

Переводчик: И.В. Кошелев
Редакторы: С.Ф. Давыдов, Г.П. Владимирова
Корректоры: М.А. Антипов

Джош Макдауэлл и Эд Стюарт

Как помочь своему другу... При конфликтах с другими

Благодарности

Мы рады выразить признательность:

Дэвиду Фергюссону, директору «Интимэт Лайф Министриз» (г. Остин, штат Техас), за его огромный вклад в написании этой серии. Его влияние, как и принципы «Интимэт Лайф», проявляются в каждой из этих книг. Своим личным примером Дэвид демонстрировал Божию поддержку, утешение и ободрение.

Дэйву Беллису, моему помощнику на протяжении двадцати трех лет, за его помощь при подготовке и координации всего проекта. Истории, использованные в книгах данной серии, были взяты из написанных им программ для «Youth in Crisis Resource».

И, наконец, Джои Пола и «Уорд Паблишинг», нашего издателя, за оказанную поддержку нашего проекта.

История Кена

Когда отец вошел в его комнату, пятнадцатилетний Кен уже знал, что тот скажет. Во время учебного года этот разговор происходил, по крайней мере, раз в неделю, а то и чаще.

— А я думал, что тебе надо делать домашнее задание, — сказал ему отец, сняв с головы Кена наушники и положив их на столик рядом с кроватью. Кена это разозлило: он почувствовал себя маленьким ребенком, когда отец так же отбирал у него игрушки.

Кен, лежавший до этого на кровати, слушая музыку, сел. «Я делаю домашнее задание», — сказал он и показал тетрадь с наполовину выполненными упражнениями по английскому.

— Ты сможешь лучше сосредоточиться без этого шума в ушах, — отец показал на наушники, подсоединенные к плееру Кена. Музыка все еще продолжала раздаваться из лежащих на столе наушников, но звук был слабым и каким-то металлическим.

— Папа, это не шум, это музыка. *Христианская* музыка, — сказал Кен как можно почтительнее. Он терпеть не мог нравоучения, которые ему читал отец, но знал, что будет только хуже, если он позволит своему настроению взять верх.

Отец встал в свою традиционную позу для нотаций — его руки уперлись в бока.

— Кеннет, это не музыка. Она звучит так, как будто кто-то стучит ложками по мусорному бачку. То, что группа называет себя христианской, еще не значит, что ее песни — от Бога.

Кен не хотел уступать. *«Папа, да ты только прислушайся к словам. Они такие же библейские, как и на кассетах, которые вы слушаете с мамой. А что касается музыки, так это „звуки радости“. У тебя просто какая-то навязчивая идея, что я могу слушать сатанинскую музыку»*. Однако Кен уже попробовал спорить, и это привело лишь к тому, что нравоучение продлилось дольше обычного. Поэтому Кен промолчал.

— Кроме того, — продолжал отец, — я бы никогда не смог делать домашнее задание при включенном телевизоре или радио. Это мешает сосредоточиться.

«Это мешает сосредоточиться тебе, папа, но не мне. Наоборот, музыка помогает мне расслабиться и сосредоточиться. Разве ты не можешь понять, что я привык учиться по-другому, не так как ты?» Кен чувствовал, как внутри у него все клокочет от гнева, но продолжал молчать.

— Ты не можешь позволить себе напрасно терять время, Кеннет. Твоя успеваемость все хуже и хуже. Ты уже не в первом классе, сынок. Если ты хочешь со своими оценками попасть в университет, тебе придется поднажать.

«Я уже тебе говорил, что не хочу поступать в этот университет, папа, — молча спорил с ним Кен. — Я вообще не хочу после школы поступать в колледж. Я хочу в течение года путешествовать с христианской музыкальной группой или отправиться в короткую миссионерскую поездку. Может быть, после этого я буду знать, чего я хочу в своей жизни. Если бы ты только научился меня слушать и понимал, что со мной происходит. А ты думаешь только о моих оценках».

— А это что такое? — не отставал отец, показывая в сторону коробки из-под обуви, лежавшей рядом с Кеном на кровати.

— Это мои бейсбольные открытки.*

* Открытки небольшого размера, с фотографией какого-нибудь известного игрока и сведениями о нем на обратной стороне. — *Прим. перев.*

— Я вижу, что это бейсбольные открытки, — раздраженно сказал отец. — Я хотел бы знать, почему они здесь, когда ты занимаешься?

— Ну, так я ведь не занимаюсь каждую минуту, папа! — так же раздраженно ответил Кен. — Я смотрю их, когда делаю перерыв.

— Еще одно искушение зря терять время, — сказал отец твердым голосом и протянул руку с намерением забрать коробку с открытками.

Кен ухватился за коробку.

— Папа, это мое хобби. Не беспокойся, я не завалю английский из-за того, что иногда смотрю открытки. — Слова

Кена прозвучали слишком резко и саркастично, и он пожалел, что не может забрать их назад.

— Я заберу эти открытки, чтобы они тебя не отвлекали, — сказал отец и потянул коробку к себе за ближнюю сторону.

Здравый смысл подсказывал Кену отпустить коробку и прекратить спор. Однако раздражение не позволяло ему прислушаться к голосу разума.

— Да они не отвлекают меня, папа! Я могу заниматься и с...

Тут коробка не выдержала, и сторона, за которую держался Кен, оторвалась. Три с лишним сотни открыток высыпались на кровать и на пол, и отец остался с пустой и порванной коробкой из-под обуви в руках. Кен пожалел, что проявил такое упрямство, но ему уже надоело уступать каждый раз, когда родители пытались навязать ему свой образ поведения. До этого он никогда не оказывал подобного сопротивления и теперь немного побаивался возможных последствий.

Отец посмотрел сначала на рассыпанные открытки, а затем на сына. Кен подумал, что теперь от его коллекции останутся одни воспоминания. Однако вместо этого отец бросил коробку на пол и сгреб со столика плеер для компакт-дисков вместе с футляром.

— Чтобы больше я этого не видел, — сказал он, погрозив пальцем в сторону бейсбольных открыток. — И пока твой средний балл не станет максимальным, ты не будешь слушать свою, с позволения сказать, музыку. — Он вышел из комнаты, закрыв за собой дверь.

От обиды Кен был готов разрыдаться. Родители постоянно придирались к чему-либо: если не к оценкам или музыке, то к прическе, одежде или друзьям. Его коллекцию бейсбольных открыток они считали легкомысленным и несерьезным занятием (по их мнению, ему следовало бы вместо этого заняться спортом). Когда Кен пытался сказать им о своих предпочтениях, они, кажется, его просто не слушали. И когда он хотел похвастаться им новой бейсбольной открыткой или последним компакт-диском христианской музыки, им было это не интересно. Кен не мог понять, что задевало его больше: активное неодобрение со стороны родителей или же пассивное отсутствие интереса.

Лишиться плеера и музыки, конечно, было плохо. Однако Кена успокаивало хотя бы то, что отец не конфисковал еще коллекцию открыток, и не велел ему избавиться от них, а просто сказал, что не хочет их больше видеть. Кен достал из шкафа достаточно прочную коробку из-под кроссовок и начал в раздражении складывать туда рассыпанные открытки. Он решил, что будет прятать их, когда отец дома, и доставать их только тогда, когда его нет. Он чувствовал себя дома, как разыскиваемый шпион. А то, что отец лишил его музыки, заставляло Кена ощущать себя чем-то вроде арестанта.

