

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Семейная конференция
БОЖИЙ ПЛАН ДЛЯ
ТВОЕЙ СЕМЬИ



Местная религиозная организация Церковь христиан веры евангельской «Благая весть»

«Тревожные сигналы в отношениях»

Павел и Полина Реннер

Конспект проповеди

Павел: *«Благодарим Тебя, Господь, что мы можем вместе молиться, поклоняться и общаться. И спасибо, Тебе, Господь, за семью. За что, что Ты даёшь нам возможность узнавать друг друга, улучшать взаимоотношения в семьях. Помогни нам, Господь, применить то, что сегодня мы услышим. Во имя Иисуса. Аминь».*

Спасибо большое! Друзья, сегодня мы будем отвечать на вопросы, которые вы задали нам заранее. Я надеюсь, что наши ответы будут интересными и полезными. Я также благодарю всех, кто участвует в нашей конференции. С конца ноября прошлого года мы готовили эту конференцию. Давайте поаплодируем всем, кто помогал нам и участвовал в организации!

Полина: *Итак, первый вопрос: «Как отличить обычные трудности в отношениях от тревожных сигналов? Есть ли какой-то срок, когда стоит идти к Богу и не ждать, что всё пройдет само собой?»*

Павел: Давайте разделим этот вопрос на две части. Начнём с тревожных сигналов. Я бы выделил три: первое – если вы друг другу что-то недоговариваете, скрываете, обманываете. Второе – если у вас длительное время нет интимных отношений. Третье – если у вас в семье не слышен смех. Это тоже говорит о том, что у вас, возможно, нет доверия, вы не можете расслабиться. Вот три тревожных сигнала, о которых следует подумать. Если вы на эти, по сути, достаточно простые вещи, обратите внимание вовремя, то, скорее всего, вы способны что-то с этим сделать. Но если же вы не обратите внимание, то в таком случае вам точно понадобится помощь. Через очень короткое время начинаются негативные разговоры, всё становится очень плохо, и эти три вещи обычно показывают, что пора с этим что-то делать.

Почему именно эти три вещи? Ну, во-первых, если вы боитесь говорить друг другу правду, постоянно что-то недоговариваете, обманываете, то это сигнал о том, что в вашем союзе нарушено доверие. Мы говорили об этом ранее. Если у вас длительное время нет интимных отношений – от двух месяцев и больше – это проблема, если только на это нет медицинских показаний. Это значит, что нет близости. А близость очень серьёзно помогает в отношениях. Она говорит о доверии.

Ну, и конечно, смех. Нужно смеяться вместе. Что-то вместе посмотрели, посмеялись. Веселиться можно как вместе, так и чуть-чуть друг над другом. Это совершенно нормально. Смех говорит об открытости, о здоровых отношениях. И там, где есть смех, всё остальное начинает приходить в порядок, потому что радость нам сильно помогает.

Полина: На самом деле, конечно, критериев может быть больше. Но основа всего, о чём мы говорим, это, безусловно, доверие. Без доверия невозможно построить глубокие, близкие отношения. Доверие состоит из чувства безопасности, – когда мы знаем, что ничего не угрожает ни нашему эмоциональному здоровью, ни физическому, ни финансовой стороне, а также – из эмоциональной близости с человеком, когда мы можем без страха о чём-то поговорить, рассказать, как мы себя чувствуем, и это не будет воспринято с обесцениванием переживаний, но с состраданием и понимаем, с вопросом: «А что я могу сделать для тебя, чтобы помочь тебе?» Иногда не нужно многого, но важен именно этот настрой. Если он исчезает, то очень быстро чувство доверия пропадает, и всё остальное тоже будет падать, как снежный ком. Проходит время, мы думаем, что всё уладится само собой, но ситуация уже настолько сложная, что мы не знаем, что делать, с чего начинать.

Вторая часть вопроса как раз об этом. Мы все понимаем, что если ничего не делать, не предпринимать каких-то действий, то, скорее всего, всё само собой не разрешится. Часто мы не знаем, с чего начинать, и поэтому избираем притвориться, как будто этого нет; выбираем некую иллюзию, что всё хорошо. Или же другая крайность – мы слишком драматизируем. В любом случае, если вы не знаете, что делать в сложной ситуации, найдите информацию, почитайте специальную литературу, обратитесь за консультацией, пообщайтесь с семейными парами, которым вы доверяете, спросите у них совета. И, исходя из собранной информации, принимайте решение, что может помочь именно в вашем случае.

