

СМЫСЛ И ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ



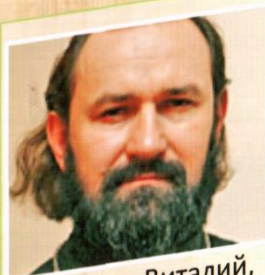
Орстова Елена
Владимировна, кандидат
психологических наук



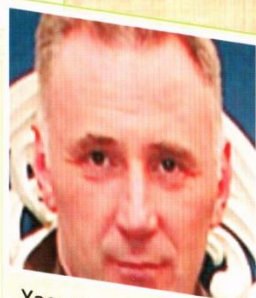
Протоиерей
Игорь Гагарин



Де Грааф Фредерика-
Мария, волонтер
московского хосписа



Беспалко Виталий,
священник



Хасьминский Михаил
Игоревич, психолог

ЧАСТЬ 1

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Через болезнь мы обретаем подлинность жизни

Орестова Елена Владимировна, кандидат психологических наук

2. Болезнь как возможность духовного роста

Хасьминский Михаил Игоревич, психолог

3. Болезнь – средство стать лучше

Беспалко Виталий, священник

4. Болезнь помогает нам увидеть свою глубину

Де Грааф Фредерика-Мария, волонтер московского хосписа

5. Болезнь – повод задуматься о вечности

Протоиерей Игорь Гагарин

Орестова Елена Владимировна,

кандидат психологических наук

ЧЕРЕЗ БОЛЕЗНЬ МЫ ОБРЕТАЕМ

ПОДЛИННОСТЬ ЖИЗНИ

— Многие люди, узнав свой тяжелый диагноз, испытывают душевное потрясение. Они задаются вопросами: «Почему это со мной случилось? Почему это случилось именно сейчас?» Как найти ответы на эти вопросы? Является ли случайностью то, что человек заболел?

— Когда человек прибегает к врачу в полном ужасе и спрашивает: «Ну, почему это со мной? И почему именно сейчас?», то у врача ответа нет. Можно, конечно, рассуждать о том, что причина болезни – предрасположенность или экология, но на самом деле ответ лежит только в духовной области.

Известно, что все, что делает Господь, делается нам во благо. Если это случилось, то значит, нужно что-то сделать, как-то изменить отношение к происшедшему и ко всей своей жизни, чтобы извлечь из этого пользу и чтобы в конечном итоге нам стало хорошо. Мы в себе должны увидеть и понять что-то, что сделает нас более счастливыми и более свободными.

Известный американский психотерапевт И. Ялом неоднократно наблюдал, что многие раковые больные, благодаря осознанию и восприятию возможности личной смерти, поразительно изменялись, проходя через внутренние перемены, которые он характеризовал как личностный рост. Он вел группу психотерапии с женщинами, больными раком груди. Его клиентки признавались ему,

что как только первая волна паники отступала, приходило поистине золотое время. Они говорили, что болезнь им помогла стать мудрее, лучше узнать себя, заставила сменить приоритеты, отказаться от множества пустых и ненужных вещей и начать ценить то, что обладает истинной ценностью, — семью, друзей, близких. Они признавались, что впервые в жизни научились видеть красоту, наслаждаться течением времени. «Как жаль, — сокрушались многие, — что понадобилось оказаться во власти смертельной болезни, чтобы научиться жить».

Почему-то считается, что все люди должны быть здоровые, богатые, веселые, а когда человек заболевает смертельной болезнью, то он неудачник. Поэтому, когда люди, считающие так, сами заболевают такой страшной болезнью, они готовы считать себя неудачниками и впадать в депрессию.

А на самом деле болезнь нас очень обогащает, дает возможность много чего в себе увидеть и понять. Увидеть, как я был зажат и закомплексован, какими были мои ценности, и какие ценности настоящие. Как можно ценить то, что раньше было абсолютно неценимо и незначимо.

Т.е. благодаря болезни идет очень серьезная переоценка и переосмысление того, как человек жил. Как правило, болезни эти и даются людям именно тогда, когда еще не все надежды потеряны, и можно понять, чем человек живет, что для него главное и что для него радость. Что для него смысл жизни, какой смысл имеет одиночество. В болезни человек начинает думать о важном и понимать.

Болезнь дана нам не для того, чтобы судорожно лечиться и бегать по врачам, то в Германию поедем, то к тибетским врачам поедем-полечимся, чтобы как можно скорее опять стать здоровыми, счастливыми и равнодушными ко всему значимому. Чем больше он будет бегать, чтобы вернуть «счастье», тем будет хуже, потому что у него все равно будут подспудно расти тревога, страх смерти. Если

измерить у него тревогу, то каждый год она у него будет все больше и дольше, несмотря на то, что физически он будет оставаться в одной и той же форме.

А человек, который примирился с болезнью, начинает меняться в сторону совершенно удивительную. Вдруг он начинает понимать, для чего он живет. Оказывается, что самое важное в его жизни было: любовь, дружба, поддержка другого человека, мир, скрытый в другом человеке. А вовсе не то, о чем он думал и ради чего тратил все силы.

И он понимает, что даже если ему дано не очень много времени, он может очень многое успеть. Прежде всего, исправить ошибки. Можно, например, наладить отношения с людьми, с которыми были они не налажены.

В такой ситуации многие люди сблизилась с родителями или детьми, отношения с которыми были напрочь порваны. Считалось, что родители или дети в чем-то сильно виноваты перед ними. Тяжелая болезнь заставила пересмотреть это и понять, кто на самом деле твои близкие и как правильно к ним относиться. Одна моя пациентка (сейчас у нее уже четвертая стадия онкологии) говорит: «Я такой счастливой, как сейчас, не была никогда». А у нее уже метастазы в мозг идут. «Я вижу, какие вокруг меня чудесные люди: мой муж, моя мама, моя свекровь. Они меня, такую мерзкую, столько лет терпели. Я же их все время учила. Я на них раздражалась безумно. Я же подспудно их судила и судила. Они меня терпели, любили. Уж про настоящее я и не говорю».

Т.е. понимаете, какие в человеке должны изменения произойти, чтобы он это увидел и понял, и наладил с близкими людьми такие отношения, когда сердце к сердцу идет напрямую, когда нет никакого камня за пазухой, и когда ты принимаешь другого таким, какой он есть. Тоже вот одна из задач нашей жизни — не просто принять себя и нашу жизнь, но и другого человека принять таким, какой он есть.

Поэтому болезнь, как и любой кризис, хотя она сопряжена с определенным страданием, дает человеку возможность как можно глубже посмотреть на себя и на все то, что происходит. Плюс к этому, людям, у которых нет веры, болезнь очень часто дает возможность ее обрести и почувствовать себя счастливым благодаря этому.

— Какое значение имеют изменения личности, когда уже почти нет надежды на выздоровление? Понятно, если человек заболел, выздоровел и пользуется этими новыми ценностями – это еще можно понять. Хотя опять-таки возникает вопрос: неужели это так важно, что дается ценой таких мучений? Но если я умираю уже, как ваша знакомая, неужели эти изменения так важны? Какое они имеют значение, если я уже умираю, и все это уйдет в никуда, и человек все равно уже с этим не будет жить.

— Оно не уйдет в никуда по двум причинам. Во-первых, потому что смерть не есть конец, а есть некая точка перехода, и человек забирает с собой только то, что он приобрел в своем сердце за время земной жизни. Он не заберет с собой ничего из того, что он нажил: ни дружеских связей, ни материальных каких-то благ, ничего. Вот только то, что в сердце у него есть, он с собой заберет.

А второе, очень важное: что мы после себя оставляем. Оставляем ли мы вот это свое новое видение жизни и близких, которые были спокойны, видя, каким мирным и любящим человеком мы уходим. Или мы оставим их в ужасном состоянии, оттого, что мы уходили с мучениями и проклятиями. (Такие случаи тоже бывают. И очень неприятно для людей, для близких потом жить, когда человек умирает в состоянии очень большой злобы и обвиняет всех вокруг в том, что он умирает со страшными болями и мучениями.)

— Даже если просто человек умирает в унынии, в отчаянии – это уже оставляет тяжелое впечатление.

— Да, как раз вот об этом есть хорошая статья. Там говорится, что на самом деле нормальный человек должен во всем подавать пример людям: и как быть молодым, и как быть старым, и как быть мамой, и как быть папой, и как болеть, и как умирать. Там приведен пример с одной пациенткой, которая все допытывалась, какой же все-таки смысл в ее смерти. И для нее нашелся этот смысл (ее окружало очень много близких), — она им покажет, как нужно умирать. Покажет, что умирать надо так, чтобы было радостно, не было печали. Будет печаль от расставания, но это расставание не вечное. И достоинство человеческое будет сохранено.

Мы понимаем, что дело не столько в достоинстве, потому что достоинство – это часто маска, которую человек на себя надевает, сколько в том, что человек все простил всем: и себе, и всем другим. Потому что легко и хорошо умирает тот, у кого нет за пазухой ничего ни на кого. И на себя, и на свою жизнь тоже, если у него что-то там не доделано, или что-то было плохо. А вот когда он все это принял, что это все его, он все это прожил, и со всеми в душе примирился, тогда у него замечательная, хорошая, легкая смерть.

