

Содержание

Здравствуйте, мои дорогие друзья!	6
---	---

Глава первая

ЧТО ТАКОЕ СЕМЬЯ?	10
-------------------------------	----

Брак как путь к духовному развитию и истинной любви.....	11
---	----

От формальных признаков к глубинному пониманию	14
---	----

Глава вторая

НАЧАЛО ОТНОШЕНИЙ	22
-------------------------------	----

Самопознание и сила: внутренняя готовность к настоящим отношениям	23
--	----

Строительство правильного фундамента	30
--	----

Иллюзия спасения — кто делает нас счастливыми ...	36
---	----

Мудрость медленного выбора	47
----------------------------------	----

Глава третья

ТРАДИЦИОННЫЕ РОЛИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ...	53
--	----

От традиций к современности.....	54
----------------------------------	----

Хрупкость, сила и порядок: гендерные роли сквозь века	59
--	----

Глава четвертая

КОНФЛИКТЫ И КРИЗИСЫ	66
----------------------------------	----

Корни семейных конфликтов	67
---------------------------------	----

Ценности, которые определяют путь семьи.....	72
--	----

Когда вера помогает, а не разрушает: о подлинной духовности в семье	73
--	----

Вместе, но не рядом	77
---------------------------	----

Финансовая безопасность как основа доверия.....	78
Доверие как выбор: преодолевая прошлое	81

Глава пятая

РАЗВОД, РАЗЛУКА, ИЗМЕНА

Ценности, эгоизм и утрата любви:	
почему распадаются браки	91
Грех измены и трудный путь прощения	100
Что больше: измена телом или сердцем?	104
Общие друзья и личные связи: как сохранить баланс в отношениях.....	108
Прощение, ответственность и милосердие	110

Глава шестая

ДЕТИ

Растить с любовью: как детство формирует будущее.....	117
Осознанное родительство: вызовы времени и внутренние барьеры	118
Современное образование и забытые уроки взросления	122
Сила молчаливого примера: воспитание через жизнь	126
Уют, вера и интернет: как воспитать душу в XXI веке	130
Между школой и домом.....	135
Своя вера и чужие традиции: чему учить детей.....	140
Чувства, амбиции и принятие: три кита родительской любви.....	145
Не давить, а вдохновлять.....	148
Семейные трудности и их влияние на детей — как найти баланс	154
Стабильность как язык любви: о зрелом родительстве.....	157
	161

Глава седьмая

ДУХОВНОСТЬ КАК ИСТОЧНИК СИЛЫ 166

Союз в решениях..... 167

Духовность, которая греет: не ритуал,
а преображение 171

Молитва, разум и семья: как верить
по-настоящему..... 179

Глава восьмая

БУДУЩЕЕ СЕМЬИ..... 192

Традиции, которые объединяют 193

От уважения к вере: основа крепких отношений.... 195

Есть ли формула счастья? 200

Здравствуйте, мои дорогие друзья!

Когда-то в детстве я, помню, лежал на небольшой кровати, смотрел на колышущуюся занавеску перед черным окном и думал о будущем. Это бывает у всех детей, поскольку думать об уроках скучно, а вспоминать прошлое пока не особо интересно. И вот в своих мечтах я представлял себе, что у меня будет семья. Такая, знаете, красивая жена, с длинными волосами, тонкими чертами лица и загадочной улыбкой и несколько (желательно больше трех) детишек. Таких веселых, смешных и почему-то послушных.

И мне представлялось, что это все понятно, закономерно и достаточно легко: я буду любить жену, она будет мной восхищаться и вкусно кормить, мы будем баловать детей, а они будут счастливы иметь таких добрых родителей.

И вот прошло с того времени немало лет, я пятнадцать лет в браке, и у меня четверо детей. Вдобавок исполнилась еще одна детская мечта — я стал священником, как мой папа.

Но вот один нюанс во всем этом, которым я хотел бы с вами, мои дорогие, поделиться.

Оказалось, что это все совсем не просто!

Трудно быть любящим супругом, когда, бывает, нет внутренних сил и опоры. Тяжело быть добрым отцом, когда видишь в детях отражение

Здравствуйте, мои дорогие друзья!

своих худших недостатков. Горько быть недостойным священником, когда осознаешь уровень своей ответственности.

