

Выгорание священников: причины, этапы, следствия Выгорание — плата за сочувствие.

Кристина Маслач

О синдроме выгорания и особенностях выгорания священнослужителей сказано уже немало, но тем не менее, на наш взгляд, есть несколько принципиальных моментов, которые пока не находят должного освещения. В отличие от научных монографий и статей, в публицистике мало отражаются ключевые особенности выгорания, связанные с самым первым этапом начала выгорания, долгосрочными изменениями личности выгоревшего и социальными последствиями этого феномена. Попробуем это исправить, и представить краткую, но достаточно полную картину синдрома и особенностей его проявления у священнослужителей.

Как известно, в РПЦ, как и ранее в СССР, выгорания «их там нет», но мы, памятуя один анекдот о том, что слово есть, а явления нет, попробуем о нем поговорить. К сожалению (или к счастью), чтобы понять все особенности выгорания священнослужителей, придется немного окунуться в общую теорию выгорания.

Что же такое это выгорание?

В 70-е года XX века, параллельно в отечественной (А.В. Буданов (1976)) и зарубежной науке (Freudenberger (1974), Maslach (1976), Emener (1980), Jackson (1981) и многие другие), начались исследования психологического и социального феномена, при котором специалисты, оказывающие помощь людям (психотерапевты, врачи, учителя), страдали от определенных тяжелых психологических состояний, а их клиенты — от формального, а зачастую и агрессивного поведения таких специалистов. В результате специалисты и клиенты испытывали тяжкие, порой калечащие, переживания, а организации несли большие финансовые и репутационные убытки. Данное состояние было отнесено к стрессовым расстройствам и получило название «выгорание персонала». О терминах важно поговорить отдельно, так как данное название не в полной мере отражает суть явления.

В литературе указывается, что выгорание персонала — это физическое, психическое, душевное (и духовное?) истощение, вызванное необходимостью профессионального общения с другими людьми.

Как же все это проявляется, какое отношение к этому имеют священнослужители? Излагаю чистую теорию, а уважаемые читатели да разумеют.

Сводя воедино академические представления о синдроме выгорания, можно представить его в виде системы «три по три» — три стадии (формы) выгорания, по три этапа в каждой. Отмечая значительную вариативность симптомов в зависимости от профессиональной области и личных качеств профессионала, в нашем случае священника, каждый этап, тем не менее, имеет свои характерные проявления, динамику развития и последствия.

Итак, первым этапом, на который, как мы говорили выше, зачастую мало

обращают внимания, является повышенное, эмоциональное переживание проблем пришедшего за помощью человека. На этом этапе светский специалист или же священник старается отдавать пришедшему как можно больше тепла, заботы, понимания и знаний. Проблемы человека тонко воспринимаются, вызывают душевный отклик и сопереживание, сочувствие, появляется желание помочь человеку всеми силами, сделать для него все от себя зависящее.

Именного с этого, казалось бы, безусловно положительного во всем отношения к человеку, которое, по выражению К. Маслач, является первым этапом не просто синдрома выгорания, а началом настоящей профессиональной непригодности и дисквалификации сотрудника, начинаются настоящие проблемы для личности и общества. И дело здесь не столько в самом отношении, сколько в причинах его появления.

Важным контекстом формирования выгорания являются те требования, которые общество предъявляет к трудящимся в определенных сферах людям. Врачам, психологам, священникам, учителям, продавцам профессионально требуется быть отзывчивыми, заботливыми, проявлять сочувствие и давать столько душевного тепла и заботы, сколько требуется каждому пришедшему человеку. Причем проявлять все эти качества требуется как в рамках рабочего времени, так и вне его, независимо от актуального состояния самого профессионала. Представители всех этих профессий будут жестко осуждены обществом, если не будут проявлять требуемых качеств, проявлять их не в требуемой мере, или же проявлять «противоположные» им качества. Кроме требований со стороны людей внешних, особо выделяют требования по отношению к руководству. Которое не подразумевает и не одобряет выражения личных суждений и эмоций, но требует «профессионального» выражения согласия, преданности, подчинения и «любви». Зачастую эти требования могут входить в противоречие с установками личности человека, находящегося в подобной ситуации.