— А еще возможно вот такое последствие болезни. Как известно, причиной всякого страха человека является страх смерти. Если вы покажете своим близким, что можно умирать без страха, то вы тем самым избавите их от страха смерти, а как следствие – от многих страхов в жизни.

— Конечно. Страх смерти появился уже после 1917 года. Раньше-то ведь его не было, люди просто умирали, легче к этому относились. Это был обычный, так сказать, процесс: процесс родов, процесс умирания, как другие какие-нибудь процессы. Вот еще один переход. Это было нормально. Не было такого страшного страха, как сейчас, когда культура смерти вообще вынесена далеко из культуры жизни.

Когда человек показывает, что нет в смерти ничего страшного, он действительно показывает и свою примиренность с

жизнью. А известно: стяжи мир духовный, и тысячи вокруг тебя спасутся. Если ты спокоен в процессе умирания, то твое спокойствие будет передаваться и всем тебя окружающим. Как передается состояние покоя, так передается и состояние тревоги. Человек спокойно уходит, и вокруг него так же спокойно все. Сопровождающие его, они его просто сопровождают на этом пути, помогают ему.

— Возвращаясь к вашим мыслям о нынешних взглядах общества на смерть, мне еще кажется, что создан некий имидж, что человек умерший — он неудачник. Все пока живы, а он умер. Он уже не может наслаждаться жизнью. На самом деле, кто является неудачником? Не тот, кто умер или жив, а кто плохо живет или плохо умирает.

— Конечно, именно он — неудачник. Вот мое первое соприкосновение со счастливым человеком. Я когда была юная, училась в университете. С моим другом Ванькой (будущим священником Иваном Вавиловым) мы учились на психологическом факультете. Мы тогда очень много думали о том, что такое счастье, и как мы можем помочь людям быть счастливыми. Сами-то мы были счастливы по определению, потому что были молодые... И вот в какой-то момент, когда мы уже были на подступах к правильному решению всех вопросов, старший наш товарищ попросил нас съездить к одной женщине. Она была монахиней, и жила она в Капотне. Тогда это Капотня только началась, труба эта жуткая. Там только шла стройка, строили безумные эти дома и ее первой туда выселили. Причем выселили ее в пятиэтажку без лифта, и она даже не могла сама спуститься вниз погулять. Она уже очень старенькая была, ноги больные. И вот друг Славка попросил, чтобы мы спустились с ней вниз и посидели какое-то время: ей надо гулять.

И вот мы едем. Помню, был такой серенький-серенький февральский день, такой снег грязный уже и этот факел Капотни. Вокруг стройка, деревьев нету. Одно только дерево у ее подъезда,

которое покорежили бульдозером, когда там стройка была. И рядом – разрытый котлован. После университета и квартиры в центре это все производило такое впечатление, что, конечно, тут только неудачники могут жить.

Приходим к ней. А она вся совершенно чудесная, сияющая какая-то. И это ее состояние, оно как-то нас покрыло сразу, передалось. Мы ее спустили вниз, сидим на лавочке, и она сидит, смотрит на всю эту картину, которая в моих глазах – просто ужас, и говорит: «Какая благодать! Какая красота!» И эти слова были от сердца, и это была истина. Я увидела действительно счастливого человека. И я поняла, что счастье совершенно не в том, чтобы что-то иметь, или самоактуализация, или что-то в этом роде, а что это совершенно другая категория.

И это был для меня очень поучительный момент, и для будущего отца Ивана тоже. Это открытие нас пинком подтолкнуло в сторону православного храма.

Вообще, по-настоящему, слово «счастье» — обманное слово. «Счастье» ведь от слова «сейчас», текущий момент. Оно неуловимо. На самом деле, ценна радость. Радость – гораздо больше, чем счастье. Радость – это постоянное состояние, длительное. А счастье ловить – это то, что бабочку ловить. Поймали, посадили в баночку – он сдох. Вот оно, это самое счастье. А нам обещана радость и нам обещано блаженство.

— *Болезнь помогает понять это?*

— Болезнь, она помогает, потому что через нее мы обретаем подлинность жизни. Трагедия нашего времени в том, что люди живут не подлинной жизнью. Они от реальности очень отделены. Взять даже молодежь, которая сейчас очень зациклена на компьютерах. Это же виртуальная жизнь, не подлинная, где они под никами представляются, где им страшно рассказать о себе, где они все в масках, где сплошной карнавал.

Вся наша культура сейчас стала карнавальной: мы все «о`кей», у нас все «отлично». А если просто сказать: «Знаете, мне плохо», да просто убегут все немедленно. Как это, если я тебя спрашиваю, как у тебя дела, ты смеешь говорить «Мне так плохо», если ты должен мне должен ответить: «о`кей»! Я убегу, я не хочу знать, что тебе плохо, я не хочу знать, что у тебя кто-то умирает, я не хочу знать, что ты смертельно болен. Потому что это «все плохо» мне передается. А у меня должны быть только положительные эмоции.

Вот когда я сам пришел в состояние болезни, я пришел в состояние подлинности. Вот она жизнь подлинная когда пошла, и вот где красота, и вот где радость, и вот где смысл. Человек доходит до своей собственной глубины, боясь которой он на поверхности плавал и мучился.

Хасьминский Михаил Игоревич,

Психолог

БОЛЕЗНЬ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ДУХОВНОГО РОСТА

— Чаще всего человек, узнавая о своем тяжелом диагнозе или диагнозе своих близких, впадает если не в панику, то, по крайней мере, в некоторую растерянность. Как правильно отнестись к вести о своей болезни или о болезни близких людей?

— Вопрос так поставлен — что значит отнестись правильно и неправильно, то есть к болезни можно отнестись по-разному. Правильно — скажу теоретически — надо отнестись с пониманием, смирением, внимательно объективно поразмыслив, не нервничать. Можно продолжить этот список. Однако ведь никто к своей болезни так не отнесется, потому что это сильнейший эмоциональный удар, резко, коренным образом изменяющий ситуацию, к которой человек еще не адаптировался. И в данном случае, на мой взгляд, самым правильным будет не впасть в панику.

Опять же — хорошо сказать: “не впасть в панику”; звучит как некое доброе пожелание. Но мы поймем опасность паники, если обратимся к социальной психологии. Когда человек находится в подобном состоянии, он мало что понимает, больше мыслит эмоциями — причем обычно низшими эмоциями (страх, ужас, попытки спастись и т.д.). Ущерб от этих эмоций намного больше, чем от источника паники. Именно поэтому, например, пристреливали паникеров на судне — этим удавалось спасти остальную команду. Ведь если вся команда будет охвачена паникой, то для судна это неминуемая смерть без борьбы. И сейчас капитан судна, в том числе пассажирского, имеет право прекратить панику таким вот образом.

Из истории войн известно, что когда начинается паническое беспорядочное отступление, подразделения теряют в десять раз больше личного состава, чем если бы солдаты оставались в окопах и продолжали оборону. Именно этим было обусловлено создание заградотрядов во время Великой Отечественной войны. Заградотряды умело прекращали панику, благодаря чему были спасены сотни тысяч человек.

Так вот, когда человек сталкивается с болезнью, у него обычно возникает эмоциональная реакция, крайне резкая, то есть у него “отключается” часть логики, — человек не может разобраться в ситуации логически, слишком резко она поменялась, и остается только эмоциональная сфера, которая начинает доминировать. И это очень опасно. Спасти себя из этой ловушки — паники, — ввести в относительно нормальное состояние можно, во-первых, слушая других. Во-вторых, не рисуя страшные картинки. Ведь обычно больной человек рисует в своем воображении самую страшную картинку и начинает ее бояться. Еще, например, нет диагноза, есть подозрение на то или иное заболевание; нет никакого установленного диагноза, а человек так уже распалил свое воображение, такую картину нарисовал этого заболевания, и, главное, что даже если оно подтвердится, — есть же определенные методы лечения. А то часто человек не понимает о чем идет речь, какие методы лечения существуют, как это все будет происходить и что все в руках Божиих, а разрисовывает себе, что спасения уже нет, все пропало, все погибло, сам себе эту картину рисует и тогда начинается настоящая паника. В этом состоянии человек не способен адекватно воспринимать информацию, найти правильные методы лечения, посоветоваться с кем-либо, найти профессионального специалиста — то есть сделать то, что нужно. Это, можно сказать, паника, переходящая в истерику, что кстати, относится не только к самим больным, но и очень часто к их родственникам.

Здесь очень важно и нужно трезвомыслие; нужна проверка объективными фактами того, что сейчас происходит. Или как

говорил свт. Феофан Затворник о трезвении: “Трезвение — это стояние разума вблизи сердца”. И если разум стоит у дверей эмоций, это хорошо, а если нет, — это трагично, и человек может причинить себе много вреда. Разумеется, это положение касается не только начала болезни, но и всех промежуточных этапов, того, как больные приходят в панику перед новым обследованием, перед изменением схемы лечения. Все это каждый раз подстегивает панические, истерические состояния. А это очень плохо влияет на само лечение, отношение с врачами, отношения в семье и т.д.

Таким образом паника причиняет прямой вред больному человеку.

— Что представляет собой для человека болезнь, если рассматривать ее не с физиологической, а с духовной и психологической точек зрения.

