Кризис. Менять или меняться?

(как в кризис сохранить мир в семье)

Протоиерей Павел Гумеров о том, как в кризис сохранить мир в семье.

Кризисы сопровождают человека на протяжении всей жизни – возрастные, семейные, духовные. Без них наша жизнь была бы слишком пресной. Как в такие тяжелые моменты не сломаться окончательно, как выстоять и быть готовым к новым испытаниям? Об этом мы беседуем с протоиереем Павлом Гумеровым.

Протоиерей Павел Гумеров

– Отец Павел, сегодня очень много говорят об экономическом кризисе. У кого-то в связи с этим резко ухудшилось материальное положение, у кого-то обострилась ситуация в семье, возникли проблемы с детьми и т.д. Как в такой ситуации, когда, кажется, всё против тебя, не унывать?

– Во-первых, в уныние не нужно впадать ни в коем случае. Это смертный грех, который по сути своей является духовным самоубийством. Человек сам лишает себя нормальной, радостной жизни. Нередко сам себя вгоняет в такое состояние, когда он не видит ничего хорошего, когда доминантой его жизни становятся печаль, тоска, которые расслабляют его, делают неспособным к активным действиям, в том числе к молитве.

Мне кажется, что, сталкиваясь с очередным кризисом в жизни, человек должен понимать: это не конец света, не смертельный недуг.

Кризис – это состояние, которое можно перевести как «переход», «перелом», «резкое изменение». Вся наша жизнь состоит из разных переходов: из будней и праздников, из здравия и болезней, удач и трудностей, из поста и мясоеда. Это естественный процесс. Как говаривал Гераклит: «Все течет, все изменяется». Если бы в нашей жизни не происходили какие-нибудь изменения, она была бы очень скучна, однообразна. Тот же шоколадный десерт тем и хорош, что подается как особое лакомство, а если бы это была ежедневная пища, то мы бы смотреть на

него не могли. Так же и в жизни: если в ней будут одни скорби – это будет тяжело, если одни радости – они быстро обесценятся, как всё, что не приобретается личным вложением сил.

Благодаря разнообразию в нашей жизни как раз и чувствуется присутствие Бога, Его дары и уроки. Поэтому кризисных состояний бояться не нужно. Мы, русские люди, давно к этому привыкли. Если бы у нас был слишком затяжной период стабильности, то о Боге мы бы очень редко вспоминали. Может быть, состояние перманентного кризиса, стресса помогает нам сохранить веру.

Сегодня немало людей находятся в состоянии психоза из-за финансовых проблем, у многих и семейная жизнь от этого страдает. Жены начинают упрекать мужей, мужья комплексуют от того, что теряют статус, деньги и прочее. Но с другой стороны, столкнувшись с какими-то внешними проблемами, как раз проще почувствовать, как важно сохранить мир внутри себя и мир в семье.

Мне часто вспоминается пример из 1990-х годов, когда ситуация была несравнимо более тяжелая. Тогда одним из прихожан храма, где я служил, был директор местного оптового рынка – фигура по тем временам очень значительная. В его ведении находилось даже два рынка. Он как раз тогда женился на простой женщине, которая работала у него на рынке в кафе. Через некоторое время, когда его рынки закрыли, этот человек потерял очень многое, в том числе и весьма высокий социальный статус.

В итоге он устроился куда-то работать водителем. Тогда пережить этот тяжелый для мужчины кризис ему помогло то, что он в тот момент активно воцерковился, часто ходил в храм, причащался. И его жена очень поддержала его в такой трудный период. Этот пример ярко показывает, как нужно относиться к скорбям, что в жизни человека главное, а что второстепенное. Как говорила о своей семье героиня старого советского фильма «По семейным обстоятельствам»: «В жизни бывает главное и неглавное, а мы часто тратим время на пустяки». Кстати, некоторые исследователи говорят, что слово «кризис» происходит от древнегреческого глагола «крион», что означает «определять, выбирать». Кризис – точка выбора, важная веха, и необходимо выбрать правильный путь, понять, что составляет для нас основные ценности, за что нужно бороться.

