

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 расходует. 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-

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 реалья 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-