

# Если друг оказался вдруг... (к сведению незамужних)

Замужество дело серьезное. Знающие люди говорят, что брак второе по важности решение в жизни после спасения (решения принять Иисуса Христа своим Господом и Спасителем). Ошибка может привести к катастрофе, переломать все далеко идущие планы, отразиться на здоровье, психике и отношении к жизни.

С другой стороны, сидеть и ждать «у моря погоды» тоже бывает нелегко. Тем более, что после 20-ти дни, месяцы, годы почему-то летят быстрее. Что же делать? Как не ошибиться? Где набраться терпения, чтобы дождаться того самого любимого и неповторимого? И стоит ли его ждать?

По этому поводу мнения и руководства к действию существуют разные. Я не буду их здесь перечислять. Скажу лишь, что написание этой статьи меня вдохновил семинар, который не так давно проходил в городе Москве. Он был основан на Библейских принципах. Все, что говорилось на нем, показалось довольно интересным. Поэтому приглашаю вас порассуждать на эту тему.

Как ни крути, но подготовка к самостоятельной семейной жизни начинается под крышей родительского дома. И если до подросткового возраста ребенок, как правило, считает своих родителей непогрешимыми, то лет с 13-ти, по мере своего взросления, начинает подмечать в родителях недостатки и с горечью осознает тот факт, что и они могут ошибаться, и нередко ошибаются. Это разочаровывает и в то же время отрезвляет. Ребенок все чаще начинает отстаивать свою точку зрения и свою правоту. И если родители не согласны с абсолютной демократией в семье и предпочитают патриархат (или матриархат, что хуже) — это грозит скандалами и уходом детей из дома, сопровождаемое громким хлопанием дверей и штукатуркопадением на пол. Как правило, «притирки» растягиваются на долгие годы, а то и десятилетия. И вопрос «кто виноват?» так и остается безответным. Каждое поколение остается при своем мнении, естественно, не в пользу «оппонента».

И так происходит из поколения в поколение. Но странное дело: дочь, которая, видя недостатки матери, в ярости говорит сама себе, что никогда не будет поступать также, обзаведясь своей семьей, с удивлением обнаруживает, что вольно или невольно делает то же самое. Как будто она запрограммирована на то, чтобы быть копией своей мамы, в том числе и копией ее недостатков.

Так что же делать? Как избежать ошибок своих родителей? И как всегда поддерживать с родителями мир (ведь в глубине души мы знаем, что они, со всеми своими недостатками, любят нас и хотят нам добра)?

Ответ не нов, но действенен, если отнестись к нему серьезно и со всей ответственностью.

Он содержится в одной из заповедей: «Почитай отца и мать свою». А уж если ваши родители верующие — вот вам еще один стих Писания: «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость» (К Ефесеям 6:1). Что же все это значит?

Первое. Как сказал один мудрец, цветы радости растут из почвы благодарности. Если подумать, всегда найдется за что сказать «спасибо» родителям. Подумайте об этом сейчас...

Второе. Человеку необходимо умение уважать, если он не хочет превратиться в хама. И умение прощать, если он не хочет превратиться в «сухарь». Общение с родителями — это тренинг и прообраз того, как Вы будете общаться со своим супругом. И тут все зависит только от Вас. Родительские недостатки не в счет. Общаться с Вашим мужем все равно по большей части придется Вам, а не им. Тут важно приобрести навыки и научиться высказывать свою точку зрения таким образом, чтобы не оскорбить, не вызвать раздражение. Большую роль играет тон изложения своего мироощущения.

Третье. Постоянно и неусыпно стремясь к тому, чтобы всегда и во всем почитать родителей, мы тем самым разрушаем эту серию неудач, которая передается из рода в род. Мы объявляем этой нежелательной связи времен войну. И, с Божьей помощью, можем одержать победу. И перенять от родителей только достоинства, расквитавшись с недостатками.

Четвертое. Поставив перед собой цель почитать мы учимся уважительно выслушивать. Это очень приго-

дится. Знатоки мужской психологии говорят, что мужчинам очень нравится, когда их внимательно выслушивают.

Еще по поводу выслушивания. Хорошо научиться анализировать то, что стоит за словами. Ведь часто за всевозможными и уже надоевшими родительскими замечаниями стоит лишь желание, чтобы мы, дети, были более внимательными к ним.