Особенно тяжела оказалась история построения отношений. Оказывается, для того, чтобы у тебя была счастливая семья, для начала должно быть счастливое супружество. И если сначала, пока чувства имеют решающую силу, как-то все решается, со временем ты начинаешь осознавать уровень своей неподготовленности и некомпетентности во многих вопросах, что приводит к кризисам, разочарованиям и разрушению красивой картинки.

Я несколько раз серьезно сокрушался, что многие знания про отношения пришли ко мне достаточно поздно и через боль мою и моих близких. Так бы хотелось, чтобы была некая инструкция, которая пусть не даст ответы на все вопросы (поскольку многие вещи очень индивидуальны), но, по крайней мере, разберет типовые ошибки, даст общее понимание, покажет вектор, куда надо двигаться в познании этой сложной науки под названием «любовь».

Эта книга — попытка изложить опыт, который у меня накопился по данной теме. Хочу сразу обозначить, это не сугубо мой опыт. Я очень благодарен тем людям, которых на разных этапах жизни посылал мне Господь. Это в первую очередь моя семья. Близкие — от слова «близко»,

соответственно, они больше всего повлияли на формирование моего опыта, особенно в части понимания своих ошибок. Не могу особенно не отметить роль моей любимой супруги. Ей больше всего пришлось пострадать от моей неопытности и во многом понести тяжесть моего становления. В браке именно через супруга или супругу Бог порою показывает человеку его реальное положение (а не ту сладкую картину, которая есть в голове).

Также я благодарен тем учителям и наставникам, которые щедро делились со мною своим опытом в этой сложной теме. Среди них хотел бы особенно выделить протоиерея Александра Гаврилова, замечательного священника и опытного духовника, чьи лекции и размышления сильно повлияли на меня и чья пастырская поддержка помогла мне в сложный период моей жизни.

Также я благодарен огромному количеству людей, которые за время моей пастырской практики приходили и делились своими проблемами, рассказывали истории, доверяли самые сокровенные переживания и просили совета в построении их личных отношений.

Все эти бесценные, подчас болезненные, знания я постарался сформулировать, немного структурировать (спасибо большое редакторской команде издательства «Никея») и поделиться с вами, дорогие друзья.

Здравствуйте, мои дорогие друзья!

Не хотел бы, чтобы мои заметки рассматривались как монументальный научный труд или как жесткие и бескомпромиссные поучения. Скорее я предлагаю вам размышления на очень важную, очень непростую, но такую актуальную тему построения отношений.

Искренне надеюсь и молюсь Богу, чтобы какие-то мысли нашли отклик в ваших сердцах, дали ответы на ваши вопросы и, возможно, помогли вам в прохождении этого нелегкого, но спасительного и радостного пути под названием «семья».

Прошу ваших святых молитв за меня и мою семью.

С любовью, священник Николай Конюхов

Глава первая ЧТО ТАКОЕ СЕМЬЯ?

Простой вопрос, который при внимательном рассмотрении открывает глубину и сложность. В разные эпохи семья воспринималась по-разному: от инструмента выживания и социальной защиты до статуса и культурной нормы. В условиях стремительных перемен, кризиса идентичности и духовного поиска перед нами встает необходимость пересмотра самого смысла брака и семейной жизни. Почему мы вступаем в брак? Достаточно ли просто быть рядом, делить быт и растить детей, или за этим стоит нечто большее?

Семья — это не только объединение двух людей, но и пространство, где человек может научиться любви. Не случайно в христианской традиции брак рассматривается как особое служение и путь к спасению, а не просто формальность или удобство. Именно в семье человек сталкивается с собой, своими слабостями и надеждами, необходимостью прощать, заботиться, терпеть и развиваться.

Брак как путь к духовному развитию и истинной любви

Если обратиться к истории, то в древности брак был вопросом выживания: без семьи шансы на безопасность были минимальными. Женщины нуждались в защите, а мужчины стремились продолжить род и воспитать наследников. В те же времена женщин ограничивали в работе и брак для девушки был единственным способом обеспечить свое будущее. Но одно время сменялось другим, общество развивалось, и брак стал социально-культурной нормой. Однако брак — это не только социальная необходимость или традиция, за ним стоит идеологическая составляющая: высокое призвание и смысл. Сейчас эта идеология выходит на передний план.

