

Диакон Игорь Куликов

ВОЗ ВРА ЩЕ НИЕ

Духовные и практические
аспекты поддержки
участников СВО
и их близких.

Пособие для
священнослужителей
Русской Православной Церкви



УДК 821.161.1
ББК 86.372
К 90

*Рекомендовано к публикации
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р26-608-0246*

Куликов Игорь, диакон.

Возвращение. Духовные и практические аспекты поддержки участников СВО и их близких. — М.: Никея, 2026.

«Эта книга — практическое руководство, не имеющее аналогов по духовной помощи участникам СВО и членам их семей. Она отличается логичной, чёткой и последовательной структурой, насыщена примерами, рекомендациями и полезными контактами. При этом написана живым, простым языком, понятным даже неподготовленному читателю, и погружает его в реалии жизни ветеранов боевых действий и их семей.

Духовная поддержка — неотъемлемая часть комплексной помощи участникам СВО и их близким. Роль Русской Православной Церкви в этом процессе невозможно переоценить. Зачастую именно к священнику люди приходят с проблемами и вопросами, которые не готовы озвучить психологу или социальному работнику».

*Юлия Белехова,
руководитель Комитета семей
воинов Отечества*

«Государство и общественные организации решают материальные, социально-юридические и медицинские проблемы ветеранов и их семей, но только Церковь способна дать человеку внутренний стержень, смысл жизни и силы жить дальше.

Сегодня мы имеем уникальный шанс в истории, когда множество людей может вернуться в лоно Церкви, уверовав через те испытания, которые они прошли.

Каждый православный приход должен быть тем местом, где человек, переживший войну или потерю близкого, будет принят с любовью, сможет излечить свои внутренние раны и найдёт высший смысл своей жизни.

И эта книга может стать отличным руководством для священнослужителей в этом непростом, но очень ответственном служении».

*Светлана Грохотова,
советник председателя государственного фонда
«Защитники Отечества»*

© Куликов Игорь, диакон, 2026
© Патриаршая гуманитарная миссия, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	6
Для кого это пособие и зачем.....	6
Структура, проблематика и терминология	7
Материалы, взятые за основу, и их авторы	10
I. ЧЕЛОВЕК И ВОЙНА	12
Воздействие боевых условий на человека. Физиологическое перестроение организма	14
Ресурс человека	15
Боевой дистресс. Боевая психотравма	16
Факторы, влияющие на тяжесть состояния.....	18
Категории участников военных действий по условиям и месту службы	18
II. ВОЗВРАЩЕНИЕ В МИРНУЮ ЖИЗНЬ. Адаптация к новой реальности	22
Реадаптация.....	24
Проблемы реадаптации к мирной жизни	25
Психологический портрет вернувшегося с фронта	27
Категории вернувшихся с фронта с точки зрения их реадаптации	30
ПТСР у вернувшихся с фронта.....	32
Как можно заподозрить ПТСР у вернувшегося с фронта участника боевых действий	35
III. ОСОБЕННОСТИ ДУХОВНОГО ОКОРМЛЕНИЯ ВЕРНУВШИХСЯ С ФРОНТА УЧАСТНИКОВ СВО	37
Правила духовного общения с участниками боевых действий	39
Первая встреча	40
Создание безопасного пространства для беседы	41
Особенности поведения комбатантов при разговоре со священником	42
Что противопоставить «звериным законам»	43
Изменение отношения к таинствам.....	45
Трудные вопросы исповеди	46
Список проблем, которые важно обсудить с комбатантом	56

IV. ОБРЕТЕНИЕ НОВОГО СМЫСЛА МИРНОЙ ЖИЗНИ.	
Практические способы оказания поддержки ветеранам	59
Приходское пространство для адаптации.....	61
Служба помощи нуждающимся.....	62
Работа с молодёжью.....	63
Восстановление повреждённых домов одиноких жителей Донбасса.....	64
V. ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ	66
Категории семей	67
1. Семьи действующих участников СВО: жизнь в режиме ожидания.....	69
2. Семьи вернувшихся с фронта: война после войны	70
3. Семьи погибших: путь сквозь горе.....	72
4. Семьи пропавших без вести: перманентная пытка неизвестностью ...	77
5. Семьи военнопленных: между страхом, стыдом и надеждой.....	82
Дети участников СВО	84
1. Дети отцов, участвующих в боевых действиях на СВО.....	85
2. Ребёнок, потерявший на СВО отца	88
3. Дети пропавших без вести	90
Отцы бойцов	91
Поддержка семей на практике	93
Паломнические поездки	94
Молебны и чаепития для семей военнослужащих и родственников погибших	94
Группы поддержки	98
Чаты в мессенджерах	99
Сложные вопросы к священнику	100
VI. ВЫРАСТИ НАД ГОРЕМ. Пастырское сопровождение на всех этапах горевания	103
Этап 1: Шок и оцепенение	105
Этап 2: Отрицание, поиск и «торг».....	106
Этап 3: Острое горе. Боль, гнев, вина. Депрессия.....	107
Этап 4: Принятие, реорганизация и «остаточные толчки»	109
Этап 5: Рост над горем	110
Общие принципы пастырского сопровождения горюющего:.....	112

VII. СВЯЩЕННИК В ГОСПИТАЛЕ. Помощь раненым.....	113
Типы госпиталей и контингент раненых	114
Общее психологическое состояние бойцов	116
Ключевые принципы работы священника в госпитале.....	117
Первый контакт: преодоление психологического барьера.....	118
Особенности совершения таинств в условиях госпиталя	120
Причастие Святых Христовых Таин.....	120
Крещение и катехизация	121
Исповедь в условиях общей палаты.....	121
Епитимия	122
Сложные вопросы к священнику и как на них отвечать.....	122
Роль сестёр милосердия и волонтёров	123
Организация командировок священников в прифронтовые госпитали ..	124
Постгоспитальное сопровождение.....	125
Профилактика пастырского выгорания.....	125
Главная цель.....	126
VIII. СОЦИАЛЬНАЯ И МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ	127
В каких случаях нужна помощь Церкви?	128
Как отличить реально нуждающегося человека от профессионального просителя?.....	129
Как помочь тому, кто действительно нуждается?	131
Помощь зависимым	132
Помощь бездомным участникам СВО	133
Помощь семьям, где муж представляет угрозу для жены и детей	134
Психологическая помощь.....	134
IX. СОРАБОТНИЧЕСТВО. Полезные контакты.....	136
Государственный фонд «Защитники Отечества».....	137
Комитет семей воинов Отечества.....	138
Ассоциация ветеранов СВО	139
Правовая помощь	140
Куда обращаться, если военнослужащий не выходит на связь?	141
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	142

ПРИЛОЖЕНИЕ	143
Церковные каноны и практика причащения воинов, участвовавших в боевых действиях.....	145
Пастырская беседа с неоязычниками (родноверами).....	149
Некоторые психологические методы групповой работы.....	154
Как работает горячая линия помощи 8-800-70-70-222	158
Молитвы о воинах, на поле брани сущих, раненых, пленённых и без вести пропавших	160
Молебен о пропавших без вести	163

ВСТУПЛЕНИЕ

Для кого это пособие и зачем

Пособие, которое вы держите в руках, адресовано широкому кругу священников и посвящено теме пастырского окормления участников СВО — тех, кто вернулся к мирной жизни или находится в госпиталях, а также их близких. Надеемся, книга будет полезна и сёстрам милосердия, приходским социальным работникам, православным психологам и всем, кто по долгу служения взаимодействует с ветеранами боевых действий.

Важную информацию найдут для себя и родственники участников СВО: материалы помогут лучше понять, что произошло с человеком за время отсутствия, как изменился его внутренний мир, и главное — как избежать непонимания, обид и конфликтов.

Поскольку пособие создавалось в первую очередь для священнослужителей, большая часть материала приводится в контексте душепопечения и пастырского окормления.

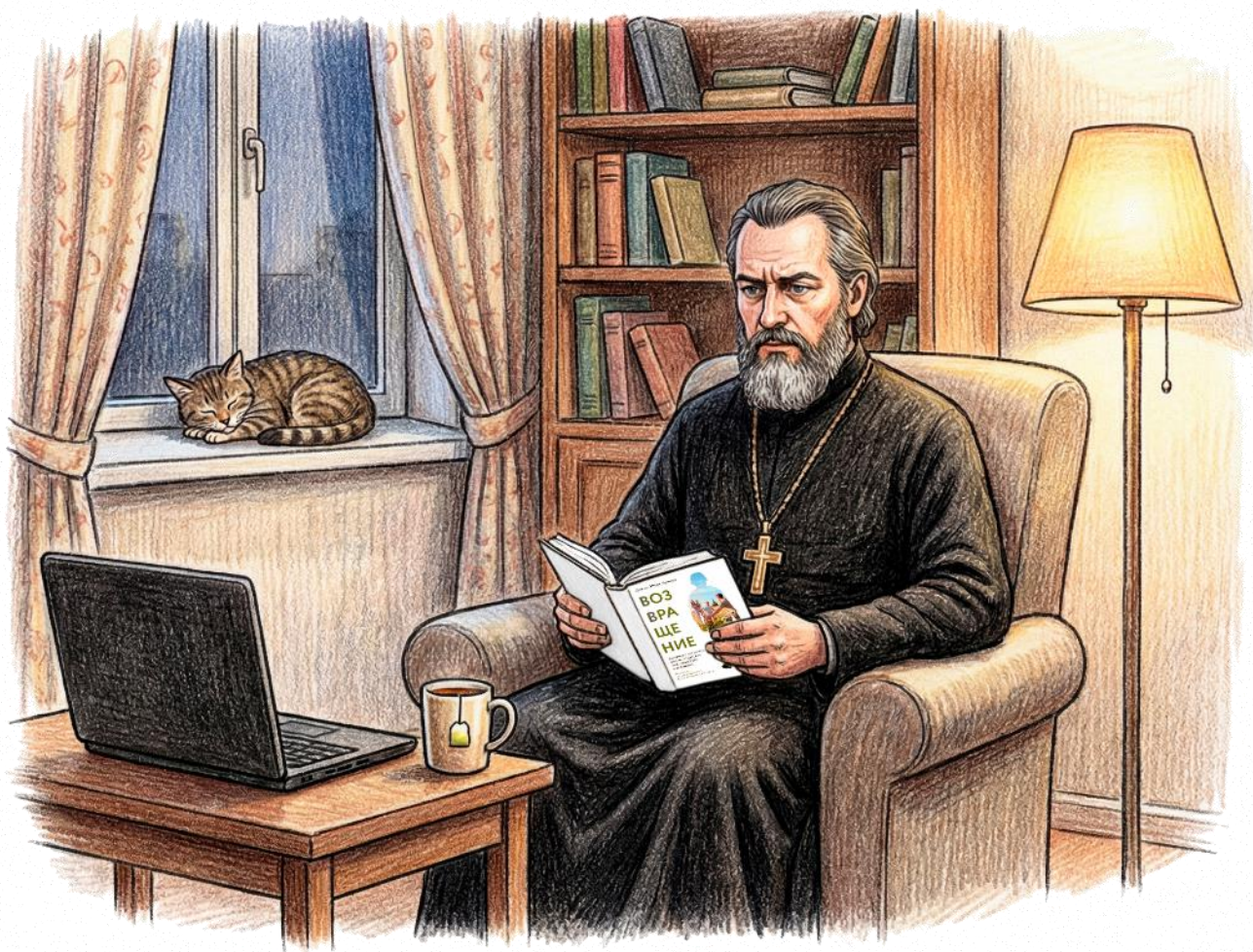
Главная задача пособия — дать **практические** рекомендации. Каждая тема раскрывается через теорию и подкрепляется живыми примерами. Это поможет священнику ориентироваться в многообразии ситуаций и грамотно применить полученные знания на практике.

Опыт показывает: духовная помощь участникам СВО имеет свою ярко выраженную специфику. Если её не учитывать, адаптация к мирной жизни может затянуться, а душевное состояние человека и отношения в семье — серьёзно осложниться. Даже для опытных пастырей, окормлявших участников боевых действий в Афганистане или Чечне, опыт взаимодействия с участниками СВО во многом оказался новым. Другие исторические условия, интенсивность, продолжительность и методы ведения боевых действий приводят к новому, более высокому уровню травматизма, в том числе психологического, и к иным последствиям для человека. Поэтому священникам нужны новые знания.

На начало 2026 года в специальной военной операции приняли участие не менее 1,1 млн человек¹ — это 0,7% населения страны. Иными словами, даже в небольшом населённом пункте, где живёт 500 человек, есть минимум 3-4 семьи участников СВО.

¹ В июне 2024 года Президент РФ В. В. Путин заявил, что в зоне проведения специальной военной операции находятся около 700 тысяч российских военных (<https://www.rbc.ru/politics/14/06/2024/666c77789a79475d712a5c27>), а по статистике, озвученной министром обороны РФ А. Р. Белоусовым, — только за 2025 год с Министерством обороны подписали контракт более 410 тысяч человек (<http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/78801>).

Это значит, что каждому приходскому священнику – вне зависимости от места служения – предстоит встреча с ветеранами боевых действий и их родными. И к этой встрече важно быть готовым.



Структура, проблематика и терминология

Первые две главы пособия посвящены изменениям – физиологическим, психологическим, ценностным, личностным, – которые происходят с человеком во время участия в военных действиях и после возвращения в мирную жизнь. Понимание этих процессов необходимо для того, чтобы грамотно выстроить диалог с ветераном, установить с ним доверительные отношения и не навредить.

В третьей главе рассматриваются роль и задачи священника при **первой встрече** и последующей пастырской работе. Отдельный раздел посвящён **трудным вопросам исповеди** участников боевых действий, собранным из реальной пастырской практики последних лет.

Четвертая глава содержит практические рекомендации и описывает **успешные проекты**, помогающие вовлечь ветеранов в активную деятельность и дать им возможность обрести **новые смыслы жизни** «после войны».

Помощь участникам СВО начинается, как правило, с их семей. Именно **жёны, матери, друзья и близкие** чаще всего первыми приходят в храм. Работе с ними посвящена [пятая глава](#). Особое внимание уделяется самой сложной категории – **родственникам пропавших без вести**.

Тема **пастырского сопровождения на всех этапах горевания** раскрывается в [шестой главе](#). В ней подробно описаны этапы переживания утраты и даны рекомендации, как поддержать человека на каждом из них.

Хотя вернувшиеся с фронта военнослужащие редко приходят в храм, пастырь может сам прийти к ним – как минимум к тем, кто ранен и лечится в госпиталях. [Седьмая глава](#) посвящена вопросам **госпитального служения** и общим аспектам пастырского окормления тех, кто ещё недавно находился в зоне боевых действий.

Священнику неизбежно придётся сталкиваться с практическими нуждами ветеранов и их семей. Важно знать, какие организации помогают в решении конкретных проблем и куда можно перенаправить человека за квалифицированной помощью. Этим вопросам посвящены две завершающие главы: в них рассматриваются возможности [социальной и материальной поддержки](#), а также приведены [контакты профильных организаций](#). На практике эти знания являются важным подспорьем для пастыря, желающего комплексно поддержать ветерана и его близких.

В этом пособии мы **не будем** касаться вопросов взаимодействия с участниками боевых действий непосредственно на фронте или перед отправкой на СВО (хотя изложенная информация может быть полезна и военному духовенству).

Также в пособии практически не рассматриваются вопросы православной антропологии и христианского отношения к участию в боевых действиях, поскольку предполагается, что читатели (в первую очередь священнослужители Русской Православной Церкви) не нуждаются в более глубоком изучении этих тем.

Несмотря на то что в пособии будут рассматриваться вопросы помощи и поддержки участников **специальной военной операции** и их близких, в тексте будет встречаться термин **«война»** – но не в формально-юридическом значении, а в широком смысле – как социально-психологическое явление.

Сейчас широко обсуждается тема **ПТСР (посттравматического стрессового расстройства)**. Важно понимать, что это тяжёлый клинический диагноз, психическое заболевание, при котором необходима помощь врача-психиатра. По разным данным, ПТСР диагностируют не более чем у 15% ветеранов боевых действий². Большинство же случаев, с которыми сталкивается приходской священник, – это отдельные симптомы посттравматических реакций, естественное следствие участия в боевых действиях, которые по отдельности не являются диагнозом «ПТСР».

² В частности, по данным Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии имени В. М. Бехтерева психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева, у военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях, распространенность ПТСР составляет от 3% до 11% от общего количества комбатантов (https://bekhterev.ru/wp-content/uploads/2022/12/mr_organizacija-pomoshhi-pri-ptsr_2022.pdf).

Процент ПТСР также зависит от групп и категорий военнослужащих: он будет выше среди раненых и ещё выше среди тех, кто был в плену. Пастырям следует учитывать, что к ним порой обращаются именно те, кто наиболее тяжело переживает свой военный опыт, наиболее травмирован им, а не те, кто справляется самостоятельно.

По мнению специалистов, работающих с бывшими **комбатантами**³, к психологам и психотерапевтам со своими проблемами обращаются менее 17% военнослужащих⁴, причём большая часть считает свой опыт общения с психологом скорее негативным (сказывается как недостаток профессиональных специалистов, так и страх и непонимание того, «что делает психолог»). Сегодня многие ветераны охотнее соглашаются говорить о своем тяжёлом опыте со священником, чем с психологом.

В пособии неоднократно будет встречаться отсылка к телефону **горячей линии** социальной помощи Русской Православной Церкви **8-800-70-70-222**. Горячая линия была создана Синодальным отделом по церковной благотворительности и социальному служению в 2021 году как «единое окно» для приёма заявок о помощи от нуждающихся и консультирования желающих помочь. Подробнее о её работе – в разделе «[Как работает горячая линия помощи 8-800-70-70-222](#)» приложения.

Неоднократно будет встречаться и отсылка к **Синодальному отделу по церковной благотворительности и социальному служению**, поскольку именно этому церковному учреждению поручена координация всей работы Русской Православной Церкви по помощи вернувшимся с фронта, раненым в госпиталях и семьям участников СВО. Для краткости далее в тексте он будет называться просто Синодальным отделом по благотворительности.

Изучая пособие, важно помнить о том, что священнику полезно обладать базовыми знаниями о психологических практиках и методиках, о некоторых закономерностях человеческого поведения, но в пастырской работе применять их нельзя, это может навредить пастырскому подходу⁵.

Цель духовной реабилитации – спасение души, а не просто облегчение земного существования.

³ Комбатант (от фр. combatant – «боец, сражающийся») – лицо, принимающее непосредственное участие в боевых действиях в составе вооружённых сил одной из сторон международного вооружённого конфликта и имеющее в этом качестве особый юридический статус. Это ключевое понятие международного гуманитарного права (права войны), регулируемое в первую очередь Женевскими конвенциями 1949 года и Дополнительным протоколом I к ним. В тексте используется не только строго в юридическом смысле, но и по отношению к ветеранам, в т.ч. чтобы подчеркнуть, что "внутренне" человек ещё порой остаётся "на войне".

⁴ Из заявления главы исполкома Общероссийского народного фронта (ОНФ) Михаила Кузнецова на заседании Совета по стратегическому развитию и национальным проектам 8 декабря 2025 года (<http://kremlin.ru/events/president/news/78672>)

⁵ Из доклада Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла на Епархиальном собрании г. Москвы (20 декабря 2023 года) <https://www.patriarchia.ru/article/105176>

Материалы, взятые за основу, и их авторы

На момент подготовки и издания данного пособия не существовало ни одного материала, где была бы системно и подробно изложена специфика взаимодействия неподготовленного человека с участниками СВО, вернувшимися в мирную жизнь.

В основу этого пособия легли материалы интервью, семинаров, пастырских конференций и онлайн-курсов для священнослужителей, организованных Синодальным отделом благотворительности в 2023-2026 годах. Некоторые мероприятия проводились совместно с Синодальным отделом по взаимодействию с вооружёнными силами и правоохранительными органами Русской Православной Церкви и Православным Свято-Тихоновским гуманитарным университетом.

В качестве лекторов и экспертов привлекались признанные специалисты из разных сфер, непосредственно связанные с помощью участникам СВО и их семьям:

- **митрополит Ставропольский и Невинномысский Кирилл**, председатель Синодального отдела по взаимодействию с вооружёнными силами и правоохранительными органами;
- **епископ Волгодонский и Сальский Антоний**, член комиссии по церковному управлению, пастырству и организации церковной жизни Межсоборного присутствия Русской Православной Церкви;
- **протоиерей Михаил Потокин**, председатель Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению;
- **протоиерей Димитрий Василенков**, главный военный священник в зоне проведения СВО, заместитель председателя Синодального отдела по взаимодействию с вооружёнными силами и правоохранительными органами;
- **протоиерей Тимофей Фетисов**, доктор богословия, ректор Донской духовной семинарии, доцент кафедры социальной педагогики Академии педагогики и психологии Южного федерального университета, автор учебного курса «Духовная реабилитация участников боевых действий»;
- **протоиерей Сергей Кляев**, руководитель направления помощи военным госпиталям Синодального отдела по церковной благотворительности;
- **протоиерей Александр Новопапин**, руководитель Миссионерского отдела Новосибирской епархии, директор Центра религиозных исследований г. Новосибирска;
- **протоиерей Димитрий Пашков**, научный сотрудник Научного центра литургических и патристических исследований ПСТГУ;

- **иерей Евгений Лиценюк**, руководитель службы помощи вернувшимся с фронта и их семьям при Синодальном отделе по церковной благотворительности;
- **иерей Владимир Суханов**, главный госпитальный священник в Москве и Московской области;
- **Белехова Юлия Александровна**, руководитель Комитета семей воинов Отечества, член Совета при Президенте Российской Федерации по развитию гражданского общества и правам человека;
- **Грохотова Светлана Дмитриевна**, советник председателя государственного фонда «Защитники Отечества»;
- **Караяни Александр Григорьевич**, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заслуженный деятель науки;
- **Никишина Вера Борисовна**, доктор психологических наук, профессор, директор Института клинической психологии и социальной работы Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н. И. Пирогова;
- **Пыжьянова Лариса Григорьевна**, кандидат психологических наук, клинический психолог;
- **Масленникова Маргарита Юрьевна**, директор АНО «Совет женщин», руководитель Воронежского отделения Комитета семей воинов Отечества;
- **Милованова Елена Ивановна**, кризисный психолог, куратор службы духовной и психологической помощи участникам СВО и их семьям Воронежской епархии, сотрудник горячей линии социальной помощи Русской Православной Церкви.

В июле 2025 года был составлен первый черновик пособия. Текст разослали приходским священникам, принимавшим участие в онлайн-обучении по основам пастырской помощи вернувшимся с фронта и их семьям⁶. Было получено более 100 отзывов, предложений и комментариев. Проанализировав обратную связь, первоначальный текст был существенно доработан, исправлен и дополнен новыми материалами.

Идея, составление, редакция, оформление: **диакон Игорь Куликов**, директор Патриаршей гуманитарной миссии, руководитель отдела социального служения Синодального отдела по благотворительности Русской Православной Церкви.

Консультанты: священник Евгений Лиценюк, Елена Ивановна Милованова.

⁶ В 2025 году обучение, организованное Синодальным отделом по благотворительности, прошли более 8 тысяч священнослужителей из Дальневосточного, Сибирского, Приволжского и Центрального федеральных округов (<https://diaconia.ru/n/zavershilsya-onlajn-kurs-dlya-svyashhennikov>)



I

ЧЕЛОВЕК И ВОЙНА

Участие в военных действиях — одно из тяжелейших испытаний в жизни человека и всего общества. На фронте, когда все силы брошены на выживание, очень трудно остаться человеком. Легко переступить невидимую черту и превратиться в «зверя», наполниться ненавистью и злобой. Человеку приходится делать то, что в мирной жизни кажется немыслимым, и самое страшное из этого — убивать.

Война калечит не только тела, но и души. Вернуть солдата из мира неизбежного насилия в обычную мирную жизнь очень сложно. На поле боя человеку постоянно приходится делать выбор, и чаще всего это выбор не между плохим и хорошим, а между плохим и очень плохим. Между меньшим и большим злом, когда любой шаг оставляет шрам на душе.

Как при этом сохранить душу и здравую психику? Как, пройдя через ужас войны, не озлобиться и не потерять человеческий облик?

Православная Церковь всегда благословляла воинов на это важнейшее дело — защиту Отечества. И сегодня на Русскую Православную Церковь ложится особая ответственность — за тех защитников Отечества, кто возвращается с фронта.

Война меняет человека, но не лишает его возможности исцеления. Церковь призвана быть местом, где воин может найти не только утешение, но и обрести новую миссию в мирной жизни.

Задача священника — не просто выслушать, но и помочь человеку переосмыслить приобретённый опыт, найти в нём высший смысл, увидеть Промысел Божий, вновь почувствовать себя нужным, ценным и способным принести пользу. Часто именно участие в жизни прихода и помощь другим становится для воина первым шагом к восстановлению.

И конечно, наша главная цель — помочь человеку в спасении души, вернуть его на путь покаяния и духовного исцеления.

Только покаяние и примирение с Богом могут по-настоящему помочь ветеранам боевых действий преодолеть те внутренние незаживающие травмы, которые они получили на поле боя.

Воздействие боевых условий на человека.

Физиологическое перестроение организма

Чтобы правильно выстроить диалог и понять, с каким человеком мы встретимся после его возвращения, нужно представить, через что он прошёл. Война – это не просто опасная работа. Это длительный, запредельный стресс, который перестраивает всю человеческую природу.

Боевые условия и мирная жизнь кардинально различаются своим воздействием на человека. Разное воздействие формирует у человека разные цели и задачи.

В пространстве мира человек в первую очередь хочет быть счастливым – так, как он это понимает.

В условиях войны человек прежде всего хочет **выжить и**, если он военнослужащий, ещё и **решить боевую задачу**.

Перестройка человека во время военных действий под задачи выживания – это его естественная адаптация к новой среде. Чтобы выжить в обстановке смертельной опасности, неизвестности, неопределённости, физической и эмоциональной перегрузки, недостатка еды и сна, психика человека, его личность, поведение кардинально перестраиваются.

В корне меняются ценности человека: если в мирное время на первом плане стоят семья, работа, карьера, материальное обеспечение, то теперь – собственная жизнь и жизнь боевых товарищей, выполнение боевого задания, победа.

В условиях боя и опасности перестройка идёт на физиологическом уровне, затрагивая практически все системы организма⁷:

- поднимается кровяное давление, повышается частота сердцебиений и перераспределяется кровоток (от внутренних органов к мышцам) для обеспечения мышц энергией;
- учащается и часто углубляется дыхание, что резко повышает уровень кислорода в крови и готовит мышцы к действию;
- увеличивается уровень сахара в крови, что добавляет «топлива» для быстрой энергии, необходимой при «аварийной» активности;

⁷ Многочисленные зарубежные исследования показывают, что в условиях серьезной опасности у человека из надпочечников выделяются гормоны стресса (адреналин, норадреналин, кортизол), которые делают человека бдительным, настороженным, реактивным, более сильным физически (см.: Walter B. Cannon. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage, an account of recent researches into the function of emotional excitement, 1915; Understanding the stress response // Harvard Health Publishing, 2020; Stress and Heart Health // American Heart Association, 2021; Stress effects on the body // American Psychological Association, 2023).

- повышается свёртываемость крови, её отток от кожи кистей рук и ног, что предохраняет от больших кровопотерь при ранении конечностей;
- в кровь выделяется эндоморфин, который обеспечивает мощное обезболивающее действие (воин, получивший даже очень серьёзное ранение может не чувствовать боль до нескольких часов);
- усиливается потовыделение, появляется эффект «гусиной кожи» для сохранения температурного баланса в организме;
- повышается температура тела, что способствует подавлению патогенных процессов в организме.

Комплексная, многоуровневая реакция человека на изменяющуюся обстановку, которая обеспечивает выживание в условиях боя, называется **боевым стрессом**⁸.

Основатель теории стресса, канадский учёный, доктор медицины и химии, патолог и эндокринолог Ганс Селье (1907–1982) не считал стресс вредным, а рассматривал его как реакцию, помогающую организму выжить.

Однако, помимо положительного стресса, Селье ввёл и понятие «**дистресс**»⁹ – вредную, негативную форму стресса, которая возникает, когда адаптационные ресурсы истощаются и организм не может справиться с нагрузкой¹⁰. Именно разработанная Селье концепция стресса и стала основной и общепризнанной в научном сообществе.

Боевой стресс относится к **конструктивному (положительному) стрессу**. Он помогает достаточно быстрому формированию новых привычек (боевых рефлексов): человек привыкает к тотальному, почти круглосуточному контролю окружающей обстановки, её «сканированию» для выявления потенциальной опасности; к новому соотношению сна и бодрствования, отсутствию глубокого сна; приучается реагировать быстро, интуитивно, не включая сознание, что хорошо для действий в стрессовой обстановке. Но ресурс человека не безграничен.

Ресурс человека

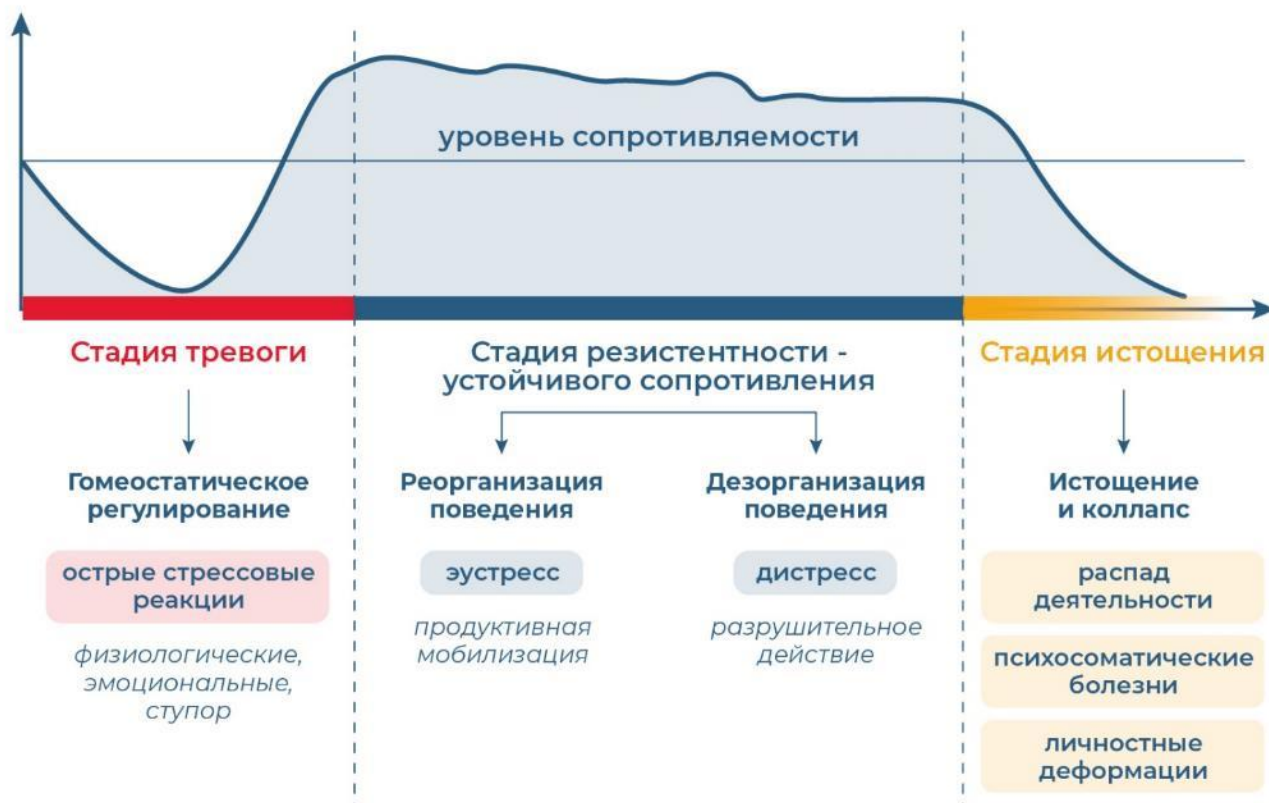
У всей этой мощнейшей биохимической «системы жизнеобеспечения» есть свой предел. Специалисты сходятся на том, что конструктивный, полезный

⁸ Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023

⁹ В терминологии, введённой Гансом Селье и принятой в медицине, физиологии, психологии: «эустресс» (от др.-греч. εὖ – «хорошо» и англ. stress – «напряжение, давление, гнёт») – положительный, конструктивный, мотивирующий стресс, который помогает человеку справляться с задачами; когда как «дистресс» (от др.-греч. δυσ – «потеря» и англ. stress) – противоположность эустресса, негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться.