Итак, если мы, общаясь с родителями, не научимся быть послушными, смирять свою волю, менять свои планы, сдерживать эмоции, выпещивать доброе из всего сказанного — в будущем нас ждут большие проблемы.

Важно также прислушиваться к родительской интуиции. Если Вы собрались замуж, а Ваша мама или отец категорически против выбранной Вами кандидатуры — будьте очень осторожны к своему выбору. Как правило, родительская интуиция не подводит.

И остерегайтесь бунтовства. Помните: если Господу угодны пути ваши — Он не то что родителей — врагов ваших примирит с вами (об этом сказано в книге Притч 16:7). А то, что сделано в бунте, даже во имя великой любви — Бог не благословит.

Теперь по поводу возлюбленных. В книге о браке английских служителей Никки и Шилы Ли есть интересный тест, который, возможно, Вам пригодится. Но для того, чтобы пройти его, необходимо состояние холодной рассудительности. Так что если в Вашей жизни появился человек, при мысли о котором рассудительность тут же начинает таять, попытайтесь все же (Вы сможете!) на время мысленно отстраниться от него и трезво оценить отношение к этому человеку.

Итак. Вопрос номер один. Представьте себе, что с этим человеком Вы должны будете провести всю свою оставшуюся жизнь. Готовы ли Вы к этому? При этом придется делить с ним все: предметы обихода, зарплату и т.д. Вы в восторге или Вам вдруг сделалось грустно?

Второе. Спросите себя: уважаете ли Вы его как личность? Согласны ли ему подчиняться?

Понаблюдайте, как он относится к пожилым людям, к детям, к деньгам. Устает ли Вас такое его отношение? Уважаете ли Вы такой подход?

И еще очень важный момент (если читательница — верующая). Видите ли Вы целью его жизни служение Господу? Если нет, то после свадьбы Вы можете потерпеть «кораблекрушение в вере». И это уже не шутки.

Вопрос номер три, с предисловием. Многие девушки склонны думать, что после свадьбы они так хорошо повлияют на своих мужей, что те моментально изменятся и никогда не будут прежними. К сожалению, это миф. Конечно, все мы с годами меняемся, приобретаем необходимый опыт, растем и развиваемся как личности и даже усовершенствуем свой характер (если стремимся к этому). Но это достаточно длительный процесс, так что надеяться на моментальные перемены не стоит. Задайте себе вопрос: готовы ли Вы вступить в брак с этим человеком, даже если он не изменится? Готовы ли терпеть и принимать как есть его любовь, скажем, к компьютеру? Потому что, если сейчас он просиживает за ним часами, не думайте, что после свадьбы он будет проводить все свободное время только с Вами.

Вопрос номер четыре. Есть ли у вас точки соприкосновения (общие увлечения и т.п.)?

И пятое. Обратите внимание, как человек ведет себя в трудностях. Убегает ли он от проблем, а может, делает вид, что его это не касается? Или же он готов прийти на помощь? В кризисных ситуациях в человеке видно очень многое.

... ..

Если мы храним завет с Господом, надеемся на Него и храним свое сердце в чистоте — Он предусматривает все необходимое для нас. Бог смотрит не только на наш возраст. Он видит гораздо шире, человек же часто бывает слишком «близоруким».

Если Вы еще не сделали второго по важности шага, желаю Вам дождаться человека, который станет самым близким на земле. Знающие люди говорят, что в этом случае семейная жизнь станет для вас обоих тем, о чем вы не могли даже мечтать.

**Мария Иванова**



Шила и Никки Ли

С этого номера мы начинаем печатать отрывки из Книги о браке Никки и Шилы Ли. Они — рукоположенные служители англиканской церкви и ведут курс для супругов в Холи Тринити Бромптон. Никки Ли изучал закон в Кембридже вместе с Никки Гамблом, а потом они вместе закончили теологический колледж Оксфордского университета. Никки и Шила живут в Лондоне, у них четверо детей.

Книга о браке находится в процессе перевода, и будет скоро издана на русском языке. А пока мы предлагаем вам одну очень ценную главу из раздела об искусстве общения — «Как плодотворно слушать». Если вас заинтересует этот материал, в следующем номере вы сможете прочитать главу «Как плодотворно говорить».