Очень важно, чтобы супруга и дети относились уважительно к любому труду, которым их муж и отец готов заниматься ради семьи

Конечно, для мужчины очень важен статус, его положение на работе и в обществе, но мы знаем, что если человек не сидит сложа руки, то в Москве может всегда заработать столько, чтобы прокормить семью. Мне понравилось, как недавно сказал по радио «Говорит Москва» один «гость столицы»: «Если ты в Москве просто утром вышел из дома, ты сможешь заработать для своей семьи». Так называемые гастарбайтеры, на которых мы смотрим свысока, могут нам служить примером правильного отношения к работе: они ищут ее, предлагают свои услуги и в конечном итоге своего добиваются и кормят свои семьи. Но очень важно, чтобы мужчину в желании заработать поддерживали и его дети, и его супруга, которые относились бы уважительно к любому труду, которым он готов заниматься.

– Судя по логике, кризисные ситуации должны были бы сплачивать семью, но на деле часто получается всё наоборот.

– Такое часто происходит, когда внешний кризис наслаивается на внутренний кризис отношений между людьми. Такие кризисы, как и кризисы взросления, старения, переживают все семьи. Как в природе меняются времена года, так и в семейной жизни бывает влюбленность, медовый месяц – это весна. Летняя молодость – рождение и

воспитание детей, осенняя пора – урожай, когда мы пожинаем плоды воспитания, и наконец зима – пожилой возраст, время подведения итогов.

Искусственное затягивание периода «молодости» – это лишний стресс, который бесследно не проходит

Кто-то пытается сохранить вечную молодость. А зачем? У молодости много не только положительных сторон, но и отрицательных: постоянная борьба со страстями, соблазнами, неопытность и, как следствие, ошибки и набитые шишки. Каждый период семейных отношений по-своему прекрасен. А некоторые люди почему-то, прожив 25–30 лет, решают начать всё сначала, уходят из семьи. Причины этого, на мой взгляд, и в навязанном нам культе вечной молодости с его девизом «Бери от жизни всё», и в неумение увидеть то хорошее, что посылает нам Бог в каждом новом периоде жизни. Между тем такое искусственное затягивание периода «молодости» – это лишний стресс, который бесследно не проходит.

Говоря о возрастных этапах, периодах, хочу сказать еще несколько слов о пожилом возрасте. Это время не только увядания и немощей, нет! Этот период может быть по-своему прекрасен. В нем Господь дает такие возможности, которых нет в другой поре человеческой жизни. Во-первых, это житейский опыт, знания и умения, приобретенные в процессе долгой жизни. Второе – это наличие свободного времени. Пусть силы уже не те, но пожилой человек может очень многое сделать. Многие мои знако-

мые, выйдя на пенсию, стали приносить огромную пользу людям, служа своими умениями на православных приходах. Например, одна моя знакомая, человек пенсионного возраста, постоянно радует прихожан храма вкуснейшими пирожками, да еще и своих подруг вовлекает в это дело, когда на праздники нужно много выпечки. Посмотрите, кто в основном работает в храмах, особенно на периферии? Пенсионеры. Ведь освобождается большое количество времени: обязанностей по работе больше нет, дети выросли, все дела переделаны. Тут открываются немалые возможности послужить Богу и людям, да и самим получить очень большую пользу и радость. А помощь детям и общение с внуками, на которых оставалась мало времени из-за занятости на работе… Да много еще чего можно придумать! А у пожилых супругов теперь и времени гораздо больше для того, чтобы заботиться друг о друге, быть вместе, общаться.

В пожилом возрасте открывается еще одна, очень важная возможность, которой лишены люди работающие: возможность больше молиться дома и часто бывать в церкви. В храме святителя Николая на Рогожском кладбище, где я прослужил много лет, был один прихожанин. Все звали его дядя Леша. Этот старичок отличался благочестием и большой добротой. Он постоянно приносил в храм плоды своего огорода и делился ими с братьями и сестрами во Христе. К Церкви он пришел после смерти жены. Когда она умерла, он стал почти ежедневно бывать в храме, молился на всех службах. Мой тесть, когда достиг пенсион-

ного возраста, стал очень часто ходить в храм, а во время постов вообще ежедневно. Такое возможно, конечно, только когда человек уже вышел на пенсию.

– Какие же кризисы переживает в своей жизни каждая семья, и как из них выбираться?

