Если нужно восстановить разрушенные отношения:

Восстановление доверия

Автор Дэвид Бетти

«Я не представлял, насколько ценно доверие, пока не лишился его», - говорит Фрэнк. «За 15 лет зависимости от наркотиков я потерял семью. Моя жена развелась со мной и вышла замуж за другого, и забрала наших двоих детей».

Зависимость Фрэнка довела его до отчаяния, и он обратился в Тин Челлендж, где пережил прощение Бога и восстановил свою жизнь. Сейчас он работающий, ответственный человек.

«Но мой 17-летний сын злится на меня за то, что меня никогда не было рядом. Больше всего на свете», - говорит Фрэнк, «я хочу восстановить отношения с сыном».

- **Что нужно, чтобы восстановить разрушенные доверительные отношения?**
- **Как угадать наилучшее время для восстановления разрушенных отношений?**
- **Тебе легко довериться Богу? Чем доверие Богу отличается от доверия человеку?**

Можно ли восстановить доверие? Сын Фрэнка вспоминает свою жизнь, в которой не было доверия.

У некоторых людей раны еще глубже. Многие женщины, приходящие в центры Тин Челлендж, пережили насилие со стороны своих родственников.

Отчим Трейси в течение 8 лет насиловал ее. Когда его арестовали и предали суду, мать Трейси каждый день ходила на судебные заседания, но не была рядом с дочерью. Она поддерживала своего мужа – того, кто насиловал Трейси.

Можно ли восстановить доверие в отношениях, которые настолько разрушены, и где раны настолько глубоки?

Люди, которые приходят в центры Тин Челлендж, становятся свидетелями удивительных исцелений и изменений в их жизнях, которые производит Бог. Он дает надежду тем, кто находится в отчаянии. Он заменяет эгоизм любовью. Он заменяет честностью обман, отрицание и непорядочность.

Получая прощение Бога, эти люди открывают для себя совершенно новую жизнь. Однако их родственники зачастую относятся к этому скептически. А что, если «религия» - это еще одна игра, как это и было последние 10 лет?

Можно ли восстановить доверие, если история семьи полна боли и обид? Семья относится к этому человеку так, как говорится в Псалме 5:9: «Ибо нет в устах их истины: сердце их - пагуба, гортань их - открытый гроб, языком своим льстят» (Синодальный перевод).

Восстановление доверия – это движение в обе стороны: и семьи, которая наблюдала, как рушилось доверие, и того, кто рушил это доверие своими поступками.

Можно ли восстановить доверие в отношениях, которые настолько разрушены, и где раны настолько глубоки?

У меня был начальник, который говорил каждому, кого принимал на работу: «Я буду доверять тебе до тех пор, пока ты не докажешь мне, что тебе нельзя верить». Это позитивный способ начала отношений.

Многие из нас, указав на родственника, могут сказать: «Мы давно уже прошли эту стадию. Ты в течение 5 – 10 – 15 лет доказывал нам, что тебе нельзя верить. Ты лгал мне, крал у меня, обижал меня, и теперь хочешь, чтобы я снова тебе поверил?».

Том 3, № 2, Авторское право © 2001, 2009 Автор Дэвид Бетти

Начните с доверия Богу

Восстановление доверия – это как две стороны медали. С одной стороны, нужно научиться доверять окружающим. С другой, нужно понять, как стать человеком, достойным доверия.

Восстановление доверия начинается с доверия Богу. Хочешь научиться доверять людям – научись сначала доверять Богу.

В Исаии 26:3-4 сказано: «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он. 4 Уповайте на Господа вовеки, ибо Господь Бог есть твердыня вечная» (Синодальный перевод).

В Библии множество мест, призывающих нас довериться Богу. В Притчах 29:25 сказано: «Боязнь пред людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен» (Синодальный перевод). Доверие Богу не решит мгновенно всех наших проблем. Однако проходя через проблемы и испытания, мы сможем опираться на обетование, что Бог рядом с нами. В конце Своей земной жизни Иисус сказал нам: «Я никогда не оставлю вас и не предам».

Если ты – тот человек, который разрушил доверие своими прошлыми поступками, начать действовать нужно не с людей, которых ты обидел, а с того, чтобы научиться доверять Богу.

«Мне очень трудно доверять Богу», - говорит новообращенная христианка. «Как доверять Тому, Кого не видишь?» Молитвы и изучение Библии помогли ей научиться доверять Богу.

Бог верен – Он достоин доверия больше, чем любой из знакомых тебе людей. Чем больше мы учимся доверять Богу, тем лучше у нас получится доверять окружающим людям.