Господь очень часто направляет нас, помогая выбрать из обилия всего услышанного именно то, что пойдёт нам на пользу. Мы знаем, что когда мы полагаемся на Его помощь в наших отношениях, когда Он является тем Третьим «звеном», которое скрепляет их, тогда даже инструкции, которые мы будем выполнять, не будут замыкаться лишь на наших усилиях, – результат мы можем доверять Господу. Но проходить этот путь всё равно необходимо нам, и Господь помогает в этом.

Павел: Полина упомянула иллюзии. Нам всем нравятся иллюзии, и у всех они свои. Некоторые из них даже нам помогают. Например, я считаю, что Полина готовит самые вкусные яблочные пироги в мире, и мне нравится жить в этой иллюзии. А есть иллюзии плохие, – например, что время лечит: «Сейчас немного подождём, и всё станет лучше». Но время не лечит, а лечит то, что мы делаем. Конечно, проходит время, и шаг за шагом становится лучше.

Очень важно понимать, что в браке, так же, как и в жизни, есть сезоны. Некоторые сезоны – почти все – сопровождаются неудобствами и болью. Это данность. И если мы сможем определить сезон, в котором находимся, и понять, что в нём будут радостные моменты, а будут и трудности, то станет легче. Например, когда у нас рождаются дети: ребёнок начинает смеяться, реагировать на голоса, и это такое счастье; впервые говорит: «мама» или «папа». Это же такое счастье! Но, вместе с этим, есть и трудности: бессонные ночи, нагрузка, и так далее. И если вы понимаете, что разного рода неудобства сопровождают все сезоны нашей жизни, и это нормально, и это пройдёт, – тогда незачем бить в колокола и жаловаться на жизнь, думая, что Бог про вас забыл.

Если вы не смогли определить этот сезон, то кажется, что так было всегда, и так будет всегда. Поэтому важно определить, в каком сезоне жизни вы находитесь, вспомнить о том, что трудности временны, и они пройдут. Не спешите думать, что всё плохо и трагедия неминуема, – сначала попытайтесь посмотреть на это здраво.

Для нашей семьи понимание жизненных сезонов, связанных со здоровьем, разного рода ответственностью, возрастом родителей или детей, с тем, что происходит в стране или мире в целом, очень сильно помогает понять, что всё будет нормально. Ещё чуть-чуть, и этой проблемы не будет, потому что это часть этого сезона.

Полина: *Следующий вопрос: «Могут ли “слишком идеальные отношения” быть тревожным сигналом? Например, когда пара никогда не ссорится, всё согласовывает с полуслова, избегает любых разногласий? Нет ли здесь опасности?»*

Павел: Нет идеальных людей, а значит, нет и идеальных отношений. Даже у Адама с Евой не получилось. И если даже у них не получилось, то почему мы думаем, что у нас должно всё получиться с первого раза или всё должно быть легко?

Если это ценно, то важно бороться за это, развивать то, что вам дорого. А если вы делаете вид, что у вас всё хорошо, наверное, кто-то что-то недоговаривает или жалуется Богу. Я знаю один очень печальный пример, когда молодой человек в церкви сказал: «У нас такие хорошие отношения! Наверное, я буду писать книгу о браке». Через год они развелись. У них были «слишком» идеальные отношения, похоже. Когда он мне сказал о том, что хочет написать книгу, я подумал, неужели он настолько уверен, что всё идеально, что об этом нужно писать книгу? Поэтому будьте осторожны. Библия говорит нам: «Берегись, чтобы не упасть» (см 1 Коринфянам 10:12). Лучше всегда обращать внимание на то, что ещё можно улучшить в своих отношениях.

Полина: Мы как верующие почему-то очень болезненно относимся к тому, что у нас могут быть проблемы. Зачастую это связано с утверждением, что у христиан всё должно быть хорошо. Но я хотела бы немного сместить фокус и сказать, что если мы – христиане, значит, мы будем с помощью Божьей делать всё для того, чтобы у нас всё было хорошо. Это не значит, что у нас не будет проблем. Сам Иисус говорит о том, что в «мире будем иметь скорбь» (см. Иоанна 16:33), потому что мир не идеален, люди, с которыми мы находимся в семейных отношениях, в заветных отношениях, не идеальны. И хотя бы признание того факта, что у нас могут быть проблемы, снимает с нас напряжение, которое мы испытываем в попытках доказать окружающим и самим себе, что у нас всё идеально.