Психологи утверждают, что, вступая в брак, человек испытывает больший стресс, чем даже при разводе

– Как правило, первый кризис начинается практически сразу же после вступления в брак. По статистике, из 100 расторгнутых браков 25, то есть четверть, распадаются в первый же год. Как ни странно, один из самых первых стрессов этого времени – переход от состояния холостого человека к статусу семейного. Часто с этим связаны и переезд на новое место жительства, и смена работы, и появление новых родственников, ну и, конечно, совместная притирка. Всё это требует от человека огромного напряжения. Психологи утверждают, что, вступая в брак, человек испытывает больший стресс, чем даже при разводе. К слову сказать, стресс, напряжение могут быть вызваны не только скорбями и проблемами, но и радостными событиями, например рождением ребенка.

Одна молодая женщина очень хотела выйти замуж. Потом, слава Богу, создала семью и была очень рада. Вскоре после венчания я спросил ее: «Как дела, как семейная жизнь?» Она сказала, что всё хорошо, но очень тяжело, появились новые, незнакомые до этого трудности и про-

блемы. Какие? Она до этого жила с родственниками, а теперь самой нужно готовить и вести хозяйство. А прежде у нее не было особого стимула это все освоить. Раньше ее дом находился совсем рядом с местом работы, а теперь приходится долго добираться на службу. Были и другие бытовые мелочи. Я посоветовал ей найти в новых трудностях свои положительные моменты. Например, да, сейчас трудно, но со временем она научится хорошо готовить и делать домашние дела, что очень важно для любой женщины, особенно замужней. Да, сейчас она тратит много времени на дорогу, но можно провести его с пользой. Например, слушать в машине или метро аудиокниги: Священное Писание и творения святых отцов, да и просто хорошие книжки. Так и раздражаться на пробки не будешь, и много нового узнаешь. В любых трудностях нужно уметь находить смысл и пользу. Кстати, совместное преодоление бытовых проблем может также весьма объединить супругов, если они делают домашние дела вместе.

Еще один момент. Особенно важно, чтобы вступлению в брак не предшествовал период сожительства, как это, к сожалению, часто практикуется. Это большой грех, который разрушает всю дальнейшую семейную жизнь. Когда молодожены не имеют опыта совместной жизни, они сохраняют достаточно долго отношения романтики, почитания, трепетного внимания друг к другу, что очень помогает пережить все стрессы и трудности.

Также важен и предшествовавший браку период ухаживаний, когда каждый из будущих супругов старался вести себя лучше вовсе не всегда из желания выйти замуж или кого-то соблазнить, а потому, что тогда они действительно хотели что-то сделать для своего любимого, хотели как-то друг другу послужить. Эти добрые воспоминания прошлого всегда помогают пережить любую трудную ситуацию.

Когда приходят ко мне на исповедь и говорят: «У меня сейчас всё в жизни плохо», – первое, что я спрашиваю: «Разве у тебя в жизни не было ничего хорошего и в первые годы брака?» Если человек вспоминает что-то хорошее, то ему есть к чему вернуться. Если же у него и до брака были с будущей второй половинкой сплошные конфликты, ссоры и ему сложно вспомнить что-то светлое, тогда исправить ситуацию бывает гораздо тяжелее.

Очень важно для каждого из супругов умение вставать на место другого. Мужчина и женщина – существа разные, и нужно быть очень чутким, чтобы понять, что у другого происходит внутри, как другой видит ситуацию.

Следующий семейный кризис, как правило, связан с рождением ребенка. В это время часто происходит так, что жена всё свое внимание переключает на младенца и забывает о супруге, в то время как на мужа также ложится дополнительная нагрузка, связанная с необходимостью работать за двоих.

Жена в это время очень часто обижается на мужа за то, что тот перестает ей помогать. Муж, в свою очередь, обижается на жену за то, что та совсем не уделяет ему внимания. Ребенок становится камнем преткновения, вместо того чтобы еще больше сплотить супругов. Вот в этой ситуации и очень важно умение встать на место другого и постараться понять суть конфликта. Тогда жена вспомнила бы, что до того, как родить ребенка, она девять месяцев с ним «знакомилась», привыкала к нему, нося под сердцем, а отец впервые увидел малыша только в роддоме, отсюда и его «безразличие» к маленьким детям, за которым может скрываться просто страх. Также муж может и ревновать жену к малышу, всецело поглотившему ее внимание. Жена должна понимать, что ребенок от нее никуда не уйдет, а вот мужа она может потерять. К тому

же чрезмерное беспокойство жены по поводу здоровья младенца чаще всего идет от неопытности.