Около десяти часов вечера Кен был уже в постели. Он так и не закончил домашнее задание. После вечерней стычки с отцом у него пропал всякий интерес к учебе. Он прекрасно понимал, что еще одно невыполненное задание снизит его успеваемость куда

больше. Но какое это имело значение? Несмотря на все его усилия, у него все равно ничего не получалось. Зачем тогда вообще стараться?

Мать и отец Кена, как обычно, сидели в большой комнате и смотрели телевизор, поэтому Кен знал, что они не заметят, что у него в комнате погашен свет. Они теперь редко общались с ним перед сном. Нет, Кен не хотел, чтобы они, как раньше, укрывали его одеялом, читали ему книжки, молились над ним и целовали его. Для его младшей сестры Хилари это было в порядке вещей, но не для него. Однако отсутствие общения перед сном было не совсем приятно. Казалось, что родители разговаривали с ним только тогда, когда ругали его или делали ему какие-либо замечания, и прикасались к нему, только убирая его ноги с дивана.

Лежа в темноте, Кен молился про себя: *«Господи, я знаю, что Ты меня любишь, и что родители тоже. Почему они настроены против всего, что я делаю? Почему их не интересует моя жизнь, мои чувства, мои проблемы, мои интересы? Да, я знаю, что некоторые вещи их по-настоящему раздражают. Но кажется, что им вообще ничего не нравится. Такое впечатление, как будто им надоело быть моими родителями. Боже, почему я не могу с ними ладить?»*

Пока Кен молился, ему пришло в голову, что у него проблемы во взаимоотношениях не только дома. В его воображении возникло лицо его друга из церкви, Тодда Уоллеса. *«Ага, — подумал Кен, — хороший друг, нечего сказать! Нам с ним хорошо, когда мы делаем то, что хочет делать он. А если я предлагаю ему пойти со мной в магазин за открытками, или мне нужна его помощь в каком-нибудь мероприятии нашей молодежной группы, он вдруг становится „очень занят“.* Похоже на то, что он мой друг только тогда, когда ему удобно, или что-нибудь нужно. Если же нет, то наши отношения его мало волнуют».

Кен добавил к своей молитве: *«Боже, почему мы с Тоддом не можем быть настоящими друзьями?»*

Перед тем, как заснуть, Кен вспомнил о Даге Шоу. Даг и его жена Джинни были добровольцами, занимающимися организацией работы с молодежью в церкви, куда ходила семья Кена. Пару лет назад Даг помог Кену, приобщившемуся к церкви благодаря родителям, самому доверить свою жизнь Христу. Кен любил молодежную группу в церкви и считал Дага своим духовным старшим братом. Даг часто говорил ребятам в группе, что они могут всегда обратиться к нему и Джинни, если им надо о чем-нибудь поговорить. Впервые за все время их знакомства Кен почувствовал, что ему есть о чем поговорить с Дагом.

На следующий день после школы Кен отправился в маленькую типографию, которой владели Даг и Джинни. По дороге домой Кену пришлось свернуть и пройти шесть кварталов. Он надеялся, что Даг будет на месте и сможет уделить ему немного времени.

Зайдя внутрь, Кен почувствовал себя немного неуютно. Раньше ему никогда не приходилось этого делать. Может, надо было заранее Даговориться о встрече? Что он мог сказать Дагу? «Привет Даг, ты знаешь, у меня проблема. Не мог бы ты оторваться от работы и помочь мне?» — звучало бы не очень хорошо. Но оказалось, что Кену не нужно было беспокоиться об этом. Даг, делавший в этот момент макет на компьютере, увидел входящего Кена и радостно поприветствовал его.

— Привет, Кен! Какой приятный сюрприз! Я очень рад, что ты заскочил к нам.

Джинни, обслуживающая клиента, улыбнулась и помахала ему рукой. Кен махнул ей в ответ.

— Кен, подождешь пару минут? — сказал ему Даг. — Я сейчас сделаю перерыв. Мне хотелось бы с тобой кое о чем поговорить. И мы можем чего-нибудь попить.

— Конечно, — кивнул Кен. Даг дал ему почувствовать себя желанным гостем, а не помехой в его распорядке. Именно этого ощущения Кену не хватало дома, где он иногда чувствовал себя незванным гостем или обузой.

Минут через пять, оставив типографию на попечение Джинни, Даг с Кеном отправились в ближайшее кафе. По дороге Даг обнял Кена за плечи.

— Я хочу поблагодарить тебя за помощь с установкой звука на молодежной евангелизации в прошлые выходные, — сказал Даг. — Я видел, как ты возился со всеми этими проводами и колонками и очень тебе благодарен.

Кен был рад тому, что, наконец, кто-то увидел, как он делает что-то нужное. Он действительно много работал над установкой звука и не думал, что кто-нибудь это заметил.

— Я люблю этим заниматься, — сказал он. — И хотел бы еще, когда будет нужно.

Они взяли по стакану холодного сока и сели за столик, вспоминая о том, как хорошо была организована музыкальная часть прошлой евангелизации, и как много подростков приняли Христа. Кен понимал, что Дагу скоро нужно возвращаться на работу. Было бы несложно промолчать о настоящей причине, по которой он пришел к нему, но Кен понимал, что если он с кем-нибудь не поговорит, ситуация дома еще более обострится.

— Даг, у меня есть молитвенная нужда, мне хотелось бы с тобой об этом поговорить, если ты не возражаешь, — сказал Кен, нервно теребя соломку.

— Конечно, нет, Кен, — заверил его Даг. — О чем мы можем с тобой помолиться?

До этого момента Кен не говорил об этом никому, кроме Бога. От самой мысли о том, что ему придется рассказать другому человеку о своей обиде на родителей и на своего друга Тодда, у него неожиданно появился ком в горле.

— Я... у меня проблемы с родителями. Мы не ладим в последнее время. — Кен рассказал о своей стычке с отцом из-за бейсбольных открыток. — Кажется, что бы я ни делал, все неправильно. Они все время придираются ко мне то из-за

музыки, то из-за одежды, то из-за оценок. Их, кажется, совершенно не интересует, кто я есть и чем я живу. Иногда у меня такое впечатление, что я живу дома совершенно один. Я сомневаюсь, действительно ли они любят меня. — При этих словах у Кена на глазах выступили слезы.

Лицо Дага стало печальным.

— Кен, я понимаю, как тебе сейчас тяжело. Печально, что у тебя появились такие сомнения. У меня болит за тебя сердце.

Кен почувствовал, как с него упало тяжелое бремя. Одно только то, что Даг понимал его ситуацию и сочувствовал ему, дало ему такое облегчение, которого он не ожидал. Уже более уверенный, Кен рассказал Дагу о своих трудностях в общении с Тоддом Уоллесом.

Помолчав немного, Даг попросил:

— Расскажи мне побольше о своих взаимоотношениях с родителями.