Одна из трудностей, с которыми мы будем сталкиваться постоянно – это решение, можно ли доверять тому или иному человеку? Что это за человек? Не каждый достоин нашего доверия. Как определиться, кому можно доверять?

Одна новообращенная христианка познакомилась с симпатичным молодым человеком, и уже через неделю ей казалось, что он – тот, с кем она хочет прожить всю жизнь. Друзья предупреждали ее, что торопиться не стоит, а лучше вообще держаться от него подальше. Однако уже через пару недель она снова употребляла алкоголь и наркотики. Она переехала к нему, пошла на компромиссы в своем хождении с Богом, и очутилась в ловушке властного, злобного человека.

Очевидно, что ее способ определения, кто достоин доверия, был неверным. Если ты хочешь избежать трагедий в будущем, следует допустить Бога к управлению твоей жизнью, и позволить Ему направлять тебя в принятии подобных решений.

Как заслужить доверие

Следующий этап в деле восстановления доверия – работа над собственным характером. Если хочешь, чтобы тебе доверяли, сначала спроси себя: «Достоин ли я доверия?».

Что характеризует человека, который достоин доверия? Можно составить список знакомых тебе людей, которые достойны доверия. Какие характеристики свойственны этим людям?

Послушание Богу сделает тебя более достойным доверия. Иисус сказал, если любишь Меня – слушайся Меня. Если ты хочешь убедить окружающих, что ты достоин доверия, пусть они убедятся, что ты послушен Богу.

Один молодой человек окончил реабилитацию в Тин Челлендж и приехал домой. Как только он переступил порог родного дома, его мать изрекла два слова: «Ищи работу!», и вышла из комнаты. Грубые слова от матери, скажете вы. Ей неинтересно было его удивительное свидетельство, она хотела увидеть действия.

Грег устроился на работу, и закрепился на ней. Спустя несколько недель его мать смягчилась по отношению к сыну.

«А пустой и безбожной болтовни сторонись. Ведь кто в нее вовлечен, тот все больше преуспевает в неверии» 2 Тимофею 2:16 (Радостная Весть)

Прощение и восстановление доверия

Вероятно, ты слышал фразу: «Бог простил их, а почему ты не можешь?»

Во-первых, следует помнить, что простить кого-то – не то же самое, что доверять кому-то. Простить значит больше не испытывать гнева и обиды по отношению к человеку. Прощение значит, что ты передаешь этого человека в руки Бога со словами: «Господь, ты сам решишь, как поступить с грехом этого человека против меня. Я не стану ему мстить».

Ты можешь жить с миром в сердце, зная, что Бог свидетель греха этого человека против тебя. Однако прощение необязательно значит, то ты обязан доверять этому человеку.

Если ты действительно желаешь восстановить доверие, продемонстрируй на деле, что ты изменился.

Если ты действительно желаешь восстановить доверие, продемонстрируй на деле, что ты изменился.

Еще один признак того, что ты становишься достоин доверия, это «Могу ли я доверять сам себе?». Ты знаешь себя изнутри – можно ли сказать о тебе, что ты заслуживаешь доверия? Как ты справляешься с искушениями греха или компромиссами? Насколько хорошо тебе удается скрывать «истинного себя» от окружающих?

Иисус говорил о том, как стать достойным доверия человеком. «Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом неверен и во многом.
11 Итак, если вы в неправедном богатстве не были верны, кто поверит вам истинное? 12 И если в чужом не были верны, кто даст вам ваше?» (Луки 16:10-12, Синодальный перевод).

В деле восстановления доверия крайне важны еще два обстоятельства – Время и Истина.

Время

На восстановление доверия нужно время. Некоторые люди, стремящиеся восстановить доверие, в прошлом были зависимы от наркотиков или алкоголя. Их хозяином было временное удовольствие от состояния опьянения. Все внимание было занято минутным наслаждением. Чем быстрее, чем пьянее, тем сильнее зависимость.

В восстановлении доверия все наоборот. Это не минутное дело. Доверие разрушалось 5-10-15 годами нарушенных обещаний, воровства, насилия, и много другого. Раны и вред очень серьезные.

Неважно, насколько ты убежден, что Бог подлинно изменил тебя – твоим близким может потребоваться очень долгое время на пути восстановления доверия.

Одна мама сказала мне: «Каждый раз, уезжая на реабилитацию, я говорила своим детям: ‘Когда я вернусь, я буду совсем другой’. Но каждый раз я снова начинала употреблять наркотики. Сейчас, когда я в Тин Челлендже, я говорю сыну: ‘На этот раз я действительно изменилась’, но он не верит. Он слишком много раз уже слышал это от меня».

