

# Открытость и честность

## Позволь другим узнать тебя

Автор  
Мелоди Грин



Эта статья для **тебя**, состоишь ты в браке или нет. По правде говоря, если ты не в браке, тебе будет только на пользу узнать и попрактиковать правильные принципы общения прежде, чем ты «окунешься с головой» и примешь на себя пожизненные обязательства. Я пишу об этом, потому что наиболее распространенная проблема супружеских пар, которая встречалась в моей практике – это недостаток общения. Под общением я подразумеваю не просто разговоры (мы **все** разговариваем), я имею в виду честное и прозрачное обсуждение переживаний, надежд, разочарований и страхов. Другими словами, возможность поделиться переживаниями из глубины души и возможность предстать друг перед другом такими, какие мы есть – «настоящими». Поверьте, я понимаю, что сама мысль о подобной степени откровенности пугает некоторых из вас – вот именно по этой причине я и хочу это обсудить.

Я убеждена, что каждый человек хочет, чтобы его знали и понимали в самом глубоком смысле слова, чтобы в его жизни был как минимум один такой человек. И если ты состоишь в браке, очень логично, чтобы этим верным и любящим другом для тебя был твой супруг или супруга. Хорошее общение внутри брака абсолютно необходимо. Если у вас нет возможности общаться друг с другом достаточно откровенно, вы постепенно будете отдаляться друг от друга, и начнете жить в своих собственных «отдельных маленьких мирах». Проблема в следующем – чтобы **иметь** друга, нужно **быть** другом. А это значит держать свое сердце открытым и быть готовым посвятить свою жизнь – не надеясь при этом сразу получить ожидаемую великолепную дружбу, общение и любовь, которой Бог желает, чтобы вы наслаждались. Этот принцип применим не только в браке, но и вообще в любых отношениях, в которые вы вступаете.

### Обратимся к прошлому

Прежде, чем я продолжу, хочу вам немного рассказать о своем прошлом. Когда я познакомилась со своим мужем Китом, мы оба еще были неверующими, хотя уже тогда оба «искали истину». Я сразу обратила внимание на то, что его твердым принципом было быть честным во всем. Он презирал ложь, и всегда был готов сказать мне все, что думает. Этим его качеством я восхищалась, и втайне желала научиться быть настолько же открытой. Но с другой стороны, его откровенность страшно пугала меня, потому что (к моему сожалению), он хотел знать и что **я** думаю! Это вызывало трудности, поскольку я была очень «закрытым» человеком, и многое хранила втайне. Обо многом я никому никогда не рассказывала, потому что мне было некомфортно знать, что посторонние люди так много

обо мне знают. Я была отъявленной врушкой (в отношении самых малозначительных вещей), и редко когда я **кому бы то ни было** рассказывала о том, что было у меня в душе. Если кто-то начинал задавать мне слишком много вопросов личного характера, я обижалась и считала, что они «лезут не в свое дело». Мне и в голову не приходило, что возможно, они просто стремятся к более глубоким, менее натянутым дружеским отношениям со мной.

Подобный образ мышления глубоко повлиял на мою жизнь, хотя я этого даже не осознавала, но со мной никто никогда об этом и не говорил. Я была очень довольна тем, что внутри меня живут двое – та, которую видят люди, и тайная я. Но мой муж был общителен от природы. Он желал узнать меня лучше – и никто никогда в моей жизни не делал этого упорнее! Зачем он задавал мне столько вопросов? И откуда у него упорство не только настаивать, чтобы я ответила, но и настаивать на **честном ответе**? Я терпеть этого не могла! Как часто мне хотелось просто **встать и уйти**. Иногда конфронтации достигали достаточной степени напряженности. Он задавал мне вопрос о чем-либо, а я говорила «Не знаю» или «Не помню» (ложь), или начинала злиться, или плакать, или просто молча тарасилась в пол, отказываясь говорить. По правде говоря, я надеялась, что он сдастся и оставит меня в покое, чтобы я спокойно могла заползти обратно в свою ракушку. Мне было так неудобно, что я боялась открываться и становиться уязвимой. Я была уверена, что меня ранят и, в итоге, отвергнут, если я откроюсь.