— Что именно ты хочешь знать?

— Как бы ты описал свои отношения с отцом?

Кен вынул соломку и стал смотреть, как сок капает из нее в стакан.

— Ну, если мы не говорим обо мне, то есть что я делаю не так и все прочее, то мы вообще не общаемся. Он занят своими делами — работой, хобби.

— Твой отец уделяет тебе время?

Кен медленно покачал головой.

— Нет.

— У тебя есть такое ощущение: что бы ты ни делал, недостаточно хорошо для него?

— *Все*, что я ни делаю, для него недостаточно хорошо, — подчеркнул Кен, вытирая наворачнувшуюся слезу.

Даг задал Кену еще несколько вопросов об отношениях с родителями. Затем он аккуратно коснулся его дружбы с Тоддом. После каждого ответа Кена на его лице появлялась тень печали.

Наконец Даг сказал:

— Кен, я должен вернуться в типографию. Но мы можем скоро встретиться еще раз и больше времени уделить твоим взаимоотношениям. Тебя это устроит?

— Да, конечно.

Поскольку в воскресенье и Кен и Даг ходили на утреннее богослужение в половине десятого, они решили встретиться после него. Даг сказал, что один из классов воскресной школы будет свободен. Кен с готовностью согласился.

— А пока, — сказал Даг, — я хочу, чтобы ты знал, Кен: я люблю тебя и беспокоюсь о тебе. Я могу понять, как тебе тяжело ощущать, что родители тебя не понимают, и что Тодд так эгоистичен в своих отношениях с тобой. Я хочу тебе помочь, и буду молиться за тебя. Давай я помолюсь за тебя прямо сейчас. Кен удержался, чтобы не заплакать, когда Даг молился, прося Бога послать Свое утешение.

После того как они попрощались и Даг отправился к себе в типографию, Кен не спешил домой. Он знал, что его будут ругать

за позднее возвращение. И, конечно, он не мог рассказать Тодду о своем разговоре с Дагом. Однако его сильно утешало и ободряло то, что теперь он не одинок. Даг знал о его трудностях, и они были ему безразличны. Это много значило для Кена, и у него появился проблеск надежды, что когда-нибудь его взаимоотношения с тремя самыми важными людьми в его жизни могут улучшиться.

Время поразмышлять

Возможно, что и ваши взаимоотношения с родителями похожи на те, что у Кена, и у вас возникают с ними разногласия практически по любому поводу. Вы слышите в свой адрес больше критики, нежели похвалы, и ваш отец и/или мать выражают постоянно недовольство по поводу ваших манер (или их отсутствия), музыки, друзей, оценок или того, как вы проводите свободное время. Возможно, что они замечают только то, что вы делаете не правильно, и большинство ваших разговоров заканчиваются спорами и криком. Вам кажется, что родителей гораздо больше интересуют ваши братья и сестры, и иногда у вас появляются сомнения: а любят ли они вас вообще?

В некоторых семьях конфликты между родителями могут быть настолько серьезными, что переходят все границы. Иногда родители перестают заботиться о жизненных потребностях своих детей: крыше над головой, пище, одежде, медицинском обслуживании, образовании и прочем. Споры могут доходить до оскорблений и насилия. Дети, которые подвергаются жестокому обращению, физическому, сексуальному или эмоциональному насилию, должны прибегать к помощи соответствующих инстанций, поскольку угрозе подвергаются их здоровье и жизнь.

Однако во многих семьях, как в случае с Кеном, родители не проявляют жестокости или преступной халатности. Наоборот, родители Кена — христиане, и они хорошо заботятся о его жизненных потребностях; ни он, ни его сестра не подвергаются ни физическому, ни сексуальному насилию. Однако они могут проявлять невнимание к его эмоциональным нуждам, на первый взгляд, не столь очевидным. Именно это может происходить и у вас в семье. Ваши родители могут делать все возможное, заботясь о вашем физическом благополучии. Однако в ваших отношениях все равно может ощущаться напряженность, поскольку они не осознают, что вам нужно нечто большее, чем крыша над головой и трехразовое питание для того, чтобы чувствовать, что вас любят и понимают.

А как насчет взаимоотношений с другими? Не напоминают ли они «дружбу» Кена с Тоддом? Возможно, сегодня у вас прекрасные отношения, а завтра из-за возникшего конфликта вы станете друг другу чужими людьми, если не врагами. Независимо, происходят ли эти столкновения с родителями, друзьями или кем-либо еще, суть одна: у вас есть определенные эмоциональные потребности, и когда они игнорируются, возникают конфликты.

Если сказанное соответствует вашим взаимоотношениям с кем-либо, важно, чтобы вы поняли три вещи. Во-первых, будет полезно узнать, *почему* люди проявляют невнимание к некоторым вашим потребностям. Затем вам нужно *определить* те особые потребности в вашей жизни, которые игнорируют другие. И, наконец, важно понять, *как именно* говорить с вашими родителями и другими людьми о своих потребностях. Эта брошюра поможет вам разобраться в этом.

Сначала давайте поговорим о том, почему ваши родители могут не знать о ваших потребностях. Быть родителем — это тяжелая работа, и идеальных родителей не бывает. Кроме воспитания детей, им приходится иметь дело и с другими требованиями, которые предъявляет жизнь. Испытывая ежедневный груз ответственности за семью, карьеру, финансовое благополучие и многое другое, родителям подчас сложно уделять все свое внимание детям. Есть множество причин, по которым родители могут быть невнимательны к нуждам своих детей. Возможно, им приходится преодолевать следующие трудности.

Финансовое давление. Многие родители так много работают, чтобы на столе всегда была еда, и счета были оплачены, что забывают о детях. Родители-одиночки иногда вынуждены работать на двух работах, чтобы как-то свести концы с концами, оставляя для детей совсем немного времени. И даже во многих полных семьях работают и мать, и отец. Финансовое давление может быть настолько сильным и изматывающим, что у родителей уже не остается сил на детей.

Активная жизнь. Часто родители оказываются вовлеченными в круговорот современной жизни до такой степени, что многие важные вещи остаются незавершенными. Карьера, церковь, общественная работа могут отнимать у них все свободное время. А занятия их детей — школьные мероприятия, спорт, музыка, летние лагеря, церковь и многое другое, — еще больше усложняют ситуацию. В результате родители могут быть настолько озабочены тем, чтобы что-то *сделать* для своих детей, что забывают о необходимости *быть* внимательными и заботливыми.

Распад семьи. Развод и воспитание детей в одиночку — это огромный стресс для родителей. Одному из них приходится выполнять функции двоих. Дополнительное финансовое бремя, начало новой карьеры или получение образования, новые взаимоотношения могут настолько отвлечь родителя, что забота о каждом ребенке может показаться невозможной.

Большая семья. Чем больше детей в семье, тем возможно сложнее уделять должное внимание каждому ребенку.

Эгоцентризм. Родители могут пренебрегать своими детьми, если они постоянно сосредоточены на себе и своих делах. Их стремление подняться вверх по социальной лестнице, достичь какого-то статуса или уровня финансового благополучия иногда выступает на первый план и вытесняет эмоциональные потребности детей.