¹⁰ Selye Hans. Stress without Distress, 1976

стресс длится от 3 до 6 часов – на пике возможностей. Через две недели постоянного стресса начинается истощение организма. До полугода человек может держаться при условии регулярной ротации – две недели на задаче, две недели отдыха. После шести месяцев высок риск серьёзных негативных изменений психики, в том числе необратимых.



На графике: три стадии стресса по концепции Ганса Селье

(по горизонтальной оси — время, по вертикальной оси — сопротивляемость организма человека)

Когда человек продолжительное время (от полугода и более) находится в условиях боевых действий, ресурсы организма расходуются и не успевают восстанавливаться, а механизмы адаптации перенапрягаются. И тогда боевой стресс может стать деструктивным, трансформируясь в **боевой дистресс**.

Боевой дистресс. Боевая психотравма

Реальность такова, что многие воины находятся в зоне боевых действий год, полтора, два, и не всегда ротация может быть регулярной. Представьте: мотор, который должен работать на средних оборотах с перерывами, год без остановки работает на красной линии. Он перегревается. Начинают сыпаться детали. Так и организм воина: истощаются надпочечники, «проседает» гормональный фон, изнашивается нервная система, нарушаются сон и

пищеварение. Человек, который на фронте мог спать в холодном окопе и не болеть, дома начинает «ловить» каждый вирус.

И самое главное — под условия войны перестраивается не только тело, но и психика, система ценностей, сама личность.

Психиатры, работающие с участниками СВО, утверждают, что один день современных боевых действий в десятки раз превышает состояние аффекта, допустимое для гражданской жизни.

В дистрессе человек ещё продолжает оставаться бойцом, т. е. мотивация его действий по-прежнему не только выживание, но и выполнение боевой задачи. Но у него могут появиться неприятные и достаточно выраженные симптомы: тревога, страх, проблемы со сном, повышенная эмоциональность, ознобоподобный тремор, мешающий вести прицельный огонь, и т. д.

Иногда могут возникать «ошибки» в функционировании нервной системы и других органов. Например, человек вдруг не может навести автомат на цель, потому что забыл, как это делать. Или оператор смотрит на экран локатора и не видит цели, хотя они отображаются. Или, например, перестаёт сгибаться рука, человек ищет причину, помеху в одежде, но оказывается, что мышцы руки сами собой закрепились настолько, что препятствуют движению.

Если стрессоры действуют продолжительное время (в среднем от полугода и более) или сила их увеличивается, то может возникать так называемый **травматический стресс**. Он не позволяет человеку в обстановке боя и повышенной опасности думать о выполнении боевой задачи. Всё его поведение будет направлено только на выживание. Причём не сознательно, а самопроизвольно, под воздействием мощных подсознательных порывов.

Например, человек может внезапно потерять зрение, перестать видеть при абсолютно здоровом зрительном аппарате. Может начать бегать кругами под огнём противника, подвергая опасности себя и своих товарищей, или, наоборот, замереть в одной позе и не реагировать на внешние воздействия. У него может отключаться слух или наступить паралич части тела или тела целиком.

Если такое состояние сохраняется некоторое время и человек не может с ним справиться, это значит, что он получил **боевую психическую травму**¹¹.

¹¹ Караянни А.Г. Боевая психологическая травма – ранение души и тела // Российский военно-психологический журнал, 2024, № 3(5), с. 22–32.

Факторы, влияющие на тяжесть состояния

Список, приведённый ниже, можно ещё дополнять. Однако это самые распространённые причины, ухудшающие психическое и психологическое состояние комбатантов:

- продолжительность участия в боевых действиях;
- гибель боевых товарищей;
- ранение и его тяжесть, потеря конечностей;
- отсутствие связи с семьёй или поддержки близких;
- отсутствие твёрдой веры в Бога и опыта духовной жизни¹².

Кроме психических изменений, которые отмечают врачи-психиатры, эти факторы приводят к психологическим и личностным изменениям: устойчивому чувству безысходности, выгорания, разочарования, дезадаптации, равнодушия; тяжёлому чувству вины перед погибшими товарищами; потере чувства ценности человеческой жизни, чужой и своей; утрате субъектности (человек на войне не принадлежит сам себе).

Категории участников военных действий по условиям и месту службы

От того, как именно человек попал на СВО, где и сколько служил, какие функции выполнял, может зависеть его психологическое и духовное состояние, процесс реадaptации к мирной жизни. Священник, начиная беседу, может уточнить обстоятельства службы, чтобы лучше представлять состояние человека.

1. Сотрудники спецподразделений (Ростгвардия, спецназы, в т.ч. ФСБ, ГРУ)

Как правило, попадают туда целенаправленно, но иногда спецподразделения пополняются и из числа мобилизованных.

Эти люди отличаются высокой мотивацией и нацеленностью на победу.

¹² Исследования участников боевых действий показали, что военнослужащие из числа практикующих христиан обладают значительно более высоким уровнем психологической устойчивости и осмысленности жизни, чем их невоцерковленные сослуживцы:

Bilosevych I., Savytskyi O., Vlasenko O. Religious Faith as a Factor of Psychological Resilience and Sense of Coherence Among Servicemen in Combat Conditions // Journal of Military Psychology and Behavioral Health, 14(1), 2025: 44-59.

Koenig H. G., et al. Religious Involvement and Moral Injury in Active Duty Military Personnel and Veterans // Journal of Nervous and Mental Disease, 208(12), 2020: 951-962.

Даже если они вернулись покалеченными (без глаз, рук, ног), им трудно предложить помощь, для них это означает признание их немощи. Порой лучшая помощь – попросить помощи у них, найти место для приложения их сил, возможность послужить обществу в мирной жизни.

2. Добровольцы-ополченцы (с 2014 года)

Ощущают моральное превосходство перед мобилизованными («мы по своей воле шли, а этих заставляют») и контрактниками. Имеют за плечами разнообразный (в том числе негативный) опыт в ДНР и ЛНР. Именно поэтому далеко не всегда готовы говорить со священником о пережитом, чтобы не обнаружить того, о чём никто не знает.

3. Контрактники

Крайне разнородная группа. В целом (наряду с мобилизованными) – основная «аудитория» священнослужителей.

Мотивация контрактников к службе может быть разной. Часть (военные) находит в армии своё призвание, часть идёт на СВО по жизненным обстоятельствам: тяжёлые финансовые проблемы, долги, трудности и плохие отношения в семье.

Те, кто пришёл за большими заработками или ушёл от жизненных проблем, обычно не понимают заранее всей серьёзности своего положения. Отрезвление приходит быстро, но назад дороги нет, контракт расторгнуть невозможно. Такие люди часто демотивированы, испытывают сильный страх, иногда пытаются бежать.

4. Члены ЧВК

Ещё одна категория контрактников – члены частных военных компаний (ЧВК). Это мотивированные профессионалы, психологически готовые к военным действиям. Для них характерны общность и собственные традиции, которые они сохраняют и в гражданской жизни.

5. Бывшие осуждённые

- **«Проект К»** («проектанты», «кашники») был первым проектом, в рамках которого осуждённые могли добровольно отправиться на СВО, заключив контракт с ЧВК «Вагнер». Проект лично курировал основатель «Вагнера» Евгений Пригожин. Основным условием было помилование Президента после 6 месяцев службы на самых опасных участках фронта (выживаемость

50/50 – о чём изначально сообщалось желающим заключить контракт). Проект действовал параллельно с Минобороны и был закрыт в феврале 2023 года.

- **«Шторм Z»** (проект Минобороны) стал государственным продолжением практики «Проекта К» с февраля 2023 года. Участники также получали помилование после полугода службы, но оформлялись как «добровольцы» с особым статусом («спецконтингент»). Проект был закрыт в 2024 году.

Особенности: большая часть из «Шторм Z» – осуждённые на большие сроки, таким образом, после окончания контракта многие оказывались крайне несоциализированы (без дома, семьи, профессии, с большим тюремным опытом).

- **«Шторм V»** – действующий ныне проект Минобороны, в рамках которого осуждённых распределяют не в отдельные штурмовые роты, а в обычные части. Заключить контракт могут те, кто имеет право на УДО. Известны случаи, когда контракт подписывают прямо в следственном изоляторе или в зале суда.

Особенности:

- Участники подписывают стандартный армейский контракт и получают те же жетоны, что и обычные военные.
- Вместо помилования предоставляется условно-досрочное освобождение. Полное освобождение и погашение судимости возможны только после получения государственной награды, тяжёлого ранения или окончания СВО.
- Чаще всего это люди социализированные, у них не было большого разрыва с социумом (и пастырская работа с ними не отличается от работы с обычными добровольцами).

Даже если участник, вернувшийся с фронта, не называет часть, в которой служил, по его речи и поведению можно понять, что человек отбывал срок заключения («Проект К», «Шторм Z»). Соответственно, различные проблемы (зависимости, отсутствие профессии и заработка, бездомность и т.п.) чаще всего застарелые, возникшие до СВО.

6. Мобилизованные

Поскольку армия в России действует на контрактной основе, все мобилизованные подписывают контракт. Возвращаться домой они могут (в подавляющем большинстве случаев) только вследствие тяжёлого ранения, когда получают статус негодного к службе.

Группа очень разнородная, но для большей части участников характерны следующие проблемы:

- Отсутствие мотивации к военной службе. Эти люди оказались вырваны из привычной среды с работой, семьёй, устоявшимся положением и т.д. Не будучи добровольным, уход на СВО обернулся для них тяжелейшим стрессом.
- Отсутствие базовых военных знаний и психологической готовности значительно затрудняет адаптацию к боевой реальности.
- Долгое нахождение в зоне боевых действий в отрыве от близких и прежней жизни (частичная мобилизация началась 21 сентября 2022 года) создаёт трудности при демобилизации (разрыв социальных связей, утрата актуальных профессиональных компетенций и т.д.).

Главная аудитория священников, с которой чаще всего может возникать взаимодействие, – это мобилизованные, контрактники, бывшие «проектанты» и участники «Шторм Z» и «Шторм V».

Военнопленные

В этой группе могут оказаться участники любой из перечисленных категорий, но именно **опыт плена**, с большой вероятностью, будет определяющим в их самоощущении и адаптации к мирной жизни.

Любая беседа, в том числе духовного содержания, должна вестись с особой деликатностью. Важно учесть следующее:

- большинство из побывавших в плену испытывает огромное чувство вины за то, что попали в плен, и за то, что выжили, особенно если стали свидетелями гибели товарищей;
- человек в плену испытывает огромные психологические перегрузки: постоянно находится на грани жизни и смерти; ощущает сильное моральное давление; может быть свидетелем истязаний товарищей; не знает, когда их освободят, где они находятся, и т.д.;
- как следствие перегрузок, по возвращении домой бывшие военнопленные могут долго болеть, сильно увеличивается вероятность ПТСР и возрастает риск суицида.



II

ВОЗВРАЩЕНИЕ В МИРНУЮ ЖИЗНЬ.

Адаптация к новой реальности

Итак, внутренне перестроенный и истощённый, но максимально мобилизованный человек возвращается домой. Но «домой» – это не только к родному порогу. Это в другую реальность.

Первые месяц-два – период иллюзии. Телом человек здесь, но умом и сердцем всё ещё там, с товарищами. Он на связи, следит за сводками, живёт проблемами своего подразделения. Даже если он потерял ногу или руку, он часто переживает не об этом, а о том, как там ребята. Он ещё «в строю».

Через 2-3 месяца наступает фаза «провала». Организм, наконец, сдаётся. Гормоны, которые его поддерживали, «падают». Наступает опустошение. Нет сил встать с кровати. Нет мотивации, желаний, целей. Мирная жизнь кажется пресной, бессмысленной, а её бытовые требования – невыносимыми. В голове каша из воспоминаний, чувства вины и тоски по тому состоянию включённости и ясности, которое было на фронте. Именно в этот момент человек особенно уязвим. Он ищет способ «вернуть себя» или «выключиться». Как следствие, может появиться тяга к энергетикам (искусственно подстёгивающим кортизол), алкоголю, рискованному поведению (и всему, что вызывает выработку адреналина).

Кризис усугубляется кризисом идентичности. На войне человек был Воином, Защитником, Бойцом. Его миссия выглядела ясной и высокой. Здесь, в мирной жизни, он часто не знает, кто он. Призыв «Вернись к обычной жизни» для него звучит как предательство по отношению к павшим товарищам и к самому себе. Он может годами ходить в камуфляже – это не просто одежда, это его «кожа», символ принадлежности к братству, которого он лишился.

Переход из боевых условий в пространство мира – это не возвращение к прежнему внутреннему строю и к прежней жизни, а новая жизненная ситуация, к которой необходимо адаптироваться.

У человека до участия в военных действиях было определённое представление о мире, в котором он живёт (мире в целом безопасном). Были представления о самом себе: что я могу сделать, а чего никогда не смогу (ударить, подставить кого-то, убить).

В экстремальной ситуации боевых действий представления и о себе, и о мире трансформируются. Человеку приходится дальше жить с тем, на что он оказался способен.

Домой человек возвращается со многими внутренними конфликтами. Происходит переоценка ценностей, меняется отношение к себе и людям.

Реадаптация

Помимо осознания новых переживаний, впечатлений, убеждений и т.д., человеку предстоит серьёзная внутренняя перестройка со всеми физиологическими и психическими изменениями для адаптации теперь уже к мирной жизни, т.е. **реадаптации**.

За это время сформированные процессы адаптации к боевой обстановке должны «раскрутиться» в обратном порядке: кровь должна очиститься от гормонов стресса, сформироваться новые нейронные связи, мирные схемы поведения и взаимодействия. Должна измениться идентичность человека: из человека-воина, члена боевого коллектива, ему необходимо трансформироваться в человека мирного времени, члена семьи, рабочего коллектива и т.д. Всё, что позволяло человеку выживать во время военных действий, в мирной обстановке становится либо лишним, либо дисфункциональным, либо даже опасным для него и окружающих.

Реадаптация к мирной жизни длится гораздо дольше, чем адаптация к боевым действиям. Причины понятны: там речь идёт о выживании, то есть к изменениям толкает угроза смерти, командиры, боевые товарищи. Дома человек позволяет себе расслабиться, отдохнуть, он сам определяет время личностных изменений.

Время естественной реадаптации у всех разное, специалисты оценивают длительность этого периода по-разному – от нескольких месяцев до трёх лет.



Проблемы реадаптации к мирной жизни

Что включает в себя процесс реадаптации вернувшегося комбатанта к мирной жизни?

Схематически этот процесс можно разделить на три потока:

- 1) естественный процесс реадаптации с соответствующими сложностями;
- 2) решение проблем практического характера, вызванных службой на СВО (инвалидизация и необходимость лечения, восстановления или протезирования; неполучение положенных вознаграждений; необходимость оформления тех или иных документов и т.д.);
- 3) так называемый стресс жизни.

Что такое **стресс жизни**? Любое значительное изменение повседневной жизни, как негативное, так и положительное, может вызывать стресс: смена работы (или даже режима работы), тяжёлая болезнь близкого, свадьба, переезд, семейная ссора и т.д.¹³

Есть специфические проблемы и кризисы вернувшихся с фронта. Выделим основные:

- **Статусно-ролевой кризис.** Если во время военных действий человек привык, скажем, к образу бесстрашного и надёжного товарища, лучшего командира танка, то в мирной жизни он чаще всего возвращается к своей скромной нестатусной должности (продавец, рабочий, тракторист и т.д.). Это контраст, который может привести к мощному внутриличностному конфликту.
С целью преодоления конфликта комбатант может испытывать непреодолимое желание вернуться к участию в боевых действиях или требовать от окружающих повышенного уважения, признания своих заслуг.
- **Кризис, связанный с приобретением инвалидности, нарушений здоровья.** Нередко после выписки из госпиталя получившие инвалидность (ампутация) ветераны СВО не могут принять себя, впадают в зависимости. Некоторые не решаются вернуться домой, чтобы дети, родственники, знакомые не видели их покалеченными, на инвалидной коляске, и живут одни на съёмной квартире.
- **Финансово-абстинентный кризис.** Во время участия в боевых действиях участник мог получать несколько сотен тысяч рублей в месяц. Теперь он возвращается в мирную жизнь, условно за свой стол в офисе, и ему говорят: «Мы вам повысим зарплату. Теперь вы будете получать 65 тысяч

¹³ Существует шкала Холмса–Рея, в которой все жизненные события взвешены в баллах по уровню стресса. Если у человека набирается более определённого количества баллов, то он попадает не просто в зону сильного стресса, а в зону высокого риска серьёзных заболеваний.

рублей». Через некоторое время у человека проявляется состояние, которое можно назвать абстиненцией¹⁴ — тоской по ощущению себя благополучным человеком.

- **Кризис потери однородной мировоззренческой среды.** У тех, кто участвует в военных действиях, постепенно усредняется отношение к СВО, к её целям, формируется определённая оценка событий в мире. В мирной жизни, наоборот, у каждого своя правда, которую люди не просто носят в себе, но и высказывают, причём иногда агрессивно. После ощущения единодушия человек попадает в среду не просто не согласную с ним, но порой и враждебную.
- **Семейный кризис.** Не только человек меняется на войне — за время его отсутствия меняется весь мир, в том числе и его семья. Изменилась жена: она несла возросшую семейную нагрузку в связи с уходом супруга, нервничала, не спала, искала новости, созванивалась с жёнами других участников боевых действий. Она не просто устала, но и возмужала, научилась забивать гвозди и делать ТО автомобиля. Она могла уделять себе меньше внимания, измениться внешне, постареть или поправиться от переживаний.

Дети подросли и, возможно, стали менее послушными, отвыкли от папы. Маленький ребёнок мог вообще его забыть и теперь не идти на руки.

Находясь на СВО, комбатанты идеализируют своё возвращение и встречу с семьёй. Но дома их ждут не семейные праздники, а огромное количество нерешённых бытовых и других проблем, которые нужно решать.

И это лишь некоторые из специфических проблем: мы пока даже не упомянули о конфликтах и проблемах, спровоцированных изменениями самого комбатанта.

Получается, что независимо от участия в боевых действиях, просто из-за множества перемен в жизни — в семье, в профессиональной среде, во взаимодействии с другими людьми и т.д. — ветеран попадает в зону риска. Первое время адаптационного периода он живёт в режиме стресса и ведёт себя соответственно, тогда как близкие нередко относят его проявления к серьёзным психическим проблемам.

¹⁴ Абстиненция (синдром отмены, абстинентный синдром) — комплекс реакций организма, возникающих в ответ на прекращение приёма или снижение дозы химического вещества, способного вызывать привыкание. Несмотря на то что это медицинский термин, в данном контексте он используется в «психологическом» смысле.

Психологический портрет вернувшегося с фронта

Каким образом пережитый опыт, процесс реадaptации и проблемы мирной жизни воздействуют на ветерана и отражаются в его поведении?

Ниже наиболее общие для всех психологические особенности и проблемы.

1) Отсутствие чувства безопасности, тревога, агрессия

У многих участников СВО потеряно ощущение безопасности и защищённости. Оно полностью не восстанавливается даже после нескольких месяцев, а порой и лет жизни в нормальных условиях. Нигде – ни на улице, ни на работе, ни в семье, ни в соцсетях – человек не чувствует себя в безопасности, нигде не может полностью расслабиться психологически и физически.

С повышенным чувством тревоги может быть связана и повышенная агрессия – автоматическая защита при отсутствии чувства безопасности. К сожалению, агрессия часто выливается на семью – жён, детей, особенно сыновей, – порой под девизом подготовки к взрослой жизни и воспитания настоящего воина.

Справляются с этими чувствами по-разному. Кто-то, чувствуя себя уязвимым без оружия, предпочитает лишний раз не выходить из дома, где под рукой есть ножи и топоры, кто-то носит камуфляж, кто-то уходит в употребление алкоголя и наркотиков и т.д.

2) Тотальный контроль

Связан с потерей чувства безопасности. Психика привыкает к непрерывному контролю и «сканированию» обстановки – поведению, которое позволяло выжить в боевых условиях. После возвращения контроль остаётся, отвлечься от него не получается. Поэтому, переходя улицу, комбатанты могут контролировать взглядом окрестности: нет ли дронов, снайперов? Есть ли укрытие, куда можно залечь в случае необходимости? В храме такие люди предпочитают стоять спиной к стене, а не к открытому пространству.

Теряя контроль, они испытывают колоссальную тревогу и пытаются вернуть его. Важно отметить, что комбатанты контролируют не только свою безопасность, но и безопасность членов семьи: время их возвращения домой, запрещают ходить на массовые мероприятия (и сами не ходят) и т.д.

3) Повышенная восприимчивость к бытовым раздражителям

К таким бытовым раздражителям относится всё, что на уровне органов чувств ощущается как звуки, запахи, другие приметы военной жизни: салют, град, вообще любые громкие звуки, запахи бензина, изменения погоды и т.д. Эти состояния моментально, минуя сознание, на уровне физиологии включают тревогу и необходимость действовать.

Иногда эти раздражители дают и положительные эмоции. Вот признание бывшего комбатанта: «Первое время, когда я слышал салюты, взрывы, я погружался в прежнее состояние и испытывал положительные чувства. Картинок у меня в голове никаких не было, но это было что-то близкое и родное».

4) Поиск сильных эмоций и/или их суррогатов

Выше мы говорили об изменении гормонального фона вследствие боевого стресса, о том, что в кровь выделяются адреналин, норадреналин, кортизол. Это особенно заметно в тяжёлой боевой ситуации, когда удаётся выжить и решить задачу: сильное возбуждение, наслаждение, «кайф»: «Я выжил, я справился, я смог».

В обычной жизни к такому выбросу гормонов не приводят никакие занятия: ни спорт, ни рискованная езда на автомобиле, ни сексуальные отношения. Желание снова испытать то состояние – одна из причин, почему некоторым хочется вернуться в зону боевых действий. Нарушение закона, проявление агрессии, разного рода зависимости могут быть связаны в том числе с неосознанной тягой заново испытать прежние яркие переживания.

5) Трудные отношения с правилами и нормами

В условиях военных действий перестают действовать многие правила и нормы – даже для людей, отличавшихся до военной службы высокой степенью нормативности и нравственности. Появляется желание ездить на машинах без правил, ударить и даже убить. Появляется навык решать проблемы с позиции силы, с применением оружия.

После возвращения домой перестраиваться очень и очень трудно. Трудно стоять на светофоре и пропускать людей, когда горит красный свет. Трудно удерживать первый порыв быстро решить конфликт физическими методами. Всё это большая нагрузка на психику. Нарушение же правил и законов приносит удовольствие – и за счёт выброса адреналина (см. п. 4), и как сброс агрессии (см. п. 1), и как привычный для психики образ действий.

6) Неустойчивый эмоциональный фон, конфликтность

У вернувшихся с СВО очень неустойчив эмоциональный фон: настроение может быстро меняться без каких-либо внешних стрессоров. Колебания настроения влекут за собой повышенную конфликтность в общении.

В разных типах отношений она проявляется по-разному: в меньшей степени со «своими», т.е. с бывшими комбатантами, в большей степени с гражданским населением, особенно с мужчинами.

Со своими отношения более нормативны, перед ними не хочется казаться слабым, неуравновешенным (по крайней мере, в трезвом состоянии).

С гражданским населением, наоборот, происходит демонстрация силы и агрессии как результат приобретённого военного опыта («мы видели смерть, мы видели такое, что вам и не снилось»).

7) Проблемы с доверием

Разрушается базовое доверие к миру. У многих появляются мучительные мысли о том, насколько мир несправедлив и опасен. Многие после возвращения становятся очень скрытными. Как правило, они никому не могут полностью доверить свои мысли и переживания: ни врачу, ни психологу, ни священнику, ни близким, даже если с ними хороший контакт.

Важно помнить: всегда будет что-то важное, что они не расскажут никому, какие-то вещи из военного опыта, в которых сложно признаться даже самому себе.

8) Склонность к самоизоляции

В гражданском мире участники СВО не всегда понимают, о чём говорят люди вокруг, интересы окружающих выглядят чуждыми и непонятными. Бойцы могут обесценивать проблемы, которыми озабочены даже самые близкие (например, жёны). Потому что после того, как был между жизнью и смертью, рисковал собой, многие вопросы (тем более бытовые – «какую микроволновку лучше купить») кажутся мелкими и глупыми.

«Здесь всё ненастоящее, только на войне настоящая жизнь».

«Ты там не был, ты не можешь понять».

«Зачем я кому-то буду рассказывать, что со мной происходило на войне и что я чувствую, они же всё равно не поймут».

Это фразы участников СВО, вернувшихся домой. Очень часто они признаются: меня не понимают, мне не о чем говорить с людьми, которые не знают, что такое война. Их пытаются отвлечь какими-то делами, переключить на что-то позитивное, но это часто не соответствует их потребностям. Именно поэтому им проще уходить в некую самоизоляцию. Необходимо время для того, чтобы психика перестроилась и адаптировалась к нормальным условиям.

9) Поиск виновного

У некоторых из ветеранов в голове включается негативный механизм бесконечного поиска виновного во всём, что происходит в жизни и происходило во время службы. Кто виновен в гибели товарища на войне? Кто виновен в том, что я потерял конечность?

Процесс поиска виновного может идти несколько лет. Можно объяснить этот механизм желанием снять с себя ответственность за тяжёлые моменты военного опыта. Виноватых ищут и во власти, и в собственной семье. «Назначение виноватых» часто сопровождается агрессией, разрушением семьи.

10) Разрушение восприятия линейности собственной жизни

В каждом человеке заложено восприятие времени собственной жизни: он может рассказать о себе линейно от рождения до настоящего времени. Но когда в жизни происходит событие, выходящее за рамки обычного человеческого опыта, эта линия времени разрушается. Психика начинает делить жизнь на отрезки, человек перестаёт видеть собственное будущее.

Категории вернувшихся с фронта с точки зрения их реадaptации

Мы описали некоторые общие психологические особенности ветеранов СВО. Безусловно, каждый случай будет **уникальным**. Но всё-таки можно объединить их в несколько групп с точки зрения психологических последствий участия в боевых действиях. Понимание того, насколько поразному проходит реадaptация у бывших комбатантов, — необходимое условие для грамотного оказания помощи и выстраивания отношений.

Таких групп можно выделить четыре¹⁵:

1. Вернувшиеся участники СВО, переживающие естественный кризис реадaptации и ресoциализации.
2. Не вернувшиеся, или «волки войны».
3. Группа посттравматического роста.
4. Вернувшиеся участники с ПТСР.

Эти четыре группы требуют разного взаимодействия, разных мер поддержки в их возвращении в мирные условия жизни. Расскажем о каждой из этих групп.

¹⁵ Данная классификация предложена военным психологом Караяни А.Г.

1. Вернувшиеся участники СВО, переживающие естественный кризис реадаптации и ресоциализации

Это группа участников боевых действий, людей психически здоровых, которые, вернувшись домой, переживают кризис реадаптации к мирному социуму. Выше говорилось, что этот процесс может, по разным оценкам, занять до нескольких лет.

В процессе адаптации у представителей этой группы могут ярко проявляться отдельные симптомы ПТСР. Например, высокая возбудимость или нарушенный сон (проблемы со сном наблюдаются не менее чем у 80% участников боевых действий). Если это действительно отдельные симптомы и негативные проявления, а не их комплекс (о нём см. ниже), то совет близким и окружающим один: **нужно потерпеть**. Не жалеть человека, потому что наша жалость сигнализирует человеку: «Ты не в норме», а именно потерпеть и поддержать.

2. «Волки войны»

Это те, кто, вернувшись, видит жизнь как серое бессмысленное болото по сравнению с военной жизнью, где есть возможность быть нужным, значимым, защитить Отечество, спасти чьи-то жизни. И уходят назад. Если военные действия заканчиваются – ищут другие места и военные конфликты. Это способ их существования.

Участники из этой группы редко попадают на беседу к священнику.

3. Группа посттравматического роста

Для некоторых людей с крепкой устойчивой психикой и здоровыми ориентирами участие в военных действиях, пребывание на грани жизни и смерти, серьёзные испытания могут дать толчок к личностному росту, переоценке ценностей.

«Посттравматическим ростом психологи называют явление, когда полученная травма не приводит к психическому слому человека, а служит «трамплином» для активного пересмотра своего мировоззрения и, как следствие, интенсивного личностного роста. При этом замечено, что количество участников боевых действий, переживших посттравматический рост, превосходит количество ветеранов, страдающих ПТСР»¹⁶.

¹⁶ протоиерей Д.Василенков. Обрести жизнь. Пособие для священников, занимающихся реабилитацией воинов с ПТСР, 2025

Такие люди мужают, взрослеют и, возвращаясь, готовы к серьёзным действиям. В них много энергии, активности, им важно найти места её приложения.

Если не удовлетворить их потребность в активности, то есть опасность, что они могут:

- уйти в пассивность, «сдуться», и тогда они будут потеряны для общества;
- уйти в криминальные сообщества, девиации, алкоголизм, наркоманию, компьютерную и игровую зависимости и т.д.;
- начать переделывать общество по законам военной справедливости, создавая социальное напряжение.

Поэтому так важно помочь им найти адекватные способы приложения сил, направить, специально создавать для них социальные лифты.

4. Вернувшиеся участники СВО с ПТСР

Как отмечалось выше, ожидается, что после СВО количество людей с ПТСР составит до 15% от общего количества комбатантов.

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) – это группа симптомов, являющихся отсроченной или затянувшейся патологической реакцией человека на травматические события в боевой обстановке. Поскольку это наиболее серьёзные и социально значимые последствия участия в боевых действиях, рассмотрим проблему отдельно.

ПТСР у вернувшихся с фронта

ПТСР – медицинский диагноз, который имеет право поставить только врач – психиатр или психотерапевт (специалист с медицинским образованием), либо медицинский (клинический) психолог. Официальная постановка этого достаточно тяжёлого диагноза подразумевает увольнение со службы и дополнительные выплаты.