## Как плодотворно слушать

*Два человека могут регулярно говорить друг с другом, живя под одной крышей, но так никогда настоящего и не встретиться.*  
Мэри Катервуд<sup>1</sup>

Когда ваш муж или ваша жена рассказывают вам, как прошел день, вы продолжаете смотреть телевизор или листать газету, иногда похмыкивая в ответ. Тут звонит телефон — это ваш друг. Вы откладываете газету и ловите каждое слово, которое он говорит. А вашему/вашей супругу(е) остается только слушать, как вы живо поддерживаете беседу с другим человеком, высказывая немалый интерес, глубокую симпатию к собеседнику — вы наслаждаетесь разговором. Жестом вы просите жену или мужа приглушить звук телевизора, погружаетесь в кресло спиной к нему(ней) и полностью отдаетесь телефонному разговору. Большинство из нас вполне способны слушать, но те, кого мы чаще всего видим и чей голос больше всего слышим, частенько пренебрегаемы нами. Велико искушение подумать, что самое важное в общении — это хорошо говорить: четко произносить слова, уметь интересно рассказывать, обладать достаточной эрудицией и иметь собственное мнение. Но Библия ставит такую позицию, мягко говоря, под сомнение, основной акцент переноса на умение слушать.

В книге Притч нам сказано: «Кто дает ответ, не выслушав, тот глуп, и стыд ему» (Притчи 18:13). Но — горе нам — кто из нас не делал именно так? Апостол Иаков в Новом Завете также настойчиво призывает нас: «Итак, братья мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев...» (Иакова 1:19). Возможно, именно поэтому Бог создал нас с дву-

мя ушами и только с одним ртом — чтобы мы научились слушать вдвое внимательнее, чем говорим. Если бы мы жили по совету Иакова, наши отношения с людьми складывались бы куда лучше.

Мы, люди, очень нуждаемся в том, чтобы нас слушали и понимали. Это восполняет нашу самую важную потребность — не оставаться одинокими. «Самаритяне»\* однажды сделали большой рекламный постер с огромным ухом и надписью под ним: «Открыто 24 часа в сутки». Эта организация поддерживает людей, выслушивая всякого человека во всякое время. Некоторые люди приходят на консультацию или к врачу только для того, чтобы хоть кто-то послушал их в течение часа. Но ведь нам не нужно за такие вещи платить.

Великая опасность для брака в том, что мы иногда не докучаем себе тем, чтобы слушать другого. Это делается либо от лени, либо мы полагаем, что и так знаем, что он хочет сказать. Мы легко приобретаем вредные привычки перебивать, «выключаться» из разговора или заканчивать фразы друг за друга. Как сказал один консультант:

— Есть такой дар — быть слушателем, он требует постоянной практики, но это, наверное, самый ценный дар из всех возможных, потому что он дает место другому, и не просто место, а безопасное место. Он не судит и не дает советов, он дает поддержку на уровне более глубоком, чем слова.<sup>2</sup>

Выслушать — это отличный способ показать, что мы ценим человека, но это требует усилий. Нужно напрячься, чтобы выслушать жену или мужа, когда они изливают свои чувства и выражают свое мнение.

Многие из нас не стали еще такими хорошими слушателями, какими могли бы быть. А ведь научиться слушать означает улучшить супружеские взаимоотношения. Мы на-



# СОВЕТЫ СОВЕТЧИКАМ

шли пять образов-примеров, которые помогают определить, где же у нас проблемы.<sup>3</sup>

## Категории плохих слушателей

### Советчик

Вместо того, чтобы попытаться поставить себя на место нашего мужа или нашей жены, советчик хочет сразу решить проблему, предложив что-нибудь. «Тебе нужно сделать вот это». Если не взять под контроль это качество, можно дойти до сильного «перебора», и это разрушит брак:

Я познакомился с Патриком, когда ему было сорок три, и он уже был женат семнадцать лет. Я хорошо запомнил его, потому что первые слова, которые он сказал, были весьма драматичными. Он сел на кожаный стул в моем кабинете и после краткого представления подался телом вперед и сказал: «Доктор Чапман, я был дураком, круглым дураком».

