



Духовные ресурсы и вызовы душепопечения в условиях пандемии

(по результатам социально-психологического исследования)

Ф.М. Шаньков, научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии ФГБНУ «Психологический институт РАО», психолог I категории ГБУ «Московская служба психологической помощи населению», член Ассоциации понимающей психотерапии, волонтер Фонда «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского»

Кризис, как утрата ресурсов

Работая несколько лет на «телефоне доверия» и далее в московской службе психологической помощи под руководством своего учителя, профессора Федора Ефимовича Василюка, стоявшего у истоков современной христианской психологии в России, мы не раз удивлялись, как в глубине горя, потерянности, после опыта насилия, несправедливости, у человека из души вдруг вырывается молитва и, казалось бы, доселе спящая вера, воскресает. Текущая ситуация пандемии также стала условием для разнообразных проявлений духовности, в которых люди искали утешение, смысл, надежду.

На III международной конференции «Попечение Церкви о душевнобольных. Церковь и психиатрия: грани сотрудничества», автором был представлен доклад «Многообразие и единство духовных ресурсов совладания с критическими ситуациями на материале скрининга населения в начале пандемии COVID 19». В исследовании¹, с результатами которого было предложено ознакомиться, приняло участие 1100 человек со всей России.

В качестве основного инструмента исследования был взят опросник утраты и приобретения ресурсов Стивена Хобфолла², который не раз хорошо рекомендовал себя при исследовании катастроф. Он основывается на представлении о том, что степень переживания стресса и кризиса определяет, в первую очередь, насколько были утрачены или приобретены те или иные ресурсы человека.

¹ В исследовательскую группу вошли: Ф. Шаньков, Н. Кисельникова, М. Чумакова. – *Примеч. авт.*

² Стивен Хобфолл – один из ведущих мировых исследователей проблемы психологического стресса, внесший значимый вклад в изучение психологических последствий войны и терроризма, профессор медицинского колледжа Раш (США), член Исследовательского центра национальной безопасности Университета Хайфы (Израиль), профессор психологии Кентского государственного университета (США). – *Примеч. ред.*



Ресурс здесь понимается не так размыто как в житейской психологии, а как конкретные сущности, то, к чему человек обращается для преодоления критических ситуаций, как к источникам благополучия, опорам для решения значимых личностных задач. Среди ресурсов традиционно выделяют:

1. Физиологические (здоровье, сила, выносливость и т.п.).
2. Личностные (например, самооценка, уверенность, чувство контроля, способность к самораскрытию).
3. Когнитивные (обучаемость, стили мышления и т.п.).
4. Социальные (например, поддержка близких, качество жизни, чувство безопасности).
5. Энергетические (время, деньги и знания, т.е. то, наличие и правильные инвестиции чего способствует приобретению других перечисленных ресурсов).

Текущая природная, экономическая, политическая катастрофа, связанная с пандемией, прежде всего, отражается и может быть измерена степенью утраты ресурсов. В то же время, как показало наше исследование, люди не только многое потеряли, но и многое приобрели.

Лидерами по утрате стали *финансовая стабильность, чувство безопасности: национальной, семейной, социальной и личной, чувство управления жизнью*.

При этом лидерами по приобретению стали: *свободное личное время, хорошие отношения с близкими и хороший сон*.

Отдельно мы спрашивали респондентов: что ценится из ресурсов больше всего? В начале пандемии наиболее ценными ресурсами названы *здоровье близких, личное здоровье, хорошие отношения с близкими*.

Надо отметить, что в нашей выборке степень реальной утраты была ниже, чем тревога о том, что будет утрачено. Именно в этом прежде всего отличие переживания пандемии от переживания таких катастроф как ураганы или военные конфликты. Так, она скорее всего выльется в расстройства, связанные с затяжной тревогой, нежели чем в психологически обусловленную депрессию.

В исследованиях Хобфолла было показано, что человек впадает в «воронку утраты»: теряя, например, супруга или работу, утрачивается финансовый и социальный статус, уважение, отношения с близким, чувство безопасности, что в итоге, зачастую, приводит к потере смысла и самооценности. По результатам предварительных данных нашего исследования в период пандемии было замечено, что в условиях попадания в такую «воронку утраты» обнаружение и приобретение хоть какого-то из ресурсов, связанных с близкими («хорошие отношения с близкими», «хорошие отношения хотя бы с одним другом»), сказывается наиболее значимо на благополучии. Это все равно, что почувствовать под ногами почву, чтобы, с помощью значимого другого (близкого, друга), взобраться по спирали приобретения ресурсов в новое осмысленное проживание жизни, даже при том, что изначально утраченное не вернуть.