‘

Кто я?

**«И при смехе [иногда] болит сердце...» (Притчи 14:13)**

Больше всего меня пугала мысль о том, что слишком много времени (всю свою жизнь!) я пыталась добиться расположения окружающих – и в итоге так и не выработала **своей** собственной личности или характера. Часто я понимала, что не пытаюсь быть откровенной, просто чтобы избежать конфронтации с человеком, мнение которого отличалось от моего. Я превратилась в хамелеона. Я делала все, чтобы, входя в ситуацию, сделать это максимально бесшумно, без волнений и угроз для кого-либо. Я никогда не делилась своими «блестящими идеями» (а вдруг кто-нибудь рассмеется?), и в итоге они перестали у меня появляться. Я стала пустой ракушкой от человека. В действительности, во всей глубине своего отчаяния по причине своей неспособности открываться перед людьми, я начала считать себя «недочеловеком». Я знала, что сама в этом виновата – что это я заточила себя в самостоятельно созданную тюрьму. Со стороны все у меня было хорошо, но внутри я была сгустком неуверенности, страха и боли. Сказать, что это откровение сбило меня с ног – практически, ничего не сказать. Все казалось просто безнадежно запущенным. Ответом на мой вопрос «Кто я?» в конце концов, был найден, и мне совершенно не понравилось то, что открылось моему взору. **Я была лицемеркой!** Наконец-то я выяснила, в чем была проблема, но это напугало меня куда меньше, чем возможное решение этой проблемы.

Хотела бы я сказать, что дальше все стало проще, но на деле это было всего лишь начало. Мне пришлось пережить множество выворачиваний души наизнанку и долгих ночей в слезах прежде, чем я начинала понимать, что обманывалась. Только когда у меня появился преданный мне муж, его нежная любовь и милость Иисуса Христа – (мы, наконец, нашли «истину», которую искали) – я смогла все это пережить. Мне пришлось признать, что я не могу угодить Богу, если не стану искренним человеком. Мне потребовалось открыть глаза на то, что я была в грехе, и научиться ненавидеть его так же, как ненавидит Бог. *«Мерзость пред Господом - уста лживые, а говорящие истину благоугодны Ему» (Притчи 12:22)* Было непросто, и далеко не безболезненно – но без Бога, это было бы просто невозможно!

Вынимаем занозы

Очевидно, что любящие, плодотворные отношения невозможны, если они не строятся на

искренности и доверии. Этот принцип характеризует любые отношения – но в браке, когда взаимодействие людей происходит ежедневно (а иногда переходит в конфронтации), он просто жизненно важен. Возникает также и соблазн «сохранить мир любой ценой». Подобная позиция может «стоять» вам брака. Позвольте привести вам пример:

В ваш палец попадает маленькая заноза. Вы знаете, что будет немного больно, если попытаться ее вынуть, поэтому решаете оставить все как есть. На третью ночь вы просыпаетесь от нестерпимой боли. Палец пульсирует, он пунцового цвета от инфекции и опух. Вы тяжело вздыхаете, понимая, что занозу нужно достать – только теперь это будет в два раза больнее. Теперь вам кажется, что лучше бы вы сделали это сразу, а не ждали все это время... и так абсолютно со всем.

Небольшая обида или разочарование, оставленная внутри, будет мучить вас и все будет становиться хуже, и в итоге начнет вас контролировать, если не избавиться от нее в самом начале при первой возможности. Библия учит нас до захода солнца решать проблемы, вызывающие наш гнев (*Еф. 4:26*), и на то есть уважительные причины. Если мы будем держать все внутри, одна обида будет наслаиваться на другую... пока в итоге мы не рухнем под их тяжестью.