Несмотря на то что ПТСР диагностируют достаточно редко, у многих проявляются его отдельные симптомы, которые важно распознать:

- 1) **Флешбэки¹⁷ и навязчивые воспоминания.** Это не просто воспоминания. Это многократные повторные переживания самых

¹⁷ Флешбэки – это «личные переживания, которые всплывают в сознании без каких-либо сознательных, преднамеренных попыток найти и восстановить это воспоминание». Иногда эти переживания практически не имеют отношения к текущей ситуации. Для тех, кто страдает посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), воспоминания могут существенно нарушить повседневную жизнь. (Ball C.; Little J. A Comparison of Involuntary Autobiographical Memory Retrievals // Applied Cognitive Psychology. 20 (9), 2006: 1167–1179)

травматичных моментов: гибель друга на руках, звук приближающегося снаряда, незавершённая атака. Флешбэки происходят внезапно и непроизвольно и сопровождаются яркими образами. Военные события вторгаются в сознание, подсознание, поведение человека в форме навязчивых мыслей, воспоминаний и ночных кошмаров. Это может происходить каждый день, в любой неподходящий момент.

«Спусковым крючком» может стать что угодно: звук падающего предмета или отбойного молотка, запах дизельного топлива, вспышка фотоаппарата, чьи-то крики и т.д. Эти триггеры запускают ту же реакцию, которую человек испытывал при переживании травматического события: он реально ощущает себя на поле боя, слышит выстрелы, может упасть, занять боевую позицию. Потом очнётся, обнаружит себя на асфальте и не поймёт, что с ним произошло.

Количество триггеров со временем может увеличиваться, и безопасный мир для человека с ПТСР всё сужается и сужается, практически не оставляя безопасного места, оставляя человека в состоянии войны.

Флешбэки часто накатывают в моменты засыпания или пробуждения, в фазе быстрого сна, когда мозг обрабатывает опыт. Человек может просыпаться в холодном поту, с колотящимся сердцем. Из-за этого формируется страх сна, бессонница, что ещё больше истощает нервную систему.

- 2) **Гиперреактивность и обострённый старт-рефлекс.** Резкий звук (хлопнувшая дверь, сигнал машины, жужжание пылесоса), неожиданное прикосновение, окрик – и у человека срабатывает «боевая кнопка». В доли секунды подскакивает адреналин, взгляд становится «хищным», тело готово к атаке или бегству.

Это не агрессия как черта характера – это вшитый в подкорку рефлекс выживания, который теперь срабатывает в мирной жизни – дома, в офисе, в магазине. Это же объясняет вспышки гнева в семье на, казалось бы, безобидные слова жены и поведение детей.

- 3) **Физиологическое чувство постоянной опасности.** Человек никогда не может полностью расслабиться. Например, он может поехать на шашлыки, но, пока вы собираете дрова, он внимательно посматривает по сторонам: откуда может грозить опасность, где лучше занять боевую позицию. Он всё время настороже и будет реагировать на всех, кто приближается к месту пикника.

Состояние постоянного напряжения бывает настолько тяжёлым, что организм невольно ищет патологические способы хоть на время от него избавиться: человек может начать принимать наркотики, алкоголь и даже наносить себе физические повреждения.

- 4) **Стремление избегать столкновения с триггерами**, вызывающими подобные реакции. Способы избегания могут быть разными: не включать телевизор, не читать газет, не выходить на улицу. Некоторые организуют для себя полную социальную изоляцию: уезжают в тайгу, в горы, в глушь. Эти симптомы лишают человека полноценной жизни в мире и социуме.
- 5) **Отстранённость**. «Я смотрю на праздник, на свою семью и понимаю, что я тут чужой. Как будто смотрю кино». Человек эмоционально онемевает, перестаёт радоваться или сопереживать. Он мысленно всё ещё там или просто «висит в пустоте». Это защитный механизм психики, которую переполнили ужас и боль. Часто именно это состояние толкает к алкоголю – чтобы хоть как-то «вернуться в тело» или, наоборот, окончательно «отключиться».

Все эти драматические, труднопереносимые процессы лишают человека с ПТСР (или его отдельными симптомами) нормальной жизни и тяжелы для его близких. Как правило, окружающие не видят проблемы, но видят патологические способы, с помощью которых комбатант пытается с ними справиться.

Близкие считают, что человек нелюдим, агрессивен, пьёт и т.д., дают негативную обратную связь, блокируют отношения с ним или проявляют контрагрессию. Они не понимают, что поведение человека направлено не на них лично, а на самого себя и представляет собой попытку хоть как-то управлять собственной жизнью.

ПТСР существенно ухудшает качество жизни как самого человека, так и его близких, может провоцировать другие тяжёлые психические состояния, повышает риск суицида и требует профессиональной медицинской помощи.

В связи с тем, что участники боевых действий, вернувшиеся с фронта, крайне редко обращаются за медицинской и в особенности психиатрической помощью (что характерно вообще для большинства мужчин), в России принято решение 100% участников боевых действий после возвращения с фронта обязательно пропускать через систему скрининга на ПТСР, депрессию и тревогу. Это должно производиться в военных госпиталях. Скрининг не является диагностикой, он лишь позволяет предположить риск развития названных состояний.

Тем не менее система всеобщего обязательного скрининга участников СВО не гарантирует обнаружения 100% всех случаев ПТСР. Участники военных действий чаще всего нетерпимо относятся к такого рода обследованиям,

избегают их и могут фальсифицировать ответы. К тому же ПТСР может развиваться уже **после** прохождения скрининга (через полгода и больше). И важно понимать, что обследования могут охватить лишь наиболее травмированных комбатантов, а люди со слабыми внешними проявлениями травмы могут остаться вне поля зрения медиков.

В данном контексте очень **велика ответственность священников**: при понимании проблемы в их силах заподозрить у человека ПТСР и содействовать обращению за врачебной помощью. Тех, кто считает, что и в таких случаях можно ограничиться духовным окормлением, специалисты сравнивают с теми, кто пытается духовно «лечить» онкобольного, вместо того чтобы побудить его обратиться к врачу.

Симптомы, которые переживает человек (вспышки тревоги, навязчивые воспоминания, эмоциональное онемение), – это не просто «плохие мысли», слабость характера или отсутствие работы над собой. Это неизбежное следствие длительного экстремального стресса и реальных биохимических и нейрофизиологических перестроек в организме. Поэтому фразы «возьми себя в руки», «гони прочь эти помыслы» или «это из-за грехов и отсутствия покаяния» не только бесполезны, но и вредны. Они лишь усиливают чувство вины.

В беседе крайне важно нормализовать состояние человека: «То, что с вами происходит, – нормальная реакция здоровой психики на ненормальные, запредельные обстоятельства. Ваша нервная система так адаптировалась к выживанию на фронте, и теперь ей нужны время и правильные условия, чтобы перестроиться обратно». Это понимание само по себе может стать первым шагом к облегчению и принятию необходимой помощи.

Как можно заподозрить ПТСР у вернувшегося с фронта участника боевых действий

Для этого можно использовать 10 вопросов специально разработанного скрининга¹⁸. Если качественно подготовиться, можно естественным образом включить эти вопросы в беседу, перемежая другими.

Итак, необходимо выяснить, случались ли с человеком за последнюю неделю, по крайней мере дважды, следующие ситуации:

1. Тяжёлые мысли или воспоминания о событии приходили мне в голову против моей воли.

¹⁸ Клинические рекомендации «Посттравматическое стрессовое расстройство» (одобрены Минздравом России) https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/753_1

2. Мне снились тяжёлые сны о том, что со мной случилось.
3. Я вдруг замечал, что действую и чувствую себя так, как будто бы ситуация повторяется снова.
4. Когда что-то напоминает мне об этом событии, я чувствую себя подавленным.
5. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения (потливость, сбой дыхания, тошноту, учащение пульса и др.).
6. У меня нарушен сон (трудности засыпания или частые пробуждения).
7. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев.
8. Мне было сложно сосредоточиться.
9. Я стал более осведомлён о потенциальных опасностях для себя и других.
10. Я всё время был напряжён и вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня.

Если на 6 из 10 вопросов человек даст положительный ответ (т. е. 6 и более из описанных выше ситуаций случались с ним за последнюю неделю минимум дважды) – наша прямая обязанность убедить его обратиться к психиатру, врачу-психотерапевту или медицинскому психологу.

Как это сделать? Необязательно произносить слово «психиатр». Можно направить бойца либо в региональный филиал фонда «Защитники Отечества» (контакты – в последней главе [«Соработничество»](#)), где ему помогут пройти обследование, либо в поликлинику, в кабинет медико-психологической консультации. А лучше всего – найти время и возможность (с помощью членов семьи, ответственных сочувствующих прихожан) для конкретных шагов: помочь записаться, отвезти к врачу и т.д.



III

ОСОБЕННОСТИ ДУХОВНОГО ОКОРМЛЕНИЯ ВЕРНУВШИХСЯ С ФРОНТА УЧАСТНИКОВ СВО

Перед вернувшимся с фронта в мирную жизнь человеком могут встать вопросы: как жить после того, как видел все ужасы войны и сам убивал? Как жить среди людей, которые ничего из этого не пережили?

Священник должен быть готов к таким вопросам. И постараться помочь человеку найти на них ответы.

К сожалению, опыт показывает, что воины, вернувшись с фронта, сами почти никогда не приходят к священнику. Обращаются их матери, жёны, друзья, причём, как правило, когда ситуация уже запущена.

Именно поэтому во многих случаях нужно проявлять инициативу. Весьма неплохой и рабочий способ – предложить освятить жильё.

Вместе с родными выберите наиболее удобное для бойца время. Придите. Ваша задача – не провести обряд и уйти, а вовлечь человека в действие: «Помоги, пожалуйста, стол подвинуть», «Подержи кадило», «Где у вас тут восток?», «Помоги наклеить крестики на стены» и т.д. Это снимает первое напряжение. Заранее договоритесь с родными, чтобы они не бросались сами помогать, а постояли в стороне и дали вам возможность наладить контакт с бойцом.

После молебна самое важное – чай. Попросите родных накрыть чай и дать возможность вам пообщаться наедине. Создайте пространство безопасности.

Не начинайте с нравоучений, даже в самой мягкой форме. Спросите про позывной (это ключ к личности бойца на войне). Можно заранее заказать и носить с собой шевроны с Иисусовой молитвой¹⁹ – это и подарок, и повод заговорить о молитве и о Христе.

Слушайте. Позвольте человеку выговорить «умственную жвачку», которую он пережёвывает каждый день. Ваша задача – не дать совет, а быть свидетелем его боли.

Многие участники СВО, ещё будучи на фронте, говорят о том, что воюют за нашу веру. Это очень ответственное утверждение для тех, кто берёт в руки оружие, кто каждый день рискует собственной жизнью, теряет товарищей, психологическое и физическое здоровье. Но подавляющее большинство вернувшихся с фронта на самом деле не имеют представления об основах веры. Как писал Н. С. Лесков: «Русь крещена, но не просвещена».

Священнику важно напомнить бойцу, что поле битвы дьявола с Богом в первую очередь в его сердце. Что если человек так высоко ставил веру и

¹⁹ Можно найти на любом маркетплейсе с доставкой в любой регион страны (поиск по словам «шеврон с молитвой»).

рисковал ради неё жизнью, то, вернувшись из земного ада, нельзя отказываться от неё. Важно узнать, что значит жить с Богом, как бороться с дьяволом в собственной жизни.

Священнослужитель может помочь ветерану найти новые смыслы служения Богу и людям, не менее значимые, чем защита Родины: служение и труд на благо людей, помощь нуждающимся, патриотическое воспитание молодёжи и т.п.²⁰.

Правила духовного общения с участниками боевых действий

В общении священника и комбатанта есть правила, которые помогут взаимопониманию обеих сторон.

- **Слушать без осуждения:** иногда люди нуждаются в том, чтобы их просто выслушали. Позвольте человеку говорить о своих чувствах и переживаниях. Не перебивайте его. Слушайте активно и без оценок.
- **Не навязывать советы:** не стоит давать советы и тем более указания о том, как нужно действовать, если человек не просит об этом. Готовый совет, даже самый мудрый, часто обесценивается или вызывает внутреннее сопротивление. Гораздо эффективнее помочь человеку самому прийти к решению — через наводящие вопросы, совместное рассуждение или обращение к его собственному опыту.
- **Не накалять обстановку:** избегайте при разговоре резких изменений в окружающей среде, громких звуков и ситуаций, которые могут вызвать у комбатанта тревогу.
- **Предлагать поддержку, но не оказывать давление:** убедитесь, что человек знает, что вы готовы быть рядом и поддержать, но не давите на него с тем, чтобы он открылся вам или следовал вашим советам.
- **Соблюдать границы:** уважайте пространство человека и его потребность в уединении, если это необходимо.
- **Быть информированным:** узнайте больше об особенностях людей, участвовавших в военных действиях, о проблемах, с которыми они сталкиваются, чтобы лучше понимать их психологическое и душевное состояние (первые две главы пособия). Это поможет вам быть более чуткими и не навредить человеку.
- **Поддерживать в поисках профессиональной помощи:** мотивируйте человека, страдающего ПТСР (или имеющего его проявления), обратиться

²⁰ Подробнее в следующей главе [«Обретение нового смысла мирной жизни»](#).

к квалифицированным специалистам, если он готов, **но не настаивайте**. Если готов – поддержите и помогите организовать первый визит.

- **Проявлять терпение:** процесс восстановления может занять длительное время. Важно поддерживать человека на протяжении всего этого времени.
- **Избегать триггеров:** если вы знаете, какие ситуации или темы могут вызвать у ветерана СВО неприятные воспоминания или чувства, избегайте их обсуждения.
- **Соблюдать границы:** священнику и его помощникам важно помнить о границах собственной компетенции и не переоценить свои возможности.
- **Взаимодействовать со специалистами в других сферах:** важно, чтобы священник и ответственные лица прихода имели контакты рекомендованных специалистов в области психического здоровья (как минимум контакт ближайшего представителя фонда «Защитники Отечества») для направления обратившегося человека за профессиональной помощью.
- **Заботиться о себе:** духовная поддержка участников боевых действий может быть эмоционально сложной. Убедитесь, что вы также заботитесь о своём психическом и душевном здоровье.

Выстраивая диалог с ветераном боевых действий, необходимо уважать личное пространство человека и серьёзно относиться к конфиденциальности услышанного. Если человек начал открываться священнику, он может быть излишне откровенен. Даже если о какой-то слабости человека или о каком-то его неправильном поступке стало известно в простом разговоре, лучше считать это тайной исповеди.

Первая встреча

Участник боевых действий возвращается домой с подорванным здоровьем²¹. В таком состоянии, без внешней мотивации (во время боевых действий внешнюю мотивацию создают приказы командиров, необходимость выжить и т.д.), человеку после возвращения к гражданской жизни эмоционально очень трудно заставить себя что-то делать. Как уже отмечалось, многие теряют себя после произошедших с ними изменений, не могут найти силы сделать шаг в Церковь, навстречу Богу.

Однако находятся и те, кто понимает, что нужно излечить собственную душу. Такой человек сам приходит в храм, ищет поддержки.

²¹ Мы подробно говорили в первых двух частях о том, как во время боевых действий меняются физиологические процессы, гормональный фон, даже если человек не получил тяжёлого ранения, не был в плену и т.д.

Священнику важно помнить о том, что душа человека, участвовавшего в военных действиях, изранена, что он видел и пережил такое, что многие не могут себе представить даже в кошмарных снах. А ещё нужно помнить, что и ради этого человека Господь пришёл в мир. Поэтому в общении важно избегать морализаторства и давления, позиции «над» собеседником. Уважение, сострадание и умение со всем терпением выслушать человека, не перебивая, станут здесь лучшими помощниками.

Предмет разговора – помощь душе бойца. Нужно выяснить, в чём именно можно быть полезным, как можно «омыть раны души». Однако ни в коем случае не нужно проводить «операцию на душе без анестезии»: с ходу, не наладив доверительный контакт, расспрашивать человека, что он видел, что пережил, – это может послужить его ретравматизации²². Если человек пришёл – значит, у него уже есть определённый запрос. Задача священника – поговорить о том, о чём человек **сам** хочет и готов говорить, и создать безопасные условия для того, чтобы он мог открыться.

Создание безопасного пространства для беседы

Бывшему участнику военных действий трудно сосредоточиться, трудно говорить, когда рядом или сзади стоят люди. Если он пришёл на исповедь, а сзади очередь, ему очень трудно будет думать о том, с чем он пришёл. Скорее всего, в мыслях будет то, что сзади много людей и он не может контролировать их действия²³.

Отличительная особенность комбатантов – восприятие **только неформального подхода в отношениях**, искреннего общения. Если он видит, что в храме действует некий формальный порядок (стоит общая масса людей, которые по очереди подходят на исповедь), то он, может быть, и примет негласные условия: «Стой со всеми, не выделяйся». Но в глубине души с этим заранее не согласится: он считает себя уникальным, не готов быть со всеми «в одной линии», не готов к формальному общению.

Лучше пригласить такого человека на индивидуальную беседу, чтобы расположить к диалогу: «Слушай, мы ведь с тобой ещё не знакомы, но я очень рад, что тебе удалось вернуться, что ты пришёл в храм. Если у тебя есть

²² Ретравматизация – это повторное переживание травматического опыта, которое вызывает сильные эмоциональные реакции и физиологические симптомы, аналогичные первоначальной травме.

²³ В предыдущих разделах мы объясняли, что так срабатывает психика у тех, кто длительное время был в состоянии максимальной сосредоточенности, отслеживания всевозможных угроз. В боевых условиях несколько человек, стоящих вместе, – удобная мишень и приоритетная цель. Поэтому, если в одном месте собрано много людей, это может насторожить, испугать человека.

возможность, я бы хотел с тобой просто посидеть, попить чаю и поговорить немного о жизни». Примерно с таких слов может завязаться по-настоящему качественная пастырская помощь, да и дружба с бывшими комбатантами.

Учитывая то, насколько редко ветераны боевых действий заходят в храм, со стороны священника было бы правильно, увидев в храме человека в военной форме, **самому подойти к нему**, поздороваться, пригласить на чай или беседу. Даже если для этого нужно будет деликатно приостановить исповедь другого человека или выйти на некоторое время из алтаря во время службы (разумеется, когда это уместно).

Особенности поведения комбатантов при разговоре со священником

Священникам нельзя забывать, что в силу травмированности поведение ветерана боевых действий может отличаться от поведения обычного человека за разговором «по душам».

Пример из жизни: комбатант попросил знакомого священника о встрече: «Душа разрывается, надо поговорить». Священник готов выслушать, а человек смотрит в одну точку и молчит. Батюшка потихоньку сам начинает разговор, человек молчит. А потом слышит: «Ты прости, отец, давай я в следующий раз приду, не получается сейчас!»

В подобной ситуации священник не должен ни смущаться, ни раздражаться, ни давить: такое поведение совершенно объяснимо для человека, вернувшегося с войны в мирную жизнь. Задача пастыря – дать понять, что человека готовы ждать, выслушать и помочь, и проявлять максимальную бережность, деликатность.

Другое важное наблюдение из пастырского опыта: комбатант, рассказывая священнику о себе (причём порой шокирующие вещи), зорко наблюдает реакцию. Если он замечает, что его рассказ батюшку смущает, пугает, он разговор заканчивает. Так может быть и на исповеди.

У некоторых комбатантов вызывает напряжение и внутреннее неприятие, когда священники называют их «защитниками», «героями»; такое обращение может смутить и отпугнуть человека, пришедшего каяться и сознающего за собой серьёзные грехи.

Бывает, что ветераны боевых действий думают, что их участие в войне как бы выводит их за грань нравственно-церковной жизни: «В храме для нас места нет, потому что мы убийцы».

В таком случае очень важно объяснять, что они не убийцы, а воины, и их воинский долг благословлён Церковью, и что есть большая разница между

воином, который исполняет свой долг и присягу, и воином, который становится убийцей²⁴. Воин может стать убийцей, если он проявляет особую жестокость, если он убивает безоружного человека, и так далее. То есть совершает то, что называется военным преступлением.

Что противопоставить «звериным законам»

Боевая обстановка вынуждает человека действовать по «звериным законам», где главным принципом становится «выживает сильнейший», «или ты, или тебя». Чтобы сохранить жизнь и выполнить приказ, солдату приходится принимать жёсткие решения, мгновенно и беспощадно реагируя на угрозу. Важнейшие человеческие качества – такие как эмпатия и сочувствие – могут мешать выполнению боевой задачи, а порой и вовсе стоить воину жизни. Идёт процесс дегуманизации, который затрагивает всего человека: и тело (инстинкты, рефлексy), и душу (эмоции, воображение, память, стремления).

Следует понимать, что условия среды действуют на человека не сами по себе. Они проходят сквозь систему внутренних установок, правил, через совесть, мировоззрение. К сожалению, многие из воюющих сейчас – люди без целостного мировоззрения, мало читавшие, мало думающие, мало видевшие, без твёрдой веры в Бога, фактически ничего не знающие о Евангелие. Жёсткая обстановка фронта воспринимается ими без интеллектуального и этического фильтра, они почти ничего не противопоставляют неизбежно жестоким условиям войны, теряя человеческое и привыкая жить по «звериным законам». И это нельзя не учитывать священнику в своей пастырской работе.

Внутренняя пустота и отсутствие ясных моральных координат делают воина беззащитным перед разрушительным влиянием войны.

Но, пойдя однажды по «пути зверя», как потом вернуть себе человеческий образ? В книге «Путь Архистратига» автор, главный военный священник в зоне СВО протоиерей Дмитрий Василенков, противопоставляет «пути зверя» путь воина-христианина, который, выполняя боевую задачу, должен преодолевать зло в себе. Твёрдая вера служит тем самым барьером, который не дает профессиональному долгу воина переродиться в жестокость и вылиться в ПТСР.

²⁴ Подробнее в разделе [«Церковные каноны и практика причащения воинов, участвовавших в боевых действиях»](#) в приложении.

В основе идеи – теория доминанты учёного А. А. Ухтомского²⁵, которая близка святоотеческому учению о страстях и добродетелях. Согласно теории доминанты, когда человек сталкивается с каким-либо сильным переживанием, оно способно захватить его и стать доминирующим. Это что-то вроде устойчивой, навязчивой мысли или состояния, которое становится центром вашего внимания и подчиняет себе всё остальное.

Представьте, что в вашей голове поселилась навязчивая мелодия – она звучит снова и снова, заглушая всё остальное. Или если вы сильно голодны, то все мысли будут о еде.

Ухтомский объяснил, что в мозге возникает очаг возбуждения, который притягивает к себе все ресурсы внимания и энергии. Если человек пережил серьёзную травму – этот очаг может долго не угасать, даже когда причина уже исчезла. После боевых действий мозг часто продолжает жить в режиме выживания: шорох за спиной вызывает панику, воспоминания возвращают в эпицентр событий, а чувство вины не отпускает даже во сне. Это не слабость характера – это физиологическая реальность, «застрявший» очаг возбуждения в нейронных сетях мозга.

Самое парадоксальное в природе доминанты – с ней почти невозможно бороться в лоб. Попытки «не думать о плохом», подавить воспоминания или просто успокоиться часто лишь усиливают напряжение. Ухтомский открыл важный закон: старую доминанту можно победить только новой – более сильной, яркой и жизнеутверждающей. Это как если в тёмной комнате горит свеча, то она невольно становится центром внимания, но если рядом зажечь мощный прожектор – его свет затмит слабое пламя свечи. «Заевшую» музыку в голове можно победить, если поставить более любимую мелодию. Если сильно проголодавшийся человек займётся каким-то очень интересным и вдохновляющим его делом, он способен забыть о голоде.

Бессмысленно просто говорить человеку: «Не думай о плохом, забудь, успокойся». Нужно помочь ему **переключиться на что-то большее и светлое. Человеку необходимо создавать новую, позитивную доминанту, которая сможет успешно конкурировать с патологической.**

Для человека после травмы «новой доминантой» может стать то, что даёт смысл: вера, творчество, служение другим, забота о близких, помощь семьям погибших боевых товарищей или одиноким старикам.

Это напрямую соотносится с аскетической практикой «взрачивания противоположной добродетели», о которой писали многие святые отцы, в частности, святитель Феофан Затворник.

²⁵ Алексей Алексеевич Ухтомский, в монашестве Алипий (1875-1942) – русский и советский физиолог, академик Академии наук СССР (1935), создатель учения о доминанте.

Важно помочь человеку формировать новую картину мира, с новыми смыслами. Ведь, если человек со злом внутри себя не борется, оно растёт и отравляет душу, искажает все области его жизни и отношений.

Предложение помощи войны часто воспринимают как слабость, но они охотно откликаются на просьбу о помощи. «У нас на приходе мало мужских рук, помоги забор починить», «Мог бы ты как человек, прошедший через это, поговорить с подростками в воскресной школе?», «Есть вдова погибшего бойца, нужно помочь ей по хозяйству – давай поможем ей в память о твоих погибших товарищах».

Через полезное, социально значимое дело человек начинает вновь обретать почву под ногами и смысл. Подробнее к этой теме мы вернёмся в следующей главе «[Обретение нового смысла мирной жизни](#)».

Изменение отношения к таинствам

Для большинства вернувшихся участников СВО исповедь не воспринимается как таинство покаяния, а лишь как инструмент облегчения душевных страданий. Человек может так и говорить: «Мне бы исповедоваться, причаститься, пособороваться, а то мне тяжело, что-то со мной происходит».

Этим «что-то» может быть что угодно, в частности, флешбэк (например, постоянные сны о своих погибших сослуживцах либо об одной и той же боевой ситуации). Не имея опыта поддержки военным психологом, не разбираясь в симптомах ПТСР и боевой психотравмы, многие комбатанты считают это чем-то ненормальным и даже сверхъестественным, например, одержимостью, влиянием бесовских сил.

При таких проявлениях они (и их близкие) считают, что помочь может только Церковь. Причём формат «духовной» помощи представляют в оккультном, магическом ключе: «Мне надо что-то сделать. Куда-то съездить, с кем-то поговорить, какую-то воду выпить, какую-то молитву прочитывать, поставить где-то свечку, чтобы это прекратилось»

Такое восприятие нередко усугубляется и околоцерковным окружением участника, которое и рекомендует конкретные шаги: «Сходи на исповедь, причастись – это поможет».

В подобных случаях от священника не ждут общения, поддержки, наставлений. От него ждут выполнения конкретного запроса. В этом случае нашей задачей будет небольшая огласительная беседа о Христе, о Церкви и о смысле Таинств.

С помощью церковных таинств пытаются решить ещё одну проблему – употребление алкоголя или наркотиков. Сам комбатант или его близкие

надеются на церковные «обряды». Причём у самого комбатанта при первой беседе всегда будет много самооправданий: «Я очень многое видел, многих терял, меня не принимает этот мир, меня не понимают самые близкие».

Здесь следует стараться переключить внимание с самооправданий на то, что «помощь» от алкоголя и наркотиков, в первый момент «снимающая» напряжение, иллюзорна, а в реальности лишь разрушает и самого человека, и его семью, отношения с людьми, материальное положение. Ниже коснёмся этого вопроса подробнее.

Трудные вопросы исповеди

В своём 1-м каноне св. Афанасий Великий говорит, что одно и то же событие (в том числе и во время войны) следует оценивать по-разному, иногда диаметрально противоположным образом, в зависимости от контекста самого события, его обстоятельств и времени свершения²⁶. Поэтому в этом непростом вопросе нет шаблонов, но есть ориентиры.

В пастырском душепопечении следует подходить к человеку индивидуально. Нет одинаковых ситуаций – потому что неодинаковы люди, в них оказывающиеся.

Есть несколько общих рекомендаций:

- Приоритетным в пастырском попечении подходе к исповеди и причастию должно быть не стремление определить меру наказания человека, а **помощь в примирении с самим собой**, с теми обстоятельствами, в которых он живёт или от последствий которых страдает.
- Священнику необходимо помнить, что любая война – сильнейший стресс, значит, исповедовать он будет человека травмированного, совершавшего действия под влиянием раздирающих его страхов и желаний: страха смерти, страха подвести товарищей, желания выжить – всего того, с чем на приходе обычно батюшка не сталкивается.
- Священнику нужно понимать, где и как происходит исповедь человека: перед боем, в госпитале, в приходском храме после возвращения с СВО. И сообразно с этими различными обстоятельствами выстраивать пастырский подход.
- Необходимо также определить и учесть степень воцерковленности человека, приходящего на исповедь, его осознанность (или отсутствие таковой) в подходе к Таинствам.

²⁶ См. [«Церковные каноны и практика причащения воинов, участвовавших в боевых действиях»](#) в приложении.

Убийство на войне по приказу не равно убийству в мирной жизни

За всю свою историю Церковь канонизировала немало воинов, таких, как мученики Феодор Стратилат, Димитрий Солунский, 40 мучеников Севастийских (состояв в римском гарнизоне, они исполняли и полицейские функции), князя Александр Невский, Даниил Московский и многие другие. Это говорит о высокой оценке подвига воинов, защищающих свой народ, свою землю и веру.

При этом гражданские войны, ещё со времён междоусобиц на Руси, Церковью решительно порицались и назывались братоубийственными.

И если древние каноны, например, свт. Василия Великого, рекомендовали вернувшемуся с войны воину в качестве епитимьи воздержаться на некоторое время от причастия как не сохранившего, пусть не по своей воле, заповедь Христа «Не убий», то в Византии после освобождения Антиохии от Турции император Никифор Фока внёс предложение **всех** воинов – защитников веры и Отечества – канонизировать одновременно.

В Русской церкви в XV–XVI веках с такой же инициативой выступил ряд митрополитов, предлагая также одновременно канонизировать всех воинов, освобождавших Русь от татаро-монгольского ига. Однако в обоих случаях предложения приняты не были.

Это свидетельствует, что Церковь всегда рассматривала столь непростой вопрос с позиции рассуждения. И сегодня, учитывая новую реальность, в которой мы живём, методы современной войны, а также христианскую непросвещённость воинства, можно предложить такой ориентир: в оценке степени готовности или неготовности к участию в Таинствах смотреть **на мотивацию**, с которой воин совершил те или иные действия на войне.

Потому что одно и то же действие может исходить из разных состояний сердца. Одно дело – если человек убивает (пусть даже противника) со злобой, ненавистью и азартом. Совсем другое дело – если он выполняет приказ командира, защищает товарищей, отбивает атаку, хотя сам был бы и рад не убивать, но долг есть долг. Господь смотрит на сердце человека. Задача пастыря – помочь человеку разобраться в мотивах своих действий.

Пример: бойцы заметили наводчика дронов, уничтоживших российских солдат, и командир послал снайпера его ликвидировать. Снайпер обнаружил, что наводчик – почти ребёнок, подросток, к тому же ещё и девочка. Не жаднокровно, но с болью в сердце и сожалением снайпер был вынужден её застрелить, потому что в противном случае наводчица продолжила бы убивать его товарищей. Снайпер действовал по приказу и защищал товарищей от реальной гибели.

Подобные обстоятельства должны быть приняты во внимание священником.