Я часто общаюсь с молодежью, и в таких беседах мы обсуждаем необходимость семьи. Мотивация к вступлению в брак должна быть основана на высоких идеалах. Существует множество шуток о том, что брак хорошим делом не назовут, что семья не является чем-то серьезным. И, конечно, эти шутки отражают некое общее разочарование в семейной жизни. Именно поэтому сегодня молодые люди все реже решаются на создание семьи, и это связано в первую очередь с их непониманием сути и значимости брака.

Мы стремимся осмыслить семью с исторической, социологической и, конечно, религиозной точек зрения. И, говоря о духовном контексте, важно обратиться к Священному Писанию. Господь создает семью как особый проект для человека с целью его развития как личности. Действительно, у человека через семью есть возможность стать чем-то большим: главное, он может получить то, что не всегда легко получить в одиночку.

Согласно библейскому повествованию, сначала Господь создает одного человека — Адама, но Он видит, что ему грустно и он нуждается в помощнике. И тогда появляется Ева — жена, которая должна помочь мужу спастись. Этот союз был благословлен Богом и стал первым примером семейных отношений. Господь благословляет этот союз, и это уже не может рассматриваться как нечто негативное. Напротив, это — благое дело, задумка Бога, через которую мы можем многому научиться.

У Бога есть одна великая идея: чтобы люди жили счастливо и вечно в Царствии Божием. Как любящий Отец, Он желает своим детям только лучшего. Я сам являюсь отцом четверых детей и искренне стремлюсь к тому, чтобы они были счастливы, и прилагаю для этого немалые усилия, которые отнюдь не всегда оканчиваются успехом. Однако у Бога, безусловно, гораздо больше

замыслов и возможностей для того, чтобы обеспечить своим детям счастье. Чтобы войти в Царствие Божие, **человеку необходимо развить главное качество**, отличающее тех, кто живет в этом Царствии, — **любовь**.

Научиться истинной любви, особенно высшей — любви к Богу, — непросто. Человеку необходимо сначала научиться любить другого человека. Давайте вспомним Первое соборное послание Иоанна Богослова: невозможно полюбить того, кого ты не видишь, если ты не любишь тех, кто рядом с тобой¹. В семье человек получает возможность развивать это чувство, ведь **семья — это своего рода школа любви**. Это доступный способ научиться заботиться о другом, разделять радости и горести.

Брак открывает возможность для личностного роста и духовного развития. Через него человек может научиться любви, стать более полноценным и духовным. Взаимоотношения в семье учат нас заботиться о других, развивать терпение, сострадание и понимание. То есть мы вступаем в брак, потому что есть высокая идея. Таким образом, брак становится не просто формальностью,

¹ Первое соборное послание св. ап. Иоанна Богослова (4: 20): «Кто говорит: „Я люблю Бога“, а брата своего ненавидит, тот лжец: ибо не любящий брата своего, которого видит, как может любить Бога, которого не видит?»

а настоящим инструментом для достижения высших целей в жизни.

От формальных признаков к глубинному пониманию

Современные признаки семьи можно рассматривать через формальные аспекты: совместная ипотека, общее жилье, фотографии на страницах социальных сетей или статус «замужем» или «женат», люди могут говорить, что они находятся в браке, носить обручальные кольца как внешний символ этого союза. Однако как у христиан есть внешняя и внутренняя сторона таинства, так и в браке существуют видимые и невидимые признаки.

К внешним символам брака, как я уже отметил, можно отнести совместное проживание, ведение общего хозяйства, наличие совместно нажитого имущества и общих детей. Пара может также разделять интересы друг друга, например посещать кино или рестораны, смотреть любимые сериалы и завести симпатичную собачку. Некоторые могут даже иметь штамп в паспорте, но де-факто не быть семьей. Важнее всего — это внутренние характеристики, которые действительно определяют семью. Истинная семья характеризуется тем, что двое людей учатся любить друг друга, преодолевая свой эгоизм и открываясь

для другого. Митрополит Антоний Сурожский однажды сказал, что любовь — это жизнь переживаниями другого человека². Это очень сильно. То есть человек выходит за рамки зоны комфорта, за рамки своей эгоистической оболочки и начинает думать о втором человеке и глубоко вкладываться в отношения.