Как известно, страх общественного порицания, осуждения, страх остракизма от значимой социальной группы является одним из самых мучительных, нежелательных и избегаемых чувств для каждого человека, а также самым разрушительным социальным наказанием. В результате подспудного давления этого страха, священник (как и любой другой профессионал в сфере помощи) старается как можно ярче проявлять те качества, которые от него требует общество, не обращая внимания на свое внутренне состояние и ресурсы. С учетом того, что для каждой личности существует определенный порог качества и количества социального взаимодействия, особенного вынужденного, и индивидуальный запас эмоциональных ресурсов, человек начинает испытывать противоречивые чувства по отношению к себе, служению и приходящим людям.

В данной ситуации проявление повышенной заботы и ответственности за человека и уважения к руководству является механизмом компенсации тех истощающихся ресурсов, которые любому профессионалу или же священнику требуются для своей деятельности. К сожалению, такой механизм мобилизации и компенсации (см. первый этап формирования стрессового расстройства) не рассчитан на длительное использование и, при сохранении наличных условий,

приводит к еще большему истощению.

Подведем краткий итог сказанному. Контекст выгорания — жесткие социальные требования, жесткие требования личности к себе и ограниченные личностные ресурсы. Причина начала выгорания — истощение внутренних эмоциональных ресурсов личности и их гиперкомпенсация.

На фоне установленного контекста, при сохранении внешних условий служения, закономерно наступает развитие следующих двух этапов первой стадии выгорания. За этапом повышенной активности и сопереживания, следует этап равнодушия, а затем этап полного эмоционального уплощения. Не сложно увидеть, что эти этапы являются закономерным развитием дальнейшего истощения внутренних сил. И если на этапе равнодушного отношения к пришедшим ситуативно еще может проявляться сопереживание к пришедшим и радость от своего служения, то с началом этапа уплощения эмоций начинаются изменения характера и личности самого профессионала (священника). На этом этапе начинает формироваться стойкое негативное отношение к приходящим за помощью, негативное отношение к себе, как к профессионалу, негативное отношение к организации и к миру вообще.

Стоит отметить, что формирование такого отношения, такой системы оценок в когнитивной сфере священника хорошо описывается «депрессивной триадой», сформулированной отцом-основателем когнитивно-поведенческой психотерапии Аароном Бекм. На данном этапе может начать проявляться клинически значимая картина расстройств настроения, тревожных расстройств, расстройств адаптации, соматоформных расстройств, химических и нехимических зависимостей. Стоит также указать на высокую степень их коморбидности (коморбидность (с лат. — «со» — вместе + «morbus» — болезнь) — наличие нескольких хронических заболеваний, связанных между собой единым патогенетическим механизмом. — прим. ред.) друг другу. В качестве совладания с подобным состоянием может возникать смещенная активность — направление сил на активность, не связанную со службой, а часто противоположную ей.

Второй фазой развития синдрома выгорания является стадия конфронтации с приходящими за помощью людьми, а также с сослужителями. Можно сказать, что в рамках данной фазы происходит открытая манифестация тех внутренних противоречий и негативных чувств, которые в рамках первой фазы, так или иначе, подавлялись. Характерные этапы данной фазы динамически меняются следующим образом. На первом этапе эпизодически возникает открытое недовольство приходящими, появляется чувство обиды на несправедливость по отношению к себе и сослужителям. Начинает формироваться избегающее поведение, призванное минимизировать контакт с прихожанами, священноначалием, сослужителями, минимизировать рабочее время и контакт со всем, что напоминает о служении. После появления избегающего поведения и означенного выше негативного отношения, при сохранении вынужденных контактов и неизменном контексте, негативное отношение к приходящим переходит в стойкую неприязнь. Эта неприязнь на данном этапе закрепляется в структуре личности профессионала (священника), становится выраженной чертой характера и личности. На

завершающем этапе этой стадии появляются открытые конфликты с прихожанами, руководством и сослуживателями. Выгорающий священник выплескивает на окружающих свое недовольство, проявляет демонстративное пренебрежение к приходящим, может вступать в открытые конфликты с руководством.

