Я хочу немного тишины и не хочу больше нотаций. Это мой выходной, так что оставь меня в покое! – кричит он в открытую дверь кухни.

- Что с тобой? У тебя замыкание в голове? Я позвала тебя, только чтобы ты убил паука, который вылез из шкафа. И ничего больше!

- Одним из обычных подходов к конфликтам является их игнорирование.

Те, кто думают, что конфликтам не стоит уделять внимание, что их нужно забывать, скрывать или относиться к ним равнодушно, считают, что это христианский метод. Но уход от конфликтов приводит только к накоплению обид, которые разрушают брачные отношения. Когда различия скрывают, их закапывают заживо и позднее они обязательно оживут.

- Не менее пагубным становится несдержанное выражение чувств.

Брак людей, которые применяют этот метод, похож на театр военных действий. Любое оружие подойдет: обидные слова, вынесенный на поверхность мусор из прошлого, угрозы и презрение. А результат – постоянное и глубокое разочарование.

Каждый играет роль искусного юриста, который решил добиться не только признания виновности партнера, но и его наказания и исполнения приговора.

Такой тип конфликта возникает чаще всего из-за непонимания различий между женщиной и мужчиной.

- Нерешенные конфликты не уменьшают напряжения, напротив, они накапливают его.

Различия во мнениях приводят к спорам, а способ, которым они пытаются решить конфликт, называется столкновением.

Горячие дискуссии называются ссорой, и результат их – разлад в семье. Сильный гнев приводит к борьбе и в результате – к отторжению.

Обмен оскорблениями – это объявление войны, результатом которой становится разделение.

### **Обозначим пять способов подхода к конфликтам:**

- Первый способ – отступление.  
Если ты считаешь, что не можешь контролировать конфликт, ты не станешь вовлекаться в его решение. Применяя самозащиту, ты покинешь место конфликта или промолчишь, игнорируя слова другого, чтобы не позволить им проникнуть в сознание.
- Альтернативой отступлению является выигрыш: когда ты думаешь, что тебе нужно защищать свои интересы или когда в опасности твой авторитет, ты прибегаешь к контратаке.

Это значит нападать на слабости и уязвимые места партнера и воспользоваться этими недостатками, чтобы вынудить вторую сторону сдаться. Накопленные обиды в подходящий момент выносят на поверхность, чтобы воспользоваться ими в своих целях.

- Третий способ – уступить.  
Считая столкновение слишком дорогостоящим и рискованным, мы уступаем партнеру: «Хорошо, пусть будет, как ты скажешь». Постоянные уступки вырабатывают поведение жертвы, и, в конце концов, партнер начинает чувствовать себя виноватым. Уступая, ты думаешь, что контролируешь ситуацию и ведешь себя «по-христиански»... Не нужно забывать, что подавление гнева означает его накопление.
- Четвертым способом является компромисс: если немного уступить, можно немного выиграть.  
Ты не выиграешь во всех конфликтах, но и твоему партнеру не выиграть. «Метод торга» предполагает взаимные уступки.
- Пятый способ - это решение конфликта.  
Вследствие открытого и прямого, но христианского столкновения, пара согласна решить проблему, даже если некоторые изначальные идеи и желания изменились. Оба партнера удовлетворены решением, а результат изменение ситуации, отношений или поведения, которое подходит обоим.

### **ЧТО МЫ УЗНАЛИ?**

- Если участники конфликта разгневаны, они не проблему решают, а нападают друг на друга.
- Конфликт – это обычное явление и поэтому его не избежать. Различные точки зрения приводят к разным мнениям и предпочтениям, в итоге – конфликт.

Дуайт Смолл говорит:

«Большинство конфликтов между супругами – устные. Устный конфликт сам по себе безвреден. Его негативный эффект объясняется отсутствием зрелости вовлеченных в него сторон». Исход устных стычек бывает иногда и полезным. Конфликты открывают или закрывают дверь общению. Поскольку конфликты в браке неизбежны, нужно сделать их

частью процесса роста семьи. Никогда не недооценивайте положительный потенциал конфликтов!

В христианском браке, конфликт – это метод, который использует Бог, чтобы научить нас смирению, поскольку разрешая конфликт, мы приходим к признанию ошибок, к прощению и примирению.

- Конфликт - это признак того, что один из партнеров ощущает невосполненную нужду или чувствует себя ненужным.
- Конфликты часто являются только симптомами. Причиной многих конфликтов являются тайные, скрытые запросы. Вместо того, чтобы заниматься симптомами, лучше заглянуть глубже и выяснить, в чем нуждается партнер и попытаться восполнить эту потребность.
- Многие конфликты не рассматриваются открыто, потому что большинство людей не научилось их решать.