Другой интересный феномен перекликается со словами Христа: *«Кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то,*

что имеет» (Мф 13:12). Человек, изначально богатый, обеспеченный разнообразными ресурсами, с меньшей вероятностью попадет в «воронку утраты». А тот, у кого было изначально ресурсов мало, например, финансово малообеспеченные люди, наоборот, теряли больше. Так, в нашем исследовании, работающие матери-одиночки, оказались в группе с самой большой угрозой развития посттравматического стрессового расстройства. В то время как обеспеченные мужчины без семьи, наоборот, больше приобрели в первые месяцы пандемии, во время локдауна, в первую очередь, за счет свободного времени, которое образовалось благодаря ненужности тратить время на поездки на работу.

Духовные ресурсы

В шкале Хобфолла отсутствует такое понятие как духовные ресурсы – источники смысла жизни, причастности человека к высшему, всеобъемлющему.

Стивен Хобфолл открыто пишет, что духовные ресурсы и так называемый посттравматический рост личности, на его взгляд, не помогают вернуть благополучие и качество жизни личности, т.к. не касаются напрямую исконно утраченных ресурсов. По его данным, только материальная компенсация утраченного может предотвратить стресс. Мы решили поспорить с этим утверждением, включить в наше исследование вопросы, связанные с духовными ресурсами, в том числе, узнать у респондентов, что они сами под этим понимают.

Таким образом, в отличие от Хобфолла, наш подход подразумевает скорее не экономическую, а энергичную, синергичную парадигму. То есть человек, обращаясь к одним ресурсам, источникам энергии, может их «конвертировать», преобразовывать в другие, а также обмениваться ими с другими людьми. Например, утратив здоровье, попав в больницу с коронавирусом, человек приобретает знания, опыт, которыми может делиться с другими, начинает больше ценить само здоровье и проявлять поддерживающее сочувствие другим в схожей ситуации. Его или ее качество жизни, способность совладать с критическими ситуациями и решать жизненные задачи растет, «ресурсный капитал» становится больше и глубже.

Итак, помимо того, что мы предлагали респондентам оценивать ряд ресурсов, мы задали им открытый вопрос: «А что для вас является духовным ресурсом, что является источником силы, воодушевления?» и получили 2500 разнообразных ответов.

Респонденты нашего исследования отмечали, в какой степени они утратили или приобрели эти источники во время пандемии. В первую очередь, респон-



Гюстав Моро. «Святой Мартин и нищий». 1882 г.

денты назвали в качестве духовного ресурса *отношения с близкими*. Некоторые участники отмечали, что *отношения с детьми, служение им, отношения с партнером* их наполняли силами, надеждой. Кроме того, в числе духовных ресурсов называли контакт с природой, молитву, занятия хобби, искусством, медитацией.

Для измерения параметров духовности мы применили опросник, созданный на основе Краткой многомерной шкалы духовности/религиозности Фетцеровского института³. Эта группа исследователей собрала самые показательные вопросы, которые использовались в здравоохранении, и обнаруживали значимую связь с показателями благополучия, качества жизни и здоровья.

Мы выявили следующие факторы, которые можно интерпретировать как духовные источники сил и смысла, к ним обращались представители нашей выборки:

1. Связь с Высшей силой (переживание присутствия Бога, близости с Ним, практика личной молитвы).
2. Духовная перспектива (практика и переживание благодарности, восприятие кризиса как возможности, вера в божественный план).
3. Переживание мира и гармонии (ощущение внутреннего мира, созерцание красоты, примирение с другими).
4. Духовная практика (духовное чтение, общение с духовным наставником, практика молитвы).
5. Духовная самотрансценденция (вера в то, что жизнь продолжится после смерти, осмысление своей жизни как части общечеловеческого опыта, части истории поколений до него и после).

В нашей выборке выявилось четыре типа духовности людей по степени выраженности того или иного фактора.

Религиозная духовность, когда для человека наиболее значимы отношения с Богом. Если он испытывает или стремится к переживанию присутствия Бога в повседневности, то ярко также выражены и другие факторы.

Осознаваемая духовность. В этом случае, если происходящее в жизни осмысливается человеком в первую очередь философски, то для человека, относящегося к этому кластеру, мало значимы переживание гармония, духовные практики. Можно сказать, это «*знаемая*» духовность, но не проживаемая.

Переживаемая духовность. Представители этого кластера прежде всего стремятся к ощущениям спокойствия, гармонии, при этом все остальные факторы (источники духовности) для них не значимы.

Отчуждаемая духовность, когда у человека значимость всех факторов духовности снижена, преобладают отрицательные значения по каждому из параметров.