### Гордыня – игра эгоизма

Если хочешь сообщить кому-то, что тебе больно, нужно сказать «Ой!». Это будет означать, что ты открылся и выходишь из тени. К сожалению, многие люди слишком гордые, чтобы так себя вести. Вместо того, чтобы открыть свои истинные чувства или свои слабости, они решают сохранить обиды и горечь в тайне. Конечно, немного стыдно, что самые обычные вещи выводят тебя из равновесия. Но даже такие переживания нужно открывать, обсуждать и молиться по их поводу.

Люди, слишком гордые, чтобы делиться своими истинными переживаниями, обычно сообщают о том, что что-то не так своими поступками или выражениями – но ни за что не скажут, в чем дело! Им нужно, чтобы вы догадались, или еще лучше – прочитали их мысли. Они могут «давать подсказку», бросаясь саркастическими фразочками, но никогда напрямую не подойдут и не скажут, что их беспокоит. С теми, кто ведет себя подобным образом, крайне сложно находиться рядом, не говоря уже о том, чтобы вместе жить. Они играют в жестокую и эгоистичную игру – потому что ожидают, что их поймут, не прилагая никаких усилий к тому, чтобы быть понятыми. (Я знаю точно... потому что я так поступала!)

### Любовь всему верит

Еще один вопрос, в котором нужно проявлять крайнюю осторожность – неверные выводы о поступках других людей. Например: ваш муж приходит с работы, и вы уже видите, что он чем-то расстроен. Но вместо того, чтобы спросить, в чем дело, вы думаете: «Чем это он расстроен – может, на меня злится? А, наверное все еще злится из-за нашего спора утром. Ну что ж, нервы у него крепкие.. я думала, мы уже все решили! Почему бы просто уже не забыть об этом? Вот **всегда** он...» И сами того не заметив, вы выстраиваете защитную позицию, и топчетесь на кухне, настроенные на неприятности.

Если бы мы не были настолько заиклены на себе, то у нас было бы больше времени подумать о других. Если бы такая жена просто озабочилась тем, чтобы спросить у мужа, что случилось, то, возможно, узнала бы, что у него просто выдался крайне тяжелый день на работе, или что он недоволен собой, потому что Бог подкинул ему проверку, а он с ней не справился. Но вместо того, чтобы предположить лучшее, она сделала вывод о худшем – и упустила возможность послужить ему, с любовью обратив его внимание на Христа. Как мы можем надеяться, что знаем, что происходит в чьем-то сердце, если даже не считаем нужным выяснить? Любовь *«все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит»* (*1 Кор. 13:7*)

## Боязнь перед людьми

Стремление постоянно храбриться означает, что эту иллюзию нужно постоянно поддерживать – или тебя «раскусят». Если окружающие любят только «фасад», которым мы прикрываемся, а не «нас настоящих» - от такой любви мы никогда не получим истинного удовлетворения. С другой стороны, присутствует страх, что человека, которым мы являемся, не будут любить настолько же, насколько человека, которым нас все **считают**. И шоу продолжается.

Странно, многим людям такое «безопасное» состояние подходит – потому что если по какой-то причине их **действительно** отвергают, они могут утешать себя мыслью о том, что это все равно не «настоящий я». Таким образом, им не нужно брать на себя **полную ответственность** за то, что может быть не так в их жизни, или **делать что-то, чтобы это изменить**. Это порочный круг, и чтобы его разорвать, нужно осознанное усилие, огромное количество молитвы и сила Святого Духа. Если вы не даете другим возможности полюбить «настоящего себя», то никогда и не узнаете, что это возможно.

Во-первых, вам нужно понять, что в корне вашей проблемы – грех. Ваш страх отверженности – это по сути страх перед человеком. *«Боязнь пред людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен. Многие ищут [благосклонного] лица правителя, но судьба человека - от Господа» (Притчи 29:25-26)* Библия снова учит нас, что *«Начало мудрости - страх Господень» (Притчи 9:10)* Мы истово должны искать **Божьего** одобрения. Если будем бояться **правильной личности**, то начнем поступать **правильно!**

## Ты уже сдался?

Если ваш брак болен, нужно сделать все, что в ваших силах, чтобы все снова наладилось. Если вы сдадитесь, и начнете думать, что «все бесполезно», или «она никогда не изменится», этим подпишете своему браку «свидетельство о смерти».

