

## ЛИТЕРАТУРА

1. Силуянова, И. В. Этика врачевания. Современная медицина и православие / И. В. Силуянова. — М.: Изд-во Московского Подворья Свято-Троицкой Сергиевой лавры, 2001. — 245 с.
2. Введение в биоэтику: учеб. пособие / А. Я. Иванюшкин [и др.]. — М.: Прогресс-Традиция, 1998. — 384 с.
3. Коновалова, Л. В. Прикладная этика: по материалам западной литературы / Л. В. Коновалова. РАН; Ин-т философии. — М., 1998. — 216 с.
4. Аборты с духовной и медицинской точки зрения [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.pms.orthodoxy.ru/abortion>.
5. Марданов, Р. А. Скажи абортам «нет» / Р. А. Марданов // Женское здоровье. — 2006. — 24 июня. — 17 с.

УДК 616.891.4:[616.253]:159.942

### ВЫГОРАНИЕ. НОРМА? ОБСУДИМ

*Конова О. Н.*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Общеизвестно, что человек может уставать. Усталость существует разного рода: физическая, интеллектуальная и эмоциональная. Очень важно знать, что человек устает не только от физического труда или от умственной деятельности, но также и эмоционально: от эмоциональных переживаний. Способность человека испытывать сильные чувства не безгранична: она имеет предел. Когда человек без конца находится на пределе или за пределом своих возможностей, у него может наступить эмоциональное выгорание.

У разных людей разные эмоциональные ресурсы. Один человек может пережить много эмоций, а у другого эмоциональное пресыщение наступает очень быстро, и дальше возникает стремление отгородиться от аффективно заряженной информации, чтобы сохранить хотя бы какие-то силы. Фраза из фильма «Унесенные ветром»: «Я подумаю об этом завтра» — отражает именно такую ситуацию.

Эмоциональное выгорание никем не придумано, это реальность нашей жизни, с неизбежностью наступающая самых равнодушных людей. Главная ошибка людей помогающих профессий — это нацеленность на скорый и очевидный результат, на успех, стремление немедленно «причинить человеку добро». Пациент должен непременно пойти на поправку, клиент после первой же беседы с психологом должен вылететь от него на крыльях, отстающий ученик — заблестать, а духовное чадо — просветлеть и воскреснуть. А когда этого не получается, это эмоционально обескровливает человека, вложившего в попытку помощи все свои силы. Первое, на что ему надлежит обратить внимание, — не делать ставку на немедленный результат. Знать, что просто присутствовать в жизни страждущего человека, просто пройти какую-то часть его пути с ним вместе — это уже очень много. На самом деле результат может проявиться только через годы, и нужно спокойно к этому относиться. Перестав ждать немедленного результата, мы уже немножко обезопасим себя от эмоционального выгорания.

Работать надо с удовольствием. Это тоже не в нашей культуре, и тоже звучит как-то непривычно для нас. Мы привыкли, что работать надо через силу, «пахать», «вкалывать». А в идеале человек должен работать столько, сколько может и сколько хочет. Если он хочет больше, чем может, это неправильно. И неправильно, если он делает что-то «через не хочу». Идеал — когда у человека «могу» и «хочу» совпадают.

У священника есть свои способы борьбы с угрозой эмоционального выгорания; прежде всего это исповедь. Исповедуясь, священник предлагает священнику-собрату посмотреть на него со стороны. Так же и психологу требуется супервизия. Но священнику нужен именно духовный совет. Поэтому епархиальные духовники исповедуют батюшек не совсем так, как мирян. Они должны посмотреть, что он представляет собой как пастырь, какие он делает ошибки, что ему необходимо в себе исправить. Что касается людей других помогающих профессий — исповедь и Причащение просто необходимы. Конечно, сторон-

ний взгляд священника и его добрый совет непременно окажут помощь человеку, но когда человек обращается непосредственно к Богу, к Его сверхъестественной помощи через Таинства Церкви — тогда Бог творит чудеса! Ведь Иисус Христос — истинный врач душ и телес наших. Он дает новые силы и понимание, как жить.