Основная характеристика семьи заключается в том, что человек мотивирует свои поступки не просто по какой-то выгоде, не из корысти, а по любви. И это всегда заметно. В христианской семье этот аспект особенно важен: здесь люди учатся любить друг друга искренне и безусловно. В такой семье Бог является неотъемлемой частью семейной жизни: вместе к Нему апеллируют, вместе к Нему обращаются, вместе, может, даже участвуют в таинствах, но это именно признаки христианской семьи. А вот любовь — это то, к чему должен стремиться каждый и что должно составлять цель, как я уже говорил в самом начале, общесемейной жизни.

² «Любовь — удивительное чувство, но оно не только чувство, оно — состояние всего существа. Любовь начинается в тот момент, когда я вижу перед собой человека и прозреваю его глубины, когда вдруг я вижу его сущность. Конечно, когда я говорю: „Я вижу“, я не хочу сказать „постигаю умом“ или „вижу глазами“, но — „постигаю всем своим существом“» (Антоний Сурожский «Таинства любви. Беседы о христианском браке»).

Безусловно, у семьи есть свои утилитарные функции. Существует семейный бюджет, а также ожидания супругов относительно того, что они могут получить от своих отношений и как они будут развиваться. У каждого из них есть своя картина совместной жизни, основанная на ролевых моделях и сценариях, которые они перенимают от своих родителей, они могут находиться под влиянием культурного контекста — книг, фильмов и современных медиа, что тоже формирует представления о семье.

Люди предполагают, что семья выполняет функцию социальной поддержки, а совместная жизнь и общие ресурсы укрепляют это ощущение. Статусы в обществе — замужняя женщина и женатый мужчина — также играют свою роль: например, в прошлом считалось, что мужчина не может быть полноценным членом общества, пока не женится и не заведет детей; кроме того, такому мужчине не нужно давать даже право голоса. Так было в древности, и связано это, конечно, с тем, что семейная жизнь воспринималась как важный этап на пути к становлению и формированию человека.

Конечно, социальная наука описывает семейную жизнь, но если выходить уже за рамки таких земных категорий и восходить к категориям более высоким, духовным, то здесь ставится вопрос несколько иначе: ***что я могу дать в этих отношениях и что я могу в себе взрастить?***

Возвращаясь к вопросу развития личности, нужно учесть, что в семье люди учатся тому, чего они не умеют, особенно когда мы говорим о классической семье. Мужчина, получивший после грехопадения определенные травмы, сталкивается с эгоизмом, ленью, жадностью и похотью — все это вместе накладывает на мужчину определенное ярмо и мешает взять на себя ответственность. Однако именно в семье он начинает осваивать эту важную функцию. Бог возлагает на него серьезную задачу, и **в семейной жизни мужчина приобретает сознательность.**

Женщина же, обладая эмоциональной природой, часто сталкивается с трудностями дисциплины. Она старается контролировать все аспекты жизни, особенно в отношении заботы о детях. В этом контексте послушание мужу становится для нее вызовом. У Господа есть идея, что **женщина, входя в брак, входит в послушание к своему мужу**, то есть она должна учиться этому послушанию, а это требует от нее непростых усилий.

В таких обстоятельствах брак не только несет социальную и эмоциональную нагрузку, но и предлагает возможность развивать духовные качества. Через такое классическое понимание семейной жизни люди приобретают важнейшие навыки и добродетели. Это соответствует тому, о чем писал апостол Павел: жены должны подчиняться мужьям, как Господу, а мужья — любить своих жен

так, как Христос любит Церковь³. Мужчина должен заботиться о жене и брать на себя ответственность за семью, а женщина — учиться доверять своему мужу, уважать его и передавать ему контроль. Это серьезная задача для обоих супругов.

В наше время мы сталкиваемся с серьезной проблемой: 8 из 10 браков⁴ распадаются, а количество неполных семей продолжает расти. Даже в тех семьях, которые выглядят полноценными, супруги часто живут в таком ритме мегаполиса, что почти не проводят времени вместе и редко общаются. Дети, которые раньше воспитывались в полноценной семье, теперь так же редко бывают

³ Апостол Павел сказал великие слова: «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви. Но как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем. Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь, потому что мы члены тела Его, от плоти Его и от костей Его. Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть. Тайна сия велика; я говорю по отношению ко Христу и к Церкви. Так каждый из вас да любит свою жену, как самого себя; а жена да боится своего мужа» (Еф. 5: 22–25, 28–32).