Иногда бывает так, что люди не сформировали свои запросы и потребности, касающиеся семейных отношений. Они до конца не понимают, какими они должны быть и чего они хотят; возможно, у них было общее представление о браке: «Хочу счастья», «Хочу замуж», «Хочу семью», и какое-то время им действительно кажется, что этого достаточно для

счастья. Но потом человек понимает, что хотел другого. И когда он встречается со своим «я», у него начинают формироваться запросы о том, чего он на самом деле хочет, начинают формироваться ценности, которые желательно обсуждать друг с другом. Если эти ценности не озвучены, если о них не поговорили, то очень сложно идти в никуда, верно? Должна быть цель, должен быть план.

С другой стороны, человек может находиться в состоянии постоянного напряжения и выживания; у него просто может не хватать ресурса обсуждать какие-то темы, сложные вопросы и так далее. Такие семьи живут только одним днём: «Не поссорились, и хорошо». Но важно понять, что невозможно строить семью в состоянии выживания постоянно. Нужно приобретать этот ресурс.

Следующий вопрос: «Как говорить с детьми о проблемах между родителями, чтобы не травмировать их, но и не обманывать? Как честно объяснить ситуацию, не перекладывая на них груз взрослых проблем, и стоит ли это делать?»

Павел: Если возможно детей не вовлекать во взрослые проблемы, то и не стоит этого делать. Это дети, их нужно оберегать и защищать их детство. Очень плохо, когда родители вовлекают детей в своих конфликты или «предразводные игры». Это начинается задолго до развода: кто виноват, чья репутация будет чище, кто с кем останется, и так далее. Если вы видите, что кто-то из ваших близких начинает подобные «игры», спросите: «Что вы делаете? Вы ведёте себя так, как будто уже собираетесь разводиться». И детей вовлекать в этот процесс не нужно. К сожалению, многие делают это, и это большое зло, поскольку, поступая так, мы травмируем детей.

Абсолютно нормально говорить с детьми, если кто-то куда-то уехал. Например, у папы работа вахтовым методом, он часто отсутствует дома, и объяснить ребёнку эти подробности – нормально. Об этом нельзя не говорить. Или если кто-то заболел, – это самое время для того, чтобы вместе молиться друг за друга. Если это обыденные вещи, составляющие жизнь семьи, конечно, вовлекайте детей; но если мы вовлекаем детей во взрослые проблемы, пытаясь манипулировать, это неправильно. Давайте вести себя как взрослые.

Дети, безусловно, всегда останутся нашими детьми, но, достигнув определённого возраста, они могут стать нашими партнёрами в жизни, находиться рядом с нами, поддерживать нас. Полноценной поддержки не может быть, если вы разделите с детьми часть вашей жизни и ответственности.

Мы с Полиной вместе в служении, кто-то вместе в работе или в профессии, – вот в таких случаях делиться с детьми опытом и частью ответственности, скорее всего, будет на пользу. Потихоньку, постепенно. Это пойдёт на благо семье. Но это не то же самое, что делиться своими проблемами.

Поэтому, первое: проблемы, которые должны остаться вашими, не перекладывайте на детей. Второе: реальные проблемы или семейные обстоятельства, когда все близкие должны быть подключены, и третье: это передача ценностей. Если мы разговариваем с детьми о каких-то трудностях или проблемах, важно давать себе отчёт, для чего мы это делаем.

Полина: Когда мы используем детей как неких консультантов или одобрительную сторону в решении каких-то вопросов, то мы не учитываем тот факт, что в дальнейшем ребёнок может испытывать чувство вины за тот совет, который он дал. И нам нужно оставаться взрослыми и нести ответственность за принятые нами решения. Но в любом случае, какими бы ни были наши решения, нам нужно пройти этот путь, пережить последствия, когда, например, родители решили развестись. Это большая травма не только для самих супругов, но и для детей. Важно помочь им понять, что папа и мама у них будут всегда, что они не брошены и их жизнь не потеряла основание. Родители – это основание жизни детей, это почва, на которой они строят фундамент своей жизни. Когда происходит развод, они теряют это основание, попадая в шаткую среду. Это ломает детей. И, порой, уже взрослые люди, пережив подобный опыт в своей семье, не хотят сами строить отношения и создавать брак. Поэтому важно думать наперёд, стоит ли вовлекать детей.