«Почему же вы так решили?» — спросил я.

«Я женат уже семнадцать лет», — сказал он, — и моя жена ушла от меня. Теперь я понял, каким я был дураком».

Мне пришлось повторить свой вопрос: «В чем же вы вели себя, как дурак?»

«Моя жена приходила домой с работы и рассказывала мне, что произошло у нее в офисе. Я выслушивал, а потом говорил, что, по моему мнению, ей нужно делать. Я всегда давал ей советы. Я говорил, что нужно противостоять проблеме. «Проблема не пропадет сама собой. Тебе нужно поговорить с людьми, которые в этом завязаны, или с начальником. С проблемой нужно разбираться».

На следующий день она опять приходила с работы и рассказывала о той же проблеме. Я спрашивал ее, сделала ли она то, что я ей советовал. Она только качала головой и говорила «нет». Тогда я повторял свой совет. Я говорил ей, что только так можно справиться с ситуацией. Но на следующий день она опять приходила и жаловалась на ту же проблему. И опять я спрашивал, сделали ли она то, о чем я ей говорил. Она опять качала головой и говорила «нет».

Когда это повторялось три или четыре вечера подряд, я начинал злиться. Я говорил ей, что она может не ждать от меня никакого сочувствия, если не хочет пользоваться моими советами...

Я стал отстраняться и ушел с головой в свой бизнес. Какой же я был дурак, какой дурак! Теперь я понял, что ей не нужны были мои советы, когда она рассказывала о своих проблемах на работе. Она хотела сочувствия. Она хотела, чтобы я ее выслушал, оказал ей внимание, дал понять, что я понимаю боль, напряжение, давление, под которым она находится. Она хотела знать, что я люблю ее и что я с ней. Ей не нужны были советы, ей нужно было понимание. Но я никогда даже не пытался понять ее. Я был слишком занят, давая советы».<sup>4</sup>

### Перебивающий

Вместо того чтобы слушать, как другие говорят, мы начинаем продумывать то, что скажем после. Стивен Ковей, очень популярный писатель, пишет так:

Большинство людей не умеют слушать с целью понять, они слушают с целью ответить. Они либо уже говорят, либо собираются сказать. Они... читают свою автобиографию в жизни других людей.<sup>5</sup>

Несколько лет назад наши дети на каникулах катались на водных лыжах и оживленно обсуждали свои успехи. Рядом стоял человек, который решил присоединиться к

разговору. Он еще и не понял как следует, о чем идет речь, как уже стал «потчевать» ребят историями о своих успехах на водных лыжах, об успехах своих детей, о том, с какой скоростью «бегает» его лодка, сколько стоит его костюм для водных лыж и прочее. Хотя наши дети

фактов: низкое атмосферное давление, у тебя серьезная ситуация на работе, и еще ты, наверное, беспокошься из-за денежных проблем».

### Уходящий от темы

Такой человек вместо того, чтобы комментировать тему, возник-



были тогда еще очень маленькими, этого эпизода они не забыли. Тот человек испортил им прекрасный вечер из-за своей неспособности слушать, привычки перебивать и сова- сколько стоит его костюм для водных лыж и прочее. Хотя наши дети

В среднем человек слушает семнадцать секунд прежде, чем перебить. Это настолько вошло в привычку, что мужья и жены даже не замечают, что постукают друг с другом именно так. Для того, кто говорит более понятно, чем его партнер, в этом кроется особая опасность. Некоторые думают и говорят одно- временно, в то время как их собеседники сначала думают, а потом уже говорят. В таком случае очень трудно не перебивать партнера и не заканчивать предложения вместо него или не отвечать сразу на то, что он или она собирается сказать. Нам надо учиться слушать и слышать, потому что перебивающий может совсем отбить у своего мужа или жены охоту говорить о чем-либо, кроме простого перечисления фактов и обсуждения чего-то необходи-



### Успокаивающий

Успокаивающий — это человек, который еще до того, как собеседник закончил предложение, встречает с комментариями типа: «Может быть, все не так плохо, как тебе кажется», или «Уверен, что все будет хорошо», или «Завтра уже будет гораздо лучше». В присутствии такого человека невозможно любое искреннее и открытое проявление чувств, будь то беспокойство, разочарование или боль. Причиной поведения таких людей является то, что им самим нужно, чтобы их успокоили и уверили, что их самих не будут перебивать.

