



Предлагаем вниманию читателей журнальную версию выступления **митрополита Воронежского и Лискинского Сергия**, председательствовавшего на секции «Попечение Церкви о душевнобольных: стрессовые расстройства и пути их преодоления», прошедшей в рамках Международных образовательных чтений-2022. В публикации затронуты темы, связанные с сущностью психологических расстройств, стрессом у духовенства, ощущением бессмысленности невзгод, которое противостоит опыту Христовой церкви, и др.

## Опыт преодоления скорби

### Стресс позволяет человеку увидеть правду о себе самом

Причинами развития стрессового расстройства наиболее часто являются техногенные катастрофы, военные действия, насилие и жестокое обращение. Создавая греховными действиями обстоятельства жизни, которые становятся факторами стресса, человек сам оказывается жертвой этих факторов. Таким образом, в свете Священного Писания, *стресс – это явление, укорененное в духовной сфере человеческой жизни, которое нельзя свести лишь к процессам, рассматриваемым в биологии, психологии или медицине.* При этом морально-нравственную оценку деятельности человека нельзя подменить клинической диагностикой.

Медикаментозное и психотерапевтическое воздействие на пациента со стрессовым расстройством никогда не заменит роль духовной зрелости личности и врачевание негативных жизненных воздействий, обстоятельств на духовной дороге.

Если человек озабочен лишь тем, чтобы жизнь его протекала так, как он того хочет, он неизбежно будет испытывать стресс и его последствия. Жизненные трудности при достижении целей и беспомощность человека перед искушением вызывает беспокойство, тревогу – характерные черты стресса.

В духовно-нравственном контексте психологический стресс – это следствие чрезвычайной веры людей в свои возможности. «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Притч.3:5-6) – наставляет нас премудрый Соломон. Тем, кто пытается контролировать все, что происходит в их жизни, апостол Петр прямо говорит, что человеку ошибочно возлагать заботы о себе на кого-либо кроме Господа: «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1Пет.5:7).

Психологический стресс обычно связывают с негативным воздействием, в результате которого человек чувствует, что ему недостает собственных сил и что он остался один на один с суровыми обстоятельствами. В таком состоянии человек обнаруживает свою уязвленность:

во-первых, *хрупкость своего существования*, которая переживается как предел человеческих возможностей, а иногда и как граница жизни со смертью:

во-вторых, обнаруживается *социальная хрупкость*, являющаяся результатом переживания прерывания своей связи с другими людьми.

в-третьих, *личностная хрупкость*, проявляющаяся ощущением того, что человек стал безликим, переживающим потери собственной идентичности и умаления образа Божия в себе.

Иными словами, стресс позволяет человеку узнать правду о себе самом, о своей ограниченности, о своей зависимости от любви других людей и от Бога. Такой взгляд человека на самого себя помогает ответить на вопрос о смысле страдания.

### Скорби имеют глубокий смысл для христианина

Мы живем в культуре, где человеческие страдания принято рассматривать как нечто, лишенное смысла, как события, которые не нужно вспоминать, пока они не коснутся нас или наших близких. Возможно, такое отношение является проявлением глубокого внутреннего устремления человека вновь жить в раю, где не было страданий, где человек, находящийся в состоянии внутренней гармонии, мог творить гармоничный мир вокруг себя.

Ощущение бессмысленности невзгод противостоит опыту Христовой церкви, судя по которому скорби имеют для христианина глубокий смысл. Мы, христиане, не только радуемся благополучию, посланному нам Богом, но и испытаниям, которые укрепляют нашу душу, веру, надежду на обретение тех благ, которые обещаны Господом в нашей земной жизни и в жизни вечной.

Апостол Павел напоминает: «... хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда, а надежда не постыжает» (Рим.5:3,50:4,5:5). Это надежда на Воскресение с Господом, которую мы получили с момента Крещения, осталась бы у нас в зачаточном состоянии, если бы не было скорбей. Кроме того, нас укрепляет любовь Бога, которая изливается на нас вместе с горем: «верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести», – говорит нам апостол Павел (1Кор.10:13). Таким образом, потери и душевная боль понимается христианами в контексте пользы для духовного роста человека.