Недостаток навыков. Некоторые родители не знают, как ответить на все запросы своих детей; они верят, что должны удовлетворять лишь их физические и материальные потребности.

Весьма маловероятно, что ваши родители сознательно пренебрегают вашими потребностями или проявляют неприязнь к вам и к вашему образу жизни. Может быть, этому способствует одна или несколько из перечисленных выше причин?

Похожие причины лежат и в корне ваших конфликтов с друзьями и другими людьми. По большей части ваши друзья не осознают ваших эмоциональных потребностей, поскольку слишком заняты своими проблемами, слишком эгоцентричны, или же им просто не хватает качеств, присущих заботливому другу.

Озабоченность Кена личными конфликтами негативно сказалась на его успеваемости в школе. Отсутствие поддержки и интереса со стороны родителей привело к тому, что у него ослабел интерес к учебе и снизилась концентрация внимания.

Как сказываются на вашей повседневной жизни домашние проблемы? Когда люди плохо ладят между собой, это ведет ко многим негативным последствиям.

Вы можете чувствовать себя ненужным и бесполезным.

Как и в случае с Кеном, у вас может ослабеть интерес к учебе и снизиться концентрация внимания, что приведет к снижению успеваемости.

Испытывая недостаток внимания со стороны людей, в которых вы заинтересованы, вы можете начать общаться с теми, кто оказывает на вас негативное духовное и нравственное влияние.

Вам может быть трудно вступать в новые взаимоотношения.

У вас может возникнуть желание восстать против своих родителей или же нанести обиду своему другу с целью добиться внимания или «наказать» за невнимание к вам.

Недостаток дружеского общения и отсутствие заботы может стать причиной употребления алкоголя и наркотиков.

У вас может появиться искушение восполнить недостаток близости сексом.

Как вы поступаете, чтобы научиться ладить с другими и ликвидировать негативные последствия конфликтов? Кен Майерс может послужить хорошим примером. Он обратился за помощью к надежному другу и духовному наставнику Дагу Шоу и рассказал ему о своих проблемах. Конфликты могут провоцировать у вас самые различные чувства: уныние, депрессию, ощущение безнадежности, одиночества, страха и даже гнева. Вы можете плакать по поводу происшедшего, чувствовать эмоциональную опустошенность. И вы можете злиться на своих родителей, друзей или даже на Бога за то, что Он допустил это произойти.

Важно понять, что все эти чувства нормальны и естественны. Бог создал вас такими. Ваши эмоции — своего рода клапан, с помощью которого вы справляетесь с внутренним чувством боли.

Безусловно, есть как благотворные способы выражения этих эмоций, так и неблаготворные.

Когда Кен пришел к Дагу и рассказал ему о своих чувствах и боли, он сделал первый верный шаг по исправлению положения. Иисус сказал: «Блаженны плачущие, ибо они утешатся» (Мф. 5:4). Плач — это процесс, во время которого душевная боль выходит наружу. Вы делитесь своими чувствами с другими, чтобы вам могли сострадать. Именно таким образом Бог хочет вас благословить и исцелить боль, сопровождающую напряжение во взаимоотношениях. Важно и полезно испытать разного рода эмоции, возникающие в этот период.

Когда вы хотите поделиться своей болью, самое главное в чем вы нуждаетесь — это утешение и поддержка со стороны других людей. Именно это делал Даг, когда Кен рассказывал ему свою историю. Он чувствовал его боль и разделял его печаль. В периоды, когда мы испытываем душевную боль, наше самое большое утешение в том, что ее могут разделить другие. Бог посылает нам Свое утешение через людей. Апостол Павел писал: «Бог... утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Кор. 1:3,4).

Что такое утешение? Наверное, сначала будет полезно увидеть, чем оно *не является*. Утешение — это не призывы держаться и не падать духом. Утешение — это не попытка объяснить, почему у людей возникают проблемы. Утешение — это не набор «правильных» слов о том, что Бог все держит под контролем. Все это может оказаться полезным в свое время, однако это не удовлетворяет нашей потребности в утешении.

Люди утешают нас тогда, когда они чувствуют нашу боль и печалятся с нами. Иисус продемонстрировал служение утешения, когда умер его друг Лазарь (см. Иоан. 11 гл.). Когда Иисус пришел в дом к сестрам Лазаря, Марии и Марфе, он плакал вместе с ними (см. стихи 33-35). И это особенно интересно в свете того, что Он сделал вскоре: воскресил Лазаря из мертвых (см. стихи 38-44).

Почему Иисус просто не сказал убитым горем Марии и Марфе: «Не надо плакать, через несколько минут Лазарь оживет»? Потому что в тот момент им был нужен кто-то, кто мог разделить их печаль. Иисус удовлетворил их потребность в утешении, разделив их печаль и слезы. А затем Он совершил чудо и обратил их печаль в радость.

Мы получаем утешение, когда знаем, что страдаем не одни. Апостол Павел учил нас: «Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими» (Рим. 12:15). Когда вы опечалены, люди могут попытаться вас утешить — ободряя, призывая быть мужественными или пытаясь объяснить, почему случилась беда. Без сомнения, эти люди заботятся о вас и хотят сделать как лучше. Но они могут не знать, что означает утешение. И надо надеяться, что рядом окажется кто-нибудь вроде Дага Шоу, который даст вам именно то утешение, в котором вы нуждаетесь. Вы ощутите Божью заботу о вас, когда кто-нибудь страдает,

печалится или даже плачет с вами. Даг Шоу — это хороший пример того, что означает истинное утешение в тяжелых обстоятельствах.

Итак, ваш первый шаг — поделиться своим бременем с кем-нибудь, кто заботится о вас. Это может быть ваш душепопечитель, как Даг Шоу, служитель церкви или же зрелый христианин, которому вы можете довериться. Однако рассказать о вашей проблеме и получить утешение — это еще не все, о чем и предстоит узнать Кену Майерсу.

История Кена

Кен часто отвлекался во время воскресной проповеди, но именно сегодня сосредоточиться было особенно трудно. Сидя со своими родителями и сестрой Хилари, он размышлял над парадоксальной ситуацией. В глазах всей церкви Майерсы, вероятно, были идеальной христианской семьей. Однако для Кена это была вообще не семья. Родители скорее напоминали ему тюремщиков, ограничивающих его права и лишаящих радостей жизни до тех пор, пока он не отбудет свой срок и не выйдет на свободу в восемнадцать лет. Кен размышлял: сможет ли его разговор с Дагом Шоу что-нибудь изменить в отношениях с отцом и матерью, или бывшим хорошим другом Тоддом.

В начале двенадцатого Кен встретился с Дагом в пустом классе воскресной школы. Он не стал говорить родителям, *почему* он встречается с Дагом, а просто сказал им, что Даг хотел с ним поговорить. Отец и мать с готовностью разрешили Кену остаться, договорившись встретиться с ним в полдень перед церковью. *«Они, наверное, думают, что Даг будет учить меня уму-разуму и говорить со мной насчет моего „мирского“ поведения»*, — цинично размышлял Кен.