На первых порах, возможно, вам придется заставлять себя общаться. Все может казаться вымученным и неестественным, но пусть вас это не останавливает. Чем больше вы стараетесь, тем будет становиться легче. Когда брак снова поднимется на ноги, вы будете рады, что приложили усилия. Не важно, насколько больно было в начале... исцеление будет славным!

Представьте себе смертельно больного человека, которого силом кормят через трубочку, и пища течет по его пищеводу в желудок. Конечно, в подобной позиции быть затруднительно и крайне неудобно – но зато он **живет!** Когда ему станет лучше, у него появятся силы есть самостоятельно, но он всегда будет благодарен за эту «ужасную трубку» и тот факт, что его семья и врачи не сдались и боролись за него.

## Практические шаги

Однажды мой муж пришел домой и сказал: «Что мне сделать, чтобы ты была счастлива?» Я не поверила своим ушам – вот повезло! Я думала из всех сил, но крайне удивилась, поняв, что на ум приходит всего пара вещей. (Мне казалось, должно быть куда больше!) Затем я задала Киту тот же вопрос, и ему на ум тоже пришла всего пара вещей. Мы оба сильно удивились, что всего пара недовольств вызывают такой дискомфорт и имеют такое значение для нас. К нашему удивлению, большинство из этих пунктов достаточно просто было устранить, приложив всего лишь малые усилия с обеих сторон. Не стоит упоминать, что с тех пор мы оба стали более внимательны.

Попробуйте задать своему мужу или жене вопрос, что вы могли бы сделать, чтобы они стали

счастливы – вы удивитесь ответу. Однако, здесь я хотела бы вас предупредить – не задавайте этот вопрос, если вы не готовы сопровождать его действиями. Если вы не приложите искренних усилий, чтобы измениться, это будет означать, что на самом деле, это вас не интересуется – и степень доверия между вами уменьшится.

Еще одна идея, которой вы можете воспользоваться – вести отдельные дневники, и записывать в них свои мысли, испытания и благословения – а затем каждый вечер выбирать время и вместе делиться тем, что вы написали. Когда появится привычка делиться тем, что у вас на сердце, возможно, вам уже не придется это делать – ведь не важно **как** вы это делаете... важно, чтобы вы **делали**.

Превыше всего должна быть **совместная молитва**. Просите Бога помочь вам приблизиться к Нему, и друг к другу. Прочтите Его помощь вам – разрушить все защитные стены и открыться друг перед другом, как вы никогда еще не открывались. Не расстраивайтесь, если в чем-то вы откатываетесь назад или обнаруживаете, что оба откатываются назад «по привычке». Вам обоим нужно преодолевать привычки, сформированные годами, и все за одну ночь не изменится. Но если вы будете обсуждать свои неудачи, прощать друг друга, и начинать все сначала, я уверена, что улучшения вы заметите сразу.

Если ваш муж или жена не готовы прилагать усилия, **берите** на себя инициативу и меняйте **свою** жизнь. Если вы действительно настроены решительно, ваше убеждение довериться Богу и открыться зажжет в партнере энтузиазм, и он захочет сделать шаг вперед и попытаться.

Будьте добры...

**«Итак облекитесь, как избранные Божию, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение, 13 снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Кол. 3:12-13)**

Когда вы хотите поделиться обидой или обсудить недостаток, который заметили, говорите **очень конкретно**, и делайте это с любовью и кротостью – с готовностью быстро простить и забыть. Помните, грех всегда больше всего ранит **Бога** – и вашим мотивом должно быть увидеть, как ваш любимый человек восстанавливает свои отношения с Ним. Если Бог желает что-то сказать вашему мужу или жене, ваше нежелание быть искренним само собой сдерживает его возрастание в Господе.

