

# Священники і вигорання. Розмова з отцем Романом Павлом Монтецьким

ВАРВАРА ХОЛОДНА

30 ВЕРЕСНЯ 2021

Вигорання найчастіше обговорюють у світському контексті, але було б наївно вважати, що богопосвяченим особам воно не загрожує. Про особливості священницького вигорання, небезмежність людських ресурсів і потребу мати поруч когось, кому можна виговоритися, розповідає отець Роман Павло Монтецький.



Тадеуш Горецький, «Чернець», 1856 (фрагмент)

— У яких випадках варто говорити про професійне вигорання? Чому не можна вважати, що людина, яка вигоріла, просто лінується?

— Вигорання — це дисбаланс між «брати» і «давати». Кожна жива істота, кожна клітинка на найпримітивнішому рівні щось бере, а щось віддає. І коли ці процеси не пропорційні, клітина вмирає.

Для людини найважливіші соціальні стосунки. Ми не можемо жити поза соціальними стосунками — принаймні на цьому етапі розвитку людства. І тут теж дуже важливий баланс між «брати» і «давати». Але психологічні потреби не такі очевидні, як потреби тіла, і багато хто їх не усвідомлює. Нас не вчать відчувати, що сили наші обмежені і що цей ресурс треба час від часу поповнювати. Тому багато людей, щось роблячи, у чомусь перебуваючи — чи це сім'я, чи священство, чи будь-яка робота — у певний момент здають собі справу з того, що вже не мають, що більше давати.

— Тобто це стосується не тільки роботи, а й наших взаємин із рідними, з друзями?

— Так, насамперед особистих взаємин. Вони найбільше болять, найбільше травмують, коли є диспропорція між «брати» і «давати». Звісно, на роботі відбувається так само: коли людина занадто багато вкладає і занадто мало отримує, по якомусь часі їй починає бракувати сил.

Будь-яке вигорання починається із занедбання фізичного стану. Людина — це біологічний організм, і їй треба їсти, спати (це дуже важливо), робити елементарні фізичні вправи. Це базові речі, без яких вичерпання — лише питання часу. А ми часто їх занедбуємо. Священники й узагалі християни грішать думкою, що вони істоти духовні й цього всього не потребують. Та й загалом людям, поки вони молоді, здається, що їхній організм безмежний. Пізніше, потрапивши до лікаря — комусь серце дало про себе знати, у когось тиск підскочив — вони починають розуміти, що не вічні, що їхній ресурс обмежений, що його треба поновлювати. І це справедливо не тільки для базових фізичних потреб, а й для соціальних.

— Чим особливе священницьке вигорання? Чи пов'язане воно з духовними кризами?

— Мені здається, що вигорання й духовну кризу можна ставити майже поряд. Світська людина, яка відчуває вигорання, може змінити роботу, обставини, щоденні звички. Священник значно обмеженіший у можливостях.

Основний момент священницького вигорання полягає в тому, що для людини перестає існувати реальність Бога. Звісно, окремі випадки відрізнятимуться залежно від обставин: у селі чи в місті служить священник; чи активна в нього парафія, чи не дуже; чи він сам на парафії, чи не сам; чи одружений, чи неодружений. По суті, всі ці фактори зводяться до одного: чи є поряд хтось, хто може допомогти. Одруженим священникам тут буде значно легше — звісно, якщо в самій сім'ї немає проблем, — бо завжди є людина, якій можна виговоритися.

У будь-якій кризі це базове: мати можливість із кимось порозмовляти. Навіть якщо не йдеться про професійну допомогу, важливо, щоб був хтось, хто просто вислухає. Дружина, колега-священник, друга, до якого можна поїхати розвіятися, — це запобіжники, які здатні утримати від поспішних, невдалих кроків. Особливо тяжко буває в маленьких селах, далеких від інших парафій. Тамтешні священники рятуються тим, що час від часу виїжджають до своїх колег. Якщо в когось є така можливість собі допомогти, то це чудово. Бо, коли для священника перестає існувати реальність Бога, зникає сенс усього: людина не бачить, навіщо боротися.

Тут важливо також згадати про структуру особистості. Якщо в людини достатньо стійка самооцінка, якщо вона відкрита до спілкування, готова звернутися по допомогу, здатна

розрізнити внутрішню й зовнішню реальності — одним словом, якщо людина зріла, то їй значно легше долати кризи, бачити в них зміст. Тоді вона подумає, що, можливо, тут є якийсь сенс, що на цьому етапі Бог також біля мене, Ісус страждає разом зі мною і співчуває мені (Євр 2, 18). Людина, яка так сприймає свою кризу, більше схильна шукати допомогу — і її знаходити.

## Життя з Богом, життя в Бозі — це постійний пошук, і без нього виникає питання, чи все гаразд, чи духовний розвиток часом не спинився.

— Чи готують священників до того, що вони можуть зіткнутися з вигоранням? Чи є в Церкві якісь усталені механізми допомоги?