— Ну, как у тебя дела дома, Кен? Что-нибудь изменилось после нашего с тобой разговора? — начал Даг.

Кен пожал плечами.

— Да нет, все по-старому. Я даже не чувствую себя частью семьи. Я там живу, сплю, ем, но отец с матерью меня не замечают до тех пор, пока я не сделаю что-нибудь, что им не нравится, — а они всегда найдут к чему придраться.

— Мне очень жаль, что ты не ощущаешь той близости с родителями, которую бы тебе хотелось, — сказал Даг. — После нашего разговора в кафе я все время о тебе молюсь, потому что беспокоюсь о тебе.

Кен застенчиво опустил голову.

— Спасибо, — забота Дага и его молитвы значили для него больше, чем он мог выразить словами. — И спасибо тебе за записку, которую ты мне передал. Мне это очень помогло.

— Разрешите мне задать тебе один вопрос, Кен. — продолжил Даг. — Это поможет нам глубже вникнуть в твои проблемы с родителями. И это должно помочь нам выработать линию поведения в отношениях с ними и Тоддом.

Кен кивнул.

— Да, конечно, спрашивай.

— Ты когда-нибудь говорил своим родителям что-нибудь вроде: «Мама, папа, я уже голоден! Что у нас там на ужин?»

Кен удивленно поднял брови, не понимая, куда клонит Даг.

— Да, конечно, пять раз в неделю. А что...

Даг прервал его и задал следующий вопрос:

— И твои родители всегда обеспечивали тебя едой?

— Конечно, — ответил Кен, все еще не понимая, какое отношение может иметь еда к его проблеме. — И если их нет дома, я всегда могу найти что-нибудь в холодильнике. А почему ты спрашиваешь?

— Я тебе задам еще один вопрос и тогда, я думаю, тебе станет понятно, — сказал Даг. — Говорил ли ты им когда-нибудь: «Я чувствую себя одиноко, не могли бы вы провести со мной пятнадцать минут?»

Кен посмотрел на Дага: выражение его лица говорило о том, что у него есть какой-то секрет, который он готов выложить.

— Нет, конечно, — наконец ответил он. — Разве ты можешь представить себе, чтобы парень говорил такое своим родителям? Так не бывает.

— Но ведь когда ты голоден, ты не боишься попросить их дать что-нибудь поесть, не так ли? — настаивал Даг.

— Ну да.

— Тогда почему, когда у тебя возникают другие потребности, ты не можешь вежливо сказать о них своим родителям?

Кен промолчал, потому что не знал, что сказать. Он никогда не думал о том, чтобы сказать родителям о своих чувствах.

Однако Даг, по-видимому, и не ожидал ответа, поскольку продолжал говорить.

— Из того, что ты мне сказал, Кен, мне кажется, что твои взаимоотношения с родителями улучшились бы, если бы они время от времени выслушивали бы тебя и проявляли немного интереса к тому, чем ты живешь.

— Да, это не помешало бы, — Кен улыбнулся, представив себе столь неправдоподобную ситуацию.

— А что бы ты чувствовал, если бы они стали хвалить тебя каждый раз, когда ты делаешь что-нибудь хорошее?

Кен засмеялся.

— Я бы решил, что с ними что-то не в порядке.

Даг улыбнулся, а затем сказал:

— Если говорить серьезно, то стали бы в этом случае ваши взаимоотношения соответствовать твоим ожиданиям? Чувствовал бы ты, что они тебя любят?

Кен ответил без колебаний.

— Да, конечно, но...

Даг прервал его, сделав останавливающий жест рукой.

— Как твои родители поймут, чего ты от них хочешь, если ты им об этом не скажешь?

Не ожидая ответа, он продолжал:

— Кен, у тебя, как и у любого другого, есть определенные эмоциональные потребности. Ты говоришь своим родителям о

том, что испытываешь физический голод, и они восполняют эту потребность. Я считаю, что если ты скажешь им о своем эмоциональном голоде, о нехватке внимания и одобрения, они попытаются восполнить и эту потребность тоже, потому что я уверен, что они на самом деле любят тебя.

— Что это значит «сказать им»? — встревожился Кен.

— Это и значит «сказать им», — с улыбкой объяснил Даг. — Сядь вместе со своими родителями, расскажи им о своих потребностях и вежливо попроси у них помощи в их удовлетворении. То же самое попытайся сделать с Тоддом. Скажи ему, что тебе нужно от ваших взаимоотношений.

Кен встал и нервно зашагал по классу.

— Не знаю, смогу ли я сказать это своим родителям.

— Конечно, сможешь, — с твердой уверенностью в голосе сказал ему Даг. — Если хочешь, я могу пойти с тобой.

Кен замер на месте.

— Ты будешь за меня говорить с моими родителями?

— Я буду говорить с ними вместе *с тобой*, — поправил его Даг. — После того, как поговорим о твоей конкретной неудовлетворенной потребности и вместе помолимся.

Кен не верил своим ушам.

— Ты на самом деле сделаешь это?

— Только в том случае, если ты хочешь, чтобы я это сделал, — сказал Даг. — И после этого ты уже будешь знать, как разговаривать с Тоддом.

— Это было бы здорово, — сказал Кен, садясь со вздохом облегчения.

В течение еще сорока минут Даг помог Кену продумать и составить на бумаге список тех конкретных областей, в которых его отношения с родителями были натянуты. Друзья определили три эмоциональные потребности Кена, которые ранее оставались без ответа. Затем они помолились, чтобы Бог подготовил почву для плодотворной беседы с его родителями. И, наконец, Даг посоветовал повторить весь процесс еще раз после того, как они уладят дело с отцом и матерью Кена.

Когда отец Кена заехал за ним на машине, Даг спросил, не мог бы он попозже навестить их.

— Мы с Кеном хотели бы кое о чем с вами поговорить, — сказал он дружелюбно.

Мистер Майерс не возражал.

По пути домой Кен сидел молча. С одной стороны, он нервничал по поводу предстоящего разговора, с другой — надеялся, что наконец-то в его отношениях с отцом и матерью произойдут положительные сдвиги.

Время поразмышлять

Чтобы разрешить конфликтную ситуацию со своими родителями, Кену нужно было больше, нежели просто утешение от своего молодежного лидера. И вам тоже...

Во-первых, вы нуждаетесь в поддержке других. В чем разница между утешением и поддержкой? Люди дают вам утешение, когда эмоционально разделяют вашу печаль, а поддержку — помогая вам практически. Вам нужна помощь людей, которые следуют заповеди: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6:2).

Подумайте о том, как Даг Шоу поддержал Кена. Кроме того, что Даг был для него источником утешения, он помог Кену продумать практические шаги в определении неудовлетворенных эмоциональных потребностей и затем предложил помощь в разговоре с его родителями. Одно дело — иметь кого-то рядом, кто мог бы разделить вашу боль и печаль из-за конфликта, другое — кто мог бы вмешаться и помочь вам этот конфликт уладить.