Верующий человек здесь может испытывать состояния кризиса церковности и веры, разочарование в выбранном пути.

Подведем краткий итог сказанному. При сохранении известного контекста, на фоне формирования стойких изменений характера и личности профессионала, при сохраняющемся дефиците эмоциональных ресурсов поведение меняется с предельно социально желательного на противоположное. В свою очередь такое неодобряемое поведение приводит к ухудшению профессионального и социального положения выгорающего, что в свою очередь приводит к усилению симптомов выгорания. Данную динамику можно описать как нисходящую спираль, своего рода оперантное обучение (оперантное научение — это метод обучения, который происходит посредством вознаграждения и наказания за определенный тип поведения — прим. ред.) со знаком минус: нежелательное поведение — общественная негативная реакция — триада негативных оценок — укрепление измененных черт характера — нежелательное поведение.

Третьей и самой личностно и социально значимой стадией выгорания является стадия потери личностных ориентаций. Первыми этапами в данной стадии выделяют стойкую повышенную критичность к службе и укоренившуюся негативную оценку себя, людей и мира. На данном этапе может происходить попытка смены рода деятельности, могут наблюдаться попытки агрессии или самоагрессии, попытки суицида (в т. ч. социального). На завершающем этапе данной стадии наблюдается стойкая утрата представлений о смысле жизни. Зачастую на данном этапе священник все равно несет свое служение, сохраняя внешне требуемое поведение, говоря требуемые от него слова, в то время как внутри личности имеется активное противостояние этому внешнему поведению.

Стоит особо заметить, что в отличие от схожих депрессивных расстройств, вызванных конкретным событием (реактивные депрессии), развитие последнего этапа синдрома выгорания вызвано не каким-либо отдельным травмирующим событием, но стойкими негативными изменениями в когнитивной сфере человека, которые могут характеризоваться как изменения личности человека. В некоторых случаях эти изменения могут приводить к социальной дезадаптации, влиять на все сферы жизни, и стабильно сохраняться во времени.

А теперь вернемся к определениям. Как было показано выше, при сохранении всех негативных факторов и отсутствии механизмов совладания с ними, «выгорание персонала» приводит к деформациям в личностной сфере и по преимуществу может называться «выгоранием личности».

Именно на этом хотелось бы особо заострить внимание. Повышенные требования общества к личности, первоначально формирующееся, казалось бы, положительное отношение к людям и службе в конечном счете приводит к стойким негативным

изменениям личности, что тяжким бременем ложится на самого выгорающего, его семью и ту среду, в которой он трудится.

Особо стоит подчеркнуть, что выгорание может, во-первых, распространяться по коллективу, а во-вторых, способствовать негативному кадровому отбору. В свою очередь этот негативный отбор может значительно влиять на всю организацию, приводить к усилению негативных групповых тенденций, культивации негативных качеств сотрудников, что в свою очередь будет повышать групповое и социальное давление на личность, и повышать вероятность выгорания других священников.

О методах совладания с выгоранием, вероятно, стоит поговорить отдельно, пока же хочется указать на то, что часто выгорающему священнику советуют усилить молитвы и «подвиги», увеличить трудовую нагрузку, больше служить и быть с людьми. Как мы показали выше, механизмы, приводящие к формированию выгорания, основаны на повышенных требованиях и истощении внутренних ресурсов, и в данном контексте реализация подобной стратегии может привести к усугублению уже имеющейся негативной тенденции.