Иоанн Дамаскин прямо говорил: «Следует знать, что все печальные, угрожающие нам случаи по отношению к тем, которые принимают их с бла-

годарностью, навлекаются для их спасения и непременно бывают доставляющими пользу»<sup>1</sup>.

Священное Писание неоднократно повествует о том, как верующий человек переживает неожиданные невзгоды и потери. Примером одного из самых подробных рассказов о переживании внезапно пришедшего горя мы находим в книге Иова. Потеряв все свое имущество, семерых сыновей и трех дочерей, пораженный проказой и ставший изгоем, этот богобоязненный и набожный человек в течение семи дней и ночей не мог говорить. Он был не в состоянии поверить, что это действительно с ним случилось. После чего из его уст вырвались слова негодования, в которых он стал «проклинать день свой» (Иов3:1).

Будучи человеком благочестивым, Иов начинает искать Бога и обращается к Нему с требованием справедливости, словно ведя переговоры с Творцом, «как наемник ждет платы своей» (Иов7:2). Работник, ожидающий справедливого вознаграждения за свой труд, – это образ человека, потрудившегося в желании освободиться от грехов и ожидающий получить за это воздаяние: «Пусть взвесят меня на весах правды, и Бог узнает мою непорочность», – говорил Иов (Иов31: 6). В этом требовании Божией справедливости ему не хватило смирения, против которого, по свидетельству святых отцов, бессилен даже диавол. Однако Иов именно благодаря испытаниям обретает эту добродетель смирения, исповедуясь перед Господом словами: «*вот, я ничтожен; что буду я отвечать Тебе? Руку мою полагаю на уста мои*» (Иов39:33–34). После чего к Иову возвращается душевный мир, и он принимает все невзгоды, которые посетили его, подготовив к встрече с Богом: «*Я слышал о Тебе слухом уха; теперь же мои глаза видят Тебя*» (Иов42:5).

Неслучайно основные этапы переживания горя в книге Иова используются в психологической модели Элизабет Кюблер-Росс – известного психиатра, которая вместе с больничными священниками и студентами чикагской семинарии обобщила основные фазы душевных переживаний смертельно больных пациентов.

---

### **Из наблюдений за реакцией больных после оглашения им смертельного диагноза Кюблер-Росс выделяла пять стадий:**

**Отрицание.** Больной не может поверить, что это действительно с ним случилось.

**Гнев.** Возмущение работой врачей, ненависть к здоровым людям.

**Торг.** Попытка заключить сделку с судьбой. Больные загадывают, допустим, что они поправятся, если монетка упадет вверх «орлом».

**Депрессия.** Отчаяние и ужас, потеря интереса к жизни.

**Принятие.** «Я прожил интересную и насыщенную жизнь. Теперь я могу умереть».

---

<sup>1</sup> Св. Иоанн Дамаскин «Точное изложение православной веры», книга вторая, гл.29 (43) «О Промысле».

Описанные стадии душевной травмы вошли в Настольную книгу священнослужителя Русской Православной Церкви. Принимая во внимание эти стадии переживания горя, можно заметить, что далеко не всегда человеку уместно говорить о Боге, убеждать в существовании загробной жизни и необходимости помощи священника, так друзья Иова говорили о Боге несвоевременно, много и тщетно.

Подчеркивая важность взаимодействия пастырей, психологов и врачей-психиатров при душевных расстройствах, связанных со стрессом, следует понимать место священника в этом процессе.

Цель священника – не только утешить, но и помочь соединиться со Христом, пережить опыт Богообщения. Это и определяет направление пастырского служения людям, переживающим стресс и его последствия. Перед пастырем стоят непростые задачи. Иногда священник должен провести катехизацию и совершить крещение. Нередко, после катехизации – воцерковить человека или возобновить его отношения с Церковью, прерванные, возможно, много лет назад. Духовенство должно быть готовым к тому, что при чрезвычайных обстоятельствах возникает много глубоких вопросов, о которых при обычном течении жизни люди не задумываются.

### **Стресс у духовенства**

Нельзя обойти проблему стресса у духовенства. Некоторые приходские священники испытывают признаки того, что теперь называют «профессиональным выгоранием»: тревогу, подавленность, раздражительность, чувство внутреннего изнеможения. Священники, как и представители других профессий, осуществляющие помощь людям, постоянно сталкиваются с негативными сторонами жизни людей и с их скорбями.