### Объясняющий

Объясняющий вместо того чтобы выслушать, пытается сразу объяснить причины происходящего с вами. В ответ на «сегодня был очень тяжелый день» он ответит: «Без сомнения это результат комбинации

лучается, а потом научиться этому новому. То, что мы предложим, на первый взгляд может показаться несколько искусственным, но для того, чтобы научиться слушать — просто необходимо и поможет нам исправить отрицательные навыки общения.

Мы все можем стать хорошими слушателями, но нам необходимо определить, что у нас не по-

лучается, а потом научиться этому новому. То, что мы предложим, на первый взгляд может показаться несколько искусственным, но для того, чтобы научиться слушать — просто необходимо и поможет нам исправить отрицательные навыки общения.

## Учиться слушать

### Отдавать свое внимание полностью

Недавно мы смотрели фильм о девушке-подростке, которая восстала против ценностей своих родителей. В начале фильма девушка хотела поговорить с отцом о том, что волновало ее. Отец старательно заканчивает свой отчет, а потом начинает делать что-то на компьютере, в то время как дочь пытается сбросить все свое мужество, чтобы рассказать о своих проблемах. Отец ни разу не отвел глаз от экрана компьютера, и через несколько минут девушка оставила все попытки поговорить. То, что отец не смог выслушать, разрушительно повлияло на жизнь дочери.

Совсем другое пишет одна женщина о своем отце:

Я так гордилась им — он занимал очень высокий пост в и н д и й с к о м правительстве. Я и сейчас вижу его как наяву: в безупречном костюме, поправляющим тюрбан на голове перед тем, как уехать из дома

в свой офис. Я вижу его дружелюбный взгляд из-под кустистых бровей, мягкую улыбку, точеные черты лица и орлиный нос. Мои самые приятные воспоминания — он сидит в своем кабинете, погруженный в работу. Часто еще маленькой девочкой я приходила к нему с мучившим меня вопросом или личной проблемой и вопросительно смотрела на него, стоя у двери кабинета, боясь отвлечь его от работы. Потом он поднимал глаза.

Отложив ручку, он откидывался в кресле и тихо говорил: «Кича?» Я медленно, с опущенной головой, заходила в комнату. Он улыбался и похлопывал по стулу, стоявшему рядом с его собственным. «Иди, садись сюда, дорогая», — говорил он мне. Потом он обнимал меня и, протянув к себе, мягко спрашивал: «Ну, моя маленькая Кича, чем я могу тебе помочь?» С моим отцом всегда было именно так. Он не возражал, когда я ему надоедала. В какой бы момент у меня ни возник во-

прос или проблема, независимо от того, насколько отец был занят, он откладывал свои дела и посвящал мне все свое внимание.<sup>6</sup>

Один человек всем своим видом показывал, что слушает, другому это не удавалось. В браке, так же как и в вопросе воспитания детей, дарить внимание — это способ сообщить о своей любви.

При изучении вопросов общения оказалось, что слова содержат только десять процентов той информации, которую мы хотим передать. Тон голоса, которым мы говорим, отвечает за сорок процентов, а жесты и мимика — за оставшиеся пятьдесят. Это важно как для слушателя, так и для говорящего.

Физическая близость способствует общению: если вы перекрикиваетесь из соседних комнат, то это вряд ли принесет много пользы. Если наш муж или жена хотят рассказать нам о чем-то, что его или ее огорчило, мы можем показать им, что нам это не безразлично: надо сесть поближе, обнять его или ее, но самое главное — смотреть на них. Контакт взглядов говорит: «Мне интересно, что ты говоришь, я весь внимание по отношению только к тебе».

### Как не отвлекаться

Шила: Я заметила, что мне трудно отдавать все мое внимание Никки, если у меня не сделана какая-то работа, которую нужно сделать. Никки прекрасно чувствует себя даже среди жуткого беспорядка или может убраться и поддерживать серьезный разговор одновременно. А я могу в это время думать только о том, что нужно разобрать гору посуды после завтрака, убраться в доме и кинуть белье в стиральную машину. Я осознала, что не концентрирую внимание на том, что говорит Никки, поэтому в моем случае лучше сказать: «Дай мне пять минут, чтобы убраться». Правда, бывают такие случаи, когда этих пяти минут нет, и тогда мне требуются огромные усилия, чтобы прервать свою работу и смотреть только на него и вообще посвятить ему все свое внимание.