У вас может возникнуть искушение проигнорировать или даже отвергнуть поддержку, предлагаемую другими. Вы можете считать, что справитесь сами, или же вам просто не хочется беспокоить других своими проблемами. Однако противостойте этому искушению. Бог знает, что в нашей жизни иногда наступают периоды, когда мы нуждаемся в поддержке других, поэтому слова Галатам 6:2 и оказались в Библии. Разрешите другим людям помочь вам и будьте благодарны за их помощь. Это один из способов, посредством которых Бог проявляет о вас Свою заботу в такие периоды.

А если вам нужна практическая помощь и никто вам ее не предлагает? Просите. Нет ничего плохого в том, чтобы рассказать о своей проблеме верному другу, молодежному лидеру или служителю церкви и попросить о помощи. В большинстве случаев люди готовы помочь, просто они не знают, что нужно сделать. Помогите им поддержать вас, дав им знать, в чем именно вы нуждаетесь.

Во-вторых, вам нужно ободрение. Вы получаете его, когда другой человек делает что-либо, чтобы поднять ваше настроение. Кен был ободрен обещанием Дага молиться за него и тем, что Даг говорил ему лично и написал в записке. И его оживила готовность Дага практически помочь ему в конфликтной ситуации. Подобное ободрение может показаться не столь действенным, как разрешение проблемы, однако оно не менее необходимо.

И опять же, если вы не получаете одобрения, в котором нуждаетесь, просите. Вполне нормально сказать тому, кто заботится о вас: «Обними меня, пожалуйста» или «Побудь со мной немного».

Как понял Кен, чтобы уладить трудности в отношениях с другими, нужно предпринять некоторые практические шаги. Если вы не ладите с людьми, можно предположить, что они просто неуживчивые и с ними тяжело общаться. Вероятно, это так, однако часто наблюдается и более глубокая причина. Даг показал Кену, что конфликт может возникнуть потому, что ваши потребности могут остаться неудовлетворенными.

У каждого из нас есть потребности — физические потребности в пище, отдыхе и безопасности и духовные

потребности в прощении, общении с Богом и свободы от вины и стыда. И у нас также есть эмоциональные потребности, такие как потребность в любви, стабильности и чувстве причастности.

Вы не должны стыдиться или смущаться того, что в чем-то нуждаетесь, потому что Бог сотворил вас с этими потребностями и обеспечил средства для их удовлетворения. Мы читаем в Библии: «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Фил. 4:19). Это место говорит нам о трех фактах: Бог знает, что у вас есть нужды, Бог хочет восполнить ваши нужды и Бог может восполнить из «по богатству Своему в славе, Христом Иисусом».

Некоторые из ваших потребностей Бог удовлетворяет напрямую через ваши с Ним взаимоотношения. В конечном счете, Он — источник удовлетворения всех потребностей и Он хочет, чтобы они были удовлетворены. Однако Он сделал так, что немалая часть ваших потребностей удовлетворяется через общение с другими. На данном этапе вашей жизни общение с вашими родителями — прямой путь для удовлетворения многих ваших эмоциональных потребностей. Бог может также использовать других членов семьи, служителей церкви, друзей; однако ваши родители — основное средство, которое Бог использует для того, чтобы удовлетворить многие ваши потребности, включая эмоциональные.

Каковы ваши эмоциональные потребности? Вы, как и Кен, можете не знать ответа на этот вопрос. И возможно, что ваши родители и друзья не могут удовлетворить эти потребности просто потому, что они также о них не знают. Но попытайтесь представить, что произошло бы в ваших взаимоотношениях, если бы вы смогли определить свои потребности, поделиться ими с родителями и начали бы вместе с ними (а не против них) работать над тем, чтобы эти потребности удовлетворить. И подумайте над тем, как данный процесс мог бы помочь вам разрешить конфликты с друзьями.

Часто во взаимоотношениях остаются неудовлетворенными шесть эмоциональных потребностей. Это потребности во внимании, признании, одобрении, принятии, уважении и привязанности. Бог сотворил нас с этими потребностями, и Он дал нам родителей и друзей для того, чтобы помочь восполнить их. Конфликты часто возникают тогда, когда эти потребности не определены и о них не сказано другим. Как сказал Даг, вы говорите родителям, когда вы голодны и нуждаетесь в пище. Почему же не сказать им о том, что вы нуждаетесь эмоционально?

Когда вы будете читать об этих шести потребностях, две или три из них могут показаться вам особенно актуальными. Вероятно, они самые необходимые в данный момент. В будущем будет полезно поговорить о них со своими родителями.

Внимание. Наша потребность во внимании удовлетворяется тогда, когда кто-либо проявляет заинтересованность в том, кто мы есть и чем мы живем. Если одно или несколько приведенных

ниже утверждений истинны, возможно, ваша потребность во внимании полностью не удовлетворяется:

Мои родители или друзья даже не слушают меня.

У моих родителей или друзей нет для меня времени.

Мне часто кажется, что мои родители или друзья мной пренебрегают.

Отец и мать редко делают что-либо вместе со мной.

Мои друзья никогда не хотят делать то, что хочу я.

Мои родители почти никогда не ходят со мной туда, где мне интересно (концерты, спортивные игры и т.п.).

Признание. Мы чувствуем, что нам признательны, когда другие делятся с нами словами благодарности или похвалы за то, что мы делаем. Если вы согласны с любым из этих утверждений, то ваша потребность в признании не удовлетворяется полностью:

Мои родители редко замечают, когда я делаю что-либо по дому.

Отец и мать часто говорят о моем плохом поведении, но практически никогда не упоминают о том, что я делаю хорошего.

Мне кажется, что мои родители или друзья не знают о моих положительных качествах.

Я почти никогда не слышу слова «спасибо» ни от родителей, ни от друзей.

Одобрение. Наша потребность в одобрении удовлетворяется, когда другие хвалят наши поступки и хорошо отзываются о нас. Приведенные ниже утверждения характеризуют подростка, чья потребность в одобрении не удовлетворяется полностью со стороны родителей или друзей. Справедливы ли они по отношению к вам?

Все, что я делаю, не достаточно хорошо для моих родителей или друзей.

Я чувствую, что не могу заслужить одобрения моих родителей или друзей.

Мне кажется, что родители или друзья все время меня критикуют.

Мои родители или друзья иногда заставляют меня чувствовать абсолютным неудачником.

Принятие. Мы чувствуем, что нас принимают, когда другие, зная, что мы не идеальны и отличаемся от них, все равно нас любят. Тот, кто испытывает недостаток принятия, может сказать о себе следующее:

Мои родители или друзья интересуются мной только тогда, когда я делаю то, что они хотят.

Отец и мать не хотят принять то, что я не такой как они.

Иногда мне кажется, что я не член семьи.

Мои родители и друзья обращаются со мной так, будто я ничего не знаю.

Когда я ошибаюсь, родители и друзья не могут мне этого простить.

Уважение. Наша потребность в уважении удовлетворяется, когда мы чувствуем, что другие высоко нас ценят. Если вы ощущаете, что не испытываете уважения со стороны родителей,

то согласитесь, по крайней мере, с одним из следующих утверждений:

Мне кажется, что на меня все время кричат.

Дома я не могу уединиться.

Мне кажется, что родители или друзья мне не доверяют.

Отец и мать обращаются со мной, как с маленьким.

Мои родители все время меня проверяют.