В армии воин действует не самовольно, а по приказу. Бывает так, что воины сами становятся жертвами ошибочных приказов. И священнику надо помнить, что, когда воин выполняет приказ, совершая действия убийства, полнота ответственности лежит не на нём одном: даже по мирским законам ответственность за эти действия воин разделяет с тем, кто приказ отдаёт.

Если военнослужащий действует согласно уставу и в соответствии с Женевской конвенцией 1949 года, значит он исполняет свой ратный долг, и к нему нет канонических вопросов. Основная задача священника заключается в том, чтобы содействовать его духовному исцелению и возвращению к мирной жизни в качестве здорового члена Церкви и общества.



Отягчающие обстоятельства на войне

Насилие в отношении мирного населения, женщин, детей, стариков, мародёрство и грабёж расцениваются даже армейским кодексом как военные преступления.

К отягчающим обстоятельствам для христианина также относятся действия особой жестокости по отношению к противнику.

Убийства из личной мести, для получения собственной выгоды должны определяться как действия безусловно греховные.

Нередко встречающееся чувство гордости собой за совершённые убийства у бойцов, относящих себя к верующим, также требует внимательного пастырского рассмотрения.

Священнику, исповедующему воинов, могут помочь простые прямые вопросы:

- Не участвовал ли он в насилиях, грабежах, мародёрстве?
- Не совершал ли убийства не по приказу, а из личного желания, с чувством мести? С намерением или без намерения (понимал ли человек последствия своих действий)?
- Какие чувства испытывал, когда приходилось убивать?
- Приходилось ли совершать действия особой жестокости?

Пример: боец просмотрел ролик о том, как пытаются в украинском плену российских солдат. После этого убил пленного, несмотря на отсутствие приказа, — он сделал это, не справившись со своим чувством ненависти, желая отомстить. Безусловно, боец находился во власти сильного переживания, однако свои действия вполне осознавал и потому ответственен за них.

Однако важно помнить о риске ретравматизации (см. выше в разделе «[Первая встреча](#)»). Задавать подобные вопросы необходимо крайне деликатно и убедившись, что это действительно может помочь кающемуся, а не навредит ему.

Исповедь перед боем: кого допускать к причастию?

Иногда в храм приходит воин, приехавший к родным в отпуск, но скоро возвращающийся обратно на фронт.

Преподобноисповедник Сергей Серебрянский, окормлявший наше воинство в Русско-японской войне, в своём дневнике говорит о том, как причащал воинов перед боем, спрашивая лишь: «Нет ли каких особых грехов?» И если воин каялся в «особых» грехах, батюшка их разрешал, потому что в бою человек мог погибнуть.

Однако сегодня бойцов, понимающих смысл исповеди, осознающих ценность причастия, крайне мало. Человек может совершенно не представлять, в чём ему каяться, раз он «Родину защищает». Но если такой человек выразил желание причаститься, а батюшка скажет, что он не готов, боец просто решит, что его прогоняют.

Тут очень важно найти такой подход, который, с одной стороны, не отпугнул бы человека, с другой — не создал у него ложные ориентиры христианской жизни, так называемого «христианства лайт».

Ситуация перед боем наиболее острая – человек может не вернуться живым. Боец в это время испытывает стресс, он уже не здесь умом и сердцем. А у священника может не быть времени на его катехизацию.

Поэтому Церковь проявляет снисхождение и допускает бойцов к причастию перед боем, если они:

- крещены,
- хотят причаститься (выслушав краткие, но понятные слова священника о главном смысле Евхаристии),
- выразили искреннюю готовность регулярно ходить в храм и участвовать в Таинствах после возвращения с фронта,
- не насиловали, не мародёрствовали, не убивали из личной мести и выгоды (или как минимум искренне в этом каются).

«Не могу себя простить»

Человека может охватить гнетущее чувство вины. Часто он боится идти со всем этим в храм: «Я – убийца, разве я могу находиться в храме?»

И даже если человек придёт, поговорит со священником, исповедует, бывает очень непросто объяснить, что Бог его прощает.

Пример из жизни: Подразделение, в котором служил комбатант, отправили штурмовать очередной населённый пункт. В ходе тяжёлых боёв погибли мирные жители, в том числе женщины и дети. Прошло несколько лет(!), и волна вины охватила этого человека (время разморозило чувства, которые на фронте подавлялись). Священнику он сказал: «Я не могу себя за это простить. Что я за тварь, я себя не прощу».

В этом случае священнику надо постараться донести, что прощать – дело Божие, а задача человека – подготовить себя к этому прощению. Можно обсудить, в чём могла бы состоять такая подготовка, учитывая его силы. А сам себе отпустить грехи человек действительно не может.

Пастырю важно уверить человека в том, что Господь наш милосерд и нет греха непрощённого, кроме греха нераскаянного. Что в Таинстве исповеди незримо, но абсолютно реально участвует сам Господь. И именно Господь дарует человеку, от сердца кающемуся и готовому к изменениям, прощение, что выражается в чтении разрешительной молитвы священником.

Чувство вины выжившего (экзистенциальная вина)

Помимо вины за конкретные поступки, многие вернувшиеся с фронта испытывают глубокое, размытое чувство вины «вообще»: за то, что остались живы, когда товарищ погиб; за то, что не могли помочь больше; за сам факт

того, что в мире происходит ужас. Это можно назвать экзистенциальной виной — чувством ответственности за несовершенство мира, боль и несправедливость, свидетелем которой человек стал.

В пастырской беседе важно:

- Не отрицать чувство фразой «ты ни в чём не виноват». Для человека его вина реальна. Лучше спросить: «Расскажите, в чём именно вы чувствуете свою вину?» — и просто выслушать, давая возможность выговориться.
- Помочь найти способ «компенсации», если вина связана с конкретной потерей. Можно мягко спросить: «Как вы думаете, что сейчас могло бы стать для вас делом, достойным памяти вашего товарища?» Это может стать мостиком к социально значимой деятельности (помощь семье погибшего, волонтерство).
- Различать: если вина становится самоцелью, самобичеванием, за которым стоит нежелание меняться и жить дальше, — это признак болезни (депрессии, ПТСР) и требует обращения к специалисту.

Когда за чувством вины стоит болезнь

Порой за настойчивым, иррациональным (вопреки всем доводам разума) самообвинением и неверием в прощение Божие может стоять нечто другое, скрытое в глубине сердца и неосознаваемое человеком. Например, гнев, ненависть.

В этом случае слова священника о Божием прощении и милости не принесут облегчения, потому что человеку психологически «выгодней» обвинять и продолжать «наказывать» себя, чем увидеть истинные мотивы, покаяться и измениться.

Пастырю в этом случае не нужно «выводить человека на чистую воду», так как это может его лишний раз травмировать. Следует запастись терпением, дать человеку время, записать его телефон и сказать, что всегда готовы его выслушать.

Если же время идёт, а человек продолжает обвинять себя, отвергая помощь, — это повод предложить ему обратиться к специалистам — проверенному психологу, психотерапевту (у священника должны обязательно быть контакты таких специалистов²⁷). Продолжительное иррациональное чувство вины — сигнал психического неблагополучия, заболевания, например, депрессии, ПТСР. Оно опасно тем, что может усугубляться, а в конечном счёте привести к самоубийству.

²⁷ См. раздел «[Психологическая помощь](#)» в предпоследней главе пособия.

Что поможет подготовить к исповеди вернувшихся с СВО?

Чтобы человек мог «открыть душу», он должен священнику доверять. Доверие может возникнуть, если человека для начала **выслушать**: спокойно и без выставления оценок его действиям. Специалисты, работающие с комбатантами, отмечают, что они больше всего нуждаются именно в этом.

Священник в этом случае следует примеру Христа, к которому привели женщину, застигнутую в прелюбодеянии, пристыженную и отчаявшуюся, и которой Он сказал: «Я не осуждаю тебя». Такое принятие человека сформирует у него доверие, способность открыться, веру в то, что он со своей болью кому-то нужен. Это и станет первым этапом подготовки к исповеди.

Умению слушать человека можно и нужно учиться – слушать так, чтобы услышать боль человека.

Нередко и в обычной жизни люди сетуют на то, что пытались рассказать о наболевшем, а священник их «прерывал», потому что «уже всё понял», «не дослушал», а то и покритиковал за форму изложения. В ситуации с травмированным человеком такие действия священника могут привести к тому, что человек закроется, уйдёт и больше в Церковь не вернётся.

У участников боевых действий наиболее часто встречаются два противоположных состояния:

- человек мучается чувством вины, потому что «убивал»;
- человек не считает себя грешным, потому что он «Родину защищал» и стоял «за други своя».

Во втором случае, если такой человек придёт в храм и захочет причаститься, необходимо говорить с ним о Евангельской системе ценностей, объяснить, что, выполняя приказ на войне, он не перестаёт быть христианином, а значит, призван оценивать свои действия по заповедям.

Следует также донести до человека, что в мирной жизни нельзя жить по закону войны и, если человек останется при убеждении, что ему не в чем каяться, однажды закон войны может опасно для него проявиться в мирное время.

В любом случае пастырю надо понять, с каким посылом пришёл человек. Что стоит за его самообвинениями или бравадой? Чтобы не дать вместо лекарства яд.

Главный результат любой беседы священника с воином должен состоять в том, чтобы человек пришёл снова.

Самоубийства комбатантов на фронте

Если говорить о самоубийствах на войне, главное значение в их оценке приобретают мотивы человека.

Пример: российский лётчик майор Роман Филипов в Сирии катапультировался из горящего самолёта, принял неравный бой с террористами и, окружённый боевиками, подорвал себя гранатой. Отпевание лётчика совершил митрополит Воронежский и Лискинский Сергей²⁸.

Лётчик Николай Гастелло, во время ВОВ направивший подбитый и горящий самолёт на «огненный таран» механизированной немецкой колонны, сделал это не потому, что ему расхотелось жить. Герой понимал, что спастись за считанные секунды из горящего самолёта невозможно, и, жертвуя собой, уничтожил врага.

Так же поступил воин Александр Матросов, закрывший своим телом амбразуру немецкого дзота после неудачных попыток обезвредить его гранатами. Ему было всего 19.

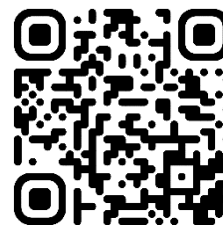
И если внешне подвиг всех троих выглядел как самоубийство, по сути своей это было исполнением заповеди Христа о любви к ближним: «Нет больше сей любви, как если кто душу свою положит за друзей» (Ин. 15:13).

В подобных случаях рекомендовано, если воин крещён и был верующим человеком, совершать очное (при наличии тела) либо заочное отпевание.

Бывают случаи, когда солдаты решались на самоубийство перед неминуемым пленом — чтобы не выдать секретную информацию (например, о расположении своих товарищей).

В случаях, когда не представляется возможным разобраться в причинах, которые двигали человеком, совершившим суицид на фронте, рекомендуется следовать принципам икономии и также совершать отпевание.

Вопрос пастырского отношения к самоубийству на фронте подробно обсуждался на портале для священнослужителей «Пастырь»: <https://priest.today/questions/912> →



Самоубийства воинов, вернувшихся с СВО

Сегодня психиатры говорят о том, что всё больше людей совершают суицид, то есть действия, противоречащие сильнейшему инстинкту жизни, — в изменённом состоянии психики, в клинической депрессии²⁹, ПТСР, аффекте,

²⁸ Статья «Митрополит Воронежский Сергей совершил отпевание погибшего в Сирии летчика Романа Филипова» — Воронеж, 9 февраля 2018 г.: <https://pravoslavie.ru/110610.html>

²⁹ Клиническая депрессия (или «большое депрессивное расстройство») представляет собой целый комплекс симптомов и не лечится без психотерапии/медикаментов в отличие от обычной депрессии, под которой подразумевают практически любое плохое или подавленное, тоскливое настроение.

не справившись с мучительными переживаниями, не получив вовремя профессиональную помощь.

Это напрямую касается воинов, вернувшихся с СВО.

Доводы врачей позволяют пастырю смотреть на такого человека скорее как на больного, не справившегося со своей болезнью, чем как на грешника, нуждающегося в порицании. Разобравшись во всех обстоятельствах и взяв благословение у священноначалия, возможно допускать отпевание в таких случаях.

При этом необходимо уделить достаточно времени и внимания его близким, которые, как правило, и обращаются с просьбой об отпевании.

При должной пастырской поддержке для многих из них эта трагедия может послужить толчком к воцерковлению.

Важно объяснить: главное, что могут сделать родственники для своего усопшего близкого, – это регулярная молитва за него, их вера, покаяние и добрые дела.

С другой стороны, не стоит забывать и важный исторический и педагогический аспект отказа в отпевании самоубийц: на протяжении веков страх лишиться церковного погребения служил для многих тем последним барьером, который удерживал от рокового шага.

В случае с отказом, на пастыря ложится особая ответственность за утешение родственников. Необходимо сделать всё возможное, чтобы этот отказ не оттолкнул их от Церкви.

Дезертирство: вопрос мотивации и пастырский подход

Дезертирство, особенно отягощённое предательством, повлёкшим гибель и страдания людей, рассматривается Церковью как клятвопреступление – смертный грех.

В условиях современной войны обстоятельства дезертирства не всегда однозначны. Дезертирство может иметь разную мотивацию. Поэтому требуется особая пастырская чуткость. Военный закон квалифицирует дезертирство как преступление. Он судит действия человека, результат. Христианский закон судит порой не менее строго, но смотрит глубже – на движения сердца человека, его мотивацию, намерения.

Пример: человек сам подписал контракт, а в первом же бою понял, что совершенно не способен выдерживать напряжение боя, это превышает его психические возможности, и готов дезертировать или же совершить суицид, лишь бы не возвращаться.

Другой пример: дезертировавший воин обращается к священнику с просьбой об исповеди и рассказывает, что его мобилизовали, но он верующий и не хотел убивать людей, поэтому дезертировал и теперь готов понести наказание, но только не убивать людей.

Как разобраться? С одной стороны, он военный преступник. С другой – убивать не хотел.

Здесь колоссальное значение имеют мотивы, помыслы сердца, которыми такой человек руководствуется. Задача священника – вместе с человеком в них разобраться. Это очень непростая пастырская работа.

Ещё пример: человека, далёкого от войны, мобилизовали, в бою он понял, что совершенно не боец, но и не готов вот так умереть. Он дезертировал, а по прошествии некоторого времени сам пришёл в комендатуру. Его отправили в спецподразделение, в бою ранило, боец оказался в госпитале. И, пройдя весь этот путь, он сказал священнику, что до дезертирства и после участвовало как будто два разных человека. Во втором случае у этого бойца не было никакого ужаса, он сознательно и профессионально шёл в бой.

Поэтому от священника ожидается максимальная вдумчивость, осторожность, чтобы суметь понять мотивы человеческого сердца, не лишить человека Божьего укрепления, но и не попустить греха.

Когда не знаешь, что ответить и посоветовать

Разумеется, в этом разделе приведён далеко не исчерпывающий список трудных вопросов, с которыми может сталкиваться священник при исповеди и общении с ветераном боевых действий.

Главное для священника – это не заранее заготовленные ответы на любые «сложные» вопросы, а искреннее желание помочь человеку разобраться с его внутренними сложностями и найти путь к Богу.

Даже если вы не знаете, что человеку ответить, честно об этом скажите и предложите вместе помолиться, чтобы Господь Сам открыл ответ.

В тех случаях, когда нужно принять то или иное пастырское решение незамедлительно, важно помнить слова Апостола: «Ибо суд без милости не оказавшему милости; милость превозносится над судом» (Иак. 2:13) и совет

митрополита Симона (Новикова): «Всем нам свойственно ошибаться, но, если не знаешь, как поступить, лучше ошибиться в сторону милости»³⁰.

Частично тема трудных пастырских вопросов будет продолжена в главе [«Священник в госпитале»](#).

Список проблем, которые важно обсудить с комбатантом

В начале общения с вернувшимся участником боевых действий, священнику важно помнить, как Христос поступал с приходящими к Нему в какой-то скорби: сначала Он разрешал их проблему (исцелял, кормил, утешал, давал надежду), а затем уже учил, наставлял.

У каждого бывшего комбатанта есть серьёзные проблемы, и, если вы вместе с ним подумаете, как их решить, тем самым дадите почувствовать человеку твёрдую почву под ногами, чтобы жить дальше, и жить со Христом.

Существующий опыт взаимодействия с участниками СВО показывает, что практически для всех актуальны три блока проблем.

1. Алкоголизация и наркотизация

Подавляющее большинство комбатантов вспоминает диалог из фильма «Девятая рота»: «Когда придёшь, что делать будешь?» – «Пить буду». – «Ну, это понятно. Неделю попьёшь, а потом?» – «Опять пить буду». – «А дальше?» – «И дальше пить буду. Пока не забуду всё это». Даже если человек не имел пристрастия к алкоголю и наркотикам до участия в боевых действиях, то, ещё находясь на службе, он даёт себе на употребление зелёный свет.

Когда он начинает пить после возвращения, то опьянение, умноженное на контузию, иногда и не на одну, значительно меняет его поведение. Происходит регресс мозговой деятельности, психотравмирующие воспоминания и флешбэки становятся всё интенсивней, качество жизни быстро падает. Вот почему так важно с каждым участником говорить о трезвости, об освобождении от изменяющих сознание веществ.

Безусловно, когда проблема зашла далеко, требуются конкретные действия и помощь. В Церкви существует целая система помощи зависимым, в том числе участникам военных действий. Чтобы знать, куда направить и как действовать, важно понимать, какова история употребления, что за этим стоит.

³⁰ Статья «Крайнее средство» // Журнал Московской Патриархии, № 7, июль 2022: http://e-vestnik.ru/analytics/kraynee_sredstvo_pastyr_epitimija_12254/

1) Если у комбатанта были проблемы с алкоголем до СВО, то, безусловно, они никуда не исчезнут и после. Участие в боевых действиях может их только усугубить. В этом случае план действий таков: в Синодальном отделе по церковной благотворительности (8-800-70-70-222) нужно выяснить координаты ближайших к вам реабилитационных центров для зависимых, которые принимают комбатантов, и связаться с ними³¹.

Увы, у комбатанта может отсутствовать мотивация к прохождению реабилитации. Это вообще характерно для большинства зависимых, но у участника военных действий психика находится ещё и в состоянии возбуждения, что выражается в физическом и эмоциональном беспокойстве. Бойцу трудно долгое время находиться на одном месте, особенно среди тех, кто не участвовал в боевых действиях. Поэтому важно проводить с ним мотивирующие беседы в контакте со специалистами центров помощи зависимым.

2) У вернувшегося с фронта комбатанта могло не быть серьёзных проблем с алкоголем или наркотиками до СВО. Если он, вернувшись, стал регулярно употреблять, и делает это в течение всего дня, начиная с утра или обеда, то в таком случае также необходима помощь специалистов из центров помощи зависимым. Действовать можно по схеме, описанной выше.

3) Если употребление алкоголя или наркотиков происходит только вечером – это может быть симптомом других проблем. В таком случае для вернувшегося комбатанта выпить – значит, отключить психику, заглушить, как анестезией, кошмары в голове и провести ночь спокойно. Некоторые так и говорят: «Я лучше напьюсь, обезврежу себя, чтобы не причинить ущерб себе или другим». В этом случае необходим не реабилитационный центр, а помощь специалиста по работе с психотравмой. Можно также попробовать переключить комбатанта с увлечения алкоголем на какую-то деятельность. Например, сказать: «Ты пьёшь, тратишь на это свой жизненный ресурс, своё время, а твоя помощь сейчас нужна одиноким старикам, вдовам с детьми, подрастающему поколению и т.п.». Подробнее социальную реабилитацию через помощь людям мы будем разбирать в следующей главе.

2. Финансовая грамотность

За участие в боевых действиях человек получал значительную заработную плату, уровня которой в мирной жизни достичь очень сложно. Резкое падение заработка после возвращения негативно влияет на и без того заниженную самооценку участника военных действий. Кроме того, семья тоже привыкает к большому доходу, и финансы становятся ещё одной точкой напряжения. Однако если помочь человеку правильно выстроить финансовую жизнь

³¹ См. подробнее в разделе «[Помощь зависимым](#)».

семьи, переформировать неадекватные траты, то семья может сохранять хороший уровень жизни.

3. Поиск смысла жизни

До участия в военных действиях человек в основном преследовал бытовые жизненные цели и смыслы: обеспечить семью, самого себя, создать нормальные бытовые условия. Многие и не задумывались о чём-то большем. В обстановке боевых действий формируются новые цели: выжить в тяжелейших условиях, сохранить жизнь друзей. После этих больших целей возвращение к бытовым – таким, как дом, работа, хобби, семейные хлопоты – даются крайне тяжело. Это не приносит комбатантам внутреннего душевного удовлетворения, им нужно что-то большее.

Новые цели и смыслы может дать Церковь. Важно говорить о том, что настоящая борьба и война – это борьба за души наших людей. Что нельзя предавать свою веру и ценности. Если народ будет отдаваться лжеучениям о том, что страсти – это норма, он рано или поздно будет побеждён. Противостоять этому – это ежедневный подвиг, он продолжается здесь.

Важно призывать к христианскому подвигу, который не только придаёт смысл и содержание жизни, но и служит спасению души нашей и окружающих.

Тому, как на практике можно помочь человеку обрести новые смыслы, даже если он пока далёк от Церкви, посвящена следующая глава пособия.



IV

ОБРЕТЕНИЕ НОВОГО СМЫСЛА МИРНОЙ ЖИЗНИ.

Практические способы
оказания поддержки ветеранам

В душе любого человека коренится потребность найти смысл жизни. Из всех сил он стремится в полной мере выполнить своё предназначение. Альберт Эйнштейн как-то сказал, что человек, который не видит смысла в своей жизни, не только несчастлив, но и, наверняка, нежизнеспособен³².

Однако сегодня мы фактически живём в эпоху «экзистенциального вакуума». Очень многие современные люди совершенно не понимают: «зачем?», «для чего они живут?» Но без понимания смысла люди скорее не живут, а существуют.

Австрийский психиатр, психолог и философ, основоположник логотерапии (буквально: исцеление смыслом) Виктор Франкл ввёл в психологии термин «невроз выходного дня» – обозначающий особую депрессию, которую люди испытывают в выходные дни, когда повседневная рутина не оберегает их от ощущения внутренней пустоты, и они явственно осознают всю бессмысленность своей жизни³³. Этот «невроз выходного дня» особенно ярко выражается в жизни ветерана боевых действий.

Многие уходили на фронт в состоянии того самого «экзистенциального вакуума», внутренней пустоты, кто-то убегал от имеющихся проблем. Находясь на фронте, воин, как правило, понимает «зачем» и «для чего» он воюет. Он видит в этом смысл. Кроме того, постоянные боевые задачи, командная работа, вовлеченность в процесс, строгий режим дня – сами собой заставляют чувствовать себя нужным и востребованным.

Возвращаясь в мирную жизнь, к ветерану возвращается его внутренней пустоте. Но теперь ему есть с чем сравнивать, и он вдвойне не понимает, что он тут делает и зачем.

Ключевая задача – помочь человеку найти смысл его жизни «вне войны». Если этого не произойдёт, то, как метко заметил Эйнштейн, человек будет не только несчастлив, но и нежизнеспособен.

Мы прекрасно понимаем, что главный смысл жизни любого человека – во Христе. А главная задача священника – помочь человеку прийти к этому пониманию. К сожалению, далеко не все готовы сразу воспринять первую и наибольшую заповедь. Но есть и вторая, подобная ей, – о любви к ближнему.

Обрести новый смысл в мирной жизни можно через служение добру делу, другим людям. Очень важно, чтобы священник мог предоставить человеку возможность стать частью большого и важного дела. Это особенно актуально, учитывая серьёзный внутренний запрос среди ветеранов на востребованность.

³² Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни

³³ Там же.

*Обратите внимание: мы не предлагаем помощь, потому что бойцу очень трудно признать себя слабым и нуждающимся в помощи. Мы **просим помочь**, но тем самым формируем условия, в которых человек может обрести для себя новые смыслы и новую мотивацию.*

Приходское пространство для адаптации

Самое эффективное – создавать при храмах специальные пространства для адаптации участников СВО к мирной жизни.

Это может быть и целый комплекс, как, например, при Богоявленском храме в Воронеже, который включает спортзал, общую комнату для проведения чаепитий и бесед, территории для игровых площадок, отдыха с костром и даже небольшую гостиницу.

Если на приходе таких возможностей нет, можно начать с малого – всего лишь с одного помещения для общих встреч³⁴, где бойцы могут общаться друг с другом, делиться воспоминаниями в безопасной обстановке.

Опыт показывает, что адаптация в подобных условиях помогает комбатанту быстрее «вернуться» с войны в мирную жизнь с её правилами.

Поддерживающими факторами в такой обстановке становятся общность, взаимопонимание, доверие, а также принятие комбатантов сотрудниками прихода/комплекса. Крайне важна фигура священника; хорошо, если он бывал в зоне СВО или приезжал туда с гуманитарной миссией или для пастырского окормления раненых в госпиталях³⁵, – доверие к таким священникам неизмеримо выше.

Лучше всего, если среди ваших прихожан (или мужей/сыновей прихожанок) есть кто-то, кто вернулся с фронта, и вы попросите его помочь организовать вместе с вами подобный проект. Это вовлечёт его самого в активную работу, и других ветеранов будет проще привлечь, когда в проекте уже участвует один из них.

Распространить информацию о проекте среди участников СВО и их семей можно при поддержке регионального филиала фонда «Защитники Отечества» и Комитета семей воинов Отечества.

³⁴ Возможные форматы групповой работы описаны в разделе «[Группы поддержки](#)» (глава V. Помощь семьям) и «[Некоторые психологические методы групповой работы](#)» (приложение).

³⁵ Подробная информация о том, как поехать в командировку для окормления раненых в госпиталях на Донбассе – в главе «[Священник в госпитале](#)».

Опыт пребывания комбатантов в государственных реабилитационных центрах пока оценивается как менее эффективный: они живут в «казённых условиях», часто с непринимаящим, настороженным персоналом. Духовная составляющая в таких центрах, как правило, либо отсутствует, либо сведена к минимуму (недолгие, а то и нерегулярные визиты местного священника).

Служба помощи нуждающимся

Так как вокруг каждого прихода живут люди, нуждающиеся в той или иной помощи (одиноким старики, инвалиды, неполные семьи с детьми и т.п.), важно, чтобы на каждом приходе была своя служба помощи.

В этом случае всегда можно попросить бойца помочь подопечным вашей приходской службы: поколоть дрова одинокой бабушке, помочь с ремонтом вдове с маленьким ребёнком и т.п.

Другой вариант – помощь фронту силами волонтеров: плетение сетей, изготовление окопных свечей, сухих супов и т.п. Никто, как сами бойцы, вернувшиеся с фронта, так не понимает важность всего этого в зоне боевых действий. Многие из них с радостью присоединятся к действующему приходскому добровольческому проекту, чтобы помочь своим братьям, кто остался в зоне боевых действий.

Технологии создания приходских служб помощи подробно описаны в методическом пособии Синодального отдела по благотворительности [«Как организовать службу добровольцев: учебник для начинающих»](#). →



Главное – найти подходящего координатора из числа прихожан, кому было бы интересно развивать на приходе службу милосердия и заниматься добровольцами.

Один из ярких примеров – служба добровольцев при храме Успения Пресвятой Богородицы на ВИЗе в Екатеринбурге³⁶. Начинаясь с нескольких неравнодушных прихожан, на сегодняшний день она объединила уже более 3000 человек.

Мужские руки традиционно в дефиците в любой благотворительной организации, поэтому ветераны СВО легко найдут себе применение и смогут почувствовать себя востребованными в любом направлении работы.

³⁶ https://vk.com/dobro_ekbmiloserdie

Работа с молодёжью

Наверное, самый простой в организации, но при этом крайне востребованный проект – создание на приходе подросткового военно-патриотического клуба.

Как и в случае с приходским пространством для адаптации воинов (см. выше), начать нужно с просьбы к ветерану помочь вам – в данном случае в работе с подрастающим поколением: «Тот жизненный опыт, который ты приобрёл на фронте, бесценен. Сейчас тут тоже идёт настоящая война – за наше будущее поколение. Нашим врагам не удалось победить нас сейчас, но они всячески пытаются навязать ложные ценности нашим детям, чтобы победить их, когда они вырастут. После Великой Отечественной войны именно ветераны стали главными наставниками молодёжи. Мы обязательно должны использовать твой опыт, чтобы помогать растить нашу молодёжь будущими защитниками Родины!»

Поддержите бойца, объясните, что для этого не нужен педагогический опыт, и что вы будете проводить эти встречи вместе с ним. Участие священника в таких встречах необходимо.

Можно начать с еженедельных встреч с учениками воскресной школы и другими детьми прихожан. Потом выходить на местные школы, училища и колледжи. Привлекать других ветеранов.

Далее можно вместе ездить в походы (активно привлекая в том числе родителей), устраивать военно-патриотические игры и т.п.



Бойцы становятся наставниками, что помогает им адаптироваться, а подросткам – получить правильные ориентиры. Взяв ответственность за подростков, ветеран обретает внутренний долг и обязательство развиваться самому (в том числе духовно-нравственно, чтобы быть примером), приобретать новые навыки.

Хороший (но далеко не единственный) пример подобного проекта есть в Казанской епархии под названием «ZOV – Причал»³⁷.

Восстановление повреждённых домов одиноким жителям Донбасса

В 2023 году Патриаршая гуманитарная миссия³⁸ организовала проект по восстановлению частных жилых домов в Донбассе силами добровольцев.

Еженедельно в течение всего года волонтеры из самых разных регионов страны едут в Мариуполь, Волноваху, Ясиноватую, Авдеевку и другие города, где ремонтируют частные дома нуждающихся людей – пожилых, инвалидов, многодетных семей – тех, кто живёт с пробитой крышей и разбитыми окнами и сам не может отремонтировать своё жильё. Одна смена длится в среднем 8 дней (хотя некоторые остаются и на 2–3 смены).

Никакие специальные навыки необязательны – всему учат на месте.

Любой неравнодушный человек из любого города может записаться, пройти онлайн-собеседование и поехать в удобное ему время.

Организаторы обеспечивают проживание и питание добровольцев, полностью организуют их труд и быт, предоставляется весь необходимый инвентарь. Также осуществляется бесплатный проезд из Москвы и обратно.

Существует программа по компенсации расходов на дорогу для участников СВО из регионов, кто не может самостоятельно добраться до Москвы.

На конец 2025 года в проекте приняли участие более 2300 человек. Среди них были в том числе и ветераны боевых действий, которые искали себе применение в мирной жизни и нашли его именно в том, чтобы вернуться в Донбасс – но не воевать, а восстанавливать.

По отзывам добровольцев Патриаршей гуманитарной миссии, которые ездили восстанавливать частные дома, это очень помогло им преодолеть многие внутренние кризисы. 74% добровольцев считают, что после проекта

³⁷ <https://kazanmiloserdie.ru/projects/zov-prichal>, <https://vk.com/club231872888>

³⁸ Учреждена решением Священного Синода Русской Православной Церкви от 24 августа 2023 года (журнал № 62) с целью координации и системного развития оказания гуманитарной помощи мирным жителям на территории ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей – <https://помочьвбеле.рф>

их эмоциональное самочувствие улучшилось. 94% отметили, что хотят вернуться туда вновь³⁹.