— С психологической точки зрения болезнь — это расширение собственных возможностей, с религиозной точки зрения — путь, новый этап в жизни. Это как в компьютерной игре — когда переходишь на новый уровень, он более сложный, чем предыдущий. Болезнь в духовном смысле и есть переход на новый, более сложный уровень. Просто быть духовным человеком, когда у тебя все хорошо, можно поучать других в это время. А когда у тебя все складывается не так уж хорошо, тут как раз и проявляются твои настоящие возможности.

— Поучать других уже не хочется...

— А многие, кстати говоря, постоянно заняты тем, что советуют больным людям: “не нервничай”, “забуди”, “это испытание тебе дано, ты ближе к Богу становишься...”. Знаете, это очень удобная позиция. Позиция непонимания больного, его внутренней картины болезни. Ведь для больного, безусловно, открывается совершенно иная перспектива духовного роста, психологическое изменение, которое происходит, заставляет человека становиться

более гибким, адаптироваться к новым условиям, то есть дает ему дополнительные возможности для адаптации. Замечено, что большей частью больные люди сострадательны, эмпатичны, понимающи, бережно относящиеся друг к другу. Люди, которые, если так можно сказать, болеют правильно. Я много знаю случаев, когда человек был злым, эгоистичным, самовлюбленным, о других никогда не заботился и тут вдруг эгоизм его куда-то девался, и он трепетно начал заботиться о других, — вот вам психологический рост; жертвенно помогать тому, кому еще хуже, чем ему самому, приходит к Богу, — вот вам духовный рост. Таким образом у больного человека появляются дополнительные ресурсы и возможности, но, конечно же, нельзя сказать: “как тебе хорошо, у тебя появились такие замечательные ресурсы!”. Если ты позавидовал, то попроси у Бога, чтобы и у тебя появились такие же ресурсы. Ты берешься учить — но ты сам сперва пройди тот путь, по которому идет больной человек, а потом будешь других учить. Святые Отцы, конечно, учили как проходить болезнь, но они тяжело болели и можно сказать, что вся их жизнь и есть одна сплошная болезнь. Если не физическая, то духовная болезнь и борение. Ведь они заставляли себя и отрекались от себя, а что такое по сути своей болезнь как не смещение с нашей чувственной реальностью в другую сферу и своеобразное отречение от мира? Так вот, Святые Отцы отрекались от мира и шли этим путем твердо и потому они могут учить нас как преодолевать болезнь. А вот что касается тех, кто учит больных болеть... Это, честно говоря, последнее дело. Дать информацию больному или поделиться чьим-то опытом (либо своим), посочувствовать, показать какой-то выход из ситуации — это можно. Учить же как болеть — от этого лучше воздержаться.

— *Какие задачи ставит болезнь перед человеком?*

— Задачу роста, то есть перед человеком в болезни стоит та же задача, что и перед всей его жизнью. И в общем-то, если бы стояла задача физического роста, то она не имела бы смысла, потому что физическая наша жизнь все равно прекратится. В данном случае,

естественно, стоит задача духовного роста, хотя часто в болезни одни растут, а другие перестают расти и падают. Один человек, например, заболел — стал думать о других, искать смысл жизни; а другой человек в этой же ситуации — не путать с кратковременной стадией агрессии — ропщет на Бога.

— А что делать, если у человека стадия ропота продолжается несколько лет не прекращаясь?

— Мне известны подобные случаи. Это тяжело прежде всего для самого больного человека. Но не во всех случаях “роптание” можно назвать духовным падением. Этот ропот — ропот Иова (Господи, все несправедливо) — позволяет человеку даже духовно расти по отношению к людям. Ведь к болезни, которая есть у человека, добавляется этот духовный компонент и болезнь таким образом умножается. Состояние человека можно, не боясь сгустить краски, описать как трагическое: появившаяся духовная болезнь-ропот не дает человеку вылезти из ямы уныния, насильственно оставляет его в навязчивых мыслях, которые все кружатся и кружатся, не давая выхода... Повторю: это крайне трагичная ситуация.

Когда я работал в Онкоцентре, то познакомился с одним человеком. Он все роптал и роптал, а на последней неделе своей жизни вдруг молниеносно прекращает роптать и, как мне кажется, достигает невероятных запредельных непостижимых вершин.

— А что помогло людям, подобным этому человеку, выйти из состояния ропота?

— Надо рассмотреть каждый случай в отдельности, — абстрактно сложно сказать, что им помогало. Может им помогало то, что они не пытались удержать то, что удержать человек не в состоянии — я имею в виду здоровье. Ведь ропот начинается тогда, когда пытаешься удержать то, что нельзя удержать (попытки “удержать неудерживаемое”). Здесь много примеров из жизни можно

привести: например, телега пошла под откос и невозможно ее удержать, а человек из всех сил пытается, но его попытки не увенчаются успехом, потому что у телеги с ее силой тяжести все равно сил больше. И вот человек оставляет свои тщетные попытки и отпускает телегу... и вдруг чувствует себя свободно, чувствует некое освобождение, которое позволяет ему моментально окрылиться и взлететь. То есть, человек, переставший понапрасну бороться и роптать, чувствует внутреннее облегчение и освобождение в болезни.

Возвращаясь к вопросу — о задачах, которые ставит перед человеком болезнь, можно сказать, что любая задача, вернее решение ее, ставит человека на ступеньку выше. И болезнь в данном случае не исключение.

— Иногда получается так, что друзья отворачиваются от больного человека, так как дружба с ним требует усилий. Как относиться к этому явлению?

— Если друзья отвернулись в беде, значит такие были друзья. Если у вас джинсы при первой стирке растворились, значит они были бумажные, то есть их нельзя назвать джинсами. Это хорошо сделанные бумажные штаны “под джинсы”. Со всеми суррогатами то же самое. Друзья, — скажем так, — это высшая степень надежности. Естественно, случается, что человек в болезни начинает предъявлять огромное число требований, в связи с чем его просто перестают понимать. И бояться его лишний раз беспокоить, потому что в ответ на это больной выдает бесполезное для него и окружающих осуждение, ругательства, агрессию. Таки случаи, действительно, бывают. Иногда даже настоящие друзья не могут понять ту злость, раздражение или же депрессию, которые переживает и проявляет больной; оказываются не готовыми к этому. Надо понимать, что не все подготовлены к этому в достаточной степени, особенно это тяжело в наше время, когда люди привыкли больше получать удовольствие от жизни, чем сочувствовать и сопереживать тем, кто болен и кому плохо. Ведь состояние больного можно понять, если ты

учишься, например, медицине и знаешь, какие страдания причиняют человеку болезни, либо если ты сам прошел через страдания.

Но не всегда, если друзья немного отделились, это значит, что они бросили своего больного товарища. Хотя и такие случаи, к сожалению, тоже не редкость. Если друзей объединяла действительно дружба, то возможен шаг в сторону, но только шаг и лишь на время, потому что основа дружбы осталась, то есть взаимопонимание, взаимоподдержка, общие интересы и т.д. — то, что составляет сердцевину дружбы. А если их объединяла, к примеру, выпивка, совместное пустое время препровождение, получение сомнительных удовольствий, ни к чему не обязывающее общение и т.д., то, естественно, тогда люди уже не могут общаться на этой основе. Потому что больной человек связан своей болезнью, ему не до этого и общается он, как правило, совсем на другие темы. И выходит, что дружба строилась не на том фундаменте, что нужно, и при первом же испытании ее здание рухнуло. Но стоит ли горевать, что распались отношения с человеком, который был для тебя не другом, а просто приятелем по времяпрепровождению?

— Больному человеку помимо самого факта болезни приходится сталкиваться со множеством трудностей и проблем. Одни тяжелобольные, например, становятся гораздо более зависимыми от родственников, чем раньше, другие — одиноки и им самим приходится как-то себя обеспечивать и заботиться о себе. В связи с этим вопрос — как необходимо относиться к этому одиночеству и, соответственно, сопутствующим проблемам...

— Прежде чем обратиться к вопросу, я бы хотел сделать два замечания. Первое — все мы, люди, по определению одиноки. Но — и это второе — о подобного рода одиночестве уместно и этично высказываться тем, кто его пережил... Понимаете, мы должны “зреть в корень”, вернуться к основе нашего разговора. Если разобраться, и болезнь, и одиночество — это путь, путь к росту, как мы уже

говорили. Болезнь открывает определенный путь к росту. Это трагично, это тяжело, но факт остается фактом: действительно открывает... То есть это очень сложная задача, поставленная перед человеком. А одиночество у больного — куда более сложная задача.

— Особенно когда человек не имеет сил дойти до магазина, а у него в холодильнике пусто, продукты закончились ...

— Это очень усложняет задачу. Но надо сказать, что все-таки мы не первые, кто с этими задачами сталкивается, правда же?.. Что это, к сожалению, всегда присутствовало, хотя раньше, конечно, отношение у людей друг к другу было намного лучше и редко кто оставался совсем беспомощным и в полном одиночестве, потому что это противоречило христианским, мусульманским и другим жизненным и религиозным обычаям и устоям народов, которые жили в России. На данном же этапе это действительно куда более сложная задача. Но в утешение болящим можно сказать, что Бог доверил им решение непростой задачи, значит они духовно крепкие и сильные люди. Решить простую задачу может каждый, а вот сложную... Что с того, если, например, пятиклассник решил задачу за первый класс? Другое дело — награда, которая ждет пятиклассника, решившего задачу за десятый класс. Цена решения этой задачи очень велика. И награда велика. И возможности велики. Конечно, пятиклассник может не захотеть решать данную ему задачу, ведь это трудно и напрячь силы придется, но если ее не решить, не будет дальнейшего роста и продвижения. Так и будешь топтаться на месте. Применительно к больному человеку это значит: ты уже болеешь, находишься в определенных условиях, так значит, все равно придется решать эту задачу. И лучше для тебя, для твоего духовного и физического состояния, принять все так как есть и отнестись к болезни именно как задаче и решить ее, не вступая спор с Учителем, давшим эту задачу...