Привязанность. Привязанность проявляется через близкий физический контакт или нежные слова. Отсутствие привязанности между родителями и ребенком отражено в следующих утверждениях:

Мне кажется, что родители обращаются с моим братом или сестрой лучше, чем со мной.

Мне хотелось бы больше близости с родителями или друзьями.

Мои родители никогда не говорят, что любят меня.

Отец и мать теперь редко меня обнимают и целуют.

Я не чувствую привязанности со стороны родителей или друзей.

Я знаю, что родители любят меня, но на практике это редко проявляется.

Какие две или три из перечисленных потребностей для вас наиболее актуальны? С молитвой, проявив должное уважение, поделитесь ими со своими родителями и друзьями и затем посмотрите, что вы вместе с ними сможете сделать.

В то же самое время вы должны помнить, что удовлетворение потребностей — это улица с двусторонним движением. И у ваших родителей, и у друзей также есть потребности во внимании, признании, одобрении, принятии, уважении и привязанности. Хотя вы и не должны чувствовать себя основным источником их удовлетворения, тем не менее, вы можете им в этом помочь, все более улучшая ваши взаимоотношения.

Как поделиться своими потребностями с родителями или друзьями? Мы увидим, как это делает Кен Майерс с помощью своего друга и наставника Дага Шоу.

История Кена

— Мама и папа, я разговаривал с Дагом, и он мне помог яснее увидеть некоторые вещи в моей жизни. — Кен так нервничал, что едва мог говорить и не мог справиться с собой. Воскресный день близился к вечеру, Кен сидел со своими родителями в большой комнате, там же сидел Даг Шоу. Младшая сестра Кена, Хилари, была в гостях у друзей.

Кен продолжал:

— Когда мы говорили, я стал лучше понимать, как хорошо вы обо мне заботитесь. У меня есть уютный дом, где я могу жить, вы кормите меня, покупаете одежду и многое другое. Я хочу, чтобы вы знали, что я вам благодарен за все это. И это еще не все, — Кен проглотил комок в горле. — Я... я люблю вас обоих.

Он увидел на их лицах едва заметную улыбку.

— Мы тоже тебя любим, Кеннет, — сказала его мать. Отец кивнул головой в знак согласия.

Кен откашлялся. Ему было очень трудно это говорить, и он предпочел бы выйти из комнаты, оставив Дага вести разговор. Однако он понимал, что должен продолжать.

— Поскольку вы так заботитесь обо всех моих потребностях, я бы ... м-м... хотел сказать вам еще кое о чем, где мне нужна ваша помощь. Можно?

— Конечно, Кен, — сказал отец, и родители застыли в ожидании.

Кен беспокойно поерзал, взглянул на Дага, и затем начал говорить.

— Я чувствую, что мне очень нужно ваше одобрение. Я знаю, что многое делаю не так, и вы мне об этом говорите. Меня нужно иногда поправлять. Но мне бы очень помогло, если бы вы также замечали, когда я делаю что-либо хорошо. Мне просто нужно знать, что вы одобряете мои хорошие поступки. Когда я не слышу вашего одобрения, то начинаю думать, что все делаю плохо. Если вы увидите, что я делаю что-то хорошее, можете ли вы мне об этом сказать?

Кен слишком нервничал, чтобы посмотреть родителям в глаза. Он бросил взгляд на Дага, который улыбнулся ему, как бы говоря: «Молодец!» Затем он стал ждать.

После некоторого молчания отец спросил:

— Неужели ты действительно думаешь, что мы относимся тебе с неодобрением?

— Да, папа, иногда. Особенно когда я слышу, что у меня плохие оценки, что тебе не нравится, как я одеваюсь, что у меня в комнате все время беспорядок...

Кен хотел продолжить список, но решил, что не стоит перегибать палку.

— Кеннет, ты наш сын и мы гордимся тобой, — сказал отец.

— Мы делаем все это потому, что желаем тебе добра.

Кен кивнул.

— Я знаю, папа. Но когда я слышу только о том, что у меня плохо, у меня просто пропадает всякий интерес. Как, например, в тот вечер, когда ты забрал мой плеер. Я делал домашнее задание, и оно было наполовину готово. Но ты этого не заметил. А все, что я слышал от тебя, это какую плохую музыку я слушаю и как плохо я занимаюсь.

Даг вмешался в разговор.

— Кен, может лучше тебе сказать отцу, чтобы ты хотел от него услышать в такой ситуации, как тогда.

Кен на мгновение задумался. Затем, повернувшись к отцу, он сказал:

— Я бы чувствовал себя лучше, если бы ты сказал мне что-нибудь вроде: «Как твоё домашнее задание?», и после того как я показал бы тебе свою тетрадь, ты бы сказал: «Молодец, пока все отлично. Будет нужна помощь, скажи. Только смотри, чтобы эта музыка тебя не отвлекала».

Чувствуя себя увереннее, Кен следил за тем, как отец обдумывал сказанное им. Через некоторое время отец кивнул головой и сказал:

— Мне кажется, я понимаю, что ты имеешь в виду, сынок. Я не подозревал, что могу быть настолько односторонним. Извини, что я был с тобой так суров в тот вечер, и не только тогда. Наверное, мне так хочется, чтобы у тебя все хорошо получалось, что я просто не замечаю, когда у тебя действительно все хорошо получается. Прости меня, Кен.

Кен не успел ответить, как его мать тоже попросила прощения за то, что была невнимательна. Когда Кен сказал, что прощает их, мать заверила его:

— Мы будем стараться замечать твоё хорошее поведение и говорить тебе об этом.

Кена ободрила положительная реакция родителей, и он перешел ко второй важной потребности — в их внимании. Он объяснил, как одиноко и неудовлетворенно он себя чувствовал, когда они не слушали его, не уделяли ему времени и не проявляли интереса к тому, чем он занимался.

— Было бы здорово, — сказал он, — если бы вы просто вошли ко мне в комнату, спросили бы как у меня дела и затем выслушали меня.

Отец и мать вновь попросили прощения и обещали быть внимательнее.

Кен был готов на этом остановиться. Он не ожидал такой реакции своих родителей и не хотел перегружать их своими чувствами. Однако мать сказала:

— Кеннет, нам это было очень полезно услышать. Мы не знали, что причиняем тебе боль. Есть ли еще что-нибудь?

— Ну, наверное, еще одна вещь, — сказал он, глядя на Дага в поисках поддержки. — Когда мы разговаривали с Дагом, я понял, что у меня есть еще одна серьезная потребность... в привязанности. Я уже не маленький, и не прошу, чтобы вы все время держали меня за руку, куда бы мы ни пошли. Но я бы хотел, чтобы вы меня иногда крепко обнимали и говорили: «Я тебя люблю».

При этих словах мать Кена вскочила с места и подошла к нему со слезами на глазах.

— Кен, я так рада это от тебя слышать. Я не обнимала тебя в последнее время, я боялась, что ты не захочешь, чтобы с тобой обращались, как с ребенком. У меня для тебя много объятий и поцелуев.

Кен встал, и мать крепко обняла его. К ним тут же присоединился отец, и объятия продолжались, пока все трое не заплакали. Затем Даг Шоу кратко помолился за семью Майерсов.

