1 слайд –

**Эмоциональное выгорание**

2 слайд –

Библейские сюжеты долгое время были ключом к иллюстрированию лучших человеческих качеств. История Самарянина представлена в скульптурах, на картинах и показывает глубину переживания этой ситуации всеми действующими лицами. Самарянин проявляет сострадание. Именно оно и является центром того, что изображается художниками.

3 слайд –

Проходя мимо такой сцены, вы вспоминаете об универсальности страдания, поскольку сострадание буквально означает “страдать вместе”. Для христиан сострадание - это не только моральный императив, но и то, к чему сегодня призывает служение исцеления, чтобы следовать примеру Иисуса.

4 слайд –

На самом деле, библейское слово **“спасение” (греческое: sōzo)** также можно перевести как **“исцеление” или “обретение целостности”**.

Спасение и исцеление необходимо для того, чтобы сделать человечество целостным. Большинство людей согласятся, что история о добром самаритянине - прекрасный пример Божьего сострадания ко всем, кто в нем нуждается. Итак, мы стремимся быть похожими на доброго самаритянина, но затем сталкиваемся с трудностями, связанными с этим в реальной жизни. И пасторы, и врачи сталкиваются с большой сердечной болью, разочарованием и полным изнеможением.

5 слайд –

Что касается духовенства, то в недавнем отчете Хартфордского института задокументированы масштабы этого эмоционального выгорания в контексте постпандемического периода: “Осенью 2023 года более половины религиозных лидеров (53%) всерьез рассматривали возможность оставить пастырское служение по крайней мере один раз с 2020 года.

Это почти на 20% больше священнослужителей, чем в 2021 году, когда 37% сообщили, что с 2020 года у них возникали подобные мысли.”2

6 слайд –

После пандемии общины становятся все более устойчивыми к переменам, большое количество прихожан в возрасте до 60 лет уходят из церкви или больше не посещают ее, а пасторы пытаются удержать оставшихся людей, как онлайн, так и через личное присутствие в церкви. В этом контексте многие пасторы чувствуют, что они стали “капелланами апокалипсиса”, ссылаясь на растущее чувство дезориентации и даже страха, которое многие из них испытывают во время служения в церкви в постпандемический период.

Слайд 7 –

Исследователи психологии дилеммы сострадания из Института Дэниелсона при Бостонском университете определяют “призвание” лидера как обоюдоострый меч. “**Крайняя посвященность своему делу ввиду его важности, а также внутреннему моральному долгу, может заставлять людей разных профессий жертвовать финансами и своим личным временем**”.

Слайд 8 –

Действительно, когда люди воспринимают свою работу как духовный и нравственный долг, установление границ может быть очень трудным делом.

Мы слишком легко воспринимаем библейские истории, такие как “добрый самаритянин”, как требование "ежедневно умирать на кресте за других" и проявлять героическое мужество, выражаясь словами: рискуя своими жизнями ради другого. Иными словами, все, что не является проявлением доброты, поддержанием состояния повышенной эмоциональности и принесением себя на алтарь самопожертвования в качестве мученика, рассматривается как недостаток сострадания. В той мере, в какой у человека есть такие представления, помощник склонен к чрезмерной эмоциональной привязанности к прихожанам.

Слайд 9 –

**Точно ли мы знаем, что такое сострадание?**

Слайд 10 –

**Нужно ли ежедневно умирать на кресте за других?**

Слайд 11 –

**Сострадание - это врождённое или приобретённое качество?** Это то, с чем вы рождаетесь (или нет), или это навык, который пастор может развить в себе?

Слайд 12 –

**Сострадание в Библии**

* Добрый самарянин (**Лк. 10:30-37**)
* Притча о блудном сыне (**Лк. 15:11-32**)
* Исцеление слепых (**Мф. 20:29-34**)
* Насыщение народа (**Мк. 6:30-44; 8:1-10**)

С библейской точки зрения, сострадание, несомненно, занимало центральное место в миссии и послании Иисуса. Греческое слово "сплагхнизомай", которое переводится как "испытывать сострадание", встречается в Евангелиях девять раз.

Три из них относятся к состраданию в учении Иисуса, например, в рассказах о добром самаритянине (Луки 10:30-37). и блудный сын (Луки 15:11-32). В шести случаях сострадание является важным компонентом действий Иисуса по исцелению, таких как счета за кормление (Марка 6:30-44; 8:1-10) и исцеление двух слепых мужчин (Матфея 20:29-34).