— *Так в каком же ключе болящий человек может решить поставленную перед ним задачу?*

— Понимая, что он не просто так, не напрасно страдает. С одной стороны, невозможно одиночество сделать не-одиночеством. Но с другой стороны — можно по-другому к своему одиночеству отнестись, занять более активную позицию. Сейчас для этого есть много возможностей — Интернет, разные форумы по интересам, в том числе для инвалидов. Кроме того, надо понять, какой именно вид одиночества присутствует в жизни больного человека. Иногда одиночество бывает «количественным», когда у человека до определенного момента было близкое окружение, но вдруг оно куда-то растворилось, исчезло. Иногда же — и это встречается чаще — одиночество бывает «качественным», то есть человек в окружении других людей чувствует себя одиноко, ему кажется, что им, его проблемами не интересуются и т.д. Это происходит, как правило, от того, что человек не имеет навыков коммуникации с другими людьми. Если он так или иначе их отторгает, отталкивает, обижает, то остается в итоге один и без помощи.

Эти два состояния надо всегда разделять. И учиться развивать в себе коммуникативные навыки. Для этого надо быть более терпимым к другим людям, понимать их проблемы, что крайне важно для человека в болезни, который за своими проблемами перестает видеть проблемы других людей. Очень часто такое случается с бабушками, которые требуют к себе постоянного внимания, все время говорят о том, что они как перст одиноки, жалуются, что дочка приходит к ним всего три раза в неделю. А дочке, у которой несколько детей, и три раза в неделю ходить в больницу навещать мать тяжело... А бабушка сконцентрирована на себе, и считает, что она одинока, хотя это совсем не так.

— *Часто человек не только на начальной стадии, но и пребывая в болезни уже достаточно долго, слышит слова: «держись, борись...» Зачем и для чего бороться?*

— Хороший вопрос. Зачем и для чего бороться или как относиться к этим словам?.. Держись, борись, мы с тобой — это пустые слова... Это как коммунистические лозунги, — я помню они не действовали уже в последнее время.

— *Что ты сделал для того, чтобы быть с человеком...*

— За что бороться? С чем бороться? С болезнью? Как с ней бороться? Если ты говоришь «Борись!», то тогда объясняй, как с ней бороться... Я понимаю, врач может сказать: «Борись с болезнью вот так-то, вот тебе лечение», да? Ну, это логично. А просто похлопывание по плечу — держись, борись, мы с тобой — нет, ты вместо того, чтобы говорить какие-то общие фразы, лучше что-нибудь от сердца скажи.

А вообще бороться — это уж когда как... Ведь не существует какой-то универсальной болезни. Один недуг можно побороть, а другой не поборешь, потому что он сильнее. Иногда на эту борьбу, которая не может быть выиграна, отдаются все силы, на нее тратится драгоценное время, которое могло быть использовано совсем на другое и уж куда более разумно.

Здесь настолько все тонко... Общего, универсального совета дать нельзя. Скажешь: «Смирись!» — и некоторые поймут это как руководство к действию, а, может, именно им надо бороться за улучшение своего состояния. Скажешь: «Борись!» — начнут бороться из последних сил те, кому и бороться не надо.

Если же борьба разумна, то бороться следует за качество жизни, за выздоровление, за то, чтобы выигранное у болезни время использовать на добрые дела. Ведь есть люди, которые отпущенное им время тратят на пьянки-гулянки т.п.

— *Желают «оторваться» напоследок...*

— Да, «оторваться» напоследок... И тут иногда думаешь: хорошо ли человеку от того, что у него есть это время, — он ведь только хуже себе делает. Душу свою уничтожает таким образом...

— Иногда у больных людей появляется искушение — поддавшись эмоциям, поставить крест на своем будущем. Правильно ли это или все-таки необходимо продолжать профессиональное развитие или учебу, если состояние это позволяет?

— Ну кто из больных точно может знать, что будет?.. Ведь жизнь — это путь. Получается так: тебе осталось идти немного — прекрати есть. Тебе ведь уже не надо энергии, да? Но мы не знаем, кому сколько отведено. Поэтому, сколько живем, столько должны двигаться.

— И наука на месте не стоит.

— Да. Ну, прекратишь ты сейчас питаться и много чего можешь прекратить делать, а на самом деле-то окажется, что жизнь-то еще долгая и так далее. Естественно, что призывать идти в институт человека, который уже находится на смертном одре или в реанимации, я думаю, никому в голову не придет. Тут уже ответ очевиден. А вот что касается таких вариантов, когда человек болеет — ведь через знания, которые ты получаешь, через общение с людьми, с которыми ты будешь общаться, через работу, на которой ты будешь работать — будет происходить развитие твоей личности, твоей души, что и является смыслом нашей жизни. А если человек от этого отказывается, он, получается, отказывается от духовного роста. А это, на мой взгляд, неправильно. А то, что никто не может знать точно, когда и кто будет Там, пойдет в ту жизнь... Знаете, все мы можем не дожить до следующего дня. Вот какая-нибудь там атомная бомба взорвется и все...

— Или банальный кирпич на голову.

— Ну, кирпич на голову одному, а бомба для всех. Или какая-нибудь катастрофа случится мирового масштаба. И все. Тогда стоит ли, правда, учиться вообще? Для чего учиться, даже здоровым? Они ведь все равно умрут, правильно?

— *Еще неизвестно, кому дольше жить осталось!*

— Совершенно неизвестно! Вот человек думает, сделаю то-то и то-то, планов у него на год вперед. А вышел, и его машина сбила, кирпич на голову упал. Можно спросить - зачем учился? Ведь финал для всех известен, для всех он общий: все умрем.

Поэтому так ставить вопрос нельзя. Пока живем, пока есть мало-мальская перспектива, больному человеку лучше придерживаться следующего правила: работать, но так, чтобы работа не вредила лечению; учиться, но не допускать того, чтобы учеба мешала лечению. К вопросу о необходимости/нужности работы, учебы в состоянии болезни нужно подходить здраво и разумно, и понимать, что для роста то или иное может оказаться полезным. Особенно если это имеет правильный вектор.

БОЛЕЗНЬ — СРЕДСТВО СТАТЬ ЛУЧШЕ

— Когда человек тяжело заболевает, когда он впервые узнаёт свой диагноз, главный вопрос, который у него возникает: «Как? Почему? За что это со мной случилось? Все вокруг ходят по улицам, у них всё нормально, они будут ещё жить и жить, а со мной случилось такое». Как человеку понять, почему с ним такое случилось, как примириться с этим событием?

— Действительно, на первый взгляд, болезнь бессмысленна. Человек страдает, ему плохо, он отрывается от общества, от дел, от семьи. Ему тяжело. Он ищет объяснения этому, и не видит никакого смысла. Когда человек не находит смысла, вслед за первой волной болезней. Это ещё больше усугубляет болезненное состояние человека...

Смысл болезни надо всегда выводить из причины этой болезни. Причиной болезни является грех. А грех — это нарушение того и иного жизненного процесса. Христиане его называют законом Божиим или заповедями Божиими. То есть, жизнь в грехе это жизнь, не совместимая с жизнью. Болезнь не возникает ни с того, ни с сего, это следствие нашей жизни.

Дорогой мой, если ты не будешь соблюдать элементарные правила гигиены, рано или поздно заразишься чем-нибудь. Как можно пренебрегать этим? Так есть и Заповеди Божьи, которые никто не отменял, а ты их не знаешь. Я, например, не знаю, как себя вести, ныряя с аквалангом под водой. И если я полезу туда, я могу погубить себя, утонуть просто. Прости, если ты не знаешь заповеди, это не значит, что они не существуют. Это гигиена твоей души, гигиена духовного пространства, которую тебе лучше бы знать.

Заболев, многие приходят к бабушке и просят: «Я хочу исцелиться! Непременно хочу исцелиться». Заказывают молебен. Они уверены, что выздороветь – это очень хорошо для них. А на самом деле, полезно ли такому человеку исцелиться?

Ведь болезнь дается не как наказание, а как средство стать лучше. Оно оказалось необходимым даже для очень многих святых людей.

Например, преподобный Амвросий Оптинский болел всю жизнь. А скольких людей Господь исцелял по его молитвам, скольких утешал! А апостол Павел, как много добра творил людям, исцелял, а сам болел. Серафим Саровский. Его побили, сломали позвоночник. Ну, неужели преподобный Серафим Саровский не мог помолиться так, чтобы у него позвоночник исцелился? Но вот это его сгорбленное смиренное состояние помогло тому, что мы имеем удивительного святого. Пимен Многоболезненный всю жизнь болел. Почему, зачем?

Смысл болезни я вижу в том, что это инструмент для делания чего-то. Отвёрткой закручивают шуруп, гаечным ключом гайки заворачивают, наждачка шлифует металл, чтобы он блестел. А болезнь шлифует душу своими «образивными камнями»: боль в суставах, боль в печёнке, боль в голове.