— Еще один момент, — сказал Кен, вытирая слезы тыльной стороной ладони. На его лице появилась озорная улыбка. — Я хочу, чтобы вы меня обнимали и целовали, но только не при моих друзьях, хорошо?

И все четверо от души засмеялись.

Через несколько минут Даг сказал, что ему пора идти, и Кен проводил его до двери.

— Спасибо тебе Даг, спасибо огромное... Ты знаешь... ты так мне помог.

— Без проблем, Кен, — ответил Даг. — Я думаю, все было нормально. Ты молодец и твои родители... я думаю, действительно любят тебя.

Кен улыбнулся и кивнул.

Даг открыл дверь и вышел на крыльцо. Затем он повернулся к своему юному другу.

— Ты сможешь поговорить с Тоддом? Хочешь, чтобы я пошел с тобой?

Кен ненадолго задумался.

— Спасибо, Даг, но я думаю, что все будет в порядке. После разговора с родителями я теперь знаю, как мне говорить с Тоддом. Я думаю, что справлюсь сам... с твоими молитвами, конечно.

— Я уверен, что ты справишься, Кен, — заверил Даг, выходя из дома. — Я буду за тебя молиться. Дай мне знать, как все кончится.

Он протянул ему руку на прощание и направился к своей машине.

— Обязательно! — крикнул ему в вдогонку Кен и закрыл дверь. Он чувствовал приятное возбуждение по поводу предстоящего разговора со своим другом Тоддом. Он был уверен: ему будет что рассказать Дагу и своим родителям об этой встрече.

Время поразмышлять

Когда вы определили две или три эмоциональные потребности, не удовлетворенные полностью дома, настало время подготовиться к разговору с родителями, чтобы поделиться с ними этой проблемой. Этот шаг может показаться сложным и даже пугающим, особенно если вы не привыкли к открытости. Однако это крайне необходимо, если вы хотите, чтобы ваши взаимоотношения с отцом и матерью улучшились.

Мы предлагаем вам несколько шагов, которые помогут вам подготовиться к этому разговору.

Решите, хотите ли вы, чтобы кто-нибудь еще вам помог и принял участие в разговоре. Кену очень помогли совет и ободрение молодежного лидера из его церкви Дага Шоу. Возможно, вы будете чувствовать себя увереннее, если рядом с вами будет кто-либо еще. Если вы поделились своей проблемой с молодежным лидером, опытным другом или служителем церкви, то, возможно, он согласится пойти с вами и помочь вам поговорить с родителями.

Назначьте время для встречи. Найдите время и место для разговора, чтобы ничто вас не отвлекало и не отрывало. Вы можете сказать своим родителям: «Мне очень нужно с вами поговорить. Когда и где мы сможем сесть и пообщаться в течение

часа?» Постарайтесь не откладывать этот разговор надолго, пока ваши эмоциональные потребности еще свежи в памяти.

Подготовьтесь молитвенно. Попросите Бога дать вам чистое сердце и правильное отношение. Попросите Его помочь вам выразить ваши мысли с любовью и так, чтобы ваши родители поняли и приняли то, о чем вы будете с ними говорить. Затем продумайте заранее, что вы скажете. Вы можете даже записать свои мысли и потом зачитать их при разговоре.

Выразите свою любовь. Начните встречу с выражения благодарности и любви к своим родителям. Акцентируйте внимание на положительных аспектах ваших взаимоотношений. Поблагодарите их за то, что они делают для вас. Заверьте их в том, что хотите видеть ваши взаимоотношения крепче и совершеннее.

Поделитесь с ними вашими неудовлетворенными эмоциональными потребностями. Избегайте упреков типа: «Вы меня раздражаете», «Вы никогда не уделяете мне времени», «Вы любите моего брата/сестру больше, чем меня». Вместо этого скажите им, что вы чувствуете: «Мне одиноко, когда мы не проводим вместе время» или «Мне нравится слышать от вас похвалу».

Просите, — не требуйте — их содействия. Скажите что-нибудь вроде: «Папа и мама, вы не можете мне улучшить наши взаимоотношения, восполнив мою нужду в уважении?»

Предложите изменить свое поведение. Спросите своих родителей, что можете сделать вы со своей стороны, чтобы улучшить ваши взаимоотношения. Скажите, что вы готовы изменить свое поведение.

Помолитесь вместе. Попросите родителей помолиться вместе с вами об улучшении ваших взаимоотношений. Попросите Божьего руководства и помощи в том, чтобы быть более внимательным к нуждам друг друга.

После разговора Кена с родителями их взаимоотношения начали улучшаться. Отец и мать стали хвалить Кена за хорошее поведение, проводить с ним больше времени и чаще обнимать его. Кен, в свою очередь, старался быть благодарным своим родителям всякий раз, когда они выражали ему свое одобрение, внимание или привязанность.

Ободренный реакцией родителей, Кен точно так же подготовился к разговору со своим другом Тоддом. Он понял, что Тодд как друг не удовлетворял его потребности в уважении и помолился о том, чтобы Господь помог ему донести это Тодду. Когда они встретились, Тодд не был настолько готов к каким-либо изменениям в их взаимоотношениях, как родители Кена. И, тем не менее, Кен остался доволен их разговором и решил непрестанно молиться за то, чтобы их дружба крепла.

Взаимоотношения Кена с родителями не идеальны. Время от времени у них бывает недопонимание и разногласия. Однако после того, как Кен попросил их помощи в восполнении своих потребностей, ситуация значительно улучшилась. И Кен

надеется, что то же самое произойдет и в его отношениях с Тоддом.

Есть надежда и для вас. Сначала вам надо определить свои потребности, поделиться своей болью с родителями или другом, а затем — помочь друг другу.

<Обратная сторона обложки>

Почему мы не можем ладить друг с другом?

Пятнадцатилетний Кен Майерс сыт по горло: он говорит, что родители никогда его не слушают, они то и дело критикуют его, и он чувствует себя в семье чужим человеком. Ситуация с его «другом» Тоддом немногим лучше: они больше не общаются. Что он может сделать, чтобы разрешить конфликт?

Знакомы ли вы с кем-нибудь вроде Кена, у кого постоянные конфликты с другими, особенно с родителями? Знаете ли вы, что им сказать и как помочь? Возможно, что сейчас, как никогда, им нужен «Проект 911» — друг, который «любит во всякое время и, как брат, явится во время несчастья» (Прит. 17:17).

С помощью правдивой и увлекательной истории Джош Макдауэлл совместно с Эдом Стюартом предлагает библейский подход к вопросу о том, как ваши друзья могут разрешить конфликтные ситуации. И, что не менее важно, вы узнаете, как помочь тому, кто ищет ответ. Сначала прочитайте эту книгу сами, а затем дайте почитать ее своему другу.

И если вы испытываете трудности во взаимоотношениях, вы узнаете, какие шаги принять к разрешению конфликта. И более того, вы узнаете, как испытать утешение, поддержку и ободрение, в которых вы нуждаетесь, — от Бога и от вашего друга, возможно того, кто дал вам эту книгу.