Важным эффектом является то, что всего за одну смену человек без какого-либо строительного опыта изучает теорию и приобретает практические навыки кровельных работ.

Чтобы принять участие в проекте, достаточно заполнить анкету на сайте <https://помочьвбеле.рф/v/remont/> → или позвонить по телефону 8-800-70-70-222.



Даже если на вашем приходе сейчас нет возможности задействовать ветерана в какой-то деятельности, вы всегда можете рекомендовать ему стать добровольцем Патриаршей гуманитарной миссии и вернуться в Донбасс помогать людям, ради которых он воевал.

Примеры выше демонстрируют, как через деятельное служение и включённость в социальную жизнь приходской общины ветераны могут обрести новый, глубокий смысл в мирной жизни.

Ключевой принцип – не предложение помощи «сверху», а создание условий, где сам ветеран становится нужным и востребованным – будь то в рамках адаптационного пространства, приходской волонтерской службы, восстановительных работ в Донбассе или наставничества над молодёжью.

Высокое социальное доверие, уникальная инфраструктура и опыт позволяют Церкви стать краеугольным камнем в социальной реабилитации воинов, помочь им обрести смысл жизни и путь к Богу через служение людям.

Подобные проекты не только ускоряют возвращение к гражданской жизни бывших комбатантов, но и обогащают приходские общины, укрепляя в них дух взаимопомощи, ответственности и патриотизма.

Несомненно, существует и множество других церковных проектов и инициатив, где воин, вернувшийся в мирную жизнь, может найти себе достойное применение. Выше описаны лишь несколько интересных проектов, проверенных временем. Их организаторы готовы делиться опытом и даже принять на своих площадках гостей для проведения небольшой стажировки.

Для того, чтобы узнать подробнее о любом из проектов, описанных выше, связаться с их руководителями или приехать на стажировку – оставьте заявку по телефону 8-800-70-70-222.

³⁹ По результатам исследования «Добровольцы-ремонтники как новая самоорганизующаяся группа (проект Русской Православной Церкви по восстановлению частных домов мирных жителей в зоне конфликта)», проведённого в НИУ ВШЭ в 2025 году (<https://www.hse.ru/news/community/1039886053.html>, <https://www.patriarchia.ru/article/115401>).



V

ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ

Война меняет жизнь не только тех, кто уходит на фронт, но и тех, кто остаётся ждать. В храмах сегодня намного чаще мы встречаем не комбатантов, а их близких – женщин, чьи мужья и сыновья находятся в зоне боевых действий, в плену, числятся пропавшими без вести или погибли. Это могут быть как постоянные прихожанки, так и женщины, впервые пришедшие в церковь после ухода близкого на СВО или его гибели. Они приходят за поддержкой, смыслом, а иногда от безысходности и переполняющего горя, просто потому что больше идти некуда.

Задача священника – не просто выслушать, а понять внутренний мир этой боли и сопроводить человека, избегая шаблонов и ранящих слов. И конечно, молиться за него.

«Сегодня Церковь в полной мере сознаёт свою ответственность за поддержку вооружённых сил, семей наших ветеранов и особенно тех семей, которые утратили кормильцев. Конечно, тяжёлая рана нанесена многим семьям. Страдания, гибель или тяжёлая инвалидность – во всех таких случаях требуется поддержка, и Церковь именно на этом участке может оказать реальную помощь. Потому что мы оперируем не только логикой или какими-то знаниями, но в первую очередь призываем в молитве благодать Божию. А все эти трудности, все эти искушения преодолеваются силой благодати Божией, особенно когда речь идёт о душевной составляющей человека» – Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл⁴⁰.

В этой главе мы постараемся дать целостное представление о специфических проблемах семей участников СВО, особенностях их внутреннего состояния. А также предложим практические ориентиры для пастырской и социальной поддержки, которые объединяют церковный взгляд с профессиональными психологическими наблюдениями.

Категории семей

Ближних участников СВО, с которыми чаще всего взаимодействует священник, условно можно разделить на несколько групп:

- 1. Семьи действующих участников СВО** живут в тревожном ожидании и ежедневной ответственности.

⁴⁰ Из приветственного слова на встрече с представителями фонда «Защитники Отечества» 26 сентября 2023 года: <https://www.patriarchia.ru/article/83140>

2. **Семьи вернувшихся** сталкиваются с трудной адаптацией и меняющейся личностью главы семейства.
3. **Семьи погибших** проходят сквозь шквал острого горя, которое часто становится затяжным и осложнённым.
4. **Семьи пропавших без вести** находятся в самом тяжёлом состоянии – подвешенности между надеждой и отчаянием.
5. **Семьи военнопленных** также измучены неизвестностью, к которой добавляются ещё и страшные образы возможных мучений близкого в плену.

Важный принцип: при организации групповых встреч (молебнов, чаепитий, бесед) рекомендуется проводить их отдельно для разных категорий. Смешение может нанести дополнительную травму:

- **Жёны действующих военнослужащих** рядом с вдовами могут чувствовать вину или невыносимую тревогу.
- **Жёны пропавших без вести** воспринимают объединение с вдовами как преждевременное «списывание со счетов» их мужей.
- **Вдовы** могут болезненно реагировать на надежды и страхи жён тех, кто ещё на фронте.

Также рекомендуется разделять встречи с жёнами и матерями.

С **матерями** священнику бывает проще найти общий язык: у них больше жизненного опыта, возможно, и опыта церковной жизни; они лучше понимают важность духовной жизни, молитвы, в том числе молитвы за погибших.

С **жёнами** сложнее, многие находятся во внутреннем протесте, кто-то обвиняет и проклинает всех вокруг, в том числе Бога. Жена может совсем не иметь опыта духовной жизни, ранее не соприкасаться с Церковью.

Отношения между матерями и жёнами участников военных действий часто напряжённые: взаимные недовольства, претензии, конфликты, наследственные споры. Матери могут обвинять жён в том, что те были причиной ухода их сына на СВО, в растрачивании полученных финансов. Более того: бывают ситуации, когда матери ничего не знали о жёнах сыновей (если это скоропалительный формальный брак перед уходом на СВО).

Священнику важно понимать, с какими наиболее распространёнными **проблемами и переживаниями** встречаются семьи комбатантов.

Расскажем отдельно о каждой категории близких. Акцент будет сделан в первую очередь на жёнах военнослужащих, как на самой уязвимой категории, нуждающейся в пастырской поддержке. Хотя большая часть из сказанного применима и к матерям.

1. Семьи действующих участников СВО: жизнь в режиме ожидания

Женщина, чей муж на фронте, живёт в бесконечном внутреннем напряжении. Первоначальное воодушевление, когда собирали помощь и верили в скорое возвращение, проходит. Накрывает усталость от бесконечной ответственности за детей, быт, решение всех проблем в одиночку.

Женщина живёт в состоянии постоянного ожидания звонка или плохих новостей. Многие бесконечно просматривают информацию в интернете (в т.ч. и на вражеских ресурсах), пытаясь понять обстановку на фронте, что дополнительно травмирует психику.

Одна из главных опасностей – распад семьи на «две параллельные реальности». Он живёт своей жизнью войны, она – своей жизнью дома. Если эту связь не поддерживать ежедневным, пусть коротким, но искренним общением, супруги могут стать чужими друг другу. Важно мягко наставлять жён: делиться с мужем обычными новостями, успехами детей, но при этом не обрушивать на него поток жалоб и отчаяния. Ему нужна её сила как опора.

Жёны жалуются, что мужья стали реже звонить, перестали рассказывать о своей жизни, интересоваться семьёй:

«Раньше он таким не был. Мы много разговаривали, созванивались, переписывались. А теперь из него слова не вытащишь. Ни о чём не рассказывает, не делится, не спрашивает, как у меня дела».

Жена не знает, что происходит с мужем в военной обстановке, как меняется его психика (см. главу [«Человек и война»](#)). Все его изменения (в том числе появившуюся грубость или молчаливость) она принимает на свой счёт, пытается выяснять отношения, контролировать, ревнует и т.д.

Если женщина не работает и живёт на выплаты мужа, это создаёт уязвимость. В случае его гибели или прекращения выплат горевание осложнится острой финансовой проблемой и потерей привычного уклада.

Частая и опасная ошибка – скрывать от детей правду, где их отец. **Ребёнок чувствует ложь и напряжение**, но остаётся один на один со своими страхами. Когда правда всплывает (а она всегда всплывает), травма усиливается.

Помощь семье здесь очень практична:

- ✓ Мотивировать на регулярное, пусть и короткое, общение супругов. Жене важно делиться обыденными делами жизни семьи (но не вываливать негатив), чтобы муж оставался в курсе и эмоционально включённым.

- ✓ Активно предлагать женщине включиться в какую-то полезную деятельность, волонтерство (плетение маскировочных сетей, помощь храму, другим семьям), социально одобряемую активность. Это снизит тревогу, даст опору и ресурс на будущее, поможет отвлечься от тревожных мыслей.
- ✓ Объяснить изменения, происходящие с мужем. Если он стал замкнутым, резким или безразличным в разговорах, важно донести до жены: это не её вина и не охлаждение чувств. Так психика защищается от невыносимых нагрузок. Его нужно принимать и терпеливо ждать, не требуя немедленного возвращения «прежнего» человека.
- ✓ Убедиться, что родственники знают номер части, телефоны командиров, номер жетона бойца. Это не только практическая необходимость, но и способ снизить чувство беспомощности.
- ✓ Настаивать на честности с детьми. Тактично, но настойчиво рекомендовать честно рассказывать детям о месте службы отца. На понятном ребёнку языке говорить о войне, о патриотизме и о том, что папа герой и защитник Родины и их семьи. Предлагать детям писать или рисовать письма, молиться за папу, что создаёт чувство сопричастности.
- ✓ Приглашать вместе молиться о скорейшем возвращении мужа с победой (см. раздел [«Молебны для семей военнослужащих»](#) ниже).
- ✓ На усмотрение пастыря можно рекомендовать близким воина особое молитвенное правило, пусть самое короткое (для воцерковленных – в дополнение к обычному вечернему или утреннему правилу). Например, в Волгодонской епархии епископом Волгодонским и Сальским Антонием составлено⁴¹ особое молитвенное правило «находящимся в скорби по случаю военных действий» →



2. Семьи вернувшихся с фронта: война после войны

Встреча с мужем после долгой разлуки может стать не радостным воссоединением, а новым испытанием. Многие женщины сталкиваются с **разочарованием** и **несбывшимися надеждами**.

Жена с нетерпением строит планы на восстановление привычной жизни (отдых, кино, встречи с родней, на выполнение накопившихся мелких и крупных мужских дел). Ей кажется, что и супруг полностью разделяет эти

⁴¹ Как поддержать матерей и жён призывников? // Портал «Пастырь»: <https://priest.today/questions/911>

мечты. Жена ждёт «прежнего» любимого человека, а видит того, кто изменился под воздействием пережитого. Мужья не могут быстро включиться в жизнь семьи после возвращения.

Это касается не только тех случаев, когда муж окончательно вернулся в мирную жизнь, но и просто приехал в отпуск.

Статистика показывает рост случаев распада семей участников СВО, причём даже если оба супруга верующие и воцерковленные люди.

В ряде случаев бывает так, что в силу боевого стресса, полученного в ходе военных сражений, мужчина не может найти покой в собственной семье, где жена, искренне и терпеливо ожидавшая возвращения мужа домой, оказывается не готова понести тяготу тех душевных переживаний, которые можно назвать «войной после войны».

Муж изменился. Как уже говорилось выше, не понимая глубинных механизмов изменений состояния мужа, его переживаний, жена принимает их на свой счёт. Муж может избегать общения, супружеской близости, отчего у женщины возникают подозрения, обиды и ревность.

Специалисты отмечают, что такие состояния у вернувшихся с СВО закономерны: пережитая опасность, картины смерти, собственное участие в боевых действиях, связанных с убийствами, вызывает невротическое (депрессивное) состояние со снижением тяги к супружеской близости. Возникает временная импотенция. Это временное явление, которое усугубляется, если на нём акцентировать внимание, упрекать и обижаться.

Муж может начать (или продолжить) принимать алкоголь, вести себя грубо, агрессивно или замкнуто. Ничего не рассказывать супруге о пережитом, при этом рассказывать другим. Жена может воспринимать это как недоверие, предательство.

«Я его даже сразу не узнала. Глаза совсем другие, лицо изменилось. Отстранённый какой-то, равнодушный. Слова из него не вытянешь. Со стороны в общей беседе послушать — нормальный человек. С другими (причём со всеми остальными! от и до!) он общается нормально. Неважно кто. Кто угодно, только не я».

Как помочь семье преодолеть это испытание?

- ✓ Рассказать жене о природе посттравматических реакций, о необходимости времени и терпения для адаптации. Объяснить ей, что происходящие изменения — нормальная реакция психики на ненормальную обстановку, на физические и психологические перегрузки. Хотя бы кратко поделиться информацией, описанной в предыдущих частях книги.

- ✓ Объяснить, что нужно принять тот факт, что муж вернулся другим. И это не её вина. Если он вернулся недавно, можно, проявив сочувствие, посоветовать женщине потерпеть, поддержать мужа или оставить его в покое, пока он не адаптируется к мирной жизни. Не требовать от него немедленного возвращения к нормальной жизни, не упрекать в холодности, не ревновать к его молчанию или рассказам другим людям.
- ✓ В случае отказа мужа от супружеской близости – советовать проявлять терпеливую бережность. Ни в коем случае не насмехаться над этим временным состоянием мужчины, не акцентировать на нём внимание, не ревновать.
- ✓ Советовать умеренность во всём: не планировать на период отпуска шумные праздники, визиты родни, решение накопившихся проблем. Главное – дать мужчине ощущение безопасности, покоя и возможность выспаться.

В бережном отношении нуждается не только воин, вернувшийся с фронта, но и его семья. И если муж проявляет опасную для жены и детей агрессию, необходимо как минимум снабдить женщину контактами безопасного временного прибежища на случай реальной угрозы⁴².

3. Семьи погибших: путь сквозь горе

В своей пастырской практике священник часто становится свидетелем человеческого горя. Однако смерть от естественных причин переносится близкими иначе, чем **неожиданная и насильственная** смерть. Это два **разных** вида горевания.

Смерть на войне всегда внезапна, насильственна и несправедлива. Горе близких протекает особенно остро, болезненно и долго, а на восстановление могут уйти годы. Его течение осложняется множеством психологических и духовных факторов.

В какой бы момент утраты человек ни обращался к священнику – как правило, он делает это в остром состоянии. И переживание горя здесь всегда связано с его личностными кризисами. Крайне важно правильно оценить состояние человека, чтобы оказать ему поддержку, а не усугубить травму.

Потерявшей близкого на СВО женщине (жене, матери) часто свойственно:

- **Острое чувство вины** за то, что отпустила, дала уйти на СВО, плохо молилась, не была рядом, за то, что продолжает жить, и т.д.

⁴² В Русской Православной Церкви сегодня действуют более 80 приютов для женщин с детьми, попавшими в кризисную ситуацию. Узнать контакты ближайшего и попросить о помощи, чтобы туда добраться, можно по телефону горячей линии 8-800-70-70-222. Подробнее см. в главе «[Социальная и материальная помощь](#)».

Нередко сопровождается обидой на Бога и даже потерей веры: «Я так молилась, а Он его не спас».

Ситуация сильно усугубляется, если при последнем общении супруги ссорились.

- **Идеализация умершего и горевание по прежней жизни.** Всё, что было в прошлом (планы, мечты, быт), рухнуло. Сначала муж представляется идеальным героем. Со временем могут всплывать и реальные, неидеальные истории отношений, что тоже становится частью переработки горя.
- **Обвинение погибшего** за то, что оставил семью и ушёл воевать; за то, что погиб и вся тяжесть заботы о семье легла на жену.

«Как он мог поступить так с нами?! Ни разу не говорил, что работает в самых горячих точках!»

- **Постоянные мысли о том, что близкий перед смертью мучился.** Иногда мамы и жёны находят этому косвенные подтверждения: например, прочитав в чате информацию, что после боя или отступления кто-то был ранен, но не было возможности его спасти. Начинаются долгие переживания боли близкого, принятие этой боли на себя, обвинение себя в том, что не могла ему помочь в страданиях.
- **Ухудшение физического состояния, усталость.** Помимо того, что женщина переживает большое горе, на ней ещё лежит ответственность за детей, родителей, финансовое обеспечение семьи, поиск работы и т.д.

Хронический стресс снижает иммунитет, обостряет хронические болезни, нарушает гормональный фон (часто требуется помощь гинеколога-эндокринолога).

- **Непонимание близких и конфликты с родственниками.** *«Вроде бы и родители рядом, помогают с детьми, заботятся о нас, но я всё равно одна. Они не могут меня понять».*

«Меня беспокоит, что родители и подруги стали часто говорить о том, что я одна, засиделась дома, что я могу ещё выйти замуж».

«Сыновья не слышат меня и не понимают, не хотят со мной так часто ездить на кладбище, такое чувство, что они совсем не переживают».

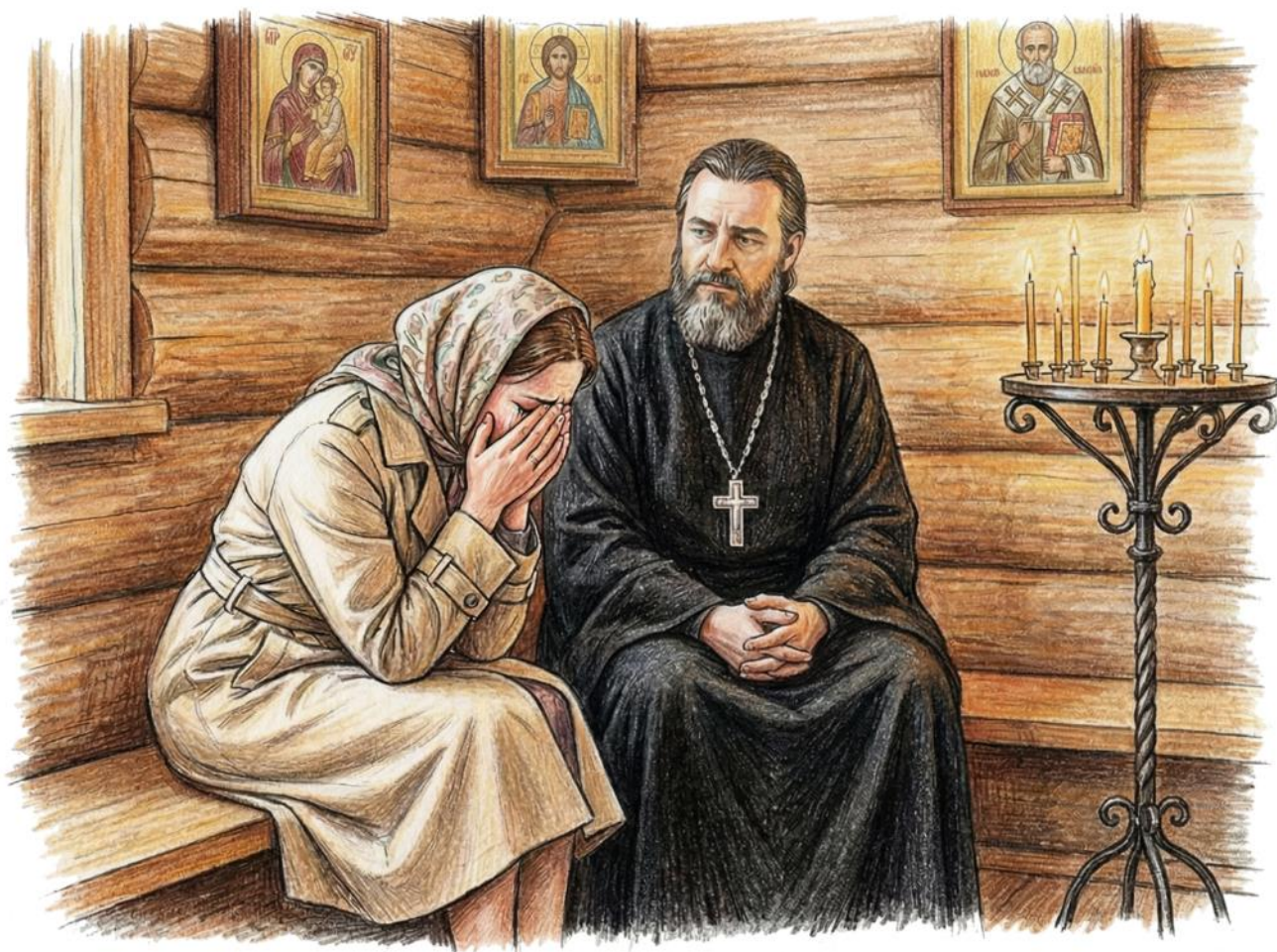
Кроме того, между женой, родителями погибшего, детьми от разных браков нередки судебные тяжбы, усугубляющие горе и ведущие к разрыву отношений.

Помощь человеку, потерявшему близкого

Священнику важно помнить, что на этапе шока (длится несколько дней от момента получения известия), как правило, смысл слов не воспринимается, не

доходит. Близкий реагирует на слова как младенец: не понимает, что говорит ему мать, но слышит, что она говорит ласково, заботливо, с любовью.

Человек в шоковом состоянии способен воспринять интонацию, посыл добра и заботы, дающие ему необходимые условия безопасности, но не объяснения и советы. Опытный пастырь всегда будет деликатен и осторожен. Здесь ему, как и врачу, необходимо исходить из принципа «не навреди».



Предсмертные мучения

Если человек говорит о предсмертных мучениях погибшего, постарайтесь успокоить человека – скорее всего, мучений не было. При обильной кровопотере боец находится в шоковом состоянии, он засыпает и умирает в эйфории, не мучаясь. При некоторых ранениях погибает, не «успев» почувствовать боль. Многие раненые также говорят о том, что впервые почувствовали боль только в госпитале – в бою ничего не ощущали или «забывали» про раны. Некоторые много часов выползали с поля боя с тяжелейшими ранениями, не чувствуя боли, – это защитная реакция человеческого организма.

Говорить про это непросто, но это, возможно, поможет близким отпустить тяжёлые мысли.

Гибель в плену

Если близкий узнает о **мучениях погибшего в плену**, это чрезвычайно тяжёлая ситуация. Священнику следует учитывать это. В этом случае вы можете поддержать человека, сказав, что, если его близкий погиб в плену, претерпев страдания, значит, он мужественный человек, герой, он не предал ни родных, ни детей, ни товарищей, ни Родину (важна именно такая последовательность), а это настоящий подвиг. Не всякий в плену может сделать такой выбор и постоять за него. Об этом можно будет рассказать детям, здесь есть чем гордиться, о чём размышлять.

Если близкий участника СВО ссылается на информацию в интернете, говорит об ужасах плена, пыток, мучает этим себя, священнику необходимо вернуть его к реальности: на самом деле никто не видел, что произошло именно с его родным. Нет достоверных свидетелей. И потому совершенно бессмысленно пытаться на основании пропаганды противоборствующей стороны выстраивать аналогии. Это в любом случае останется только фантазией⁴³.

Важно, чтобы на сердце у родных оставалось сознание доблести близкого, его мужества, преданности. Именно осознание этого факта в конечном счёте станет преобразующим.

Если человек был верующим, священнику важно сказать, что наверняка человек молился, чтобы выдержать испытание, – значит, Господь поддержал его. И в самый последний свой час он был с Богом.

В некоторых случаях можно даже провести аналогию с новомучениками и исповедниками XX века. Фактически они были в плену у безбожной власти, но не уступили своим принципам и достойно встретили смерть, передав душу в руки самого Христа.

Говорить ли детям?

Бывает, что родственники боятся говорить детям погибшего о случившемся. Нужно убедить их, что **важно рассказать правду детям** – о том, что их папа героически погиб, защищая Родину и их семью. Они всё равно увидят и почувствуют неладное и рано или поздно узнают. Пока от них скрывают случившееся, у них будет накапливаться недоумение. Странное поведение взрослых они будут воспринимать на свой счёт – и это может стать причиной детской психологической травмы. **Нужно брать детей на похороны и поминки.** Это ключевой ритуал прощания, который помогает ребёнку принять реальность утраты и не чувствовать себя исключённым из семейного горя. Рядом должен быть знакомый взрослый для поддержки и объяснений.

⁴³ Подробнее в разделе «[Семьи военнопленных](#)» ниже.

Что НЕ должен делать священник, когда разговаривает с близким погибшего:

- ✗ Запрещать горевать и плакать (говорить: «Мы с вами верующие люди, мы не должны так плакать, мы верим, что у Бога все живы»). Слёзы – физиологический и психологический механизм переработки горя.
- ✗ Желать скорейшего утешения («время лечит», «пройдёт месяц-другой, и вам станет полегче»).
- ✗ Предполагать за человека его чувства («вы, наверное, в таком отчаянии сейчас...»).
- ✗ Говорить, что понимаете, как сейчас человеку («я вас понимаю», «понимаю, как вам сейчас тяжело», «мне знакомы ваши чувства»).
- ✗ Говорить «на всё воля Божья», «Бог забирает лучших», «пришёл его час, каждому отведено своё время» – это может только оттолкнуть горюющего человека от Бога, «отнявшего» его любимого человека.
- ✗ «Вы должны быть сильными ради кого-то (детей, родных)».
- ✗ «Хватит горевать, прошло достаточно времени», «пора жить дальше».

Всё это поверхностные, дежурные, формальные фразы, которые не учитывают состояния и горя человека, показывают, что мы не готовы разделить его горе. Они лишь вызовут обиду, агрессию, усиление горя.

Что вместо этого?

- ✓ Записать имя погибшего, чтобы помолиться; предложить прийти помолиться вместе (послужить панихиду, литию).
- ✓ Спросить, как сейчас человек, в настоящий момент («как вы вообще сейчас?»), чтобы мать/вдова рассказала о своих переживаниях и о том, как справляется (не справляется) с жизнью.
- ✓ Можно попросить рассказать о погибшем.
- ✓ Если в приходе есть возможности в чём-то помочь, предложить помощь (сбор на школьные принадлежности детям, найти прихожан-добровольцев для помощи в быту, погулять с детьми или сопроводить их на занятия и т.п.).
- ✓ Если уместно, можно аккуратно выяснить, не принимает ли женщина какие-то препараты (если принимает, то точно ли их назначил врач). Бывает, что горюющие принимают разные психотропные препараты без назначения врача. При их приёме не происходит горевания, его проживания; оно останавливается, наступает отложенное состояние.
- ✓ Напоминать о том, что Бог рядом со страдающими и готов дать просящему помощь и силы.
- ✓ Любым естественным образом выразить своё сочувствие и поддержку.

- ✓ Если человек смущается своих слёз, сказать, что слёзы – это хорошо, не надо их бояться, это обязательный момент горевания и этап переработки тяжёлой жизненной ситуации.
- ✓ Ещё и ещё раз говорить о Христе, о том, что Он пребывает рядом и с погибшим, и с его горюющим близким. Говорить о том, как важно держаться за Него и как важна молитва о погибшем самому погибшему и его близкому. Говорить о том, что для любви нет преграды, она не кончается со смертью.

Если общение продолжится, цель пастыря – помочь человеку принять утрату и найти смысл дальнейшей жизни. Это долгая и сложная работа.

Стоит помнить, что к обретению смысла приводит внутренняя работа человека. Этот смысл невозможно дать ему в готовом виде, но можно помочь вниманием и заботой, поддержать в поиске.

Выше была представлена лишь основная, вводная информация по теме пастырского сопровождения родственников погибших. В следующей главе «[Вырасти над горем](#)» будут подробно рассмотрены основные этапы переживания утраты и даны практические рекомендации, как поддержать человека на каждом из них.

4. Семьи пропавших без вести: перманентная пытка неизвестностью

Из всех категорий семей участников СВО самая сложная для пастырской и психологической помощи – это семьи пропавших без вести. Их боль уникальна и мучительна именно потому, что в ней нет точки опоры – нет факта, который можно было бы принять и от которого можно было бы оттолкнуться в своём горевании.

Когда говорят о безвестно пропавших, в 90% случаев подразумевается, что воин погиб, но сейчас с боевых позиций («серой зоны») не могут вынести тело, чтобы сделать анализ ДНК. Ожидание может занять несколько месяцев. В 10% случаев человек попал в плен, лежит в госпитале без опознавательных знаков или дезертировал.

Время ожидания для матерей, жён и детей может проживаться мучительно, с возможными неадекватными поступками. Женщины постоянно находятся в

неизвестности, неопределённости — состоянии «маятника» от надежды к отчаянию, при этом испытывают сильнейшую душевную боль.

С духовной и психологической точки зрения это тяжелее, чем даже принятие смерти, ниже опишем причины.

Невозможно начать горевать

Состояние близких пропавшего без вести — это **не горе, а перманентная психологическая пытка неизвестностью**. Человек оказывается в ловушке между двумя безднами: надеждой и отчаянием. Его душевные силы истощаются не на проживание потери, а на её постоянное отрицание и изматывающий поиск.

Горевание — это процесс, у которого есть начало и условный конец, путь от шока к принятию. Для родных пропавшего этот путь заблокирован. Именно неопределённость положения не даёт человеку полноценно горевать, держит в «подвешенном» состоянии, которое способно привести к ПТСР. Часто близкие сами не «разрешают» себе горевание, пока нет тела и факт смерти не доказан. Горевать для них — значит признать близкого погибшим, следовательно, предать его, потерять надежду и веру.

Официальное признание человека погибшим через суд для многих становится не юридической, а глубоко нравственной проблемой. Даже если прошло уже достаточно много времени. Это воспринимается как собственноручно подписанный «смертный приговор». При этом затягивание решения лишает семью положенной помощи и стабильности.

Конфликт с верой и поиск псевдодуховных альтернатив

Родственники пропавших без вести не могут даже «от всего сердца» молиться за бойца, потому что **любая молитва воспринимается как внутреннее предательство**: молиться об упокоении — значит хоронить живого, молиться о здравии — может, уже бессмысленно.

В этот период измученные неизвестностью люди (верующие в том числе) могут обращаться к **гадалкам, экстрасенсам, лжестарцам** и различного рода оккультистам.

Иногда утром человек идёт в храм, стоит службу и молится, а вечером идёт к гадалке «за прогнозами». Вот почему очень важно, чтобы в этот период рядом находился адекватный человек. Быть одному с таким горем человеку опасно.

Даже в церкви люди в такой ситуации могут искать так называемых «прозорливых старцев», «предсказателей», и священнику следует иметь это в виду. Особенно аккуратным стоит быть в выборе слов, избегать ничем не

подкреплённых утешений типа: «Да ты верь, что он жив!» Опасно произносить слова, за которые пастырь не может нести ответственность, – это может навредить.

Близкий человек в горестном состоянии может принять их за «прозорливость» батюшки, из-за чего позже не воспринимать факты гибели, особенно в случае, если нет тела погибшего. И даже в случае, если тело бойца найдено⁴⁴, женщина может, что называется, уйти в отрицание: «Это, скорее всего, не мой. Мне что-то подложили. Мой точно жив, я знаю, мне батюшка один сказал».