Краткое изложение роли сострадания в служении Иисуса содержится в Евангелии от Матфея 9:35-38. Здесь мы узнаем, почему Он тратил так много времени на исцеление людей, страдавших от всевозможных недугов. “

Слайд 13 –

**Почему Иисус проявлял сострадание?**

**“И ходил Иисус по всем городам и селениям, уча в синагогах их, проповедуя Евангелие Царствия и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях. Видя толпы народа, Он сжалился над ними, что они были изнурены и рассеяны, как овцы, не имеющие пастыря. Тогда говорит ученикам Своим: жатвы много, а делателей мало; итак молите Господина жатвы, чтобы выслал делателей на жатву Свою”.**

**Мф. 9:35-38**

Увидев толпы людей, - пишет Матфей, - Он почувствовал к ним сострадание, потому что они были огорчены и подавлены, как овцы, оставшиеся без пастыря” (стих 36). Сострадание определяло миссию Иисуса и Его сущность. “Это описывало образ жизни, если хотите, стиль жизни, в котором он присутствовал для других таким образом, что они становились единым целым”.

Слайд 14 –

Однако Евангелия ограничивают упоминания о сострадании самим Иисусом. Похоже, что только **Бог во Христе может взять на себя страдания мира и не быть раздавленным ими**. Христианское сострадание, таким образом, сострадание проявляется только благодаря силе Духа. Сострадание, которое мы можем проявлять своими силами, серьезно ограничено.

Слайд 15 –

**Мышление сострадания:**

* **способность распознавать переживания того, кто страдает;**
* **умение взаимодействовать с эмоциональными переживаниями пострадавшего;**
* **мотивация;**
* **выбор действий, направленных на устранение страданий.**

Первым компонентом установки на сострадание является познание, которое включает в себя способность распознавать переживания того, кто страдает. Ключом к этому является эмпирическое понимание собственных страданий.14

Второй компонент - это эмоции, и он включает в себя обучение тому, как взаимодействовать с эмоциональными переживаниями пострадавшего. Это может быть трудно сделать, когда пасторы имеют дело с враждебно настроенными членами церкви. Здесь мы сталкиваемся с тяжелой работой по развитию эмпатии. В-третьих, Вашон определяет мотивацию как важный компонент сострадания. И в этом заключается уникальность христианской мотивации: христиане культивируют сострадание, чтобы быть похожими на Христа. Наконец, есть компонент, который отличает сострадание от эмпатии, и это действие, необходимое для облегчения страданий. Он включает в себя выбор действий, направленных на устранение страданий. Хотя все компоненты необходимы для эффективной практики сострадательного ухода, это не подход "все или ничего", и переживание сострадания не является длительным процессом.

Слайд 16 –

Всего **40 секунд активного участия** в сострадании к человеку могут привести к положительным результатам.

Проявление сострадания также является противоядием от **эмоционального выгорани**я. Другими словами, “сострадание может быть настолько сильным для дающего, что его использование действительно может помочь людям снова начать проявлять заботу”. Любовь, которую Бог изливает через нас на других, возвращается к нам. По моему мнению, это именно то, в чем служители Евангелия отчаянно нуждаются прямо сейчас. Поэтому вместо того, чтобы уклоняться от боли и страданий, которые окружают вас, отнеситесь к ним с состраданием Иисуса и настройтесь на сострадание.

Слайд 17 –

“Когда мы близко подходим к чужим страданиям, перестаем бояться их боли и связываем их хрупкость и смертность со своими собственными, это неизбежно вызывает глубокое чувство внутри нас. Наша уязвимость усиливается. **Мы становимся проводником Божьей любви**, которая изливается через нас к страждущим. Это не имеет ничего общего с эгоистическими целями, помогающими нам обрести жизнестойкость. Все это связано с глубоким проникновением в мир того, кому больно”.

Слайд 18 –

Одним из разрушительных элементов в жизни пастора является постоянная нагрузка. Постоянная нагрузка на пастора со всех сторон является проблемой, если пастор не имеет времени и возможности для восстановления сил.

Мы знаем поговорку: «От работы кони дохнут».

Применительно к пасторской работе можно сказать: «**От работы без выходных пасторы уходят со служения**». Истощение эмоциональных сил и потеря смысла могут привести к печальным последствиям и для семьи. Когда пастор работает с утра и до вечера, отрицательные последствия неизбежны.

Слайд 19 –

«Слугам Христовым не дано права относиться к своему здоровью безразлично. **Никто не должен работать до изнеможения, поскольку таким образом он отсекает себе путь к полезной работе в будущем. Не пытайтесь в один день сделать работу, которая заняла бы два дня.** В конечном счете окажется, что тем, кто работал внимательно и осмысленно, удалось добиться того же результата, как и людям, которые настолько растратили свои физические и умственные силы, что не имеют никаких запасов, из которых они могли бы почерпнуть в случае нужды». (СЕ 244,1)

Слайд 20 -

ОТДЫХ

**Отдых – это условие успешного служения пастора.**

Конечно же, будучи учениками Иисуса, мы должны знать важность отдыха. Именно Иисус сказал:

**«Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Мф. 11:28) .**

Для некоторых это могут быть те волшебные слова, которые им нужно услышать. Мы знаем, что должны отдыхать, но нам нужно, что бы кто-нибудь дал нам разрешение отдохнуть.