Избегая мелких конфликтов, мы создаем прецеденты замалчивания крупных. Бернард Вейс говорит: «Непонимание неизбежно в брачной и семейной жизни. Иногда супруги соревнуются друг с другом вместо того, чтобы понять свою роль и помогать и дополнять партнера. Вместо того, чтобы идти путем отстранения и отчуждения, которое так часто встречается в браке, пары должны преодолеть склонность уединяться, избегать страдания, мстить и обвинять друг друга. Для этого нужно, чтобы различия между ними обсуждались открыто, и общение было качественным. Приступы гнева непредсказуемы, но самым важным является то, как мы реагируем на выражение гнева».

- Конфликт - это шанс для развития отношений.

Он похож на динамит. Может быть полезным, если использовать его соответствующим образом, но также может быть и разрушительным, если применить его в неподходящий момент и неподходящим способом.

- Конфликт - это также способ стимулирования личностных ресурсов и сил. Успешное разрешение конфликта способствует личностному росту супругов.



Доктор Смолл говорил: «Недоразумения возникают, и их нужно решать тем или иным способом. Также надо помнить, что непонимание – это одно, а безобразное поведение – совсем другое».

- Нерешенные конфликты становятся препятствием на пути развития отношений и радости супругов.

Когда конфликты не разрешены, между партнерами вырастает стена. Человек становится недоверчивым, чтобы больше не страдать. Такое отношение еще больше усугубляет напряженность в отношениях.

### ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ?

Нас часто подмывает сказать, что у конфликта нет никакого другого смысла, кроме разрушительного. Нет более ошибочного мнения! Выразим это графически. Начнем с мысли, что непонимание и конфликт не имеют негативного смысла, напротив, провоцируют перемены, которые приводят к прогрессу в отношениях.

Отметим сначала различие между мужем (квадрат) и женой (круг). Один из них угловат, но предоставляет стабильность, а второй символ – деликатнее, с привлекательной округлостью, но на склонах скатывается вниз.

Появляются разногласия. «Почему бы и тебе не катиться так красиво, как это делаю я?» сказала сфера кубу с квадратными поверхностями. «Потому что я не могу! Так уж я устроен, чтобы стабильно установиться там, куда меня поставили, и обеспечивать безопасность» - похвастал он.

«А ты, если не остановишься, можешь скатиться в болото» - мудро молвил куб. «Но я твоя жена, и мы должны идти вместе, нашим общим шагом, таким, как у меня», - напомнила ему сфера об ответственности в браке.

«Почему бы тебе не последовать моему примеру? Освой мой шаг, чтобы уметь останавливаться?» - возразил ей куб, и конфликт разразился, но до спора все-таки не дошло.

«У меня есть идея!» – сказала сфера спокойно. «Я дам тебе от моей округлости, а ты поделишься со мной своей квадратностью, так что мы не будем разделены. Что скажешь?»

«Давай!» - согласился куб. И получился дом с круглой крышей, гораздо более устойчивый. В куб больше не лил дождь, потому что у него была круглая крыша, а сфера не могла уже затеряться в толпе, потому что, объединившись с кубом, обрела стабильное основание.

### ЧЕМУ МЫ НАУЧИЛИСЬ У СИМВОЛОВ ДИАГРАММЫ?

Чему – то, что стоит запомнить: оба партнера в браке объединяют волю каждого из них и достигают одной единственной, совсем новой, сохранив что-то из своих особенностей, но объединившись в жертвенной любви, а принесенная жертва – не более чем их эго.

- Конфликты, которые не ведут к борьбе на взаимоуничтожение, но разрешаются, призывают обоих партнеров к обогащению их натуры в тех областях, где они недостаточно развиты.
- Конфликты указывают на нашу поддающуюся совершенствованию натуру и на необходимость единства, которого можно добиться положительным отношением.
- Конфликты указывают, что в условиях греха жизнь обретает смысл в борьбе противоположностей, что приводит к гармонии в браке.

**«В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир»** - говорит Иисус.

- Конфликт, которому не позволяют доходить до спора, не овладевает обоими партнерами, связав их обидами, но наоборот: партнеры в семейной жизни овладевают конфликтом, разрешив и подчинив его своим интересам.

Своим действием конфликт приносит в сердца партнеров смирение, потому что самоотречение – это ключ к разрешению любого напряжения.

- Бог сделал нас управляющими конфликтом между грехом и святостью, а разрешаем его мы выбирая силу, которая способна истребить в нас беззаконие, и эта сила есть Слово Божье.

### **ПРЕДЛОЖЕНИЯ, ПОПРАВКИ И ... ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

Если мы поняли, исходя из пяти способов подхода к конфликтам, что конфликты нужно разрешать, а не выбирать по привычке компромисс, или выигрыш, или уступку, мы следуем поведению, которое частично можно встретить и в процессе общения, так как оба эти понятия тесно связаны между собой.