Даже получив положительный генетический анализ тел, жёны и матери могут сомневаться. Священнику важно учитывать, что близкие до конца будут надеяться на чудо, выискивать истории про неожиданные спасения, надеяться на ошибку в показаниях теста и т.д.

Учитывая общее состояние женщины, священнику не стоит сразу укорять её за суеверия: «Как вы, православная, можете к гадалкам ходить?» Лучше с сочувствием спросить: «Я понимаю, как вам тяжело искать хоть какую-то зацепку. Давайте подумаем, как найти опору в чём-то другом?» – и далее в диалоге (не монологе) аккуратно и терпеливо приводить к тому, чтобы человек строил «дом свой на камне» (Мф. 7:24-27).

Травма от постоянного поиска

В попытках найти хоть какую-то зацепку родные часами просматривают информацию в интернете, где выкладываются шокирующие кадры – погибших, увечных, иногда с видеозаписями истязаний. Они вглядываются в лица пленных и погибших, нанося себе **тяжёлую травму свидетеля**. Каждый просмотр – это самоистязание и погружение в чужие страдания, которые она проецирует на своего близкого. И так недели и месяцы. Замечено, что после таких просмотров у женщин возрастает агрессия, ожесточённость.

Сегодня женщина, найдя косвенное свидетельство, что её муж мог быть в плену, пребывает в эйфории надежды. Завтра, увидев похожее фото среди погибших, она впадает в пропасть отчаяния. Состояния надежды и эйфории могут резко сменяться гневом и отчаянием. Эти качели разрушают психику, приводят к эмоциональному выгоранию, неврозам и психосоматическим заболеваниям.

Священнослужителю стоит попытаться отвлечь близких от этого вредного занятия, обратив внимание на состояние души после таких поисков. Можно попробовать переключить женщину на более полезные и необходимые действия (молитву, увековечение памяти, заботу о детях и т.п.).

⁴⁴ Далеко не всегда тело находят целиком, это могут быть отдельные фрагменты. Либо же оно может быть до неузнаваемости изуродовано, что делает невозможным визуальное опознание.

Как помочь близким пропавших без вести?

Близким пропавшего без вести трудно делиться своими чувствами, среди которых много гнева, ропота, обиды, а также стыда и вины (это касается и исповеди). Они считают, что их состояние мало кто может понять. Одиночество усугубляет горе.

Священникам важно прежде всего **не оставлять такого человека одного**. Он крайне нуждается во внимании, участии, сочувствии, сострадании.

Поддержка важна в моменте: сочувственно выслушать. Можно предлагать помощь, но не навязывать. Ниже даны несколько практических рекомендаций.

1. Помочь человеку выработать чёткий алгоритм действий:

- Жена или мать пропавшего без вести должна обратиться в военкомат с заявлением.
- Также следует обратиться к командиру части о выплате денежного пособия.
- Если невозможно достать тело для проведения анализа ДНК, по действующим законам спустя полгода следует обратиться в суд, где бойца официально признают погибшим. Для этого необходим адвокат, сведущий в военных вопросах. Обратиться в суд может также и военная часть. После признания судом бойца погибшим близким положены от государства социальные выплаты.

Первое, что может снизить тревогу, – это чёткость. Чёткие шаги дают чувство хоть какого-то контроля над ситуацией. Ссылка на методическое пособие по всем федеральным льготам для военнослужащих, ветеранов боевых действий и членов их семей дана в разделе «[Правовая помощь](#)» последней главы книги.

Также нелишним будет обратиться в региональные отделения КСВО и фонда «Защитники Отечества»⁴⁵. И лучше, если человек пойдёт туда (и в военкомат) не один, а в сопровождении надёжного помощника – приходского социального работника или волонтера из числа прихожан. Самое главное, что мы можем сделать, – быть рядом, не оставить человека одного (но при этом не навязываться).

2. Молиться о здравии, но не закрывать путь к упокоению

Канонически правильно молиться о пропавшем как о живом, пока нет неопровержимых доказательств обратного. Однако важно не давать ложных надежд. Нельзя говорить: «Будем верить и надеяться, что он жив, главное молиться!» Вместо этого можно сказать: «Будем вместе молиться о его здравии

⁴⁵ Контакты даны в последней главе «[Соработничество. Полезные контакты](#)».

и спасении, вручая его и нашу тревогу воле Божией. Господь всё ведаёт. А если будут явные свидетельства о гибели, мы вместе помолимся об упокоении». Это оставляет дверь открытой для реальности.

Пример молебна о пропавших без вести есть в [приложении](#) к пособию.

3. Аккуратно готовить почву для принятия

Основываясь на опыте поисковых отрядов (свидетельствующих, что большинство пропавших без вести – это погибшие, тела которых пока не найдены), можно очень мягко, не сразу, а в ходе доверительных бесед подводить к мысли: «Вы знаете, те, кто работает на этих территориях, говорят, что чаще всего...» Это не жёсткий приговор, а осторожное приближение к реальности, которое помогает психике начать хоть какую-то внутреннюю подготовку.

4. Остановить саморазрушительный поиск

Нужно прямо, но с любовью говорить о вреде просмотра шок-контента: «Когда вы смотрите эти страшные кадры, вы не находите мужа, вы калечите свою душу и душу своих детей. Вы берёте на себя чужую боль. Давайте лучше это время посвятим молитве и конкретным шагам». Предложите альтернативу: каждый раз, когда хочется зайти в эти каналы, прочитать определённую молитву или псалом и заняться конкретным полезным делом.

Можно предложить женщине (но не настаивать) участие в паломнических поездках, молебнах, волонтёрских проектах помощи бойцам специальной военной операции, а также участие в группах духовной, психологической взаимопомощи.

5. Помочь в решении о суде, сместив акцент

Когда встаёт вопрос о признании погибшим, а родные не решаются обратиться в суд («а вдруг близкий жив, а вдруг он всё-таки вернётся, а вдруг он в плену?»), пастырю стоит акцентировать, что, помимо процедуры признания человека погибшим, в государстве существует и процедура признания человека живым. Если чудо случится, и муж вернётся, государство не требует возврата выплат.

Иногда жена или мать, не желая верить в самое страшное, не хотят признавать близкого погибшим, несмотря на все доказательства. Психологически это понятно, но священнику стоит упомянуть, что тем самым женщина лишает своих детей возможности получить социальные выплаты государства. Объясните, что это не «убийство надежды», а ответственное действие ради живых – детей, которые нуждаются в обеспечении и стабильности.

Пастырская помощь здесь будет состоять в том, чтобы помочь женщинам подумать о живых, переакцентировать человека на конкретные действия по заботе о детях. Это поможет снизить тревожное напряжение пассивного ожидания.

6. Организовать прощание и место памяти, если тело не будет найдено

Если вероятность найти тело ничтожна, важно помочь создать место памяти и символ прощания: установить памятный знак, захоронить личные вещи, создать мемориал дома. Это даст точку опоры для начала здорового горевания, необходимое для души «место плача».

Существует хорошая практика создания на приходской территории «Аллеи памяти» с посадкой деревьев и установкой памятных табличек с именами погибших земляков. Это даёт родным конкретное место для памяти и связи с храмом.

Сопровождение семьи пропавшего без вести – это хождение по краю над пропастью чужой боли. Здесь нужна не патетика, а тихое, терпеливое мужество быть рядом с человеком в его «аду» неопределённости, не подпитывая иллюзий, но и не отнимая последнего стержня. Цель пастыря – не дать ответ (которого у него нет), а помочь душе сохранить себя в этом испытании, мягко направить её к единственному Источнику истинного мира, который пребывает даже в самой густой тьме неизвестности.

Очень хорошо, если на приходе создаются группы поддержки для жён, чьи мужья пропали без вести. Когда люди делятся друг с другом общим горем в безопасном формате, с соблюдением всех необходимых правил, это становится исполнением в жизни слов апостола Павла, который плакал с плачущими и радовался с радующимися. Подробнее к [группам поддержки](#) вернёмся чуть позже.

5. Семьи военнопленных: между страхом, стыдом и надеждой

Семьи военнопленных по степени тяжести душевного состояния родственников стоят в одном ряду с семьями пропавших без вести, а в чём-то их переживания даже сложнее. Если в случае «без вести пропавшего» есть хоть призрачный шанс, что он свободен и скрывается, то здесь есть жёсткая и мучительная определённость: твой близкий **в руках у врага**, и ты приблизительно представляешь, что это значит.

Особенности состояния родных военнопленного

Главная пытка для жены или матери — это знание о потенциальных мучениях. Почти все они, пытаясь найти информацию, видели в интернете (в том числе на вражеских ресурсах) кадры издевательств, пыток и унижений пленных. Эти образы накрепко врезаются в память и становятся источником постоянного «внутреннего кино»: «Это сейчас с ним происходит». Развивается тяжелейшая **травма свидетеля**, когда человек, лишь представляя страдания близкого, получает психологическую травму, как если бы видел их непосредственно.

В общественном поле может сталкиваться два нарратива: «плен — позор» и «плен — величайшее испытание». Родные разрываются между чувством жалости, боли и иррациональным чувством стыда («как он мог сдаться?»), которое может навязываться извне. Им одновременно страшно за его жизнь и стыдно перед соседями, родственниками.

В голове женщины возникает конфликт между надеждой и ужасом. Надежда на возвращение есть, но она отравлена страшными картинками. Возникает парадоксальный внутренний вопрос: **«А что я получу назад?»** Женщина боится, что вернётся не муж, а сломанный, искалеченный психологически человек, с которым будет невозможно жить. Она может втайне думать, что ему было бы легче умереть, чем пройти через это, и затем винить себя за эти мысли.

Специфический и очень сложный вопрос, с которым могут прийти к священнику: «А сможет ли он вернуться к нормальной жизни? Или его путь — обратно в зону боевых действий?» По наблюдениям психологов, для некоторых мужчин, переживших плен и сопутствующее чувство вины или невыполненного долга, возвращение на войну может казаться единственным способом «искупления» или восстановления своей идентичности. Это ставит семью перед новой дилеммой.

Пастырская помощь и поддержка:

- Работа со стыдом и образом плена. Необходимо чётко разделять пропагандистские клише и христианское понимание подвига. Важно донести до родных, что попасть в плен в современной войне — не добровольный выбор, а часто трагическая случайность (ранения, окружение, потеря сознания).
- Борьба с навязчивыми образами. Нужно твёрдо говорить о вреде просмотра шок-контента: «Вы не помогаете ему, глядя на эти кадры. Вы разрушаете себя. Вы не знаете, что происходит именно с ним. В его случае может быть всё совершенно иначе, ведь в сеть попадает менее 1% от всей информации о пленных и, как правило, именно самой жёсткой. Ваша задача сейчас — сохранить себя и дом для его возвращения. Каждый раз, когда в голову лезут эти картины, нужно перекреститься и прочитать молитву, переключиться на заботу о детях, на конкретное дело».

- Подготовка к возвращению. Следует честно говорить, что человек вернётся другим (причём другим он вернулся бы с фронта и не попав в плен). Возможны тяжёлые последствия психологической травмы. Но акцент нужно делать на важности дома как места безопасности и принятия. Ему не нужны будут сразу вопросы и расспросы. Ему будут нужны покой, терпение и ощущение, что его любят и ждут любим.
- Вопрос возвращения на фронт после освобождения. Здесь нет однозначного ответа. С точки зрения психологии для некоторых это может быть патологическим, но единственно возможным для них способом справиться с пережитым. С пастырской точки зрения важно помочь семье (особенно жене) разобраться в его мотивах: это порыв отчаяния, чувство невыполненного долга или осознанное решение? Нельзя ни одобрять это автоматически, ни категорически осуждать. Нужно поддержать семью в диалоге и, возможно, в поиске альтернативных путей реабилитации и служения здесь, в тылу.
- Молитва. Нужно рассказать близким пленного, что вся полнота Православной Церкви молится о пленённых и о спасении их на каждой службе – на мирной ектении. Важно напомнить о необходимости их личного участия в церковных службах и вместе со всей Церковью молиться о крепости духа для пленника, о его скорейшем и благополучном освобождении, и терпении для его семьи.

ДЕТИ УЧАСТНИКОВ СВО

Подробно поговорив о жёнах (и немного, в меньшей степени о матерях) участников СВО, нельзя обойти стороной и их детей.

Для выбора тактики оказания пастырской помощи условно таких детей можно объединить на две возрастные группы: от 4 до 10 лет и от 11 до 18 лет. Беседуя с детьми каждой из групп, священнику необходимо учитывать особенности восприятия ими травматических событий и специфику переживаний.

Есть общее правило для всех детей: **пастырь должен помнить**, что он говорит не с грешником на исповеди, которому надо помочь исправиться, а с человеком в горе (в разной степени осознаваемом), в котором тот не виноват. Морализаторство, перенос акцента на «поведение» ребёнка, запреты на чувства («не плачь» и пр.) неприемлемы в формате такой беседы.



1. Дети отцов, участвующих в боевых действиях на СВО

Расскажем сначала о том, чем может помочь священник детям, члены семьи которых находятся на СВО. Для неформальной эффективной помощи батюшке важно понимать, **что переживает ребёнок, отец которого находится на СВО.**

Ребёнок ушедшего на СВО отца прежде всего ощущает глобальную потерю опоры (даже если отец жив).

Особую потерянность испытывают дети, чьи отцы скрывают от них свой уход на СВО, «оберегая» их. **Ребёнок воспринимает молчаливый уход отца как предательство.** Ребёнок испытывает огромное чувство вины: «Если папа со всеми простился, а со мной нет, значит, я недостойный, плохой».

Пример из жизни: отец уходит на СВО и прощается с двумя старшими детьми, но ничего не говорит шестилетней дочери. Она узнаёт об этом позже от мамы. Папа пропадает без вести, потом становится известно, что он погиб. У девочки до сих пор нет понимания: почему папа с ней не простился. И с этим «со мной что-то не так, мне нельзя доверять» она теперь будет жить всю жизнь. И таких историй много.

Маленькие дети (до 10 лет) ещё плохо выражают свои мысли. Свои переживания они, как правило, не вербализуют, но о них говорит само поведение: ребёнок может начать вести себя неадекватно, агрессивно, драться, устраивать истерики. Так он проживает своё горе. Поэтому критику, попытку «воспитывать» в этот момент, ругать за «плохое поведение» ребёнок воспримет как отвержение, что только усугубит его состояние. Лучшей помощью будет

успокоить, приласкать, попробовать предложить интересное ему занятие, например, рисование, арт-терапию, спортивную секцию.

Ребёнок может встретить негатив в школе (кто-то может сказать: «Отец убивает людей на СВО»); над ним могут смеяться (ребёнок получает бесплатный обед, он «особенный»). А «особенный» статус – травма для ребёнка.

На что должен обратить внимание священник

Главное, о чём должен помнить священник в общении с таким ребёнком: его состояние и поведение напрямую зависит от состояния его мамы.

Если мама не замыкается в своих переживаниях, отстраняясь от ребёнка, если находит поддержку, помощь, если она стабильна и в целом семья способна проживать все события вместе, в горе и радости, дети справляются. Конечно, важно взвешивать детские силы. Бывает, мама ждёт от ребёнка, что он будет разделять с ней все её чувства: плакать вместе с ней, тосковать. Она может удивляться и ругать его, если ребёнок смеётся, играет, если подросток ходит в кино или на дискотеку.

Пастырской помощью здесь будет помочь женщине в понимании того, что нельзя ребёнку на равных нести груз переживаний со взрослым – его психические силы не равны силам взрослого. У детей есть свои обязанности: жить детскую жизнь и нормально развиваться. Если лишить ребёнка развлечений, удовольствий и заставить горевать, это может негативно сказаться на его будущем психологическом здоровье.

Инициатором разговора батюшки с ребёнком или подростком часто становится именно мать. Она может просить священника поддержать ребёнка «отеческим» словом, может жаловаться на его поведение и просить «урезонить, вразумить, поругать» ребёнка.

Священник должен подходить с осторожностью к таким просьбам матери. Общение с ребёнком лучше начать с внимательного разговора с мамой и постараться понять, насколько её состояние адекватно, нуждается ли она сама в пастырской поддержке, в работе с психологом.

Хорошо, если получится понять, насколько она в своих отношениях с детьми объективна. Не искажают ли эти отношения её тревожность, переживания за мужа, другие проблемы? Можно задать простые вопросы по режиму её дня: удаётся ли выспаться, есть ли аппетит, что со здоровьем, как она проводит досуг?

Если у мамы есть признаки повышенной тревожности, нервозность, бессонница, потеря аппетита, желательно рекомендовать ей помощь психолога.

Особого внимания священника заслуживает ситуация, когда **мама, обвиняя ребёнка в плохом поведении, говорит ему, что он «грешит»**, и посылает его каяться на исповедь. Это довольно часто встречается. Здесь пастырю важно разобраться, чтобы не дать использовать Таинство исповеди в интересах одной из сторон, которая может видеть ситуацию субъективно. В противном случае у ребёнка возникнет недоверие и к священнику, и к Таинству.

Если священник общался с ребёнком ещё до ухода отца на СВО, можно продолжить общение с учётом специфики актуальных психологических состояний ребёнка. Особенно важно избегать осуждения чувств ребёнка, в которых он может признаться, вынесения оценочных суждений, критики, императивов, давления и запугиваний (в том числе о неминуемом наказании за такие грехи) и т. д.; ведь ребёнок сейчас – это подранок и больше всего нуждается в любви и защите.

Если вы прежде не контактировали с ребёнком, и он подходит к вам впервые по просьбе матери, постарайтесь понять: хочет ли сам ребёнок (особенно если это подросток) такого общения? Навязывать беседу, тем более с ходу «воспитывать», контрпродуктивно. Лучше попробовать чем-то заинтересовать ребёнка, установить контакт, начав разговор с таких тем, которые, возможно, не связаны напрямую с духовной жизнью.

Главное, чем вы можете помочь в любых случаях: нелицемерным и искренним участием, вниманием, тёплой и доброй человеческой поддержкой.

В чём может выражаться практическая помощь

Если в семье нет взрослого, который мог бы временно стать опорой (дед, дядя), священник может, хотя бы отчасти и временно, взять на себя некоторые «отцовские» заботы или делегировать их надёжным прихожанам. Например, встретить ребёнка после школы и отвести домой; сводить на секцию, взять с собой на какие-то мероприятия, интересные ребёнку.

Важно, чтобы ребёнок не ощущал равнодушия среди людей, говорящих о том, как важно любить друг друга.

Если ребёнок встречает негатив в школе, в том числе и от учителя (например, учитель начинает хуже относиться к ученику, чей отец находится на СВО), или дети разделяются: отцы одних ушли на СВО, в семьях других их считают «убийцами» (бывает, что такое разделение происходит и на приходе), вы можете стать медиатором: пойти в школу, поговорить с учителями, а тем более со своими прихожанами.

С подростками от 11-12 лет уже можно говорить о стадиях проживания горя: объяснения того, что сейчас испытывает подросток, будут обладать терапевтическим эффектом.

Вы можете предложить ребёнку вместе с ним помолиться за отца, особенно в день рождения и именины. Можно, если ребёнок не выражает нежелания, вовлекать его в приходские мероприятия, волонтерство. Создать поддерживающую обстановку на приходе для таких детей.

Важно! Практическая помощь принесёт эффект тогда, когда она стабильна: не сводить на футбол единожды, а водить на мероприятия раз в месяц. Тогда у человека не возникнет ощущения «меня забыли». Здесь каждый священник, каждый приход может взвесить свои силы.

В разговоре с детьми следует избегать формальных, часто не соответствующих правде фраз:

- ✗ «Папа обязательно вернётся, главное – ты молись и верь».
- ✗ «Многое зависит от твоего поведения, от того, как ты будешь учиться и слушаться маму».
- ✗ «Теперь ты в семье старший, ты вместо папы».

2. Ребёнок, потерявший на СВО отца

Горе в семье ощущают даже самые маленькие её члены (дети чувствуют состояние мамы ещё в утробе). Потеря одного из родителей, особенно внезапная, повлияет и на будущее ребёнка. Но, если с ним в это время будут любящие заботливые взрослые (в их числе может оказаться и священник), которые объяснят ему смысл происшедшего, ребёнок сможет пережить утрату без осложнений.

Главные переживания ребёнка, который узнает о гибели отца на СВО:

- беззащитность;
- чувство вины;
- одиночество;
- брошенность (если его родные боятся делиться с ребёнком своими чувствами о происшедшем).

Маленькие дети (до 8-10 лет) в этот период могут ломать игрушки, устраивать истерики, драться. Словесно они ещё не всегда способны выражать свои переживания. Дети начинают чаще болеть, у них могут обостряться хронические заболевания.

Подростки замыкаются, грубят, проявляют агрессию, запускают учёбу, убегают из дома. Плачут чаще скрытно.

Ребёнок погибшего на СВО отца также может встретить негатив в школе со стороны детей, насмешки по поводу льгот: тех же бесплатных школьных обедов и пр.

В любом случае (это относится и к детям, потерявшим отцов, и к детям, чьи отцы воюют) важно помнить: дети переживают, горюют иначе, чем взрослые. Ребёнок играет, радуется, смеётся – взрослые могут счесть это «предательством» и ставить это ребёнку в укор, тем самым глубоко раня его.

Чем может помочь священник

Если священник в своей жизни ещё не перенёс утраты очень близкого человека (особенно «внезапной» утраты), может быть, следует ребёнку/подростку честно об этом сказать. И постараться говорить с ним на равных, как человек с человеком.

Можно предложить ребёнку подойти и поговорить всегда, когда тот захочет. И тут важно осознавать, к чему готов сам священник, есть ли у него желание, интерес, способность к подобному разговору.

Нужно рекомендовать маме (не настаивая) взять ребёнка на отпевание и похороны. Можно заранее ему рассказать, что там будет происходить, в доступных для ребёнка понятиях. И хорошо, если на похоронах с ребёнком, кроме матери (как правило, рыдающей и убитой горем), будет заботливый взрослый.

Можно попробовать объяснить маме, почему участие в похоронах важно: так ребёнок сможет пережить горе вместе с семьёй, не почувствует себя исключённым из её жизни. Он сможет проститься с отцом, и тогда в его памяти не останется травмирующей пустоты: «Папа вдруг куда-то делся». Резкий обрыв отношений всегда чреват опасными последствиями.

Иногда женщина ничего не говорит ребёнку даже после похорон отца. Практика показывает, что позже ребенок обвинит в этом мать: «Почему ты мне не сказала?» Будет правильно предупредить об этом маму.

Нельзя запрещать ребёнку, неважно, в каком он возрасте, плакать. Если ребёнок реагирует «странно»: смеётся, улыбается, проявляет как будто безразличие к гибели отца, не стоит порицать его и акцентировать на такой реакции внимание. В его положении это нормально. А запрет на произвольную реакцию ребёнок воспримет как критику, отказ в поддержке, понимании со стороны близких.

Важно понимать, что любой ребёнок эгоцентричен, он бессознательно считает себя причиной и центром всех событий. Будьте готовы к вопросу: «Почему отец меня бросил?» Здесь можно пробовать говорить о том, что отец это сделал ради него, его отец – смелый человек, воин, герой, защитник Родины, мамы и его самого.

Вы можете говорить с ребёнком о том, что сейчас вся семья переживает трудный период: каждому больно и одиноко, но в такой ситуации важно держаться вместе – только так семья выстоит. И у подростка здесь есть, как у каждого в семье, своё место, своя важная позиция.

Можно предложить помолиться вместе с ребёнком (предложить ему написать записку), но не настаивать, если он не хочет. Можно подумать, как отвлечь ребёнка от новостей в интернете, которые могут дополнительно его травмировать.

Порекомендуйте маме брать ребёнка с собой на кладбище в памятные дни, предложить ребёнку поговорить там с отцом, рассказать о том, что он чувствует, как живёт, о своих успехах, новостях. Так у ребёнка продолжится связь с отцом.

Разумеется, нужно ребёнку рассказать и о том, что смерть – лишь временная разлука, что душа его отца жива, а тело воскреснет, когда Бог вновь придёт на землю.

Чего стоит избегать

Не нужно говорить мальчикам, особенно ещё не достигшим 16 лет, «ты теперь старший мужчина в семье» или «ты теперь вместо отца». Ребёнок должен оставаться на своём месте, жить свою жизнь, заниматься учёбой и развитием в соответствии со своим возрастом – иначе в будущем он столкнётся с проблемами непрожитого детства. Кроме того, быть старшим в семье ребёнку не под силу.

Если мама обращается к вам с жалобами на ребёнка, его поведение, не вставайте автоматически в родительскую позицию. Важно оставаться пастырем и для матери, и для ребёнка.

3. Дети пропавших без вести

Напомним, что семьи пропавших без вести – одна из самых сложных и травматичных групп. Женщины опасаются говорить об этом детям, скрывают свои переживания, а это «разлучает» мам и детей. Дети чувствуют состояние матери, но, не зная причины, пугаются. И каждый переживает свой страх в одиночку.

Если мама ещё может с кем-то из друзей и близких поделиться своими чувствами, то ребёнку поделиться не с кем, ведь он даже не знает, что за беда в их семье.

В этом случае ребёнок оказывается буквально брошенным. Мама, скрывая правду, сдерживая свою боль и тревогу о муже, может срываться на ребёнка, допускать агрессию. Подросток в ответ тоже может проявлять агрессию. Выше мы говорили о характерном для него поведении.

Помощь священника

Постараться убедить маму, что ребёнку надо сказать правду: «Папа пропал. Мы его ищем, но пока о нём точно ничего не известно. Может быть, он погиб. Но я с тобой рядом, мы вместе, и мы справимся».

Хорошо, если мать делится своими действиями по выяснению статуса мужа с ребёнком: «Сегодня я подала заявление в военкомат». Любое действие будет приближать ситуацию к её разрешению.

Важно, чтобы ребёнок мог продолжать жить свою жизнь, не ставил её «на паузу». Он должен учиться, общаться с друзьями, развиваться. Заниматься обычными домашними делами, обязанностями: помощью в уборке, прогулками с собакой. Участвовать в общесемейных мероприятиях.

Предложите подростку посильную занятость в храме, волонтерство, где он будет среди людей. И конечно, у ребёнка всегда должна быть возможность поговорить со священником, поделиться своими переживаниями, задать любые вопросы.

ОТЦЫ БОЙЦОВ

Самая незаметная и «забытая» категория членов семей участников СВО – это их отцы (реже – деды). Жёны и матери, как правило, намного более эмоционально и открыто выражают свои переживания, из-за чего может казаться, что мужчины страдают меньше. Но это заблуждение.

Отцы переживают за своих сыновей не меньше матерей. Однако мужчинам, в силу воспитания и социальных норм, часто сложно открыто признаваться в страхах, плакать или делиться эмоциями даже в кругу семьи. Эта сдержанность делает отцов психологически уязвимой категорией, усугубляя внутреннее напряжение.

На отца нередко ложится роль опоры для жены, матери солдата и других родственников. Он несёт двойную нагрузку: справляться с собственными тревогами и при этом быть «скалой» для остальных, демонстрируя стойкость и спокойствие.

Многие отцы поддерживают решение сына служить, видя в этом долг перед Родиной. С одной стороны, эта убеждённость становится ресурсом, но с другой – может порождать внутренний конфликт с личным страхом за жизнь и здоровье ребёнка.

Если случается самое страшное, горе отца часто принимает «молчаливую» форму. Не позволяя себе открытого проявления чувств, человек замыкается, уходит в работу или, наоборот, в апатию. Риск глубокой депрессии и

суицидальных мыслей в такой ситуации высок, поскольку традиционные способы проживания горя (слёзы, разговоры) для него часто заблокированы.

Кроме того, мужчины намного реже женщин приходят со своим тяжёлым внутренним состоянием в храм и обращаются к специалистам. Гораздо чаще они прибегают к «жидкому психологу» – алкоголю, который лишь усугубляет внутренние проблемы человека.

Это всё может привести к эмоциональному выгоранию, срывам, алкогольной зависимости, конфликтам в семье и даже к психосоматическим расстройствам.

Как можно помочь? Особенности поддержки

Поддержка отцов требует особого, деликатного подхода, учитывающего мужскую психологию. Важно помнить: мужчине сложно самому попросить о помощи, но он часто готов откликнуться, если видит, что нужен другим.

- **Неформальные форматы общения.** Разговор «по душам» лучше происходит не у аналая и даже не за чашкой чая, а за общим мужским делом, в гараже, на рыбалке, в рамках клуба по интересам.
- **Помощь через жён.** Поддержка отцов тоже начинается с жён. Священнику важно аккуратно выяснить у супруги атмосферу в семье, состояние мужа, спросить про изменения, которые произошли в человеке за последнее время.

Задача минимум – помочь женщине лучше понять своего супруга, быть его поддержкой и не провоцировать семейные конфликты. Важно объяснить близким, почему мужчина ведёт себя отстранённо, и как можно мягко, без давления поддержать его.

Задача максимум – пригласить мужчину через его жену в храм (например, поучаствовать в приходских проектах) или самому прийти к ним домой (например, освятить квартиру – подробнее см. в главе [«Особенности духовного окормления»](#)).

- **Переключение на деятельность.** Участие в организации помощи нуждающимся на дому, в ремонте – любая конкретная задача, где мужчина видит результат своих действий, даёт ему чувство нужности и контроля. Часто мужчины, чьи сыновья воюют, «находят себя» в помощи фронту – помогают со снаряжением, доставляют гуманитарные грузы, вовлекаются в помощь другим семьям мобилизованных. Эта деятельность становится спасительным механизмом адаптации.

У священника должна быть возможность предложить мужчине конкретное полезное и интересное ему дело (желательно на приходе). Как альтернатива – всегда можно предложить поехать [восстанавливать частные дома в Донбассе](#) с Патриаршей гуманитарной миссией (см. главу «Обретение нового смысла мирной жизни»).

- **Группы взаимопомощи «только для отцов».** Возможность поговорить с теми, кто переживает то же самое, без осуждения и нотаций, – мощнейший терапевтический инструмент. Организовать такие группы могут по примеру [«приходского пространства для адаптации»](#) (см. главу «Обретение нового смысла мирной жизни»).
- **Профессиональная помощь.** В случаях глубокой депрессии, алкогольной зависимости или иных серьёзных проблем, которые находятся вне компетенции священника, – критически важно донести мысль, что обращение к специалисту – не слабость, а разумный шаг сильного человека в экстраординарной ситуации. Контакты приводятся в двух последних главах пособия – [«Социальная и материальная помощь»](#) и [«Соработничество»](#).

Отцы участников СВО – это тихий фронт домашнего тыла. Несмотря на то что сами они за помощью почти никогда не обращаются и скрывают свои эмоции, их внутреннее состояние требует неменьшего внимания и понимания, чем состояние других членов семьи. Поддержка, которая учитывает их потребность в действии, уважает право на сдержанность и предлагает безопасные каналы для разрядки. Благодаря этому мужчины смогут пройти через тяжелейшие испытания, сохранить себя и подставить плечо близким.

ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ НА ПРАКТИКЕ

Помимо духовной и пастырской помощи, Церковь может стать для родственников участников СВО важным центром социальной поддержки и взаимопомощи. В главе «Обретение нового смысла мирной жизни» мы рассказывали о [создании на приходе службы милосердия](#) – универсальном проекте, участие в котором поможет почувствовать почву под ногами любому человеку, в том числе жёнам, матерям, отцам и детям воинов.