И тут такой ропот восстаёт, такой гнев, такое уныние: «Что же вы, бабушка, такое говорите? Шлифует душу! Как же так, бабушка, не могу уже, ну не могу! Так болит, так больно, ну сколько можно?»

Вы знаете, наждачной бумагой можно аккуратно шлифовать, а можно ею же грубые зазубрины делать. Так и болезнь может украшать, а может разрушать, в зависимости от того как мы ее используем. Каким образом?

Если человек осознает, что болезнь появилась вследствие греха, нашей неправильной жизни, он может перенаправить болезнь в полезное русло. «Ну как же, батюшка, ну печёнка болит?» Да, но эту боль ты можешь направить так, чтобы она помогла твоему сердцу смириться. До сих пор, например, ты пил литрами вино и таким гордым был: «Смотри, сколько я могу выпить!» А теперь возьми эту болезнь, которая пришла от твоего винопития, направь её в смирение. Покайся перед Господом, что безрассудно своё здоровье загубил...

— Если говорить об образах инструментов, то человеку до этого давалась их масса: он проходил мимо храмов, мимо книг, мимо людей, которые могли ему дать какие-то инструменты, которыми он сам мог бы управлять, такие, которые предлагает нам церковная жизнь. А болезнь отличается, наверно, тем, что человек, который сам не хочет что-то делать, тут буквально за него она почти всё делает. Ему нужно немножко своих усилий добавить и тогда работа, которую он не делал по своей воле, она будет совершаться.

— Любая болезнь не то, чтобы посылается Богом, Он её попускает, когда видит, что человек уже по своей воле никак не исправится. Болезнь приходит как бы спонтанно. Я каждый воскресный день посещаю больных в травматологической больнице. Там лежат больные со сломанными спинами, конечностями. Чаще всего после этих травм люди не только меняются, но и начинают делать то, что они никогда бы не стали делать здоровыми. Меняются в лучшую сторону, именно душой. Иногда бывает, что люди не могут восстановиться полностью, остаются калеками на всю жизнь, но душа приобретает иные, лучшие качества. В травматологию попадают те люди, которые в духовном отношении были безнадежны, уже не могли бы сами прийти к такому качеству своей жизни. И тогда Господь им попускает. Не ломает в прямом смысле руки, ноги, просто в виду того, что человек нарушил те или иные заповеди, от него отходит благодать Божия. И тогда человек становится беззащитным, с ним случаются несчастья на «голом

месте». Почему отступает благодать? Чтобы эта самая болезнь тебя вернула к тому качеству жизни, которое подобает человеку.

— Но вы же говорите, что святые тоже болели, а ведь благодать не отходила ни от Серафима Саровского, ни от Амвросия Оптинского. Как известно, святые отцы говорили, что болезнь бывает от греха, а бывает для совершенствования души.

— Как раз, у святых болезни были для совершенствования души. Чтобы получить полноту смирения, кротости, воздержания. Монах залезал в болото по пояс, чтобы его комары закусали. Сумасшедший, скажут, ну кому это надо? Тем не менее, он знал, что это поможет ему преодолеть те или иные страсти, в том числе плотскую, блудную. Потому что человек, не зная страдания, не сможет преодолеть те или иные привычки, греховные наклонности. Болезнь начинает собирать человека, делает его более стойким к преодолению греха.

— Допустим, я болею и ощущаю пока только уныние. Каким образом мне увидеть что-то положительное и начать приобретать вот эту пользу, о которой вы говорите?

— Состояние печали и уныния с любимым человеком может быть. Конечно, я тоже человек, я немощен, и у меня такое бывает. Скажем, заболела поджелудочная или ещё что-то. Так, стоп, сразу начинаешь вспоминать пример святых отцов...

В скорбях и болезнях необходимо вспоминать Господа. Просто довериться Богу. Что это значит? Ребёнок заболел, он жалостливо смотрит на родителей. Ему плохо, он не знает, как справиться, он не знает, как колоть себе уколы, какие нужны таблетки. Он жалуется родителям. Так же и нам можно обратиться к Отцу Небесному. И Господь быстро поможет. В лице людей как-то подскажет, через них таблеточку, в конце концов, даст. Когда сразу вспоминаем о Творце, Господь тут же как-то посылает и разум, и

мудрость, и просто даёт тебе мысль какую-то: «Ну, ляжь, поспи, отдохни, сейчас пройдёт всё».

— Так в чём смысл? Я заболел, потом я вспомнил Бога, и мне стало легче, а дальше?

— Смысл в том, что ты понимаешь, что ты нуждаешься в Спасителе, в том, кто поможет тебе выкарабкаться из этих болезней. Значит, мы признаем: «Господи, не можем мы без Тебя, помилуй нас». Признаем в Нём Отца, признаем в Нём источник жизни. И это открывает для нас источник благ, более ценных, чем телесное здоровье.

Хуже всего, когда люди при этом идут к целителям, бабкам, экстрасенсам. Ведь смысл болезни в том, чтобы мы обратились к Богу, а не в том, чтобы мы обратились к сатане.

— Если человек никогда не думал о своих грехах, то он не сможет в одночасье их увидеть. Если мы говорим человеку, что причина его болезни – его грехи, а он не может их увидеть, не возникнет ли у него вместо покаяния чувство вины, которое разрушительно?

— Не надо себя винить. И не надо думать, что вас наказал Господь. Лучше признать, как есть: «Я болен». «Я не знаю заповедей Божьих, что я там нарушил. Самое главное, что я поражён болезнью и, видимо, из-за грехов. Я нуждаюсь в исцелителе».

Когда человек признает всё-таки, что он болеет из-за того, что-то сделал неправильно, на самом деле, этого достаточно. В Евангелии есть такой случай, когда отец просил за своего бесноватого сына. Верует ли он, спрашивал его Иисус, а тот отвечал: «верую, Господи! помоги моему неверию». То есть он признавал, что ничего не понимает в этом. Он видел, что Иисус чудотворец, что он поможет, но что от него самого требовалось, он не понимал. Я тебе полностью доверяюсь, только помоги. Так человек этот просил

Христа. Так и нам следует признать: «Я болен. Господи, помоги!» Признать в Спасителе своего Бога, который о тебе печётся. Не наказывает тебя, а заботится о тебе. Когда мы это осознаем, должно возникать не чувство вины, а чувство нашей ценности для Бога.

— Давайте попробуем перевести наш разговор в более практическую плоскость. Что именно в человеке может стать лучше в результате болезни?

— Характер меняется. Человек более спокойным становится. Например, мальчик-забияка попал в больницу, аппендицит вырезали. Ему сказали беречь себя, не драться. И это вынужденно его тормозит, он становится более умеренным. Или девочка у нас была просто неуправляемая. Упала и ушибла позвоночник. Три месяца ей сказали лежать. И лежала, поменялся человек. Всё-таки смиряются люди, останавливаются, задумываются.

Или у женщины постоянные проблемы в гинекологии. Ходит по гинекологам. И рано или поздно какой-нибудь врач предложит ей подумать, может, она ведёт неправильный образ жизни, может в браке у нее что-то неладно. И рано или поздно она начнёт задумываться о высоких материях и наладит свою жизнь, личную или семейную...

Болезни нам необходимы как воздух. Они являются средством, чтобы мы становились лучше. Когда человек узнает хотя бы в самых общих чертах, зачем эта болезнь и что с ней делать, печаль и уныние тут же отходят, ему становится легче.

*Де Грааф Фредерика-Мария ,
волонтер московского хосписа*

БОЛЕЗНЬ ПОМОГАЕТ НАМ УВИДЕТЬ СВОЮ ГЛУБИНУ

— *Каждому, на кого обрушилась тяжелая, а порой неизлечимая болезнь, это событие кажется чем-то несправедливым и недобрым. Является ли на самом деле болезнь безусловным злом или в ней есть какой-то смысл?*

— В каком-то смысле, мне кажется, такие пациенты правы, потому что, если смотреть на жизнь, смерти и болезни не должны были бы быть. Но они есть. Когда произошло грехопадение, это было отпадение человека от общения с Богом. С этого момента болезнь и смерть вошли в жизнь человека. Человек отвернулся от Бога, и теперь он старается пойти своим путем, обойтись без Бога в своей жизни. И с тех пор смерть — есть факт жизни. Но нам не надо забывать, что смерть ждет каждого из нас, каждый человек знает точно, что он рано или поздно умрет, как Владыка Антоний Сурожский говорит: «Это наша общая болезнь». Но православная церковь верит, что это не конец, мы перейдем в вечность. Это не смерть, это рождение в вечности. Итак, подготовка к смерти — это на самом деле подготовка к Жизни.

Хотя болезнь трагична, но считать ее злом было бы неправильно. Зачастую она является следствием нашей разлуки с Богом, внутренней разлуки с собой и разлуки с окружающими людьми. Обычно мы слишком поверхностно живем. Наша жизнь, особенно жизнь в крупных городах, такая суетливая, почти всегда

занята чем-то второстепенным. Мы не даем себе время, чтобы остановиться, задуматься, побыть наедине с собой и быть с Богом.