⁴ ТАСС: информационное агентство России: сайт. — URL: <https://tass.ru/obshchestvo/22702277?ysclid=mayhz3z5rh385781864> (дата обращения: 21.05.2025).

рядом с родителями. Это, безусловно, оставляет свои следы.

Важно понимать, что любой проект требует вложений. Если вы хотите, чтобы он развивался, необходимо уделять ему внимание и вкладывать ресурсы. Например, если человек решает открыть кофейню, он на подготовительном этапе инвестирует много сил, денег, времени и здоровья, чтобы все организовать. И если ему удастся привлечь клиентов и начать получать доход, но он перестает заботиться о бизнесе — не будет уделять должного времени, не будет контролировать процессы, — вскоре может обнаружить, что кофейня уходит в убыток и ее нужно закрывать. С браком происходит примерно то же самое. Многие люди, сыграв свадьбу, полагают, что отношения будут развиваться сами собой. Супруги просто выполняют свои домашние обязанности, как я уже говорил выше, одни продолжают работать и зарабатывать деньги, другие — готовят и занимаются домашними делами. То есть простые заключения: «Ну, я же хожу на работу, приношу какие-то деньги...» или «А я готовлю, убираю дом и воспитываю детей...», конечно же, имеют место, но любые отношения, даже самые крепкие и долгие, требуют постоянного внимания и усилий, в них постоянно нужно вкладываться. Это серьезный, тяжелый и иногда неприятный труд.

И этот труд заключается в преодолении собственных обид, несбывшихся ожиданий, усталости.

Часто человеку удобнее и проще поступать по своему эгоизму, но мы учимся делать что-то исходя из принципа любви. Полноценная семья — это не просто внешняя картинка, а место, где соблюдаются важные условия, поэтому оба супруга должны быть вовлечены в семейную жизнь. В противном случае отношения начинают деградировать.

Я часто показываю детям простую иллюстрацию: ставлю горку и шарик. Если отпустить шарик, он будет катиться вниз. Но если мы хотим, чтобы он двигался вперед, его нужно беспрерывно толкать. Так же обстоит дело и с отношениями. Многие люди не понимают, почему в нашем обществе так много неполных семей и почему разводы стали массовым явлением. Ответ кроется в том, что людям становится тяжело поднимать этот «шарик» отношений.

Кроме того, каждый думает, что он вкладывается значительно больше, тащит на себе всю тяжесть, а второй отдыхает. Но проблема в том, что мы универсальные эгоисты. Каждый из нас видит ситуацию через призму собственного опыта: я вкладываюсь на миллион, а мой супруг — на копейку. Но на самом деле и супруг может чувствовать то же самое, считая, что он делает гораздо больше, чем другой.

Поэтому, конечно, в этом смысле очень важно, чтобы семья, особенно на начальном этапе,

училась вкладываться в отношения в общей гармонии. Нужно развивать отношения так, чтобы они могли выполнять свои текущие задачи — экономические, социальные, бытовые. И, конечно, стремиться к духовности. Людям необходимо осознать, что если они будут вкладываться в отношения, то отношения будут развиваться. А если нет — не стоит удивляться, если брак сначала даст трещину, а потом, через 5, 10 лет (а иногда даже через 20 или 30) просто закончиться.

У меня есть похожие примеры в практике: муж, совершенно убитый тем, что жена ему изменила, говорит: «Батюшка, у нас все было в порядке, никаких проблем не было. Жили душа в душу, двое детей, зарабатывал деньги, ездили на отдых». В его голове все действительно казалось идеальным, потому что он считал, что вкладывается на миллион. Но вот его жена подходит после встречи и плачет — у нее боль началась еще до измены. Один человек был уверен в стабильности отношений, а другой — просто терпел и страдал. Когда терпение иссякло, произошла трагедия. Конечно, это никак не оправдывает грех, но важно видеть трещины в отношениях, которые могут привести к таким последствиям. Поэтому нужно бороться за полноценность семьи, а главное, оба супруга должны быть вовлечены в этот процесс семейной жизни и быть заинтересованными в том, чтобы сохранить отношения.