Чтобы наладить отношения в такой ситуации, можно какие-то дела делать вместе, например, купать ребенка. Это прекрасный повод для совместных прогулок, а можно и отцу подменить на прогулке жену, и тогда для него это хорошая возможность поближе познакомиться с малышом. Мы с женой всегда с теплотой и светлой грустью вспоминаем о тех временах, когда часами выгуливали маленьких детей, катая их в коляске.

Период рождения и воспитания детей по напряжению сравним разве что с какой-то глобальной стройкой

Период рождения и воспитания детей по напряжению сравним разве что с какой-то глобальной стройкой. На этом этапе мужу с женой, как правило, некогда выяснять отношения друг с другом. Но вот дети подросли – «стройка» закончена. Наступает некий период стабильности, рутины. К этому времени бывают решены и другие важные проблемы: рождение первых детей, приобретение жилья, отношения с тещей/свекровью. Самое время «пожить для себя», но не тут-то было. В этот период многие ломаются, потому что потеряли в этой суете самое главное – любовь, привязанность друг к другу, взаимопонимание.

В этой связи вспоминается печальная история семьи моих друзей. Семья была очень хорошая, православная, многодетная, но случился этот самый третий кризис. Дети

начали подрастать, быт налажен, дом почти построен. И супруги все больше стали отдаляться друг от друга, участились ссоры, скандалы. Вместо того чтобы разобраться в своих отношениях, пойти навстречу, искать точки соприкосновения, поддерживать друг друга, они избрали другой путь. Стали каждый жить своей собственной жизнью. Муж – работой и увлечениями, супруга тоже работой, учебой и детьми. Друзья, видя все это, пытались как-то помочь им, я также неоднократно говорил с ними. Но все было бесполезно. Они не верили в то, что можно что-то изменить. Как-то я разговаривал с супругой моего друга и сказал ей: «Таня, вы с Андреем живете почти отдельно, не общаетесь и не хотите ничего менять. Сейчас ты находишь отдушину в детях, строишь дом, пишешь диплом и стараешься не думать о семейных проблемах. Но пройдет очень немного времени, лет 12–15, и все твои дети вырастут, создадут семьи и уедут от тебя. Дом ты к тому времени построишь, диплом, конечно, тоже получишь. И что ты будешь делать? Ведь вы с мужем сейчас друг друга видеть не можете…» «Ну вот тогда мы помиримся и займемся друг другом», – ответила она. Тогда я возразил, что, может быть, будет уже слишком поздно что-то изменить. Расстались они не через 12 лет, а гораздо раньше. Теперь Татьяна живет одна с детьми в огромном доме, старшие уже выросли, муж приезжает иногда навестить детей.

Следующий непростой период – так называемый «кризис пустого гнезда», когда многие семьи распадаются после

20–25 лет совместной жизни. Очень многие супруги, оставшись один на один, вдруг понимают, что стали совершенно другими. Вот тут и нужно вспомнить, что было в начале их совместного пути. О своих наблюдениях изнутри этой ситуации пишет известная писательница Татьяна Устинова. Она вспоминает, как они с мужем, впервые за много лет, отправились отдыхать вдвоем, без детей и поняли, насколько это может быть здорово – заново открывать себя друг для друга. Это сравнимо с каким-то возвращением в добрачный период.

Важно помнить, что смысл христианской жизни, тем более жизни семейной – это жить для других

Нужно всё время помнить о том, что человек за свою жизнь не только душевно, но даже физически меняется примерно семь раз. Нужно всё время изучать человека, всё время думать, молиться о нем. Также важно помнить, что смысл христианской жизни, тем более жизни семейной – это вообще жить для других.