Болезнь можно рассматривать как дар Божий, данный нам для того, чтобы вернуться к общению с Богом и к своей глубине со своим настоящим «я». Когда человек серьезно заболевает, многое в его жизни уходит на второй план, происходит переоценка ценностей, больные часто сами об этом говорят. Человек выключается из работы и социума, но именно эта новая обстановка может позволить ему, если хватает мужества, углубиться внутрь, и, возможно, впервые найти тишину в себе, быть самим собой, и встретиться с Богом.

Болезнь — это не несправедливость, это не кара от Бога. Святые отцы говорят, что в жизни человека действуют три воли: воля Божия, воля человека и воля лукавого. И очень много в жизни человека зависит от него самого. Часто больной говорит: «Как же это так? Я всегда был здоровым, и вдруг заболел? Ну почему, я же был хорошим человеком!». За этими словами стоит: «Бог наказывает меня, а я ни в чем не виноват». Что меня всегда поражает, это то, что человек мало, очень мало обращается к Богу, но стоит ему заболеть, как Бог сразу виновен в том, что он заболел.

В случае болезни часто можно наблюдать, что тело человека просто не выдержало его образа жизни. Например, человек очень много ест сладкого и заболевает диабетом. Это не кара Бога, это наше сластолюбие, и тело его просто не выдержало. То же самое можно сказать про стрессы. Человек, конечно, не виноват, что в жизни много стрессов, это факт жизни. Но как он относится к этому — зависит уже от него самого. Когда человек все время принимает все стрессы близко к себе, «впускает их в себя», совсем не расслабляется, не находит способов облегчить то, что происходит с ним, тело в какой-то момент говорит: «Хватит, пожалей меня, не могу больше!», и заболевает. И это не кара Божия, а просто закон природы. В этом состоит наша ответственность перед своим телом, ответственность за то, как мы живем и обращаемся с ним.

Конечно, есть случаи, как, например, болеют дети, когда очень тяжело страдают раковые больные, тогда из души вырывается вопль: «Господи, как же Ты допускаешь все это?». Но часто на этот вопрос нет прямого ответа. Владыка Антоний Сурожский, сам до конца жизни задавался этим вопросом, и нашел для себя как-то ответ, ссылаясь на Откровение Иоанна Богослова: «В конце времен мученики будут стоять перед Богом и говорить: «Господи, Ты был прав во всем». Наверное, единственное, что можно в этом случае сделать — это сказать человеку: «Я сам не знаю, почему ты болеешь, или болеет твой близкий, но я верю, что в этом есть какой-то глубокий смысл». И что важнее — научиться пребывать с человеком и без слов разделить его горе.

Если найден смысл в страдании, тогда можно намного легче все, что связано с ними — терпеть. Мне вспоминается больной Петр, он был еще молодым, немногим более 40 лет, много месяцев он находился у нас в хосписе. У него была опухоль позвоночника и он совсем не мог ходить. В один день он мне объявил: «Фредерика, я хочу покончить с собой». Я ему ответила: «Но, Петр, это тебе не поможет», — и ушла. Через день он мне объявил: «Фредерика, я уже не хочу покончить с собой». Я спросила: «А что случилось?» И он мне объяснил (он не был особо верующим человеком): «Бог мне показал, что у меня есть задача, и именно что я должен быть проводником для моей жены, когда она в свою очередь будет переходить к Богу». Замечательно, что эта задача дала ему мужество все спокойно перетерпеть и умереть своей смертью.

Для человека крайне важно понять, что в болезни есть какой-то смысл. Иначе человек попадает в состояние депрессии и становится жертвой судьбы. И поэтому, когда мы встречаемся с больными, или когда сами болеем, важно найти смысл болезни, но каждый должен пройти этот путь сам. Мы не имеем права сказать другому: «Смысл твоей болезни вот такой». Это просто невысказано, и очень, мне кажется, дерзновенно.

— Как себя вести, как настраиваться, чтобы переносить болезнь без отчаяния?

— Отчаяние, гнев — это часто неприятие факта болезни. Это крик души, который выражает боль: «Я хочу жить, я не готов умереть!». Например, у нас лежали молодые люди с опухолью позвоночника, у них отнимались ноги, и естественно, единственное, о чем они могли думать, думали — о том, чтобы вновь ходить. То есть они хотели только одного — вернуться к прошлому, к своей привычной жизни, тем самым отказываясь жить в настоящем, принять свой диагноз и чему-то научиться от своей болезни.

При серьезной болезни почти всегда присутствуют гнев и отчаяние. Эти чувства — неизбежны, это один из этапов осмысления болезни, когда человек осознает, что вернуться к прошлому не дано. Это нормальная, здоровая реакция, и нельзя запрещать человеку выражать свои эмоции. Я бы даже сказала даже, стоит помочь человеку их выплеснуть.

Каковы бы ни были эмоции, все их надо мужественно пережить, «познакомиться» с ними, потому что «сбросить» с себя можно только то, что мы опытом знаем, и пережили до конца. И не надо ободрять человека, когда он находится в горе — он имеет на это право. Если его чувства будут подавлены, тогда, естественно, его физическое, душевное и духовное состояние только ухудшается. В таких случаях даже бывает, что никакими средствами не получается снять боль у человека.

— Как молиться, когда тяжело?

— Когда человек страдает, ему тяжело и телесно, и душевно, и духовно. Часто человеку бывает страшно, не хватает веры и может возникнуть протест. Я думаю, что первое — это быть честным, то есть правдивым перед собой и перед Богом. Не надо бояться говорить с Богом обо всем, особенно о своих отрицательных, темных эмоциях. Например, человек может сказать даже так: «Я Тебя

ненавижу, я ненавижу, что болею, но помоги мне найти мир!». Некоторые говорят: «Ну да будет воля Твоя». Но не стоит ли за этим поверхностное, то есть ложное смирение, словно покров, за которым человек прячется: лишь бы не смотреть на то, что происходит на самом деле в глубине души. Я считаю, что надо дать возможность переживать горе во всех своих аспектах: гневаться, бунтовать и отчаиваться, только таким образом больной может найти в себе мир, отпустить всю борьбу. И я уверена, что Бог с радостью принимает такую честность по отношению к Нему, потому что, как говорил Владыка Антоний Сурожский, Господь может работать с настоящим человеком, таким, каков он есть на самом деле — плохим или хорошим — но без маски, без всякой фальши.

Правдивость — это первое. Суть молитвы — это открытость Богу для того, чтобы была возможность встречи с Ним. Когда больным тяжело, душевно и телесно, можно лежать без слов, просто стоять, или сидеть перед Христом, и раскрыть Ему свою душу, свое сердце. И дать понять Ему все, что происходит, и постепенно сбросить обиду, гнев, чтобы освободить место для встречи с Ним. Потому что когда мы находимся в ненависти, в злобе, обычно встреча не происходит. Это так явно, когда наблюдаешь со стороны. Я недавно наблюдала, когда ехала в трамвае, как два человека ссорятся, обличают друг друга. И так стало видно, что настоящая встреча вовсе не состоялась, и я подумала: «Как жаль!» Ведь земная жизнь такая короткая! Явно, когда человек в аффекте, например, в гневе, тогда он ничего не видит, и места в его душе нет ни для кого, и не для Бога. А если это так, тогда стоит вопить к Богу: «Помоги мне это сбросить!». Ведь избавиться от своих отрицательных, часто сильных эмоций без его помощи часто очень трудно. Но не просто бороться с целью, чтобы избавиться от них, делать это ради встречи с Богом, чтобы Он был внутри. В этом цель молитвы.

Владыка Антоний Сурожский советует, когда нет сил, когда тяжело и пусто на душе, и тело тяжелеет, тогда можно обратиться к Богу, как ребенок обращается к матери: «Обнимай меня, будь со

мной!». И в этом вся его молитва. Или можно сказать: «Господи, помилуй! Прости и помилуй, будь со мной!». Это каждый может сказать, даже если нет сил. Или «Богородице, Дево, радуйся», особенно когда ночью не спится. Бывает, что я это советую больным. Или просто так: «Господи, помилуй». Если человек знает «Отче наш», можно так молиться, если хватает сил.

Важно, чтобы человек не просто бормотал молитву, но чтобы он действительно стоял перед лицом Божьим, перед лицом Божией матери, и, даже не видя их, верил, что они невидимые стоят здесь и слушают, и принимают. Это важно. Повторять молитвы как попугай — это ничего не даст ему, и это не доходит ни до его собственного сердца, ни до Бога, это лишь небрежность по отношению к Богу.

Можно от всей души воскликнуть: «Господи, помилуй!», и молчать. Например, десять минут молчать перед Его лицом, и еще раз сказать: «Господи, помилуй!», но от всей души, от всего сердца. Есть такой пример, который приводил Владыка Антоний Сурожский. На юге Франции был священник, который часто ходил в свой храм, и все время видел одного старика, который сидел в храме. Старик сидел так каждый день, и не шевелил губами, не читал молитв, и четок не было у него в руках. Священник говорит ему: «Что ты здесь сидишь каждый день?». И этот старик взглянул на него сияющими глазами и ответил: «О, я смотрю на Него, и Он на меня, и нам так хорошо!». Я думаю, что вот это — суть молитвы. Когда, например, человек не в силах читать утренние и вечерние молитвы (мало кто их знает, и, когда человек болеет, вряд ли он будет исполнять эти правила), суть молитвы в том, чтобы человек опытом узнал, что Господь есть, узнал это своим сердцем. Этот опыт, и осознание того, что Вечность реальна (другими словами, что Христос жив), может снять страх смерти, и человек будет в состоянии смотреть на то, что происходит с ним, в свете вечной жизни.