³ В сентябре 2020 Фетцеровский институт представил объемный доклад «Что для вас значит духовность? Исследование духовности в Соединенных Штатах», ставший итогом двух лет работы группы экспертов и нескольких научных центров. Доклад отвечает на ряд исключительно важных вопросов, касающихся духовной жизни американцев и влияния духовности на их участие в общественной жизни, и демонстрирует фундаментальное значение духовности для процветания современного общества. Подробнее см. на сайте: <https://bogoslav.ru> – Примеч. ред.

На настоящий момент мы лишь показываем, как повела себя наша выборка. На текущем этапе исследования мы пытаемся выявить, как отнесение человека к тому или иному стилю обращения к духовным факторам сказывается на психическом здоровье, благополучии, способности вырасти вопреки кризису и утратам. Возможно, это в дальнейшем также поможет выстраивать различные стратегии и тактики душепопечения людей, относящихся к различным группам по констелляции⁴ представленности духовных ресурсов и способности к ним обращаться в кризисных условиях.

Религиозный и секулярный тип переживания

Чтобы понять не только статику (срез), но и динамику переживаний участников исследования, мы провели с ними интервью на тему совладания, в частности духовного совладания с трудностями, вызванными пандемией. Мы получили порой удивительно поэтические свидетельства, которые нет возможности здесь целиком представить. Люди рассказывали, как они обращались к Богу и воспринимали пандемию как возможность служения и утверждения своих личных духовных ценностей. У нас сохранены эти чудесные свидетельства обретения, а также и обратные, потерянности и углубления в одиночество, у людей в схожих ситуациях, в подобных «воронках утраты». Полученные различия лучше всего описываются противопоставлением духовного и секулярного мировоззрения, которое сформулировано с опорой на работы Ф.Е. Василюка.

Религиозный тип переживания	Секулярный тип переживания
Служение высшей ценности, другому	Личная жизнь как ценность сама по себе, прагматизм
Доверие, слушание, терпение	Контроль, менеджмент
Теологичность	Рациональность
Тайна	Личная проблема
Метанойя (нацеленность на изменение)	Консервация, стремление сберечь
Соборность, диалогичность	Замкнутость, монолизм

Так, для секулярного мировоззрения личная жизнь является ценностью сама по себе. А при духовном совладании проблема преобразуется в задачу служения высшей ценности, возрастанию для воплощения ответа на вопрос, заданный свыше: «кто ты, со Мной ли ты?». На место попытки контроля и менеджмента живой жизни – доверие, слушание и терпение, выстраивание отношений с миром, с Целым, частью которого являешься. Вместо рационального подхода к тому, что происходит, личной проблемы, с которой надо справиться – Тайна, которая ставит не перед тобой вопрос, а тебя самого под вопрос...

⁴ Констелляция в психологии – сильная эмоциональная реакция, образующаяся каждый раз в ответ на определённую ситуацию, которая имеет активированный (сконстеллированный) комплекс. – *Примеч. ред.*

Итак, наше исследование с различных сторон показало, что на первый план вышло самое нестабильное, хрупкое, уязвимое. То, что обычно было фоном, теперь призвано стать фигурой для помощи личности в кризисе: *человечное отношение*. Это тот самый ресурс, наличие которого у человека из состояния утраты (работы, здоровья близких, чувства контроля, безопасности), позволяет вытянуться, творчески переосмыслить ситуацию в историю приобретений, спасения.

Похоже, через простое человеческое отношение мы можем дать нашим подопечным, ближним самое важное, и это обеспечит всех особенно востребованными в текущее катастрофическое время плодами: чувством связности, безопасности, умиротворения, самоэффективности (что и Бог в меня верит, потому испытывает), надежды и смысла.

Христианским образцом такого служения может стать пример святого Мартина Турского, который, оторвав свой плащ, укрыл мерзнущего нищего, несмотря на свою знатность, на риск пристыжения. Ночью во сне ему явился ангел и сказал «сегодня ты согрел Христа», с чего началось удивительное служение этого святого. Кажется, вопреки множественным изображениям святого Мартина, прежде чем дать нищему плащ, он все же слез с коня (своей знатности, гордыни, встал вровень с человеческим опытом), а меч на изображениях (символизирует тот, с которым пришел Христос в мир), разделяет все не на норму и болезнь, греховность и праведность, а от меди звенящей страха, кимвала звучащего вины отделяет слова и поступки из милосердия, человечности, любви...

Итоговой формулой такого отношения может стать вызов перед психотерапией и душепопечением, обозначенный Ф.Е. Василюком: «У нас теперь такая профессия, что мы в ответе за то, будет ли человек искать в своей душе Эдипа [болезнь, бесов, грех – Ф.Ш.] или Христа».