Но в любом сезоне родители могут оказывать сопроводительную функцию и подготовить детей. Когда мы понимаем, что ждёт нас в следующем сезоне, даже если это будут трудности и непростой путь, важно давать понять детям, что они идут этот путь с нами, они не оставлены, не одиноки. Поэтому какие-то вопросы с ребёнком лучше обсудить, подготовить, но не возлагать ответственность за решение на него.

Итак, следующий вопрос: «На что обращать внимание на свиданиях, и как понять, есть ли тревожные сигналы, которые нельзя игнорировать?»

Павел: Мне всегда нравится общаться с влюблёнными, независимо от их возраста, и особенно нравится общаться со зрелыми людьми. Интересно, что люди, которые готовятся к браку после 50 лет, ведут себя точно так же, как и те, кому 18 или 20 лет. Они такие же влюблённые и совершают такие же ошибки, что и дети.

Во время добрачного консультирования я задаю пару вопросов. *Первый: «Что из опыта вашей семьи вы бы не хотели повторить?» И второй: «Что из вашей семьи вы, наоборот, хотели бы принести в вашу семью?» На второй вопрос всегда интереснее слышать ответы, потому что там семейные традиции, совместные праздники, принятие, общение, открытость.*

А ответ на первый вопрос всегда сложный. Люди очень быстро вспоминают то, что они никогда не хотели бы повторить. Как правило, это что-то связанное со ссорами, кредитами, алкоголем, отчуждённостью, и так далее. Иногда этих примеров так много, что молодые люди практически ничего положительного не могут сказать о своей семье. В таких случаях я предлагаю создать некий «список ценностей», к которому молодые люди хотели бы стремиться в своём браке. Например, «Я хочу, чтобы дома всегда хотелось находиться», или «Чтобы дома всегда было чувство принятия, безопасности» – это высокие цели, к которым мы будем стремиться всю жизнь. Если мы будем смотреть на то, чего хочется избежать, на то, что травмирует, – возможно, именно этого вы и не сделаете, но что-то другое – однозначно. Но если вы будете фокусироваться на позитивных, высоких целях, то всё остальное автоматически будет отпадать в процессе этого пути.

Вот вам домашнее задание: поговорите о ценностях, о чём вы мечтаете, что вы хотели бы внести в ваши отношения. Подумайте о мечтах, ради исполнения которых стоит меняться и к которым нужно стремиться. И эта готовность меняться, быть гибким, ставить высокие цели, необходима в самом браке и для его подготовки. Важно понимать, что мы вступаем в брак не для восполнения своих потребностей, а для того, чтобы мы вместе достигли чего-то большего, интересного, для прославления Бога.

Полина: Говоря про тревожные сигналы, важно понимать, что совсем не обязательно тревожный сигнал в понимании одного является таковым в понимании другого. Наше поведение, взгляды, складываются из нашего жизненного опыта, воспитания, тех ситуаций, которые мы прошли к моменту встречи с будущим супругом.

Например, для одного «красным флажком» может быть то, что в семье молодого человека никто не празднует дни рождения. А в семье девушки – наоборот, вся семья собиралась всегда вместе на праздники. Безусловно, для неё это будет весьма необычно и станет тем самым «красным флагом», тогда как в семье молодого человека совместное пышное празднество было просто не принято. И это вовсе не означает, что с ним что-то не так.

Хочу сказать молодым людям: когда вы встречаетесь, постарайтесь сделать ваши отношения доступными для окружающих вас людей, которые могут говорить что-то в вашу жизнь, и обращать ваше внимание на вещи, которые вы сами можете не замечать. Если по какой-то причине вы неосознанно пытаетесь изолировать эти отношения, или ваш будущий партнёр не хочет и всячески избегает общения с другими, не хочет вас ни с кем знакомить, обратите на это внимание, почему это происходит. В здоровых отношениях мы хотим диалога, мы хотим пользоваться советами и мнениями других людей, а также честно и открыто отвечать на их вопросы.

Второй момент: когда в отношениях присутствует эгоцентричность, и один из будущих супругов навязывает другому определённую ценность: «Если бы не я, у тебя бы этого не получилось», «Кроме меня ты больше никому не нужен». Это неверное построение взаимоотношений, когда один ставит себя выше другого, всем видом показывая, что вы без него пропадёте. В этом случае просто не может возникнуть эмоциональной привязанности, о которой мы говорили ранее, или же у вас будет перегиб – вы действительно поверите, что без него вы погибнете и не сможете жить дальше.