Проблема выгорания — это проблема не только психологическая, но и духовная. Выгорание — плод греха. И в большинстве случаев — греха гордыни. Гордыня рождает самомнение. Человек берет на себя слишком много, не думая об ответственности за результат своего труда. Он ждет успеха, награды, похвалы, а когда этого не получает, оказывается под угрозой эмоционального срыва.

Какому человеку не грозит выгорание? Смиренному. Хотя бы потому, что смиренный человек понимает ограниченность своих сил и не будет заиклен на немедленном и высоком результате. У него нет нездорового перфекционизма. Он знает, что Бог дал ему определенные возможности: столько, сколько ему Бог отпустил сделать, он и сделает, а выжимать из себя последние соки не станет. Смирение поможет ему остановиться, если он возьмет на себя больше, чем может. Настоящее смирение — не самоуничужение, о котором святые отцы говорили, что оно паче гордости.

Выгорание — это еще и проблема маловерия. Человек неверующий или маловерующий не видит в своей жизни Промысла Божия; он «должен сделать себя сам», для него очень важен результат. Человек неверующий либо представляющий себе Бога бесконечно далеким вынужден все делать сам, полагаться только на свои силы, верить только в себя. И тут, конечно, легко надорваться. Но когда человек уповает на Господа, он знает: *Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе* (Флп. 4, 13). Господь устраивает все в нашей жизни так мудро, что не бывает безрезультатности. Наша неудача, неуспех может быть встречей с Богом. Если и не получили мы того результата работы, на который рассчитывали, всегда есть иной результат, духовный, и он, может быть, гораздо более важен и нужен нам сейчас, чем очередное «трудовое свершение».

Про выгорание в слове Божиим притча есть. Притча о десяти девах. У тех пяти, что остались без елей, елей в лампадах выгорел. У мудрых тоже выгорел (ибо что еще делать елею в лампаде, как не выгорать?). Но у мудрых был запас, и они, подлив масла, пополнили светильники. У глупых же запаса не было. Следовательно (вонмем!): выгорание елея происходит у всех без исключения. Все рискуют потерять огонь в светильнике веры — так елей мало-помалу расходуется. Но весь вопрос в том, что подливать нужно регулярно масло в светильник, и накапливать запас, и держать его при себе. Выгорание будет катастрофическим и необратимым, если не заботиться о запасе масла. Это значит: твори добро во Христе, умножай молитвы, запасайся елеем Святого Духа сегодня — во дни изобилия веры. Потом неизбежно наступят дни скудости, дни сухости и тяжких испытаний. В те дни выживут те, у кого был запас. Некто из отцов сказал: «Умножай молитвы, когда ты помнишь Господа, чтобы, когда ты забудешь Его, Он вспомнил тебя». Мы живем сегодня ради добра, сделанного вчера. И если вчера мы не сделали ничего ради Христа, то сегодня чувствуем себя оскудевшими, а завтра — выгоревшими. И кто не озаботился заранее о том, чтобы разбогатеть плодами Духа, тот будет наблюдать, как догорают последние капли его веры. Потом лампада закоптит, вспыхнет и угаснет. А человек отвернется от ворот Иерусалима и понуро пойдет в Иерихон. Так исполняется слово: имеющему дано будет, а у не имеющего забрано будет то, что он думает иметь. Приобретайте запас масла, возлюбленные, и пусть горит елей, но пусть не гаснут лампы у мудрых дев.

«Кто не тратит себя, становится пустым местом», — говорит Экзюпери. Эта пустота и ощущение бессмысленности знакомы сегодня слишком многим. Потеря смысла жизни — бич нашего времени. Но и социальное служение расцвело так обильно именно в наше время. Эти социальные явления словно пытаются что-то друг другу доказать, переспорить друг друга: волонтеров становится тем больше, чем больше мы погружаемся в комфорт, негу, погоню за успехом и эффективностью во всех их проявлениях. И как радостно, что ответ не нужно искать в заумных книгах. Он давно ждет нас в самой главной Книге: *Сберегший душу свою потеряет ее; а потерявший душу свою ради Меня сбережет ее* (Мф. 10, 39). Вот и стали в ряд мысли...