Слайд 21 –

Мы должны понять, что **отдых, восстановление и духовное возрождение являются частью нашего призвания настолько же, насколько и спасение душ и руководство церковью.**

Бог не желает, чтобы мы постоянно работали. **«Ибо так говорит Господь Бог, Святой Израилев: оставаясь на месте и в покое, вы спаслись бы; в тиши не и уповании крепостьваша» (Ис. 30:15).**

Слайд 22 –

**Пастор обязан заботиться о себе**

**«Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного, — ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда». Мк. 6:31**

**«Но тесть Моисеев сказал ему: не хорошо это ты делаешь: ты измучишь и себя и народ сей, который с тобою, ибо слишком тяжело для тебя это дело: ты один не можешь исправлять его» Исход 18:17-18**

Как в ВЗ, так и в НЗ содержатся наставления заботиться о себе. Быть переутомленным – плохо. Отсутствие свободного времени – плохо. Выгорание – это плохо.

Слайд 23 –

«**Наша работа никогда не может быть завершена**, - сказал один пастор. И это создает ситуацию, когда нам трудно убедить себя в том, что мы уже проделали большую работу или уже сделали вполне достаточно».

Слайд 24 –

«Существует опасность того, что Его работники не смогут рассчитать свои силы, увидев, что поле созрело для жатвы; но Господь не требует этого от нас. После того, как Его слуги наилучшим образом исполнили свой долг, они могут сказать: **“Жатва воистину велика и работников немного, но Бог ‘знает состав наш, помнит, что мы — персть’” (Псалтирь 102:14)»**. (СЕ, 244,2)

Слайд 25 –

Отдых должен быть качественным

* День, когда я прекращаю делать, давать, производить и работать, вместо этого, **фокусируюсь на восстановлении, получении, питании и исцелении**.
* **Сделать что-то для души**.
* **Небольшие перерывы в течении дня**, чтобы настроиться на Бога.

Этот принцип имеет серьезные последствия в профессии служителя. Служение может поглотить собой все время и всю жизнь. День за днем мы планируем, ободряем, служим учим, рассказываем, слушаем, организовываем и решаем проблемы. Всегда нужно сделать еще один звонок, назначить еще одну встречу, потратить еще один час на приготовление проповеди и навестить еще одного человека.

У служителей ненормированный рабочий день и уж точно нет выходных. Эта работа разнообразна и сложна, даже самым дисциплинированным пасторам трудно поверить, что они достаточно сделали за день.

Слайд 26 –

Следовательно, **забота о себе включает в себя любую деятельность – физическую, умственную, социальную или духовную**, - которая улучшает ваше здоровье.

Слайд 27 –

**ПОДДЕРЖКА**

Любое искреннее **напоминание о Божьем присутствии и любви** может стать основой исцеления от чувства одиночества.

Выгорание становится еще более опасным, когда пастор не может найти **поддержку внутри своего коллектива**.

Пасторское общение – бесценный ресурс. Во многих деноминациях пасторы не работают в одиночку. Они ценят возможность пообщаться с другими пасторами. Планирование социального служения и совместное поклонение предоставляют время для знакомств, обмена опытом, моральной и фактической поддержкой коллег.

Пастор должен проповедовать, а истощенный и изможденный, лишенный сил проповедник не принесет никому пользы.

Слайд 28 –

«**Чтобы служитель не утратил мужества под тяжелым бременем трудов, народ должен поддерживать и помогать ему.** Церковь не будет иметь никакого влияния до тех пор, пока ее члены не будут продвигаться вперед разумно, исходя из принципа - сделать все, что они могут, для продвижения работы"» (Ревью энд Геральд, 23 августа 1881 г.)

Слайд 29 -

**3 составляющие успешного служения пастора:**

1. **Сострадание**
2. **Отдых**
3. **Поддержка коллег**
4. Соблюдение каждого из этих пунктов поможет сохранить себя от выгорания и чувства бессмысленности совершаемого служения. Каждый пункт может помочь вам совершать свое служение не только более эффективно, но и быть удовлетворенными самим процессом.

Слайд 30 -

Эллен Уайт в книге «Служители Евангелия» пишет о том, что **пасторы должны осознавать святость своей работы и быть глубоко посвященными, осознавая, что сами, без Бога, они ничего не могут сделать.**

«Служитель, подготовленный таким образом, станет силой к совершению добра в мире. Его слова будут словами верными, чистыми и истинными, исполненными сочувствия и любви. Дела его будут правильными и справедливыми, будут помощью и благословением для слабых. Христос будет непрестанно пребывать с ним, управляя его мыслями, словами и делами. Такой служитель будет исполнен решимости победить гордыню, алчность, эгоизм. Стремясь добиться этого, он обретает духовную силу. В повседневном общении с Богом он преуспевает в познании Писания. Он имеет общение с Отцом и Сыном. Неизменно повинуясь Божественной воле, служитель с каждым днем становится все лучше приготовленным к тому, чтобы говорить такие слова, которые поведут колеблющиеся заблудшие души ко Христу» СЕ, стр. 23.