– **Тем не менее, очень часто в это время мужчины уходят из семьи в поисках какой-то новизны, в то время как женщины переносят этот период стабильности более спокойно.**

– Действительно, есть немало случаев, когда мужчины, прожив 25–30 лет с женой, уходили к молоденьким барышням. И часто в этом виноват не только мужчина. Женщина должна понимать, что в семейной жизни есть

эти кризисные периоды. Что жена всегда должна оставаться для мужа привлекательной женщиной, а не только быть погруженной в рутину и быт. Чаще мужчина уходит не только потому, что кто-то привлекает его своей молодостью, а потому, что устает от бесконечной рутины своей семейной жизни, от причитаний и претензий жены. Ему приятнее проводить время с женщиной, которая говорит ему хорошие слова, ему хочется вернуться в этот период. А с женой он чувствует себя как взрослый сын с мамашей, которая всё время дает ему советы, делает замечания.

Даже если мужчина ушел, женщина должна понять для себя, *что* она сделала неправильно, почему это случилось. Очень часто бывает так, что с другой женщиной мужчина находит именно то, чего ему не хватало в семье. Я никоим образом не оправдываю мужчин, их можно обвинять и в распущенности, и в инфантилизме. Но и женщины очень часто после 40 лет перестают за собой следить, не вносят в семейную жизнь никакой новизны, а наоборот, часто воспитывают, обвиняют, отчего у мужчины появляется внутреннее оправдание своей измены: «Ага, она меня пилит, житья мне не дает, так вот я и уйду от нее».

Многие женщины на исповеди признавались в том, что сами невольно подталкивали мужчину к уходу. С другой стороны, от мужчин мне доводилось слышать признания, что, если жена дает ему тепло, ласку, доброту, ему настолько стыдно перед этой женщиной, что он не может

изменить ей. Хотя, конечно, бывает и так, что мужчины ведут себя совершенно неподобающим образом. Наше время – это время распущенности и соблазнов. И если человек не привык себя контролировать, позволял себе многое до брака, то ему очень трудно побороть свою природу, и, когда у жены начинаются возрастные изменения, мужчина принимается искать приключений «на стороне».

– Часто бывает так, что у человека семейная жизнь очень тесно переплетена с жизнью духовной, и, когда начинается кризис в семье, он распространяется и на мировоззрение человека.

– В духовной жизни всё очень похоже на семейную жизнь. В начале, когда человек крестится, Господь как-то по-особому близок к нему. Тогда человеку кажется, что ст***о***ит только помолиться, и Господь исполняет всё. Многие новокрещеные люди свидетельствуют, что так это и происходит. Но не нужно думать, что и дальше пойдет всё так гладко. На самом деле человеку только сначала дается особая благодать, чтобы укрепить его в вере. А потом эту благодать человек должен научиться получать сам. Человек сам должен идти к Богу. Сначала ему дается дар любви, а потом уже надо самому прикладывать усилия к ее возрастанию.

Начинаются периоды, когда приходят и скорби, и искушения. Многие говорят: знаете, когда я был чуть ли не в секте, у меня всё было хорошо, никакие помыслы меня не

бороли, а сейчас я крестился – и пришли скорби. Случается это потому, что в секте человек уже находится во власти бесов, а когда он начинает вести подлинно духовную жизнь, он от их власти освобождается, вот поэтому они и пытаются его вернуть к себе. Вот отчего начинаются борения со страстями.

Определенные духовные кризисы связаны с определенными возрастными периодами. Юношеский период – период соблазнов. «От юности моея мнози борют мя страсти»… Помните это церковное песнопение? Молодым людям противостоять страстям гораздо тяжелее, чем людям среднего возраста. Но в среднем возрасте наступает свой кризис. Человеку начинает казаться, что он ничего в жизни не успел, ничего нового в жизни уже не будет. Вот замуж выйти не удалось – жизнь кончена. В этой связи очень полезно помнить, что жизнь земная по сравнению с вечностью – это лишь краткий эпизод. Не так важно, сколько ты в жизни успел, как то, какое состояние души ты получил.

В старости у человека начинаются свои духовные кризисы. Как правило, у людей, которые не ведут постоянной духовной жизни, к старости обостряются страсти. Поэтому в пожилом возрасте многие становятся более раздражительными, ворчливыми и угрюмыми – это признаки пленения человека страстью гнева, раздражительности и уныния. В стареющем организме начинаются изменения,

человек слабеет, ему кажется, что он никому не нужен, прожил жизнь зря.