Также очень тяжело внимательно слушать кого-то, если вокруг много посторонних звуков и шума.

Никки: Если в комнате работает телевизор, я уже практически не могу слушать того, кто обращается ко мне. Точно также мне мешает разговор других людей в этом же помещении или интересный заголовок в газете.

Но еще большей помехой, чем телевизор или газета, является наш подсознательный разговор с самими собой. Как будто внутри нас работает телевизор и постоянно отвлекает наше внимание. Слова собеседника пробуждают ассоциации, и мы предаемся собственным чувствам и мыслям.

Например, муж говорит: «Сегодня я встретил Криса, у него умерла мать». Нам тут же приходят в голову воспоминания тех дней, когда мы сами потеряли кого-то из родителей. Или жена говорит: «Сегодня по дороге домой я обратила внимание, как красиво цветет кустарник», — эта фраза наполняет наш разум мыслями о том, как много нужно сделать в нашем саду этой весной. Так наши собственные мысли и чувства не дают нам слушать, и бывает, что наша следующая реплика никак не соответствует тому, о чем говорит наш собеседник.

Очень сложно не вести внутри себя параллельного разговора, осо-

бенно, если мы заняты, и наша голова забита чем-то. В таком случае нашей целью должно быть отменить совещание с самими собой и попытаться сконцентрироваться на том, что говорит собеседник. Стивен Ковей подчеркивает, что это имеет огромное значение:

Если бы мне нужно было выразить в одном предложении самый важный принцип в сфере межличностного общения, я сказал бы так: Сначала старайтесь понять, а потом уже быть понятыми.<sup>7</sup>

Знаете, китайский иероглиф, означающий «слушать», состоит не только из символа уха, но и из символов глаз, сердца и разума.

### Как показывать свой интерес

Если мы решились услышать то, что говорит наш собеседник, то надо очень внимательно слушать — иначе мы быстро отключимся. Одна женщина рассказывала нам, что, приходя к матери, она всегда пыталась поговорить о чем-то важном, значительном, о смысле жизни и прочем. Ее мать, однако, предпочитала более секулярные темы для разговора, такие, например, как цены на картофель, поведение соседской собаки или недавняя телевизионная передача. Дочь сразу переставала ее слушать и предавалась размышлениям о том, какая же скучная жизнь у ее матери.

Но однажды ее вдруг осенило: ведь это и была жизнь ее матери.



Тогда я сказала себе: «Моя мать всегда интересуется всем, что я делаю». Получается, что я не проявляла особой щедрости к ней в этом смысле.

Тогда я сделала усилие над собой, чтобы слышать и пытаться интересоваться ее жизнью, и наши отношения сильно изменились».

Разные люди неизбежно будут иметь разные интересы.

Продолжение на стр.10

\* «Самаритяне» (или «Самаряне») — благотворительное общество помощи людям в бедственном положении, особенно замышляющим самоубийство, основано в 1953 году. (Примечания переводчика по изданию «Великобритания. Лингвистический словарь». Москва. Русский язык 1999).

<sup>1</sup>Мэри Катервуд, 1847-1901, американская писательница, «Маки-нак» и последние рассказы («Мари-ансон»).

<sup>2</sup>Герард Хьюджес.

<sup>3</sup>Эти пять категорий «плохих слушателей» разработаны Акорн Кристиан Хилинг Траст.

<sup>4</sup>Герри Чепмен «Пять языков любви» (Нортфилд пабблишинг, 1995), стр.61-63.

<sup>5</sup>Стивен Ковей «Семь привычек людей, от которых много пользы» (Саймон и Шустер) стр. 239.

<sup>6</sup>Билкиш Шейх «Я осмелилась назвать Его Отцом» (Кингсвей Паб-ликешнз 1978) стр.40-41.

<sup>7</sup>Стивен Ковей «Семь привычек людей, от которых много пользы» (Саймон и Шустер) стр. 237.