Способность духовенства сострадать, умение выслушать и разделить горе – важная способность, необходимая для облегчения душевной боли других членов Церкви. Священник в этом следует примеру Господа нашего Иисуса Христа, Который «*может сострадать нам в немощах наших*» (Евр. 6:15). Однако высокое призвание священника связано с высоким риском негативного влияния стресса на духовенство.

В этой связи духовенству нужна постоянная забота о своей собственной духовной жизни и молитве, важно иметь возможность получить укрепление от самого Спасителя. Священнослужителям необходим опытный духовник, помогающий понимать не только пастырские обязанности, но и организовывать свою жизнь так, чтобы справлялся с нагрузками просветленной жизни. Слова апостола Иакова «*Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга*» (Иак.5:16) адресованы, прежде всего, духовенству. И мы знаем, что в отсутствие попечения о своей духовной жизни священнику самому может понадобиться помощь психолога или врача-психиатра.

Духовенству следует заботиться о состоянии своего физического здоровья. Нужен достаточный отдых, о необходимости которого апостолам





Святитель Василий Великий и страждущие

говорит Сам Господь: *«пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного, – ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда»* (Мк.6:31). Задача духовенства состоит в том, чтобы в полной мере пользоваться возможностями своего тела и души для служения Богу и Церкви. Отсюда проистекает необходимость разумной заботы о своем здоровье.

Кроме того нужно уметь радоваться. Как говорил апостол Павел: *«Всегда радуйтесь»* (1Фес.5:16), *«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь»* (Флп.4:4). Чтобы научить прихожан радоваться, несмотря на невзгоды, нужно самому быть источником той радости, о которой говорил Спаситель мира: *«радость Моя в вас пребудет, и радость ваша будет совершенна»* (Ин.15:11). Наша радость не

только потому, что она обещана Иисусом Христом в будущем, но и потому, что его Царствие начинается нашей земной жизнью, по утверждению законов любви. Мы не можем не радоваться, если каждый день на работе, в семье, в обществе нам удастся быть соратниками Бога в построении, приближении его Царства любви.

Святитель Василий Великий, создавший василиады – первые больницы, ставшие символом милосердия и христианского мира, – писал: *«Так и душе надобно не смотреть непрерывно на скорбное и не заниматься настоящими горестями, но возводить взор свой к созерцанию истинных благ, так в состоянии будешь всегда радоваться, если жизнь твоя всегда обращена будет к Богу и упованием на воздаяние облегчит житейские споры»*<sup>2</sup>.

Наконец, духовенству необходимо постоянно находить, проявлять себя в творчестве. Являясь образцом и подобием творца, мы не можем не созидать, причем творчество – это не только сфера музыки, поэзии, литературы или живописи. В широком смысле слова творчество – это преображение жизни на принципах правды, добра, любви, раскрытым Священным Писанием и Преданием. Как сказал об этом святитель Иоанн Златоуст, перефра-

зируя заповедь Бога человеку о возделывании рая: *«Даю тебе творческую власть, сотвори землю, небо, ибо ты можешь сделать это»*.

Когда у священника исчезает эта творческая власть, и он перестает реализовывать себя в творческом осмыслении жизни и ее преобразования, он становится особенно уязвимым к стрессу.

Негативные воздействия на человека со стороны окружающего мира неизбежны. Однако наша реакция на них зависит от нашей духовной зрелости. Горе и страдание не должны быть ощущением беспомощности и уязвимости, они должны стать началом пути восхождения к Богу, являющегося источником полноты и гармонии жизни. Христианин может воспользоваться жизненными обстоятельствами для своего духовного совершенствования и принять любые события как факторы Божественного Промысла, испытания и просвещения. Следуя опыту христиан, переданному нам апостолом Павлом: *«Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены, мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся, мы гонимы, но не оставлены, низлагаемы, но не погибам, всегда носим в теле мертвость Господа Иисуса, чтобы и жизнь Иисуса открылась телу нашему»* (2Кор.4:8–10).



Души праведных в руке Божией, роспись восточной стены западного притвора церкви Георгия Победоносца на Поклонной горе в Москве

<sup>2</sup> Святитель Василий Великий «Беседы».