Многие темы крайне щепетильны и обсуждать их тяжело. Помолитесь, чтобы Бог подсказал вам правильное время, помог подобрать нужные слова, и подготовил сердце вашего партнера принимать открыто. Будьте готовы ошибаться – и будьте готовы к тому, что меняться нужно вас. Донесите очень четко, что даже при том, что вам не все нравится в его **поступках**, это не меняет того факта, что вы **любите его**, и хотите, чтобы он возрел в богоугодности и становился все более похожим на Христа.

Если вы – принимающая сторона, **не начинайте защищаться**. Не припоминайте все «хорошее», что вы совершили в недавнем прошлом – вместо этого искренне попытайтесь понять, в чем вы были неправы. Не пытайтесь оправдывать свой грех, признайте, что приняли неверные решения, которые ранят Бога и окружающих вас людей. Будьте скоры в том, чтобы признать ошибки и извиниться. Если до вас будет трудно достучаться, или вы будете злиться и раздражаться, когда к вам будут подходить с проблемой – вы разрушите доверие и открытость, которые так отчаянно пытаетесь выстроить. Если окружающие будут бояться подойти к вам... то они и не будут этого делать! Никто не хочет входить в клетку к разъяренным львам!

## Чем открытость и честность не являются

Открытость и честность не дают вам лицензии на ложь. Ричард Шелли Тейлор в своей книге *Дисциплинированная жизнь (The Disciplined Life)*, формулирует это так:

*«Некоторые люди гордятся своей откровенностью. «Говорю что думаю», - хвастаются они. Согласно Библии, так ведет себя и глупец. «Глупый весь гнев свой изливает» (Притчи 29:11) Откровенность является добродетелью, если сочетается с умом, любовью и тактом, а также благоразумием. Однако она становится садизмом и злом, когда выливается в необузданное высказывание своего мнения, без оглядки на время, место и человеческие чувства. «Иной пустослов уязвляет как мечом, а язык мудрых – врачует» (Притчи 12:18)»*

Пусть вашей целью будет нести своими словами врачевание и воссоединение, вдохновение окружающим вас любить и служить Христу еще глубже и осознаннее. Ищите у Бога равновесия мудрости и любви в вашей искренности – равновесия, которое позволит вам не идти на компромисс с истиной.

## Божий пример

Вы должны понимать, что не получите из своего брака больше, если не готовы вкладываться в него. Нет ничего хуже, чем жить с кем-то под одной крышей, делить с ним постель – и при этом находиться в тысяче миль от него. Пусть Бог будет для вас примером. Думайте о Его близких отношениях с Его Сыном Иисусом и Святым Духом. У них не возникает проблем общения, потому что их отношения выстроены на глубочайшей любви. Мы все сотворены по образу и подобию Божьему, поэтому мы тоже задуманы с возможностью пережить подобные отношения любви. На самом деле, Иисус умер, чтобы восстановить наши отношения – сначала, с Богом, а затем с окружающими нас людьми. Вы можете послушно пробовать выполнять некоторые из «шагов», о которых я говорила, чтобы восстановить свой брак, но результаты могут быть лишь временными, если приоритетом для вас не являются отношения с Богом. Именно в этих отношениях вы черпаете силу, способную изменить жизнь, которая требуется для совершения значимых изменений. Если в своем браке (и других отношениях) вы стремитесь прославить Бога, Он даст вам такую возможность. Вы никогда не познаете истинной свободы в Господе, или истинного счастья, пока не докопаетесь до ее сути, и, с помощью Иисуса Христа, не одержите свою победу!

Reprinted by permission from Melody Green and Last Days Ministries, PO Box 40, Lindale, TX 75771. [www.MelodyGreen.com](http://www.MelodyGreen.com) and [www.facebook.com/MelodyGreenOfficialPage](https://www.facebook.com/MelodyGreenOfficialPage)