#### **В первую очередь:**

- Говори прямо с другим человеком.  
Не думай, что партнер знает, о чем ты думаешь или чувствуешь, будь честен в своих утверждениях. Не дай себя затянуть в ловушку угадывания чужих мыслей и побуждений. Задавай вопросы в виде утверждений.  
«Правда ли, что у тебя есть привычка приходить поздно домой из-за моих возможных придинок, связанных с домашними делами?», а не: «И когда ты уже придеешь пораньше, чтобы помочь мне в делах?»
- Указывай на свои желания и положительные изменения, которых ты ожидаешь, а не недостатки или ошибки, которых надеешься избежать.  
«Я бы хотела, чтобы ты почаще обнимал меня», вместо: «Не знаю, когда ты перестанешь быть таким черствым!»
- Поделись своим желанием в виде предпочтения, а не необходимости, если тебе приходится говорить о твоих желаниях.

«Я предпочитаю говорить с тобой, когда ты смотришь на меня», а не: «Когда я говорю с тобой - смотри мне в глаза, иначе тебе не поздоровится!»

- Подходи к партнеру с любовью, даже если чувствуешь, что он не любит тебя.

Если ты проявишь свою любовь в действии, возможно, он ответить тебе тем же, а если и нет - не отчаивайся: любовь, которую ты проявляешь, восполнит некоторые из твоих нужд, и это доказательство Христовой любви.

- Говори от первого лица, а не от второго.

«Я чувствую, что ты охладел ко мне в последнее время», а не: «Ты никогда не бываешь ласков со мной».

- Выбери подходящее время для разрешения конфликта.

**«Радость человеку в ответе уст его, и как хорошо слово вовремя!»** (Притчи 15:23)

- Определи проблему. Как определяешь проблему ты, и как определяет ее твой партнер? Иногда лучше не говорить о проблеме, но каждому написать то, как он ее понимает и как он думает ее решить. Возьмем, к примеру, время, уделенное родителями детям. Она проводит много времени с детьми, а он - очень мало или совсем не проводит – вот в чем проблема. Обсуждать до бесконечности уделенное им время не стоит, это принесет разочарование и пререкания.

«Как ты видишь эту проблему? Думаешь ли ты о способе ее решения?» - выпытывает она у него.

«Думаю, что я слишком много времени теряю на рабочие дела в ущерб детям. Я знаю, что нужно сделать. Я буду уходить пораньше с работы и надеюсь быть более любящим родителем. Можешь рассчитывать на меня!»

- Определите те стороны проблемы, в которых вы сходитесь во мнениях и в которых есть недопонимание.

Обсудите сначала то, в чем вы согласны, а потом узнайте у партнера, с чем вы не согласны. Теперь мы дошли до самого деликатного момента. Немногие конфликты вызваны одной лишь стороной, обычно оба партнера способствуют возникновению проблемы.

- Определи сначала свой вклад в возникновение конфликта. Если ты возьмешь на себя ответственность за появление конфликта, твой партнер увидит твоё желание сотрудничать в нахождении решения и будет более расположен обсудить проблему.
- Следующий шаг - это довести до сведения партнера, что ты готов сделать, чтобы разрешить конфликт, и потом узнать его мнение на этот счет.
- Молитва призвана с самого начала стать составной частью в разрешении конфликта, и партнеры должны осознавать, какой властью они располагают через прощение, а также постоянно помнить о Божественной Личности, Которая их понимает и всей своей любовью помогает разгореться любви между партнерами.

### **ЧТО Я ТЕРЯЮ И ЧТО ВЫИГРЫВАЮ?**

- Когда нет желания для разрешения конфликта, страдают отношения, а накопленный гнев разразится несчастьем, обидой и одиночеством.
- Растет не только эгоизм, на кон также поставлена вера того из партнеров, который противодействует другому, а значит, противится и Создателю Завета.
- Самоуважение понижается, а неспособность полюбить себя приводит к неспособности полюбить партнера.
- Взгляните все - таки на выигрыш от разрешенных конфликтов!  
Радость гармоничных отношений озарит сердца обоих партнеров, а предпринятые к гармоничной жизни шаги подтолкнут их к новым исследованиям других конфликтов, у которых такие же большие шансы быть разрешенными.
- Уверенность в жизни приобретает четкие очертания, а способность обоих партнеров положительно влиять на свое окружение возрастает, и таким образом излечиваются и другие семьи.

А любовь пропорциональна количеству разрешенных конфликтов.

## **КОГДА ЯСНО**

Это был первый день после медового месяца и первый рабочий день новобрачного. Она осталась дома и приготовила свою первую еду для возлюбленного. Три блюда, пирожное и пудинг.

- Ого! – удивился Владимир, войдя на кухню. – Это даже больше, чем я мог себе представить, какое разнообразие и какие запахи! Ты - аппетитная!