Опыт показывает, что многие жёны и матери, чьи близкие находятся на фронте или погибли, находят облегчение в конкретной созидательной работе – плетении маскировочных сетей, изготовлении окопных свечей, пошиве белья для госпиталей. Такая деятельность, организованная при храме, не только приносит реальную помощь фронту, но и помогает женщинам не замыкаться в горе, обрести круг общения и постепенно прийти к вере.

Ниже приведём ещё несколько примеров успешных приходских проектов – несложных в реализации, но способных оказать неоценимую поддержку людям. Важно отметить, что описанные ниже практики вполне применимы не только для родственников, но и для самих участников СВО.

Паломнические поездки

Паломнические поездки могут быть разными по продолжительности — от нескольких часов до нескольких дней. Лучше всего формировать отдельные группы из семей участников специальной военной операции, но можно также приглашать и других желающих, создавая сборные группы.

Желательно не объединять в одной поездке родственников тех, кто находится на фронте, пропавших без вести и погибших. Для каждой из этих категорий лучше организовывать отдельные поездки, поскольку их душевное состояние различно и совместные встречи могут невольно усилить переживания или привести к конфликтам.

В паломнической поездке обязательно должен участвовать священнослужитель. Важно, чтобы он находился с группой на протяжении всей поездки, включая переезд в автобусе.

В процессе общения у людей возникают вопросы, и священник может своевременно включиться в разговор, чтобы правильно разъяснить, поддержать, ответить на волнующие темы: как не упасть духом, как ждать своего мужа или сына, что изменится после его возвращения и так далее. Это главная задача такого сопровождения.

Помимо общения со священником и друг с другом, участники поездки посещают святы места, прикасаются к святыням, участвуют в богослужениях, что создаёт благоприятную атмосферу для глубокой духовной работы.

Паломнические поездки — действенная практика не только духовной поддержки, но и воцерковления участников СВО и их родственников.

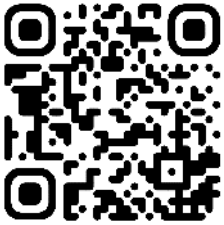
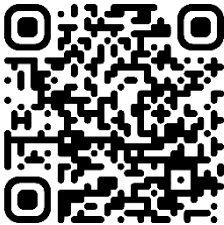
Молебны и чаепития для семей военнослужащих и родственников погибших

Учитывая то, что практически в любом населённом пункте страны есть семьи участников СВО, крайне важно, чтобы на каждом приходе (или как минимум на одном из приходов в каждом населённом пункте) регулярно совершались молебны о здравии и укреплении воинов и заупокойные богослужения о погибших на поле боя, после которых были бы организованы встречи-беседы со священником.

Данные ниже рекомендации основаны на практическом опыте, сложившемся в ряде епархий, и призваны помочь священнику организовать на приходе особое пространство духовной поддержки близких участников СВО.

Главная цель таких молебнов – создать живую, доступную и регулярную возможность для встречи, молитвы и утешения родственников. Для многих жён, матерей, отцов и детей это становится тем самым «мостиком», который может привести человека в храм и помочь обрести опору в вере.

1. Подготовка и планирование

- Прежде всего важно выбрать регулярный день и время, удобные не только священнику, но и всем остальным. Стоит учитывать, что многие родственники работают или заняты детьми. Рассмотрите вечер буднего дня, в субботу до всенощной или в воскресенье после Литургии, когда людям не нужно спешить на работу, а матерям и жёнам проще приехать. Оптимально – раз в неделю, в один и тот же день и время (строго без пропусков и переносов).
- Чинопоследование должно быть непродолжительным – 15–25 минут, чтобы не утомлять людей, непривычных к длительным службам.
- Для молебна **о воинах, находящихся на фронте**, можно взять за основу либо последование общего молебна Божией Матери, дополнив его соответствующими прошениями на ектение и молитвами⁴⁶, либо «Молебное пение ко Господу Богу о воинах, идущих на брань»⁴⁷ → 
- Молебен **о без вести пропавших** может состоять из «Последования молебного пения о сущих в скорбях и различных обстоятельствах» святителя Афанасия Ковровского с добавлением особых прошений на сугубой ектении и молитвы о воинах «без вести сущих» (см. [приложение](#)).
- В случае **заупокойного богослужения** – послужить панихиду, краткую литию, либо «Чин поминовения о православных воинах и о всех за веру и Отечество на брани убиенных»⁴⁸ → 

⁴⁶ [Молитвы о воинах, на поле брани сущих, раненых, пленённых и без вести пропавших](#), которые можно вставить в последование молебна и рекомендовать родственникам для домашнего чтения, приведены в приложении.

⁴⁷ <https://www.patriarchia.ru/article/78701>

⁴⁸ Воинский трёбник: К 2000-летию Христианства. - Москва: Срет. монастырь, «Новая книга», «Ковчег», 1999:

https://azbyka.ru/otechnik/Pravoslavnoe_Bogosluzhenie/voinskij-trebnik

- Заранее составьте и распечатайте листовки с чёткой информацией: «В нашем храме каждый [день недели] в [время] совершается молебен о здравии воинов и о победе. Приглашаются все желающие, особенно родные и близкие». Отдельная листовка – об упокоении.
- Обеспечьте всё необходимое для чаепития после богослужения.

2. Привлечение участников (информационная кампания)

Без информирования большинство семей участников СВО не узнают о ваших молебнах. Необходим комплексный подход:

- Через официальные структуры. Наладьте контакт с местными отделениями Комитета семей воинов Отечества (КСВО) и фонда «Защитники Отечества». У этих организаций есть прямой доступ к чатам и базам данных семей. Передайте им свою афишу с просьбой распространить среди подопечных. Это самый эффективный способ.
- Через военкомат. Сообщите в местный военный комиссариат о вашей инициативе, передайте им распечатанные объявления.
- Через епархию. Оповестите епархиальный отдел по взаимодействию с вооружёнными силами и епархиальный отдел по социальному служению.
- Локально. Разместите объявление на дверях храма, на сайте и в соцсетях прихода. Действуйте через «сарафанное радио» – попросите прихожан рассказать знакомым, распространить сообщение-анонс по чатам, в которых состоят люди, живущие в транспортной доступности храма.

3. Проведение молебна

- Перед началом убедитесь, что в храме есть кто-то из сотрудников или добровольцев, кто может тепло встретить пришедших, особенно если они впервые в вашем храме. Важно, чтобы пришедшие почувствовали себя желанными гостями.
- До богослужения скажите несколько слов о том, что сейчас будет происходить, о важности молитвы. Проповедь должна быть не длинной, утешительной, направленной на поддержку и надежду, на важность **регулярного** участия родственников в церковной жизни.
- После службы – обязательная неформальная часть. Пригласите людей на чай. Даже при отсутствии подходящих помещений всегда можно расставить стулья или лавки прямо в храме и заранее попросить помощников купить картонные стаканчики и вскипятить чайник. Именно эта часть часто оказывается самой важной для установления доверительного контакта.

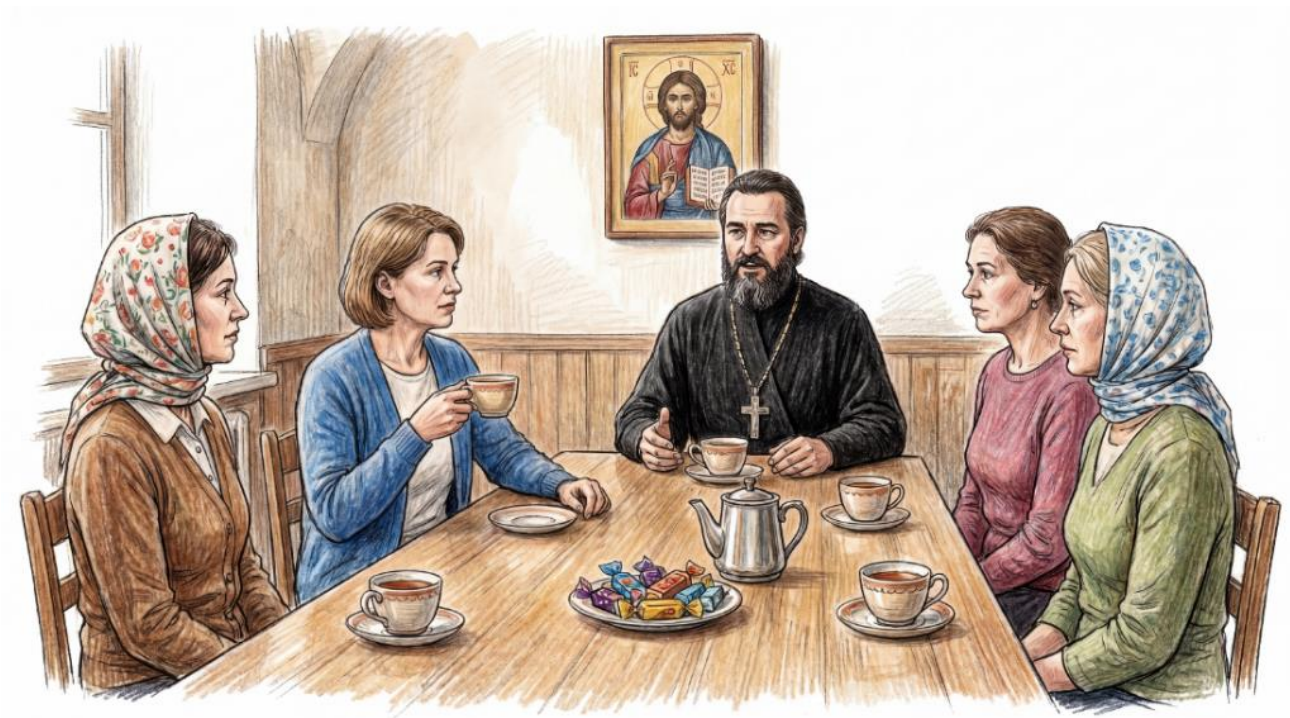
Цель – создать пространство для простого человеческого общения, где можно выговориться, поплакать, задать вопрос священнику в неформальной обстановке, познакомиться с другими родственниками воинов.

Будьте готовы просто выслушать, не спеша давать советы, разделить молчаливую скорбь или тихую радость за полученную весточку.

- После общей беседы скажите, что готовы поговорить индивидуально с каждым желающим либо прямо сейчас, либо в любое другое время и оставьте свой телефон.
- Имейте на приходе небольшой запас книжечек с молитвами, иконок или иных скромных подарков, которые можно вручить после беседы как знак внимания и память о молитвенной поддержке храма.

4. Постоянство и пастырское терпение

- Не опускайте руки, если в первые недели придут один-два человека или вовсе никого. Служите в любом случае. Молитесь о всех воинах и погибших сами, собирая заранее имена от прихожан. Как показывает практика, «маховик» раскручивается за 2–3 месяца регулярных усилий. Люди должны убедиться, что это не разовая акция, а постоянное дело. На первых порах нужно немало усилий вложить в информационную кампанию (см. п. 2), а после само собой подключается «сарафанное радио». Как показывает опыт – чем теснее круг собравшихся, тем доверительнее проходит общение.
- Проявите личную инициативу. Если вам известны конкретные семьи погибших или участников СВО в своём районе, можете, проявляя такт, лично позвонить или навестить их, пригласить на молебен. Личный подход очень эффективен.



Группы поддержки

Для людей, переживающих горе, особенно эффективной формой помощи оказывается групповая. В кругу «своих», тех, кто прошёл через подобное, исчезает необходимость что-то доказывать или опасаться непонимания. Снижается чувство изоляции и уникальности собственного страдания.

Опыт показывает, что даже простое групповое обсуждение общих трудностей даёт поразительные результаты. Известен случай: во время Второй мировой войны в американском военном госпитале не могли справиться с повальным пьянством раненых. Лекции и запреты не помогали. Тогда психиатр Эрик Бёрн начал проводить регулярные групповые беседы с солдатами о влиянии алкоголя на здоровье и жизнь. Солдаты стали не просто слушать, а обсуждать, задавать вопросы, делиться опытом. Вскоре массовое употребление спиртного в этом госпитале прекратилось.

Группа, где люди чувствуют себя услышанными и равными, обладает огромным исцеляющим потенциалом. Многократно большим потенциалом может обладать группа поддержки при приходской общине.

Как можно организовать такие встречи на приходе:

- Безопасность и добровольность: чётко обозначить, что группа не для споров или дискуссий, а для поддержки. Участие строго добровольное.
- Определение темы: вначале можно спросить каждого: «Что для вас самое актуальное сегодня?» — и общим голосованием выбрать одну тему (например, «Как справляться с бессонницей» или «Отношения с выросшими детьми после возвращения»). Это создаёт вовлечённость.

- Роль ведущего (священника или доверенного мирянина): не поучать, а модерировать, следить, чтобы каждый мог высказаться, возвращать разговор в русло взаимной поддержки. Главная задача – создать атмосферу безоценочного принятия.
- Регулярность: группа эффективна, если встречается регулярно (например, раз в две недели), становясь предсказуемым и безопасным местом. Такую модель можно адаптировать как для самих участников СВО, так и для отдельных групп жён, матерей или родителей погибших.

Некоторые методики проведения групп поддержки на приходе даны в [соответствующем разделе](#) приложения.

Также нелишним будет найти информацию о ближайших подобных группах (например, через местное отделение КСВО или фонда «Защитники Отечества»), познакомиться с ними и предложить им своё регулярное участие как священника.

Важно! И паломнические поездки, и молебны, и группы поддержки следует проводить отдельно для разных категорий родственников: ждущих возвращения своих близких с фронта, находящихся в неопределённости (если пропал без вести) и скорбящих о гибели. Их душевное состояние различно, и совместные встречи могут невольно усугубить боль и спровоцировать конфликты.

Чаты в мессенджерах

Эффективной формой поддержки родственников является создание групп в мессенджерах для их общения, где администратором выступает священнослужитель и/или его доверенное лицо (например, прихожанка, муж или сын которой находится на фронте). С самого начала важно установить правила общения в группе.

Важно, чтобы администратор проверял каждого человека, желающего вступить в данный чат, чтобы не допустить туда провокаторов.

Ключевой момент: нельзя просто собрать людей и пустить общение на самотёк. Администраторы должны модерировать всю переписку в группе, не допуская там, в частности, недопустимых с точки зрения православного вероучения реплик, непроверенной информации, некорректного поведения,

спама, а также появления любых личных данных, несущих риски для участников чата, их близких и любых других людей.

Лучше всего объединять участников вокруг какой-либо деятельности — например, помощи бойцам, плетения сетей, поддержки нуждающихся или другого общего дела.

Ещё один вариант — создание группы для совместной молитвы о тех, кто на фронте, и о погибших. Администратор может собирать актуальные списки имён и ежедневно в определённое время публиковать их с призывом к общей молитве. В остальное время участники могут свободно общаться.

В чате обязательно должен участвовать приходской пастырь. Он может регулярно публиковать там материалы на духовные темы — например, разъяснения о ближайших праздниках, а также делиться пастырским мнением по обсуждаемым в чате вопросам. Там же можно приглашать участников на богослужения, молебны, чаепития в храме и анонсировать паломнические поездки.

Группа должна быть полезной и деятельной — только тогда она станет реальной поддержкой. Она может работать как канал взаимопомощи в трудных жизненных ситуациях, а также как источник актуальной информации.

Это тоже весьма эффективная практика при условии чётких правил и внимательной модерации, чтобы общение не превратилось в деструктивный хаос.

СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ К СВЯЩЕННИКУ

• *Частый вопрос близких: «Я так молилась! Как Бог это допустил?!»*

Вопрос могут задать жёны, матери погибших, пленных, пропавших без вести и даже тех, кто вернулся живым, но покалеченным.

Этот вопрос нуждается не в буквальном ответе и объяснениях («Это произошло, потому что Господь так попускает...» и т.д.), а в сердечном утешении, как плач, который должен быть услышан, и боль, которой нужно дать возможность излиться. И тогда слова боли, страдания могут стать словами молитвы.

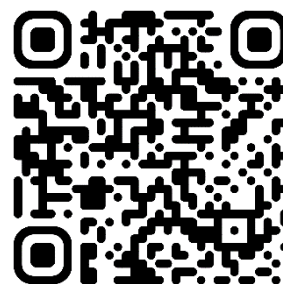
Нужно признаться честно, что нам не дано знать путей Божиих, но что можно напрямую спрашивать об этом Бога, чтобы Он открыл со временем Свой промысел. Важно продолжать с Ним связь, не прерывать молитвы, общения.

Можно напомнить историю Иова многострадального, который свою боль, вопросы, обиды, непонимание, негодование напрямую обратил к Богу. И Бог ему ответил: не так, как ожидал Иов, но после Его ответов у Иова все претензии к Богу снялись.

Можно по той же аналогии сказать, что в страданиях каждого человека есть тайна, которую Бог может открыть ему в своё время. Главное – помнить, что у Бога есть ответы на все наши вопросы, но и мы должны быть готовы услышать и принять Божий ответ.

Есть очень глубокая статья священника Георгия Чистякова «[Нисхождение во ад](#)» – о страдании, смерти и о том, как понять творящееся в мире зло.

Статья написана как рефлексия 15 лет служения отца Георгия в детской больнице с умирающими детьми и убитыми горем родителями, и в целом вопросы, которые он осмысляет, весьма актуальны в контексте нашей темы.



Текст статьи →

- ***Как молиться за пропавших без вести?***

Если человек не признан погибшим, следует продолжать молиться о его здравии и спасении.

Однако, как уже говорилось выше, спустя полгода родственники могут обратиться в суд для признания бойца погибшим – поскольку по прошествии этого времени шансов найти его живым практически не остаётся. После этого, если воин был верующим, можно совершить его заочное отпевание.

- ***Как отговорить молодого сына погибшего воина, который хочет бросить учёбу и уйти на фронт мстить?***

Прямое противодействие часто даёт обратный эффект. Лучшая тактика – перенаправить энергию в конструктивное русло. Предложите ему пройти курсы (медицинские, БПЛА, обращения с оружием), поступить в военное училище, пойти помогать волонтером в ближайшем госпитале или [съездить в зону СВО на помощь мирным жителям](#). Важно сохранить диалог, а не вступать в конфронтацию.

- ***Что делать, если боец в отпуске ведёт себя агрессивно, пьёт, мучается кошмарами?***

1) Готовьте семьи к такому возможному поведению заранее.

2) Критичный маркер – физическое насилие над женой и детьми. В этом случае приоритет – безопасность детей.

3) В короткий отпуск лечить бесполезно. Объясняйте родным природу его состояния. Какие-то решения семье лучше принимать после окончательного возвращения.

- ***Как подготовить родных к посещению бойца в тяжёлом состоянии в госпитале?***

Чётко предупредить о том, что они увидят (тяжёлые ранения, ампутации, запахи).

Важно: не плакать при нём, показать свою любовь и принятие. Молчаливого или смешливого бойца нужно навестить в первую очередь – это признаки острого стресса. Быть готовыми помочь с уходом.

- ***Как корректно предложить бойцу обратиться к психиатру?***

Не предлагать огульно, всем без разбора. Если очевидно, что человеку не помешает консультация у психиатра, попробуйте объяснить, что помощь специалиста – эффективный способ справиться, в отличие от алкоголя или агрессии. Если боец сам пришёл с суицидальными мыслями – его уже нельзя возвращать в зону боевых действий.

- ***Нужно ли брать детей на похороны?***

Да, но обязательно подготовить. Объяснить простыми словами, что они увидят и зачем это нужно. Ребёнка травмирует не гроб, а непонимание происходящего и истерика взрослых. Соккрытие смерти от ребёнка приводит к более тяжёлым психологическим проблемам в будущем.

- ***Как работать с семьями бойцов, которые проявили малодушие или дезертировали?***

Избегайте осуждения. Объясняйте родным состояние бойца – порой невыносимый страх разрушает волю. Помогайте жене понять её собственные чувства (например, разочарование от крушения образа «героя») и принять мужа таким, как он есть.

Кроме того, комбатант мог поступить так, руководствуясь разными мотивами. Нужно сперва выяснить все обстоятельства.



VI

ВЫРАСТИ НАД ГОРЕМ.

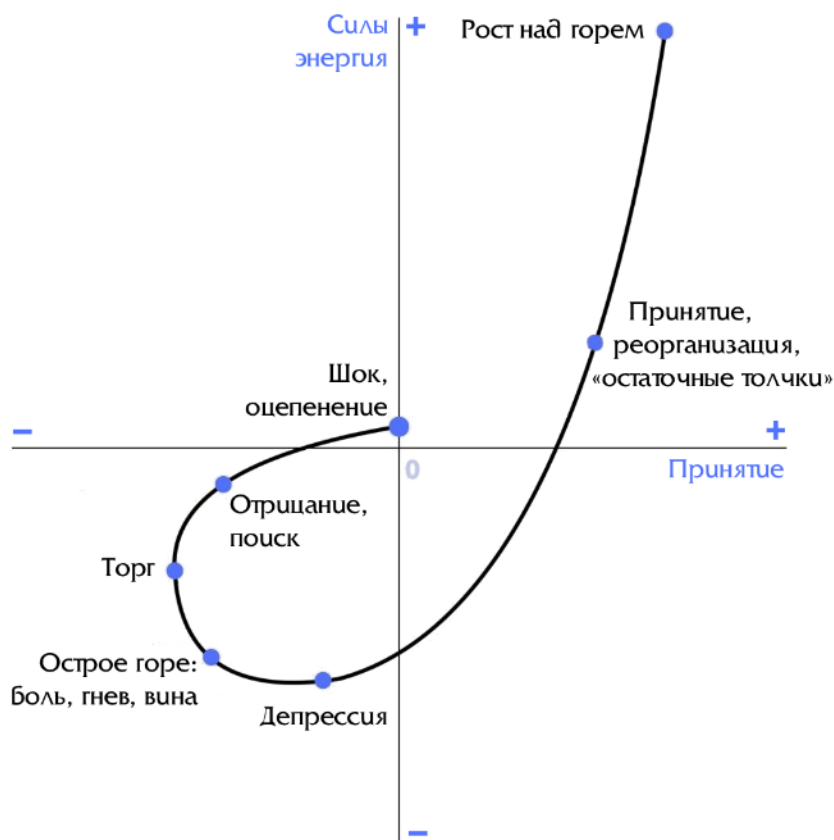
Пастырское сопровождение
на всех этапах горевания

Любая война приносит с собой особый вид горя – внезапное, насильственное, безжалостно обрывающее все жизненные планы. Опыт работы с семьями участников СВО показывает, что привычные модели и сроки переживания утраты здесь часто не работают. Горевание в условиях длительного травматического стресса имеет свою специфику, этапы, физиологические проявления и сопряжено с риском «застревания» – это необходимо понимать священнику, сопровождающему человека.

Процесс горевания порой усложняется ещё и тем, что потеря нередко облекается в героический, публичный контекст. Он может мешать открытому выражению боли, оставляя горюющего наедине со своим горем.

Любое горе, серьёзная утрата меняют человека. Меняются не только жизненные обстоятельства, но и личность. Человек становится другим на каждом этапе горевания. Эти изменения часто пугают и его самого, и окружающих. Задача пастыря – помочь человеку и его близким принять эти перемены, разобраться в них, найти в них сильные стороны (которые, несомненно, есть) и ресурс для дальнейшей жизни.

Приведённое ниже разделение на «этапы» горевания условно. Этот процесс глубоко индивидуален, между этапами нет чётких границ: человек может проскочить какие-то из них или возвращаться к уже пройденным. Тем не менее общее понимание того, через что проходит горюющий человек и как его можно поддержать в тот или иной момент, – очень важный навык для пастыря, который призван «радоваться с радующимися и плакать с плачущими» (Рим. 12:15).



Этап 1: Шок и оцепенение

Первые дни, иногда недели

Психика не может принять удар. Человек находится в состоянии «замороженности»: он может быть скован, молчалив или, наоборот, метаться и кричать. Человек может физически заболеть, лечь, не вставать с кровати, не быть способным выполнять простейшие функции.

Восприятие реальности притупляется, воспоминания об этом периоде зачастую отрывочны. Мир делится на «до» и «после», а сознание застревает в «до», где близкий был ещё жив. Характерны физические реакции: потеря аппетита, мышечная слабость, прерывистое дыхание, ощущение нереальности происходящего.

Как поддержать:

- ✓ Быть рядом. Порой даже в молчании. Иногда присутствие важнее слов.
- ✓ Говорите самые простые, человеческие слова: «Я с тобой», «Это невыносимо тяжело», «Я молюсь о вас».
- ✓ Предложите конкретную практическую помощь: «Я завтра после службы заеду, привезу продукты», «Давайте помогу с оформлением документов», «Я попрошу наших сестёр милосердия помочь вам с детьми».
- ✓ Помогите в организации первых шагов: отпевание, документы, вопросы с военкоматом. Для семей пропавших без вести – помогите найти официальные каналы информации, предостерегите от мошенников и бесконечного просмотра травмирующего контента.
- ✓ **Помогая горюющему человеку, оставляйте возможности для его вовлечённости во все процессы!** Даже если его состояние не позволяет принимать сложные решения, мягко включайте его в обсуждения: «Выбери, пожалуйста, какие венки будут у гроба?», «В какое время тебе было бы удобно поехать оформлять документы?».

Даже когда человек лишь кивает и со всем соглашается, а решение в итоге остаётся за вами – продолжайте советоваться, предлагать варианты, проговаривать детали. Даже если вам кажется, что он «не здесь» и плохо воспринимает происходящее, ваша задача – показывать, что именно он главный в этих процессах. Его голос должен оставаться решающим во всём, что касается его самого и ушедшего близкого.

Такой подход помогает человеку почувствовать опору и сохранить связь с реальностью в момент тяжёлой утраты.

- ✓ Предложите вместе помолиться – например, прочитать канон об усопшем. Важно делать это вместе, а не за человека.

- ✓ Научите личной молитве. Иногда простые слова: «Господи, прими его в Царствие Твоё и помоги мне пережить эту боль» – это единственное, что может воспринять горюющий в состоянии шока.
- ✓ Обменяйтесь контактами и договоритесь о следующей встрече. Заранее позвоните, напомните.

Что категорически нельзя:

- ✗ Говорить: «Время лечит», «Нужно взять себя в руки», «Не раскисай», «Надо думать о детях», «На всё воля Божья» (для невоцерковленного это может звучать как жестокость).
- ✗ Проводить глубокие богословские беседы. В состоянии шока человек не воспримет эту информацию.
- ✗ Требовать активности или быстрых решений.
- ✗ Навязывать разговоры или расспросы.
- ✗ Смотреть на часы и показывать, что вы торопитесь.

Этап 2: Отрицание, поиск и «торг»

От нескольких недель до нескольких месяцев

Сознание отказывается признать постоянство утраты. Может появляться иррациональная надежда («Это ошибка, он найдётся»). Человек может «видеть» умершего в толпе, слышать его шаги, ловить себя на мысли, что нужно ему что-то сказать. Если тело не найдено, многие начинают писать во все инстанции, мониторить интернет на тему пропавших без вести, звонить и ездить с поисками по госпиталям. Деятельность, которая даёт ложную надежду и иллюзию контроля, – это способ психики не допустить ужасную реальность.

Человек может мысленно «торговаться» с Богом, судьбой («Если я буду усердно молиться, может, он найдётся живым...»). Он регулярно возвращается мыслями в прошлое в поисках варианта, как можно было избежать трагедии «Если бы я тогда...», «Если бы он попал в другое подразделение...», «Если бы после первого ранения его комиссовали...».

В случае с пропавшими без вести это состояние может длиться годами и выражаться в активном, изматывающем и, как правило, бессмысленном поиске информации.

Как поддержать:

- ✓ Не обесценивайте эти переживания. Не говорите, что это «ненормально».
- ✓ Выслушивайте любые, даже самые фантастические надежды без осуждения.

- ✓ Помогите направить энергию в конструктивное русло: помогите составить официальные запросы, дать контакты проверенных юристов.
- ✓ Проявите твёрдость и убедите отказаться от просмотра шок-контента в интернете (о погибших и пленных). Объясните, что это наносит дополнительную травму.
- ✓ Аккуратно и с любовью возвращайте к реальности, но не жёстко: «Да, нам всем хочется верить в чудо. Давай помолимся о нём, где бы он ни был, и доверим его Богу».

Что категорически нельзя:

- ✗ Резко обрывать: «Прекращай уже эти поиски, очевидно же, что он погиб».
- ✗ Не поддерживайте иллюзии, но и не рубите их резко. Помогите мягко вернуться в реальность: «Да, тяжело осознавать, что прошлое не изменить. Но ваша любовь и молитва сейчас очень важны».

Этап 3: Острое горе. Боль, гнев, вина. Депрессия

Месяцы

Когда психика хоть как-то принимает факт утраты, приходит осознание необратимости потери и накрывает волна сильнейшей душевной боли. У близких пропавших без вести эта фаза может не наступать годами, блокируя естественный процесс проживания горя.

Этот этап характеризуется проживанием всей гаммы чувств: обиды, гнева, тоски, отчаяния, вины. Гнев может быть направлен на врагов, командование, врачей, Бога («Как Он мог такое допустить?!»), на себя («Я виноват, я не уберёг»), на самого умершего («Как он мог меня оставить?») или на окружающих, включая священника («Вы ничего не понимаете!»). Часто сопровождается поиском виноватых.

Человек поглощён образом ушедшего, склонен идеализировать его (герой, идеальный муж и отец). Нарушаются сон, аппетит, обостряются болезни. Трудно работать и концентрироваться. Это период наибольших страданий.

Ключевой признак начала этой фазы – возможность говорить об умершем в прошедшем времени.

Как поддержать:

- ✓ Спокойно реагируйте на проявления чувств. Дайте возможность выплакаться, «выпустить пар», высказать гнев без стыда. Объясните, что это

естественная часть горя: «Ты имеешь право злиться. Так твоя боль ищет выхода», «Чувство вины знакомо всем, кто теряет близких».

- ✓ Поощряйте рассказы о погибшем. **Важнейший терапевтический механизм – многократное проговаривание истории:** как он уходил, как они общались, как узнали о гибели, каким он был. Человек будет снова и снова рассказывать историю утраты. Это не «зацикленность», а процесс интеграции потери в жизнь. Внимательно слушайте. Спрашивайте о деталях. С каждым разом история может обрастать деталями. Так создаётся «семейная история», которая станет опорой для семьи и наследием для детей.
- ✓ Работайте с чувством вины. Этот вопрос находится в полной компетенции священника. Не говорите поверхностное: «Ты не виноват». Выслушайте подробно: «В чём именно ты чувствуешь свою вину?» Помогите отделить реальную вину (требующую покаяния) от экзистенциальной (чувства ответственности за весь мир) и вины выжившего.
- ✓ Говорите о вере, но без морализаторства: не о том, что «очень важно верить и регулярно быть в храме», а «давай вместе попросим у Бога сил пережить этот час». Расскажите о страдающем на Кресте Спасителе, который разделяет нашу боль.
- ✓ Церковному человеку можно предложить чаще исповедоваться и причащаться. Нецерковному – помочь подготовиться (при желании) к регулярному участию в Таинствах, источнику внутренних сил человека.
- ✓ Ваше спокойствие – опора для человека. Сочувствуя его боли и искренне участвуя в его жизни, необходимо сохранять спокойствие. Ваше спокойное, устойчивое присутствие – якорь для человека.
- ✓ Помогите найти микросмысл здесь и сейчас. Не «зачем жить вообще», а «ради кого или чего вы можете сделать маленький шаг сегодня?» (Ради других, ради памяти, как долг перед Богом.)
- ✓ Организуйте на приходе группу взаимопомощи для вдов и матерей погибших (см. раздел [«Группы поддержки»](#) в главе «Помощь семьям»). Иногда помощь такого же, кто прошёл через подобное, бесценна. Либо найдите ближайшие подобные группы (через местное отделение КСВО или фонда «Защитники Отечества»), познакомьтесь с ними, предложите им своё регулярное участие как священника и рекомендуйте их (предварительно самостоятельно познакомившись!) тем, кого вы сопровождаете в горе.
- ✓ Осторожно спрашивайте о суицидальных мыслях. Прямой вопрос не спровоцирует, но покажет вашу заботу. При их наличии срочно подключите специалистов. Сотрудничество священника и православного психолога/психиатра может спасти жизнь (см. главу [«Соработничество»](#)).