— У мої часи не готували. Зараз, на щастя, ситуація змінилася, у багатьох семінаріях є хороші психологи. Що ж до допомоги — тут усе залежить від місця, від ієрарха. Бо немає структур, що централізовано допомагали би священникам, які переходять кризу, і дуже сумніваюся, що ці структури, якби існували, були б ефективні. Скажімо, у нас у семінарії було примусове ходіння до духовного керівника. Ти приходиш, він тебе запитує: «Ну як, усе нормально?» — «Усе нормально». — «Щось турбує?» — «Та ні, все добре». — «То добре, до наступної зустрічі». Раз на місяць ми так ходили. Він був хороший священник, але не вмів викликати довіри, а ми не бачили потреби якось розкриватися.

Зараз є багато християнських психологів, психотерапевтів — тільки шукати і знаходити. Найважливіше, щоб біля людини, яка переходить кризу, опинився хтось, хто скаже: «Усе нормально, з тобою все гаразд, просто тобі треба відпочити, набратися сил». У Церкві є можливість взяти академічну відпустку — на пів року, рік. Щоправда, з цим іноді трапляються проблеми, якщо священника ніким замінити. Та і єпископи по-різному реагують. Хтось розуміє, що в людини не залишилося сил, а інший може сказати: «Більше молися!»

— Але ж брак внутрішніх ресурсів — це проблема не тільки самої людини. Як впливає на вірних те, що їхній священник нещасливий, вигорілий, перебуває у духовній кризі?

— Священник перетворюється на виконавця професійних обов'язків, дотримується правил, але не має внутрішнього наповнення. Я думаю, що вірні невдовзі почнуть це відчувати.

Наприклад, раніше після служби він із ними зупинявся, розмовляв, а тепер відслужив — і його немає. Чи проповіді стають стандартні, з листочка, не від себе. Пошук виходу з кризи, потреба спілкування й підтримки може піти в поганому напрямку — чи появи залежностей, чи флірту з протилежною статтю.

На взаємини священника з людьми впливає величезна маса факторів. Скажімо, одружений він чи неодружений; якщо неодружений, то як він переживає свою сексуальність — адже вона є, навіть якщо людина намагається її витіснити. Чи якісь виклики на парафії, наприклад, потреба будувати храм: є священники, які люблять будувати, їм це гарно вдається і їх наповнює, але є також багато тих, хто до цього не надається, і для них це стає величезним випробуванням. І тут важлива функція єпископа як менеджера, який уміє запитати: «Тобі там добре? Ти відчуваєш, що виконуєш своє покликання? Що я можу зробити для тебе?»

Римо-католицьких священників переносять, і це велике благо. Греко-католицькі часто залишаються на місці довший час, і деколи у них починається не те щоб вигорання, а байдужість: вони виконують обов'язки автоматично, без внутрішнього наповнення, без пошуку новизни. І це проблема, бо, як мені здається, життя з Богом, життя в Бозі — це постійний пошук, і без пошуку виникає питання, чи все гаразд, чи духовний розвиток часом не спинився. Такі кризи не завжди помітні, бо у греко-католицького священника багато повсякденних клопотів, пов'язаних із побутом, немає часу аж так сконцентруватися на собі — і внутрішньо людина вже відмовилася від пошуку Бога, просто виконує працю.

— Коли священник розуміє, що на нього навалюється байдужість, які він має варіанти порятунку, окрім на кілька днів поїхати до друзів або взяти академічну відпустку?

— Мені здається, що найкращий варіант — це робота з психотерапевтом. Кожен священник мав би бодай спробувати психотерапію, щоб трохи краще зрозуміти себе. Але багато хто ставить до цього упереджено, тому це варіант не для всіх. Психотерапевта в певному сенсі міг би замінити духівник, тільки духовне керівництво в нас теж не зовсім розвинене, воно часто зводиться до сповіді в одного й того самого отця. Священникам варто мати духівника — когось, із ким можна обговорити свої переживання, свій шлях. Тут важлива довіра, а вона формується не за одну мить. Так, іноді ти довіряєш комусь, кого бачиш уперше і востаннє — наприклад, сповідникові на прощі. Але якщо йдеться про близькі стосунки з духівником, то на їх вибудову потрібно чимало часу.

Основним же рецептом, такою собі першою невідкладною допомогою від вигорання, залишається мати когось, із ким можна поговорити. Розмова, навіть без професійних знань, без кваліфікованої допомоги, багато «звільняє» в людині. Коли ми «одягаємо» свої

переживання у слова, то самі починаємо краще їх розуміти, бачимо ситуацію ззовні. І якщо поряд є хтось, хто готовий просто вислухати — без порад, без оцінок — це буде рятівним колом.

---

Текст створено за підтримки проєкту Оксфордського університету «Нові горизонти науки й релігії у Східній Європі», профінансованого фондом Джона Темплтона (The John Templeton Foundation). Думки, висловлені в тексті, належать авторові й не обов'язково збігаються з поглядами фонду.

The creation of this text was supported by the University of Oxford project 'New Horizons for Science and Religion in Central and Eastern Europe' funded by the John Templeton Foundation. The opinions expressed in the publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the John Templeton Foundation.

ВАРВАРА ХОЛОДНА

30 ВЕРЕСНЯ 2021