— Можете привести примеры людей, которых болезнь сделала лучше?

— Наблюдая за пациентами нашего хосписа, я могу сказать, что часто они меняются, меняются, но не всегда это ярко выражено. Я удивляюсь иногда величию духа людей, которые стоят перед лицом смерти. Они дают мне понять что смерть как на таинство. Помню, подросток 16 лет, Иван, с раком крови. Два раза он лежал у нас, в первый раз я к нему заходила и спросила: «Ваня, а как ты смотришь на свою болезнь?» И он говорит: «Очень просто, я скоро умру». Я говорю: «Ты не боишься?» — «Нет, не боюсь». — «А почему ты не боишься? Как ты относишься к болезни?» — «Ну, это дает мне возможность жить глубже». Это обычный подросток шестнадцати лет!.. А через минуту он говорит: «Но я не умру». — «Почему ты не умрешь?» — «Я же не могу оставить свою маму». И это было так удивительно, что он полностью принимал то, что происходило, он видел, что болезнь давала ему глубину жизни, мужественно принимал все как есть, а вместе с этим, как у многих подростков, у него присутствовала забота о своей маме. И когда он второй раз поступил в хоспис, он умирал спокойно, потому что он сумел принять реальность, какова она была. И в этом, мне кажется, заключалось величие его духа...

Была женщина, Анна, которая умирала дома, недалеко от хосписа, и родственники попросили меня приехать к ней, чтобы посмотреть ее. Она сама была врачом. Она с трудом глотала. Я приезжаю, мне открывают дверь, и я вижу, что вся семья ходит на цыпочках, включая большую собаку, которая встретила меня. В кровати лежала очень красивая женщина лет 50-ти, которая говорила только шепотом. Я спросила ее: «Почему вы говорите шепотом?». Она ответила: «Я хочу умереть».

Так как у меня есть способ ставить диагноз по пульсу, я поняла, что у нее впереди еще есть время, чтобы жить. Я сказала ей: «Анна, Вы пока не умрете». Она не очень приняла это, но мы все равно очень душевно поговорили друг с другом. Я приходила к ней во второй раз, и мы снова говорили о том, что пока не время ей умирать, а наоборот, надо жить. И я сказала родственникам, что не

надо ходить «на цыпочках», надо относиться к ней как к живому человеку, какой она была до болезни. Я не знаю, получилось ли это или нет, но месяца через два эта Анна поступила к нам в хоспис, чтобы родственникам дать отдых от ухода за тяжело больной на недели три.

Мы снова встретились. В целом с ней не было легко: она манипулировала всеми. Она продолжала говорить шепотом, привлекая этим к себе жалость и внимание. Ей было трудно угодить: все ей было не так, что бы ей ни приносили, и что бы для нее ни сделали. Родственники приходили в отчаяние, потому что ничего из того, что они делали, не могло ее обрадовать. Встреча с ней не состоялась.

И однажды я пришла к ней, и, так как у нас уже сложились доверительные отношения, стала говорить довольно открыто. Я сказала ей: «Знаете, Анна, вы очень красивая, вы как белая лебедь. Но у лебедя есть выбор: можно лететь, или можно сложить крылья и ничего не делать». Она смотрела на меня и поняла, о чем идет речь. И почти незаметно она начала работать над собой. Ее выписали домой, а через некоторое время она снова поступила к нам. Я посмотрела на нее и увидела, что она явно стоит близко к смерти. «Помните, о чем мы говорили при первой встрече?» — задала я ей вопрос. Она ответила: «Да». «Вы знаете, то, к чему вы так стремились при первой встрече, то есть ваше желание умереть, скоро исполнится?». В ответ она тонко улыбнулась, закрыла глаза, и через часа два умерла. Она умирала очень достойно, на высоте. Она вышла из состояния жертвы, она приняла состояние ответственности за свою жизнь и внутренне выросла до такой степени что , ее отношения с родственниками изменились. (Она начала улыбаться, голос стал более звонким, и появилась какая-то благодарность по отношению к родным.) Даже наши медсестры, которые были не в курсе происходящего, говорили: «Такого мы еще не видели, как она умирала». Это было очень достойно и очень красиво.

А есть другой пример. Тоже врач, педиатр. Она лежала у нас месяца два, и она плакала о том, что она заболела. Мы все старались ее вывести из этого состояния, как умели, и психологи, и врачи, и медсестры, но она ничего не принимала. Это было ее решение, это была позиция жертвы. Она плакала до самого конца. И это было так трагично, но осуждать нельзя, это был ее выбор. Но с этим «примером» к сожалению должна была жить ее сестра до конца своей жизни. И вполне возможно, что от такого поведения у самой сестры только увеличивался страх умирания.

У человека есть свобода выбора, как болеть и даже как умереть. Мы ответственны за отношение к своей болезни, к своим родственникам, за тот пример, который мы показываем им. И надо помнить, что родственники остаются с этим примером на всю жизнь. Если есть благородство, то есть благодарность за то, что родственники делают для пациента, ухаживают за ним, пациент может дать им понять, как их любовь важна для него. Ведь часто больные чувствуют себя обузой, но у них есть, по словам Владыки Антония Сурожского, божественный дар: они могут своей болезнью дать родственникам возможность научиться жертвенной любви. А со стороны пациента важно научиться именно с благодарностью принимать эту любовь, отбросив всякие мысли о том, что он им в тягость.

Есть еще пример. У нас недавно лежала молодая женщина, Ирина, ей было 30 с лишним лет, у нее осталось двое детей. Она мне сказала: «Я ничего из себя не представляю, я ноль». Я спросила ее: «А почему?» «Потому что я уже не могу помочь своим детям, кроме того, очень много денег уходит на мое лечение, я уже не мама, мои функции выполняет няня». И мы говорили с ней о том, что она не ноль, что в ней образ Божий, что нельзя так говорить, что у нее есть задача. Это крайне важно — осмыслить, что есть задача, даже когда человек прикован к постели, и он не может делать, а может быть. И кем он будет, тяжелым или благодарным, радостным — это крайне важно.

Часто тяжело больной чувствует себя обузой, особенно переживают это мужчины. Они чувствуют себя обузой, потому что не умеют оставаться бездеятельными: не могут обеспечивать семью, строить дачу, и так далее. Но стоит говорить с ними о том, что выход есть. Кроме благодарности и выражения радости за их любовь он может молиться за всех. Ведь мало кто молится за своих близких, потому что на это обычно нет ни времени, ни привычки. Но когда человек болеет, он может впустить своих близких в свое сердце и говорить: «Господи, смотри на них, смотри на детей, смотри на жену, смотри на всех моих друзей, и на души всех моих усопших родных». Можно научиться молиться, глубоко молиться, пока есть силы. Владыка Антоний Сурожский говорил, что человек не должен считать себя обузой, потому что то, чего не хватает нашему обществу — это жертвенная любовь, чему родственники могут научиться благодаря больному. И молитва — это один из способов, в которых она может проявляться. Со стороны больного сама болезнь дает пациенту возможность научиться такой любви, что в этот период жизни несравнимо важнее всякой деятельности в его прежней жизни. В итоге больной от этого становится сам богаче душой. Ведь любовь, и тем более жертвенная любовь — это единственное, что имеет ценность в вечности.

БОЛЕЗНЬ — ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ О ВЕЧНОСТИ

— Каждому, на кого обрушивалось тяжелое заболевание, кажется, что произошедшее с ним несправедливо. Является ли болезнь безусловным злом, или в ней есть какой-то смысл?

— Я думаю, что ничего хорошего в болезни нет. Назвать её благом трудно, а представить, как можно её кому-то пожелать — просто невозможно. Но назвать болезнь безусловным злом нельзя. Иногда это может быть меньшим злом, чем то, которое произошло бы без нее...

В некоторых ситуациях болезнь приносит человеку пользу. Я действительно встречал людей, которые благодарны тому, что Господь попустил этой болезни. Они говорят: «Благодаря болезни я понял некоторые важные вещи. Без нее ко мне не пришло бы это понимание. А может быть, без нее я бы потерял жизнь. Самого главного открытия в своей жизни без этой болезни я бы не сделал». Это может относиться и к тому, кто болеет, и к тому, у кого болеют близкие; потому что болезнь затрагивает одинаково и самого человека и его окружение.

— Каким образом болезнь помогает человеку понять что-то?

— Есть древний афоризм: «Помни о смерти и вовек не согрешишь». Перед лицом смерти человек все начинает видеть совсем в ином, истинном свете. А когда опасность удаляется, человек возвращается к прежнему образу мышления, но опыт остается. Мы все знаем, что умрем, но мало на свете людей, до которых это

доходит. Есть истины, которые человек знает умом, но они не доходят до его сердца, он их не чувствует.

Болезнь — это, в каком-то смысле, частичная смерть. Я бы даже сказал, что если болезнь — это «частичная смерть», то смерть — это «полная болезнь». Болезнь, доведенная до конца, где от здоровья уже ничего не осталось, — это и есть смерть. Поэтому опыт болезни — это всегда опыт смерти.