Но в любом возрасте важно понимать: жизнь духовная – это труд, это всегда усилие над собой, маленький подвиг. Интересно, что само слово «подвиг» имеет в корне глагол «двигаться». Без усилий с нашей стороны никакая радость жизни не придет к нам. С другой стороны, никакие усилия человека не оставляются Господом без внимания. Иоанн Златоуст говорит: «Господь и намерения целует», то есть, по-русски, «приветствует». Поэтому даже если человек в какой-то период с чем-то не справился, у него всегда есть возможность принести покаяние и начать все сначала.

– Батюшка, что можно посоветовать тем, кто сейчас находится в состоянии семейного кризиса?

– Да, кризис – непростое время, для семьи это проверка. Это нам некое предупреждение свыше, что не всё в нашей жизни будет просто и гладко, что без трудностей прожить невозможно. Но не нужно впадать в панику. Ведь многие думают, что раз начались проблемы, наступило некое охлаждение чувств – всё, ушла любовь, ничего уже не исправить и не вернуть. Но, как говорил митрополит Антоний Сурожский, недаром на венчании читается Евангелие о том, как Христос чудесным образом восполнил недостаток вина, чтобы можно было продолжить брачное веселие. Благодать Божия способна восполнить наше оскудение, нужно только молиться Богу и работать над собой и своей семейной жизнью.

- Поэтому, ***первое***, что нужно сделать, это начать усиленно молиться. Когда трудно, необходимо особенно усердно взывать к Богу, Богородице и святым покровителям семьи, молиться и друг за друга.
- ***Второе***: нельзя полагаться на чувства. Чувства приходят и уходят, охладевают и вновь разгораются. А настоящая любовь остается. Ведь мы создаем семью, чтобы быть вместе не только в радости, но и в скорбях, трудностях. В католическом чине венчания есть такие слова: «Я беру тебя в жены (или мужья), чтобы быть с тобой всегда: в богатстве и в бедности, в болезни и в здравии, в радости и в печали, с этого дня до тех пор, пока смерть не разлучит нас». Соединяясь в православном таинстве венчании, супруги, конечно, тоже дают другу обеты верности, любви и взаимного ношения тягот. В знак того, что отныне они всё делят пополам, муж и жена пьют на венчании общую чашу.
- ***Третий*** совет, который можно дать супругам, переживающим семейный кризис, связан как раз с ношением тягот другого. Как бы тяжело вам ни было, нужно понимать, что вашей половинке тоже сейчас непросто, а может быть, даже тяжелее, чем вам. Поэтому старайтесь встать на место вашего любимого человека, понять его, не переделывать, а постараться помочь. Кризис – это время покаяния и исправления наших собственных ошибок. Он показывает, что мы до этого делали неправильно, что упустили. Изучай-

те, анализируйте вашу семейную жизнь, нынешнюю ситуацию, другого человека. Читайте литературу по семейной тематике.

- ***Четвертое***. Да, время непростое, и вам сейчас трудно. Вам, может быть, сейчас тяжело даже находиться рядом с вашим ближним, непросто с ним общаться. Но, как сказал недавно один мой знакомый батюшка: «Если тебе сейчас неприятен какой-то человек – старайся найти в нем хорошие стороны, черты, и твое отношение к нему через некоторое время изменится». Поэтому постараемся видеть хорошее в нашей половинке и не замечать плохого.
- ***Пятое***. В кризис нужно искать взаимопонимание, уметь разговаривать, обсуждать ситуацию. Но… только в спокойном, мирном состоянии духа и только тогда, когда между вами хорошие, дружеские отношения. Вот тогда вас услышат. Поэтому стараемся, особенно в непростой ситуации, делать ближнему побольше хорошего, приятного, говорить побольше хороших, добрых слов, проявлять внимание, благодарить. И наоборот, избегать делать замечания, упрекать, раздражать и проч. В кризисной ситуации иногда (особенно мужчинам) нужно помолчать, побыть одному, успокоится. Поэтому будем избегать чрезмерной опеки и давления.

Ну и, конечно, в каждом новом периоде жизни нужно видеть что-то новое, интересное, возможности и дары, которые нам дает Господь.

Помните, что кризис способен не только разрушать, но и созидать. Непростой период, пережитый вместе, способен укрепить семью, заставить по-другому взглянуть на свою семейную жизнь, обновить ее и по-новому полюбить друг друга.