Выгорание — друг! Именно так считает врач-психотерапевт из Германии Мартин Грабе. Доктор сравнивает выгорание с лампочкой-индикатором в автомобиле. Если у автомобиля включено все, что только может быть включено, открыты все двери, работает кондицио-

нер, гремит музыка, то рано или поздно аккумулятор сядет. Но перед тем, как это случится, загорится лампочка. Синдром выгорания является, по словам ученого, этим индикатором.

Как и во всяком деле, в социальном служении необходимо чувство меры. Ему учит история из жития Пахомия Великого. Братия монастыря, основателем которого был святой Пахомий, занималась плетением рогожек. Каждый должен был выполнять суточную норму — пять штук. И вот Пахомий заметил, что один брат вдвое перевыполняет норму (с точки зрения пресловутой эффективности, по сегодняшним меркам, этот брат был успешным человеком). Тогда святой вызвал брата к себе и сказал ему, что плести нужно установленное количество рогожек, не больше. Это, несомненно, возмутило «эффективного» монаха. «Ты зарываешь Богом данные мне таланты в землю», — негодовал он. Пахомий принял волю брата, сказав ему, что если он в действительности настолько даровит, то пусть плетет столько, сколько может, но... при этом не выходит из своей келии. Поскольку история эта очень давняя, то к нам дошли два варианта окончания: в первом, более оптимистичном, монах устыдился своего тщеславия, получив урок. Во втором варианте монах ушел из монастыря. Неудивительно: успешным людям не место рядом с посредственностями. Но и не место в монастыре.

В церковной жизни, мы знаем, есть период неопитства: новоначальный готов читать в день по тридцать акафистов, ходит на все службы, постится монастырским уставом. Затем начинается спад. Так же и во взаимоотношениях между людьми: есть период влюбленности, на смену которому приходит остывание. Если люди период остывания не выдерживают, они разочаровываются и отправляются на поиски новой влюбленности — нового возгорания. В принципе, выгорание так или иначе наступает во всем. Это нормальная реакция человеческой психики на событие, затрагивающее внутренние процессы.

В выгорании ничего страшного нет. Наоборот, это одна из прекрасных особенностей человеческой психики: уметь загораться и уметь остывать, так сказать, приземляться, спускаться на землю — как птица садится, чтобы снова взлететь. Это нормальный период, во время которого есть возможность взять паузу и подумать, пересмотреть свое отношение к работе, взаимоотношения с близким человеком, другом или даже с Богом. Ведь эти отношения — живые, и для них характерны периоды духовного спада, а затем, наоборот, духовного воскрешения. Вопрос, скорее, в том, чтобы не потухнуть окончательно, чтобы не произошло полного «сгорания». О выгорании нужно просто знать, что оно есть, не закрывать на него глаза.

Поэтому когда мы видим, что рядом с нами кто-то «выгорает», давайте попробуем проявить к нему искреннее душевное участие — участие человека, который на данный момент находится в более взрослой позиции, по отношению к человеку в более слабой позиции. Просто подойти и спросить: «как дела?» — не формально, а с заинтересованностью, которая даст возможность другому взглянуть тебе в глаза и хотя бы немного открыть тебе свою душу. Очень часто именно этого бывает достаточно, чтобы тот, кто выгорает, сам нашел в себе силы пересмотреть и изменить отношение к своему делу.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. [http://otrok-ua.ru/sections/art/show/goret\\_i\\_ne\\_sgorat.html](http://otrok-ua.ru/sections/art/show/goret_i_ne_sgorat.html).
2. <http://www.eparhia-saratov.ru/Articles/vygoranie-problema-dukhovnaya>.

УДК 608.1:[611.018+611.018.1+611.013]

#### **БИОЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ГИСТОЛОГИИ, ЦИТОЛОГИИ И ЭМБРИОЛОГИИ**

*Кравцова И. Л.<sup>1</sup>, Мальцева Н. Г.<sup>1</sup>, Орлова И. В.<sup>1</sup>,  
Потылкина Т. В.<sup>1</sup>, Гайдук В. С.<sup>2</sup>, Артишевский А. А.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Учреждение образования

«Белорусский государственный медицинский университет»  
г. Минск, Республика Беларусь

Современное образование предполагает не только освоение определенных знаний, умений и навыков, но и выработку у специалистов глубокой убежденности в необходимости