Еще один мужчина окончил реабилитацию в Тин Челлендже, и попытался восстановить отношения с женой. Но она не хотела этого. Его друзья сказали, что ему нужно развестись с ней и продолжать жить своей жизнью. Он отказался. Только спустя 8 лет она пожелала восстановить их брак. Но он был готов посвятить 8 лет тому, чтобы доказать, что он достоин доверия.

Истина и Доверие

Восстановление доверие следует выстраивать на основании истины. Доверие было утрачено отчасти из-за нечестности и обмана. Бог говорит об этом в Иеремии 7:8: «Вот, вы надеетесь на обманчивые слова, которые не принесут вам пользы» (Синодальный перевод).

Тот, кто утратил доверие, должен быть открыт и честен – особенно с теми, чье доверие он разрушил в прошлом. Недостаточно сказать: «Другие люди доверяют мне, а почему ты не доверяешь?».

Восстановление доверия следует считать уникальным процессом по отношению к каждому отдельному человеку. С одним человеком для восстановления доверия достаточно будет посидеть за чашечкой кофе и рассказать, как Бог изменил твою жизнь.

С другим нужна будет совершенно другая тактика. Возможно, нужно будет спросить: «Что мне нужно сделать, чтобы ты убедился, что я действительно изменился?» Твое желание стать честным, открытым и надежным поможет тебе на пути восстановления.

Недостаточно сказать: «Другие люди доверяют мне, а почему ты не доверяешь?»

В конечном итоге, важно понять, что восстановление доверия – это процесс, в котором участвуют двое: ты должен стремиться восстановить доверие, и другой человек тоже должен этого хотеть. Заставить кого-то доверять тебе невозможно.

Путь к восстановлению доверия подразумевает также, что следует посмотреть в лицо своим проблемам. Секреты прошлых грехов не всегда известны даже самым близким людям. Сказать «Я крал у тебя» - это одно. Сказать «Я спала с твоим мужем» - совершенно другое.

Одна новообращенная христианка до встречи с Христом имела аморальные отношения со своим дядей. Некоторые люди советовали этой женщине рассказать правду своей тете.

Другие советовали держать это в тайне. Как же ей поступить?

В Притчах мы находим сильный совет: «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои»

Восстановление доверия следует считать уникальным процессом по отношению к каждому отдельному человеку.

Притчи 3:5-6 (Синодальный перевод). Абсолютное доверие Богу – вот наилучший путь. Господь, я поступлю так, как Ты пожелаешь.

Когда правильно снова начать доверять?

Если дело предательства любимых людей—возможно, даже членов твоей семьи – как понять, что настал момент восстановить эти отношения?

Боль все еще ощутима, когда ты вспоминаешь глубокую обиду, пережитую тобой в момент разрушения доверия. Возможно, любимый человек говорит тебе: «Я изменился, верь мне!» А нужно ли? Или ты снова обречешь себя на неизбежную боль?

Многие люди, в прошлом обижавшие других людей, при этом очень мягкие и добрые. Они могут прийти к тебе с особенным подарком и пообещать: «Я больше никогда так не поступлю».

Но оценивать следует не только слова. Человек, нарушивший твое доверие, может прекрасно извиняться. Очарование может быть одним из его/ее величайших достоинств. Но ничему из этого не следует придавать значение, когда ты принимаешь решение, доверять ли этому человеку.

Так как же узнать, действительно ли изменился человек? Подумай над следующими пунктами.

1. Оценивай постоянство. Примерное поведение в течение одного дня – не показатель. Не обращай внимания на постоянство в словах – оценивай постоянство на деле. Можешь ли ты и другие люди с уверенностью сказать, что человек демонстрирует абсолютно другое поведение, свидетельствующее об истинных изменениях?

2. Этот человек подотчетен тебе или кому-то еще? Чем глубже нарушено доверие, тем сильнее необходимость, чтобы человек был подотчетен. Если ты слишком мягок в отношениях с людьми (и наивен), пусть этот человек будет подотчетен кому-то другому.

   Слова «Я отчитываюсь перед Петей» ничего не значат. Как часто этот человек встречается с Петей? Задает ли этот человек значимые вопросы? Как долго существуют эти отношения подотчетности? Если речь идет всего о паре недель – этого недостаточно!

3. Какие сферы своей жизни этот человек выбрал для подотчетности? Всего одну небольшую сферу, или все сферы своей жизни?

4. Склонен ли этот человек по-прежнему к тайнам и секретам? Сердится ли он/а, когда ты спрашиваешь его/ее о личной жизни?