Больному человеку многое видится по-другому. Ему становится страшно подойти неготовым к смерти. Я вспоминаю одного человека. У него все в жизни было нормально. Были незначительные болезненные ощущения в теле, на которые он не обращал внимания. Потом его проверили, назвали нехороший, очень страшный диагноз. Врачи сказали, что есть серьезная опасность, что жизнь скоро закончится, надо лечиться, и не обязательно лечение будет успешным. Это его потрясло. До этого он о вечности, о Боге никогда особенно не задумывался. Отрицать не отрицал, в то же время, как и многие люди, не нуждался в вере. Такие люди говорят: «Может быть и так. Но сейчас меня волнуют совершенно другие вопросы, и я не этим живу. Может, когда-нибудь дозрею до этого, но сейчас не вижу особого смысла на этом останавливаться». И когда он подумал о том, что, возможно, он скоро умрет, он, наконец, понял, что действительно важно в этой жизни, и начал открывать реальность духовного мира...

Я убежден, что для каждого человека главными являются вопросы о смысле жизни и о смерти. Человек должен об этом думать. Он должен понять, для чего он живет, и чем для него станет смерть. Если человек эти вопросы отодвигает, он не развивается внутренне и может не состояться как человек. Жизнь пройдет мимо, и когда он спохватится, будет уже слишком поздно.

Меня его мысль тогда удивила. Он сказал: «Если смерть — небытие, и меня просто не станет, то в этом нет ничего страшного. А если все же «там» есть что-то? А если есть продолжение?» Мне это,

знаете, почему понравилось? Потому что люди неверующие обвиняют христиан в том, что христианство — это некая сказка, которую верующие придумали себе в утешение. Нет никакой вечной жизни, но умирать никому не хочется, и, чтобы себя успокоить, придумали, будто бы, такую сказку, что есть продолжение после смерти. Якобы так легче живется. А на самом деле, как показал мой знакомый, это неправда. Для многих все наоборот. Многие как раз заинтересованы в том, чтобы ничего после смерти не было. «А если есть? С чем я туда приду?»

И он начал над этим не просто размышлять, он начал читать, ходить в церковь. Он уверовал, как бы, на всякий случай — а вдруг все-таки есть? А если человек вопросами духовной стороны жизни начинает интересоваться серьезно, если он не просто из пустого в порожнее внутри себя переливает, а читает хорошие книги, разговаривает с людьми, которые уже над этими вопросами думали, то он придет к вере. Я думаю, есть люди, которые серьезно думали о вере, но так к ней и не пришли. Но, в большинстве случаев человек приходит, потому что аргументы за то, что есть Бог, что есть вечная жизнь, убедительнее, серьезнее, глубже, чем аргументы против.

Но заняться вопросами веры всерьез сложно в обычной жизни, и они отодвигаются. А при болезни у человека появляется потребность разобраться в жизни, в смерти, в вере. Не у каждого, конечно. Я знаю, многие и в болезни так ничего и не поняли.

Я бы не хотел сказать, что смысл болезни только в одном. Я уверен в том, что есть много разных смыслов и в каждой конкретной ситуации болезнь бывает попущена Господом с разной целью. Но я думаю, что чаще всего болезнь входит в жизнь человека, чтобы заставить его серьезно задуматься о том, о чем он должен был думать всегда: о смысле своей жизни, о своей причастности к Богу, о вечности.

В этом отношении мне очень нравится первая глава книги пророка Исаии, когда Господь обращается к своему народу, который,

будучи избранным, как мы знаем из Ветхого Завета, был не достоин этого избрания. Народ то и дело уклонялся в идолопоклонство, в какие-то другие вещи, в общем, уходил от своего Творца. И вот Господь говорит такие слова: «Вол знает владетеля своего, и осел — ясли господина своего; а Израиль не знает Меня, народ Мой не понимает. Увы, народ грешный, народ обремененный беззакониями, племя злодеев, сыны погибельные! Оставили Господа, презрели СвятагоИзраилева, — повернулись назад. Во что вас бить еще, продолжающие свое упорство? Вся голова в язвах, и все сердце исчахло». В этих словах есть кажущееся противоречие. С одной стороны, слова жестокие, с другой стороны, понятно, что они вызваны только любовью. Господь видит, что его любимое чадо, его народ, который Он избрал, избирает не жизнь, а смерть, потому что жизнь только в Боге. Те слова, с которыми Господь обращается к Израилю в Ветхом Завете, уже в наши новозаветные времена можно произнести по отношению к каждому отдельному человеку, когда Господь как бы говорит: «Ну что тебе еще нужно, что мне еще сделать, чтобы ты, наконец, понял, в чем твоя жизнь, в чем твое спасение?»»

Мы, прежде всего, говорим о болезнях, которые предполагают вероятность смерти. Если человек страдает от болезни, которая доставляет ему массу неприятностей, но при этом он знает, что от нее никто не умер, это не так действенно. Человек ропщет, но будет терпеть. А когда есть реальная опасность либо умереть, либо стать калекой, прикованным к постели, тут становится страшно настоящему...

Если смотреть на жизнь так, как это происходит у большинства: что есть только земная жизнь, и ничего другого нет, а смерть — это полное уничтожение, то болезнь, которая может приблизить смерть, — это ужасно. А если понимать, что земная жизнь — это только преддверие, что на земле мы только учимся жить, что смерть не завершение, а скорее наоборот, как роды для младенца, который был в утробе, то все меняется. Дело не в том,

наступит смерть раньше или позже, а в том, будет ли за этой смертью жизнь или же будет тьма крошечная, холод и полная пустота. Вот это гораздо важнее. Это понять очень важно, чтобы человек взглянул на смерть не как на выход, а как на вход.

— Допустим, больной человек хочет принять то, о чем вы говорите, но это для него очень ново. В каком направлении ему двигаться? Что ему делать, чтобы изучить этот смысл, чтобы его принять?

— Мне думается, что самый главный источник смысла — это Евангелие. Мне недавно рассказали об одной женщине, которая болела раком. В больнице с ней оказалась христианка, которая дала ей Евангелие. Та стала его читать. У неё были какие-то вопросы, ей помогали в этих вопросах разобраться. И это перевернуло всё в её жизни. Она стала молиться, обращаясь к тому Христу, о котором она читала в Евангелии. И произошло чудо. Это происходит далеко не всегда, но с ней это произошло. Она выздоровела. Более того, она не только сама выздоровела... Об этом мне рассказывал её муж. Муж у неё был алкоголиком. Он сказал: «Моя жена выздоровела, и она так уверовала, что после этого стала молиться за меня каждый день. Вот меня приносят домой пьяного, укладывают в постель. Она худого слова не говорила, а каждый день в семь часов вечера вставала на колени и молилась за меня». Ровно через год, день в день с того времени как она начала молиться, он бросил пить. Такие совпадения важны, потому что через эти совпадения Господь показывает нам, что это не случайное совпадение, что это все под наблюдением.

— А как это произошло? Что через год именно случилось?

— Он почувствовал, что всё, хватит. «Делайте со мной что-то». Он почувствовал, что он умирает, что ещё немного и начались бы необратимые процессы.

— Через сколько времени он все это вам рассказывал?

— Года три или четыре прошло. У него все нормально. У него сейчас совершенно другая жизнь...

Возвращаясь к этой женщине, я хочу сказать, что самое главное — это чтение Евангелия. И желательно, чтобы рядом был человек, который может что-то пояснить. Хотя мне многие жалуются, что ничего не понятно и так далее, но это неправда, значит, и не пытались. Евангелие — простая книга, достаточно ясная.

Я всегда советую начинать с Евангелия от Луки. Евангелие от Луки больше всего похоже на ту литературу, к которой привык современный человек. Для меня важно убедить человека, чтобы он хотя бы один раз одно из четырех Евангелий прочитал, чтобы он знал хотя бы общий сюжет. А уж дальше моя задача, как священника, объяснить те или иные места, показать, какое имеет отношение то, что мы прочитали в Евангелии, к его жизни.

Почему больным хорошо читать Евангелие? Большая часть чудес, которые совершал Иисус Христос — это исцеления больных. Через все четыре Евангелия проходят сквозной линией истории о том, как люди обращаются к Христу в тяжелых болезнях, и Господь их исцеляет. Это укрепляет надежду больного. Если Он исцелил и слепорожденного, и того, и другого, и третьего, то почему и я не могу обратиться к Нему и тоже надеяться и ждать исцеления? А где обратиться, понятно. Можно придти к Нему прямо сейчас в церковь — то место, где происходит встреча человека с Христом, и где он может с таким же дерзновением просить о помощи, об исцелении, с каким просили те, кто приходил к Нему в Его земной жизни, описанной в Евангелии.

Понятно, что читать стоит не только Евангелие. Сейчас есть много хороших книг. Я бы посоветовал книги владыки Антония Сурожского о болезни. Владыка Антоний по профессии был врач. До того как стать священником он много трудился на этом поприще. Поэтому я бы особенно выделил его книги. Например, книга «Болезнь и смерть» и многие другие. Вообще, глубоко и убедительно

о болезни могут писать или те, кто сам пережил болезнь, или врачи, или те, кто имеет большой опыт ухода за больными. Многим, думаю, поможет книга протоиерея Михаила Овчинникова «Терновый венец болезни. Опыт преодоления рака». Прекрасна книга святителя Игнатия Брянчанинова «О болезни и смирении».

Материал взят с сайта BOLEEM.COM