Третий важный момент: неспособность признавать свои ошибки и просить прощения. Некоторые добрачные консультанты намеренно разрешают молодым парам попробовать прожить конфликт, чтобы помочь разобраться, какой способ решения проблемы они выберут: будут ли они бить посуду, хлопать дверью, кричать или же они спокойно сядут и в ходе здравого диалога выяснят, что произошло. Порой в конфликтных ситуациях люди могут «наказывать» друг друга молчанием, когда один даёт другому понять, что обижен, что обидчика нужно проучить, и начинается воздвижение этой невидимой стены. Но это тоже не является путём к построению доверия.

Когда безопасность в отношениях уже нарушена, у вашего будущего партнёра есть перепады настроения, вы не можете открыться и поговорить, – не думайте, что брак будет панацеей от таких состояний. Брак не лечит.

Когда двое приходят с определённым багажом, они и создают эту систему «мы» – семью. Если раньше вы разбирались сами с собой, то теперь вас уже двое – каждый со своими триггерами, проблемами, вопросами, поскольку мы живём в несовершенном мире, и нет людей совершенных. Когда другой человек готов нас принимать, а мы готовы над этим работать, это очень хороший показатель. Даже если есть проблемы, мы готовы меняться и стремиться к диалогу.

Когда же другой не признаёт и не просит прощения, это проблема. Если один постоянно стремится к миру, постоянно первый приходит с извинениями, – это тоже определённый сигнал, что человек не готов меняться.

Также есть люди, которым важно иметь высокий социальный статус: если машина, – то дорогая, если работа, – то престижная, если одежда, – то богатая. И, соответственно, они ищут партнёра, который добавил бы им «веса». О чём это говорит? Если вы в отношениях с таким человеком, у вас нет права на ошибку; он постоянно стимулирует вас соответствовать определённым стандартам. Но сам он, вместо того, чтобы поработать над своей самооценкой, сделав её здоровой, компенсирует это внешними факторами. Как говорится, это только цветочки – ягодки будут потом. В браке и в отношениях с такими людьми очень часто люди занимаются достижением вместо того, чтобы успокоиться, принять Божью любовь, принять себя.

И ещё один фактор, на который стоит обратить внимание: когда человек постоянно ищет внимания противоположного пола, его одобрения. Их моральный компас очень нестабилен. Супруг или супруга будут всегда чувствовать, что они недостаточно хороши, и не могут удовлетворить такого человека в полной мере, хотя проблема вообще не в них.

Безусловно, это не весь перечень факторов, но это самые распространённые вещи, о которых стоило сказать.

Павел: Друзья, давайте помолимся и поблагодарим Господа за замечательный день. «Отец Небесный, мы благодарим Тебя за то, что Ты говоришь с нами, как строить отношения с родителями, со взрослыми детьми, и как нам помогать следующему поколению принять верное решение и строить семью. Я молюсь, Господи, о своевременной помощи в каждой ситуации для тех, кто нас смотрит и слушает».

Полина: *«Отец, мы благодарим Тебя за то, что Ты призываешь нас, и Ты хочешь, чтобы каждый из нас был целостным и зрелым. Ты желаешь восстановить то, что было разрушено, чтобы мы доверяли Тебе наши жизни, наши взаимоотношения, наши семьи. Знаю, что Ты – Тот, Кто никогда не подводит, что на Твоём слове мы можем строить наши семьи. Ты – крепкое Основание, которому мы можем доверять в разные сезоны жизни. Ты никогда не оставляешь нас.»*

Я молюсь о тех, кто потерял надежду, не знает с чего начать и за что ухватиться. Пусть Дух Святой даст утешение и понимание того, что может быть по-другому. Я молюсь о том, чтобы пришла надежда, чтобы люди поняли, что всё это возможно с Тобой. Ты

желаешь, чтобы в наших домах и семьях были: мир, любовь, принятие, чувство безопасности, открытость и доверие. Я благодарю Тебя за то, что это в руках каждого из нас и с Твоей помощью мы можем этого достигать. Спасибо за правильные ценности, которые Ты вкладываешь в нас. Помогни нам меняться, быть «мягкой глиной» в Твоих руках. Во имя Иисуса Христа. Аминь»

Павел: Аминь. Воздайте Господу хвалу. Благословляю вас и провозглашаю в ваши жизни мир и благодать!

© 2026 Местная религиозная организация

Церковь христиан веры евангельской «Благая весть»

IGNC.ORG