5. Почему этот человек достоин доверия? Согласен ли он/а отдавать, ничего не ожидая взамен? Наблюдаешь ли ты и окружающие в этом человеке характер Христа?

6. Отвечает ли этот человек за свои действия? Или как можно скорее стремится обвинить окружающих в своих проблемах?

7. Стремится ли этот человек исполнить обещания, даже в ущерб себе?

8. Встречает ли этот человек проблемы так, как учит Бог? Или стремится решить все своими силами? Стремится ли он/а найти места Писания, которые помогут в решении проблем?

9. Доверяют ли этому человеку те, кто живет с ним в настоящий момент? Проявляет ли он/а в повседневной жизни богоугодный характер? Можно ли доверять его/ее советам, или он/а наивен и доверчив?

Восстановление доверия – это риск

Доверие делает нас уязвимыми по отношению к другому человеку. Для тебя восстановить доверие после того, как тебя столько обижали, может быть очень трудно. И на будущее нет никаких гарантий. Тебя могут обидеть снова.

Именно поэтому жизненно важно основать доверие к окружающим на доверии Богу. Если окружающие тебя люди подведут тебя в будущем, Бог останется верным. Твоя уверенность должна быть в Иисусе, а не в людях.

Бог создал нас с желанием и потребностью в отношениях с окружающими людьми. Чтобы жить полноценной жизнью, нам

нужны доверительные отношения. Преимущества доверительных отношений с другими людьми невозможно заменить любовью к самому себе.

Стремясь восстановить Свои отношения с Петром, Иисус спросил его: «Ты любишь меня?». Когда Петр ответил, что да, Иисус ответил: «Корми моих овец». Иисус призвал Петра доказать, что он достоин доверия, не просто на словах, а путем постоянных, самоотверженных действий.

Иисус имел в виду: «Петр, я предоставляю тебе возможность доказать, что ты изменился. Ты можешь продемонстрировать, что достоин моего доверия, если будешь помогать людям».

А что Иисус говорит тебе? Следует ли тебе сосредоточиться на том, чтобы стать более надежным человеком? Какие поступки Он просит тебя совершить, чтобы продемонстрировать, что тебе можно верить? Что можно сказать о твоих отношениях с окружающими?

Просит ли Бог тебя открыть свое сердце, и простить тех, кто предавал тебя? Или ты из тех людей, кто слепо открывает свое сердце тем, кому не следует доверять? Обрекаешь ли ты себя на ненужные страдания, не прислушавшись к Богу, который говорит тебе – держись подальше от этого человека. Не каждому следует доверять. Основывай свои решения на том, что говорит тебе Бог, а не твои эмоции.

Процесс восстановления доверия может быть болезненным, но если ты крепко будешь держаться за Иисуса, двигаясь по этому пути, ты можешь быть спокоен и уверен, что этот путь – наилучший для тебя на данный момент.

Если нужно восстановить разрушенные отношения: Восстановление доверия

Руководство для обсуждения

Следующие вопросы можно использовать для своих личных размышлений на данную тему, а можно использовать в качестве руководства для группового обсуждения. Если вы будете использовать эти вопросы в групповом обсуждении, пожалуйста, имейте в виду, что не следует выносить на обсуждение конкретные детали и подробности прошлых грехов, неудач или личных переживаний.

1. Насколько легко или трудно тебе доверять окружающим? Поясни, почему тебе легко или трудно.

2. Что сделали окружающие люди, чтобы восстановить доверие в своих отношениях с тобой?

3. Что делал ты, чтобы восстановить доверительные отношения, разрушенные твоим поведением в прошлом?

4. Прочитай Притчи 3:5-6. Насколько тебе легко доверять Богу?

5. Чем доверие Богу отличается от доверия человеку?

6. Можно ли сказать, что ты слишком быстро склонен доверять человеку? Прокомментируй, как ты можешь применить советы в таблице на стр. 4 **«Когда правильно снова начать доверять?»**

Global Teen Challenge
P.O. Box 511
Columbus, GA 31902 USA
Phone: 1-706-576-6555
E-mail: gtc@Globaltc.org
Веб-сайт: www.Globaltc.org

Если вам нужны дополнительные копии этой рассылки, или у вас есть вопросы или комментарии, пожалуйста, свяжитесь с Тин Челлендж по указанному адресу. Этот и другие ресурсы имеются в открытом доступе в разделе «Материалы для служения» на сайте www.iTeenChallenge.org

2nd Edition 2009

6, Если нужно восстановить разрушенные отношения: Восстановление доверия