- Кстати, на счет аппетитной, не хочешь попробовать борща? – предложила она.

- Со скоростью света! – он сел за стол. - Как у мамы! - похвалил ее Владимир. И барашек просто чудо! Про соус я вообще молчу! Я не достоин стольких вкусов! И все-таки, как будто чего-то не хватает! - сказал он, даже не догадываясь, что может означать его замечание.

Чего не хватает? - поинтересовалась его жена, изменившись в лице.

- Не могу понять. Все необыкновенно вкусно, но как будто не хватает чего-то, что у мамы в пище присутствовало.

- И ты не помнишь? - продолжила расспрашивать его жена, окончательно расстроившись.

- Никак не могу вспомнить! Это то, что придает еде шик. Ты положила морковку и любистки?

- Положила! – огрызнулась она.

- Сельдерей, лук, укроп, положила? – расспрашивал он, не понимая ее напряженности.

- Положила! - коротко ответила она.

- Я позвоню маме и спрошу ее, чтобы не томиться больше! – продолжал он.

- В этом нет надобности! – холодно сказала она. – Вся еда приготовлена по рецептам твоей мамы. Ее тень витает здесь, во всех трех блюдах. И хочу тебе сказать, что я напряжена в десять раз больше тебя. Я все поняла, мой дорогой! Моя еда

безвкусна, а я тебе неинтересна. Зато в еде твоей матери всего в достатке, хотя она кладет все то же самое, что и я. У меня только одно объяснение. Сколько бы я не старалась, никогда моя еда не будет иметь тот же домашний вкус, как у твоей мамочки. Но я знаю, что делать!

И не успел он ничего понять, как молодая жена выплеснула борщ в раковину и выбросила два вторых блюда в мусорное ведро.

- Зачем ты это сделала? – спросил он встревожено.

- Потому что моей еде не хватает шика, мой дорогой! – отрезала она и оставила его, растерянного и раздавленного.

«Что я такого мог натворить?» - ругал себя молодой муж, который уже не чувствовал во рту привкуса меда после проведенного медового месяца со своей любимой. Еще вчера он говорил ей, что пророчит их первую ссору через сто пятьдесят лет по поводу того, кому первому гулять с внуками в парке. Это случилось раньше, чем он предвидел.

«И кто меня просил искать домашний вкус, как у мамы? Я просто испортил всю ее радость от той еды, которую она приготовила для меня одного. Хочется рвать на себе волосы от досады. Но теперь уже ничего не изменишь. А ее душу я жестоко ранил».

Вдруг он замер. Пулей влетел в спальню, где его обиженная любимая плакала навзрыд.

- Дорогая, я вспомнил, чего не хватало твоей еде! – победоносно заявил он.

- Скажи это своей маме, а не мне, меня это не интересует больше! – вымолвила она всхлипывая.

- Поверь мне, это достойно внимания! Но сначала прости меня! Я виноват! Только я, потому что не знал, как говорить об этой проблеме. Ты простишь меня? – просил он о милости.

- Напрасно я тебя прощаю, все равно я остаюсь неумехой, - сказала она, подобрев немного.

- Если простишь меня, я тебе расскажу в чем дело, и как только ты об этом узнаешь, будешь очень довольна! – заманивал он ее.

- Хорошо, я прощаю тебя! – промолвила она недоверчиво.

- А теперь держись! – успокаивал он ее. – Моя любимая, недостающий ингредиент в моей еде, а не твоей, был... как же я сразу не догадался? – тянул он.

- Ну, скажи скорее, мне не терпится узнать! – просила она.

- Дорогая моя, чего не хватало моей еде, так это немного острого перца. Это придает ей вкус.

- Откуда же мне знать, что ты хочешь чили? – пришла в себя молодая жена.

- Мама тоже не хотела знать, но я себе говорил: как только она положила еду в тарелку – она моя! Что я делаю с ней дальше – это мое дело. И я каждый раз перчил любую пищу, даже если мама противилась.

- Но я тоже против перца! – пришла она окончательно в себя.

- Я же говорил, что вы похожи! Ты приготовила еду точно как мама, но вкус придавал ей я, не навязывая другим мои предпочтения. Это я виноват во всем, что случилось.

- В этом есть и часть моей вины, уж слишком я разошлась, ты простишь меня?

- Нет, нет, ты не виновата! Я был слишком резок до того, как понял, в чем была проблема.

Там же, у мусорного ведра, куда была выброшена вкусная «мамина еда», двое поцеловались и обнялись, шепотом признаваясь в своей вине и прося, прощения друг у друга.

А потом жена снова взялась за готовку.

- Что ты делаешь? – спросил он испуганно.

- Начинаю сначала! – жизнерадостно ответила она.