Что категорически нельзя:

- ✗ Говорить: «Не злись», «Не вини себя», «Он же герой, как ты можешь на него злиться?»
- ✗ Запрещать плакать или стыдить за слёзы («Держи себя в руках», «Мужчины не плачут»).
- ✗ Прерывать рассказы об умершем.
- ✗ **Горюющего человека нельзя «подталкивать».** Никто не в силах ускорить процесс горевания. Наша роль – просто быть рядом. Само это присутствие, принятие человека таким, какой он есть, без осуждения и оценок, уже поддержка. Однако это не приближает и не ускоряет прохождение этапов горя – и это принципиально важно понимать. Иначе возникает соблазн мыслить категориями: «Ты уже два года горюешь, пора бы и закончить, зря я, что ли, стараюсь». Подобные установки могут провоцировать нездоровое «спасательство».

Ключевая задача – дать понять: «Я рядом, вы можете обратиться». У священника достаточно много возможностей для регулярного, ненавязчивого контакта: человек может приходить на службу, на исповедь, где естественным образом возникает пространство для разговора. Но в конечном счёте мы не можем бесконечно опекать всех. Жизнь продолжается. Мы можем лишь оставаться открытыми для такого взаимодействия.

Будучи рядом, признавая и принимая боль человека, мы помогаем ему найти выход эмоциям: горю, гневу, агрессии, сложным переживаниям. От этого становится легче. Но процесс горевания мы не в силах ускорить – это невозможно.

Этап 4: Принятие, реорганизация и «остаточные толчки»

Спустя год или более, длится до нескольких лет

Острая боль постепенно притупляется, жизнь медленно входит в колею. Восстанавливаются сон, аппетит, работа. Но горе возвращается «толчками» – в дни памятных дат, праздников, из-за случайных напоминаний. Эти приступы могут быть столь же острыми.

Человек учится жить с этой утратой, решает практические задачи, начинает понемногу смотреть в будущее. Это не этап «забывания» или «предательства». Человек не забывает и не перестаёт любить.

Как поддержать:

- ✓ Поддержите его в желании жить полноценной жизнью. Человек может считать, что это предательство по отношению к памяти погибшего. Важно благословить его на это: «Он хотел бы видеть тебя живым и счастливым, а не уничтоженным горем. Твоя радость не отменяет твоей любви к нему и скорби об утрате». Объясните, что любовь вечна, а возможность жить дальше не предательство, а свидетельство того, что жертва близкого не была напрасной.
- ✓ Укрепите в мысли, что разлука временна. Говорите о надежде на Воскресение не как об абстракции, а как об основе для жизни «здесь и сейчас».
- ✓ Поддерживайте ритуалы памяти. Предложите посадить памятное дерево в приходском саду, подписать его именем кирпичик (в случае строящегося храма), сделать пожертвование на доброе дело его именем, создать альбом воспоминаний.
- ✓ Будьте внимательным к «толчкам». Заранее позвоните в памятные даты, предложите помолиться вместе, прийти на могилу.
- ✓ Если видите признаки клинической депрессии, полной потери сил, суицидальных мыслей, направьте человека к специалисту.

Что категорически нельзя:

- ✗ Торопить: «Пора жить дальше», «Хватит горевать».
- ✗ Навязывать своё видение того, как должна выглядеть его новая жизнь.
- ✗ Настаивать на быстром избавлении от вещей умершего.
- ✗ Бросать человека на полпути. Если начали поддерживать, не оставляйте человека, будьте с ним на связи.

Этап 5: Рост над горем

Более года (а порой и спустя несколько лет после трагедии)

Острая боль ушла (хотя по-прежнему может возвращаться волнами в памятные дни). Человек научился жить с утратой, интегрирует этот опыт в свою жизнь.

Основное изменение – **не горе становится меньше, а человек вырастает над горем**. Если раньше он был маленьким внутри огромной, всепоглощающей боли, то теперь горе становится частью его жизненного ландшафта, но не всем ландшафтом.

Появляется способность строить планы, чувствовать радость и благодарность за прожитое вместе, не испытывая при этом вины. Образ ушедшего обретает завершённость и занимает в душе особое, почётное место – не как источник непрерывной муки, а как источник силы, любви и памяти. Происходит «эстетическая переработка» образа, создание целостной картины жизни близкого, свободной от незавершённых претензий и неисполненных планов. Формируется память-благодарность.

Как поддержать:

- ✓ Обсудите, как этот тяжёлый опыт можно использовать для помощи другим, для укрепления веры. Помогите человеку увидеть, как его жизнь, его добрые дела, память о погибшем становятся продолжением его подвига. «Твоя способность жить, растить детей, помогать другим – это тоже победа. Его жертва была не напрасна, она продолжается в твоей жизни».
- ✓ Помогите перевести память в деятельное русло. Предложите посильное участие в помощи таким же страждущим. Это подарит ощущение ценности жизни и связи с общиной. Предложите увековечить память в конкретном добром деле: помощь другим семьям в горе, участие в патриотическом или социальном проекте его имени. «Давай подумаем, как его имя может стать символом добра для других».
- ✓ Человек уже не прежний. Помогите ему увидеть в этом не слабость, а силу и жизнестойкость. Можно аккуратно указать человеку на то, как он изменился, какую внутреннюю силу проявил: «Вы прошли через то, что кажется непереносимым. Эта стойкость, этот выстраданный взгляд на жизнь теперь ваша миссия и дар».

Что категорически нельзя:

- ✗ Говорить: «Ну наконец-то ты пришёл в себя» или «Пора уже забыть и жить как прежде». Это обесценивает весь пройденный путь.
- ✗ Осуждать за желание вступить в новый брак, трактуя это как измену. Священник может свидетельствовать об идеале, когда вдова пребывает всю жизнь в безбрачном состоянии, надежде на Бога и молитве (1 Тим. 5:5). Тем не менее Церковь не запрещает вдовам вступать во второй брак, «ибо лучше вступить в брак, чем разжигаться» (1 Кор. 7:9). Более того, для молодых вдов апостол Павел прямо желает: «Чтобы вступали в брак, рождали детей, управляли домом и не подавали противнику никакого повода к злоречию» (1 Тим. 5:14).
- ✗ Требовать «окончательного прекращения» слёз. Даже на этом этапе слёзы светлой печали и памяти – это нормально и хорошо.

- ✗ Прекращать поддержку. Пастырское сопровождение переходит в иную, более спокойную фазу, но периодическое внимание, особенно в дни памяти, по-прежнему необходимо.

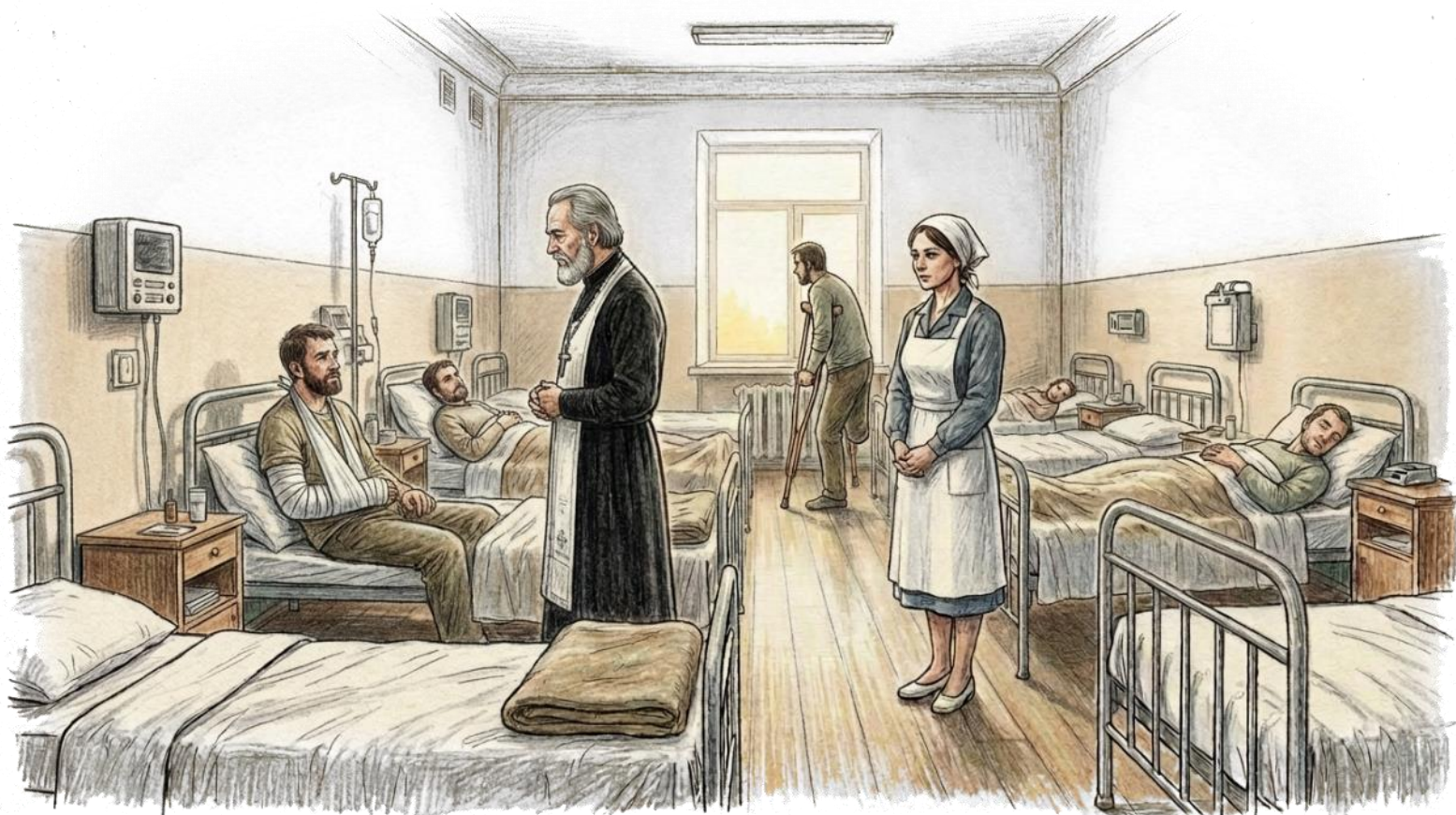
На завершающем этапе проживания горя ваша роль смещается от «носителя скорби» и «утешителя» к свидетелю преобразования и наставнику в осмыслении пройденного пути. Вы можете помочь человеку не просто пережить горе, а интегрировать этот опыт в свою жизнь, сделать его источником духовной зрелости, сострадания к другим и особой, выстраданной веры.

Общие принципы пастырского сопровождения горюющего:

- Слушайте больше, чем говорите. Главное — дать человеку «выговорить» горе.
- Будьте конкретны в помощи. Не «позвони, если что», а «давай я позвоню тебе в четверг».
- Помогая, не делайте человека субъектом, вовлекайте его во все процессы.
- Не запрещайте эмоции, но сами подавайте пример спокойствия.
- Молитесь вместе и научите личной молитве.
- Помните о групповой поддержке. Рекомендуйте группы взаимопомощи для вдов, матерей. Организуйте такие группы на приходе.
- Не «подталкивайте» и не пытайтесь ускорить процесс горевания.
- При подозрении на клиническую депрессию или суицидальные мысли — направьте человека к специалисту.

Заботьтесь о себе. Чтобы не «сгореть», пастырю нужны своя молитвенная жизнь, поддержка духовника и здоровые границы.

Главная задача священника — не «вылечить» от горя, а создать безопасное и принимающее пространство, в котором это горе можно прожить, не сломавшись. Помочь человеку совершить самый трудный путь — вырасти над своей болью, сохранив любовь, веру и человеческое достоинство.



VII

СВЯЩЕННИК В ГОСПИТАЛЕ.

Помощь раненым

Служение в военных госпиталях в настоящее время — это не просто пастырская обязанность, но и уникальный миссионерский шанс для Церкви. Мы встречаемся с людьми, мужчинами, прошедшими через крайние испытания, у многих из которых впервые в жизни возникают глубокие духовные вопросы. Многие из них совершенно невоцерковлены, но открыты для разговора о вере.

Главная задача священника в госпитале — не просто формально совершить таинство, а посеять семя веры так, чтобы человек, вернувшись к мирной жизни, захотел прийти в храм.

Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл:

«Окормление раненых воинов, защищавших Родину и всех нас, отстаивавших интересы страны, как и оказание поддержки их семьям, — это очень важное пастырское дело.

Поддержка раненых, страждущих и их семей должна быть пастырской потребностью каждого священнослужителя. Многие мало что знают о Церкви, многие критически к ней относятся, но, несомненно, меняют своё отношение, видя добрые дела, которые совершают представители нашего духовенства и наши активисты.

Забота о тех, кто сегодня рискует жизнью, забота о получивших ранения должна быть для нас приоритетом, ведь многие будут судить о Церкви по тому, как мы себя показываем в условиях реального боевого конфликта. Где быть священнику, как не там, где скорбь, где люди теряют здоровье, а иногда и жизнь, где есть острая нужда в материальной и духовной помощи?»⁴⁹

Типы госпиталей и контингент раненых

Система медицинской помощи выстроена эшелонированно:

1. Передовые госпитали (передовые медпункты, полевые медбаты, МОСНы и т.п.)

- **Характер ранений.** Максимально свежие, только что полученные. Состояние нестабильное, часто критическое. Преобладают ранения, требующие экстренной хирургической помощи для спасения жизни (остановка кровотечения, стабилизация).

⁴⁹ Из выступления Святейшего Патриарха Кирилла на расширенном заседании Епархиального совета г. Москвы 11 декабря 2025 года (<https://www.patriarchia.ru/article/118735>)

- **Психологическое состояние.** Острый шок, контузия, иногда неосознавание тяжести ранения. Сознание может быть спутанным. Доминируют базовые инстинкты и первичные реакции.
- **Духовный запрос.** Часто минимальный, продиктован экстремальностью ситуации. Краткая молитва, возможно, крещение «страха ради смертного» или отходная молитва. Работа ведётся преимущественно военными священниками.
- **Цель пастырского присутствия.** Быть рядом в момент смертельной опасности, дать знак присутствия Божия и Церкви в самых тяжёлых условиях.

2. Эвакуационные (сортировочные) госпитали (Белгород, Курск, Ростов-на-Дону, Донецк, Луганск и др.)

- **Характер ранений.** Проведена первичная хирургическая обработка, состояние стабилизировано для дальнейшей транспортировки. Здесь происходит сортировка по тяжести и определение, куда направить бойца: в тыл или обратно в часть.
- **Контингент:**
 - Легкораненные: физически относительно сохранны, планируется возвращение в строй, срок выздоровления – 1–2 месяца.
 - Тяжелораненные: в процессе подготовки к эвакуации в глубокий тыл.
- **Психологическое состояние:**
 - Острый период (1–3 дня) проходит. Начинается первичное осмысление случившегося. Появляются вопросы: «Что со мной?», «Почему я?», «За что?», «Что дальше?».
 - Возникает сильнейший духовный запрос. Именно здесь бойцы, познакомившиеся со священником на передовой (либо имевшие опыт церковной жизни до фронта), целенаправленно просят исповеди и причастия.
 - Проявляется боевой стресс: тревога, нарушение сна, реакция на громкие звуки.
- **Духовный запрос.** Максимальный и активный. Таинства (исповедь, причастие), крещение, иногда венчание. Начало длинной беседы для ответа на вопрос «почему?». Ключевая задача – помочь перевести веру из состояния «обрядовой» в осознанную.
- **Цель пастырского присутствия:**
 - Дать возможность выговориться.
 - Помочь в осмыслении произошедшего.

- Ответить на сложные вопросы без шаблонов, с честностью и сопереживанием.
- Совершение таинств (без формализма, но и без профанации).

3. Тыловые госпитали (в большинстве регионов страны)

- **Характер ранений.** Тяжёлые и особо тяжёлые. Длительное (от полугода до года и более) лечение, сложные операции, реабилитация, протезирование. Множественные ампутации, черепно-мозговые травмы, повреждения внутренних органов.
- **Психологическое состояние:**
 - Острый шок сменился длительной адаптацией к инвалидности.
 - Возникают вопросы о смысле жизни, будущем, справедливости. Может наступить период уныния, депрессии, апатии.
 - Формируется понимание, что «как прежде – уже не будет». Нужно выстраивать новую идентичность.
- **Духовный запрос.** Глубокий, экзистенциальный. Требуется долгое, терпеливое общение (беседы могут длиться часами). Не столько о событиях на поле боя, сколько о жизни «после». Вопросы о том, как жить дальше, зачем жить, как найти своё место.
- **Цель пастырского присутствия:**
 - Системное окормление, регулярные беседы, системная катехизация, подготовка к таинствам.
 - Помощь в подготовке к возвращению в «мир».
 - Сформировать понимание, что система жизненных координат должна основываться на вере.
 - Организация преемственности (связь с приходом по месту жительства).

Общее психологическое состояние бойцов

Независимо от тяжести ранения все бойцы получают боевую травму, которая может перерасти в ПТСР. Для многих характерны:

- нарушенный сон и душевное равновесие,
- повышенная реакция на раздражители (громкие звуки, хлопки),
- глубокие экзистенциальные вопросы типа: «Почему я остался жив, а мои товарищи погибли?»

Многие из раненых впервые в жизни видят священника, не знают, как с ним общаться, и могут испытывать страх.

Многие находятся в шоковом состоянии, могут молчать, быть апатичными или, наоборот, агрессивными. Это часто не их выбор, а невозможность реагировать иначе.

Бойцы привыкли к абсолютному доверию в кругу своей «фронтальной семьи». К незнакомому человеку, включая священника, они относятся с настороженностью, сперва оценивая, можно ли ему доверять.

Задача священника – помочь им переступить психологический барьер в общении с духовенством и перейти от восприятия веры как набора обрядов («обрядоверия») к осознанному христианству.

Ключевые принципы работы священника в госпитале

- **Полное погружение и искренность.** Самое страшное, если у бойца сложится впечатление, что он «неинтересен» священнику. Любая формальность или отстранённость причиняет тяжёлый вред. Если вы не можете отложить личные или приходские проблемы, в этот день в госпиталь лучше не идти.
- **Главный инструмент – попалатный обход.** Разовые акции с подарками на праздники – это лишь малая (и не самая обязательная) часть работы. Посещение раненых по «вызову» (кто сам изъявил желание позвать священника) – тоже совершенно недостаточно. Основное – это ежедневный кропотливый попалатный обход, живое общение и беседы.
- **Настройка коммуникации.** Не существует универсальных рекомендаций. Важно завоевать доверие. Нельзя смотреть на бойцов свысока. Полезно в первую очередь наладить контакт со старшим по палате, так как часто тон задаёт именно он.
- **Уважение ко всем.** В госпитале могут находиться православные, атеисты, мусульмане, язычники и те, кто обижен на Церковь. Практика показывает, что открытого негатива к священнику обычно нет ни с чьей стороны. Следует спокойно предлагать пообщаться или помолиться, а в случае отказа – уважительно отойти, пожелав здоровья.
- **Регулярность.** Священник должен приходить регулярно и строго по расписанию. Это позволяет бойцам привыкнуть к нему, и на 3–4-й раз порой даже самые замкнутые изъявляют желание поговорить.
- **Общая молитва.** Эффективно начинать визит с краткого молебна о здравии (5–7 минут) в отделении. Помимо самой молитвы Богу, это психологически подготавливает бойцов к контакту со священником.

- **Помощь сестёр милосердия.** Сёстры милосердия или простые миряне-добровольцы могут очень сильно облегчить и дополнить работу священника. Они могут заранее пообщаться с бойцами, выявить тех, кто хочет встретиться со священником, и подготовить их к вашему приходу. А тех, кто ранее не проявлял интереса к встрече со священником, – заинтересовать в ней.

Первый контакт: преодоление психологического барьера

Первое впечатление и установление доверия – ключевой и самый сложный этап.

Войдите, спокойно поздоровайтесь, представьтесь и объясните, зачем вы здесь. Ваша первая фраза должна быть простой, искренней и неформальной.

Не стоит расстраиваться, если при первом посещении палаты раненые молчат, отвечают односложно («так точно», «никак нет») или кажутся незаинтересованными. Это никак не характеризует их отношение к Церкви в целом и лично к вам в частности, причины, скорее всего, кроются в следующем:

- Отношение как к старшему по званию. Священник подсознательно воспринимается как офицер, а с офицером не принято говорить по душам.
- Фронтальная осторожность. В условиях боя жизнь зависит от абсолютного доверия к своим. Раненые инстинктивно «сканируют» нового человека, пытаясь понять, свой он или чужой, можно ли ему открыться.
- Посттравматическое состояние и шок. Человек может быть психологически и физически истощён, его сознание ещё там, на поле боя. Он не может говорить, даже если хочет.

Практические приёмы установления контакта

- **Регулярность.** Самый эффективный способ. При втором и особенно третьем посещении отношение меняется кардинально. Люди видят, что вы вновь пришли к ним, а не просто «отбывали повинность» при прошлом визите.
- **Личная молитва за каждого.** Подойдите к каждому бойцу, спросите имя, предложите помазать его освящённым маслом, кратко помолитесь о нём вслух: «Господи, помилуй и исцели раба Твоего [имя]». Это показывает личное участие.

- **Беседа через бытовые темы.** Заведите разговор не с духовных вопросов, а с обстоятельств ранения: «Как это случилось? На чём подорвался?» Дайте человеку выговориться. Часто другие пациенты подключаются к разговору, барьер рушится.
- **Сбор записок.** Предложите помощнику (сестре, волонтеру) собрать записки о здравии близких и об упокоении погибших товарищей. Это простое действие вовлекает человека в молитвенное общение.
- **Честность и искренность.** Бойцы, прошедшие фронт, остро чувствуют фальшь. Будьте самими собой. Если не знаете ответа на вопрос – честно в этом признайтесь и предложите вместе помолиться о вразумлении.

Как начать разговор. Несколько примеров

Тема 1. Сам человек, его состояние

«Как тебя зовут? Откуда ты? Как самочувствие сегодня? Доктора что говорят? Родные навещали?»

Это базовое человеческое участие. Вы спрашиваете о нём, а не о его грехах или вере. Это объясняет ваше присутствие как заботу о личности.

Тема 2. Обстоятельства ранения (если видите, что человек не против диалога)

«Если не секрет, как так получилось?» или «Вижу, нога в гипсе. Сложное ранение?»

Важно задавать вопрос мягко, с сочувствием, а не с любопытством следователя.

Этот разговор выполняет несколько задач:

- 1) Боец выговаривает травматичный опыт, что терапевтично.
- 2) Вы проявляете интерес к его жизни, становитесь «своим».
- 3) К разговору могут подключиться другие, рассказывая свои истории или поясняя, что такое «растяжка», «Баба-яга» и т.п. Психологический барьер падает.

Тема 3. Близкие

«Дома кто ждёт? Родители, жена, дети? Как с ними связываешься?»

Возвращает человека к опоре в жизни, к любви. Позволяет развить диалог на тему семьи и близких. Можно предложить помолиться о них.

Что НЕЛЬЗЯ делать и говорить при первом контакте

- ✗ Избегайте шаблонных фраз («Я тебя понимаю», «Всё будет хорошо»). Нужно слушать, а не давать готовые ответы.
- ✗ Не поучайте. Не стоит при первой же беседе занимать позицию «учителя». Фразы «Ты должен...», «Надо молиться», «Надо замаливать грехи» и т.п. не располагают к выстраиванию доверительных отношений.
- ✗ Не обесценивайте боль и потерю: «Ничего, многие в такой же ситуации, некоторым тяжелее даже», «Не беда, привыкнешь без ноги», «Ты же боец, терпи во славу Божию». Признайте её: «Должно быть, очень больно и тяжело. Я даже представить не могу».
- ✗ Не спорьте и не доказывайте. Если боец заявляет: «Я атеист» или «У меня своя вера», просто уважительно ответьте: «Понял. Спасибо, что прямо сказал. Если что, я рядом. Крепкого здоровья».
- ✗ Не торопитесь. Не смотрите на часы. Даже если у вас 5 минут, проведите их так, будто это единственный человек, с которым вы сегодня общаетесь.

Особенности совершения таинств в условиях госпиталя

Необходимо сочетать верность церковным правилам и пастырскую икономию в экстремальных обстоятельствах.

Причастие Святых Христовых Таин

- Можно ли причащать воевавших? Да. Изучение канонической практики⁵⁰ показывает, что участие в боевых действиях при защите Отечества не является каноническим препятствием к причащению. Частное мнение свт. Василия Великого, на которое многие ссылаются в данном контексте, не стало общецерковной нормой.
- Пастырский подход. Важно понять мотивацию человека. Грех – это убийство из ненависти, мести, трусости или корысти. Защита Родины и товарищей – тяжёлый долг, который может сопровождаться покаянным чувством за отнятие жизни. Задача священника – помочь воину принести это покаяние и приступить к Таинству с чистым сердцем.

⁵⁰ См. статью протоиерея Димитрия Папкова «[Церковные каноны и практика причащения воинов, участвовавших в боевых действиях](#)» в приложении.

- Подготовка к причастию. Требовать соблюдения евхаристического поста и вычитывания полного правила в условиях госпиталя часто невозможно и даже может нанести вред (медперсонал запрещает посты по медицинским показаниям, у бойцов нет сил, опыта или возможности).
 - Что делать. Объяснить человеку идеальный порядок подготовки (пост, молитвенное правило, посещение службы), но применить икономию.
 - Альтернатива. Сделать акцент на таинстве Покаяния. Провести краткую подготовительную беседу, помочь осознать грехи. Прочитать вместе сокращённое правило (например, молитвы из чина причащения больного).
- Крайности, которых необходимо избегать:
 - Формализм и отказ: «Не постился и не читал каноны — не могу причастить».
 - Профанация. Причащать «конвейером» всех подряд, без всякой подготовки (в том числе тех, кто не верит во Христа и не стремится к единению с Ним).

Крещение и катехизация

Часто желающие креститься абсолютно не знают основ веры. Дать задание прочитать Евангелие и прийти через день не работает: бойца могут перевести, а прочитанное он часто не понимает.

Решение. Проводить краткую огласительную беседу непосредственно перед крещением. Своими словами, на доступном уровне, за 30–40 минут пересказать суть Евангелия, смысл крещения и основы веры. Это принесёт больше пользы, чем формальные требования.

Исповедь в условиях общей палаты

Как исповедовать одного бойца, чтобы другие не слышали?

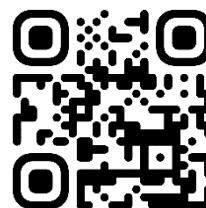
- Если есть помощник (волонтёр или сестра милосердия), он может завести с остальными бойцами общий разговор (спросить их об обстоятельствах службы, о ситуации на фронте). Пока палата увлечена беседой, вы можете спокойно исповедовать.
- Чтение Евангелия. Помощник громко читает отрывки из Евангелия (возможно, с комментариями).
- Если нет помощника, можно включить заранее загруженные записи красивых песнопений на телефоне.

Епитимия

В условиях госпиталя, где вы не сможете духовно сопровождать человека дальше, давать епитимию, особенно серьёзную, не следует. Если боец совершил тяжкий грех, ограничьтесь молитвой с ним и пастырскими наставлениями.

Если он не раскаивается в своём грехе – священник вправе не допустить его к таинству Причащения (объяснив причину). Но назначать епитимию может только тот священник, который будет далее поддерживать регулярный контакт с человеком. Назначенная, но неисполненная епитимия только усугубит его состояние и может оттолкнуть от Церкви.

Подробнее см. в статье протоиерея Димитрия Пашкова [«Епитимии: сущность, цели, принципы»](https://priest.today/news/epitimii_protoierej_dimitrij_pashkov)⁵¹, а также в соответствующем разделе портала для священнослужителей «Пастырь» <https://priest.today/tag/penance> →



Сложные вопросы к священнику и как на них отвечать

Будьте готовы к прямым и трудным вопросам.

- **«За что мне это? Почему я остался без ноги?»**

Не давайте упрощённых ответов. Предложите возможные варианты для размышления: последствия общих исторических грехов; страдание как духовная поддержка своих близких; испытание, которое может обрести высший смысл в перспективе вечной жизни. Честно скажите, что вы не знаете Промысла Божьего в его ситуации, но готовы быть рядом и молиться.

- **«Почему Бог допустил, что братские народы убивают друг друга?»**

Говорите о последствиях общего отхода от Бога и Его заповедей, о потере духовных ориентиров как корне трагедии. Подчёркивайте, что путь к миру лежит через возвращение каждого человека к вере и личному благочестию.

- **«Как каяться в убийстве на войне, если я знаю, что буду делать это снова?»**

Объясните, что Церковь – это больница для души. Мы каемся в болезни, даже если не можем мгновенно исцелиться. Каждое искреннее покаяние даёт силы для борьбы с грехом. Важно не желать убийства, а воспринимать его как тяжёлую необходимость защиты Родины.

⁵¹ https://priest.today/news/epitimii_protoierej_dimitrij_pashkov

- *«Я не хочу возвращаться на фронт. Помогите, чтобы меня комиссовали»*

Не давайте ложных обещаний помочь «по инстанциям». Честно скажите, что решать этот вопрос – не ваша компетенция, но ваше оружие – молитва. Предложите вместе помолиться Пресвятой Богородице и положиться на волю Божию.

Если не знаете, что ответить на вопрос, – просто скажите: «Прости, я не всеведущий, не знаю, что тебе на это ответить. Давай вместе помолимся, чтобы Господь Сам открыл тебе ответ».

*Искренность ценится гораздо больше
«умных» ответов.*

Роль сестёр милосердия и волонтеров

Священнику намного проще организовать своё служение в госпитале, если у него есть помощники.



Функции сестёр милосердия и волонтеров:

1. «Разведка» и оповещение. Обход палат накануне, выявление тех, кто хочет поговорить, причаститься, креститься.
2. Подготовка к исповеди. Многие бойцы стесняются говорить со священником, считая свои вопросы «недостойными». Сестра может объяснить, что священнику можно говорить о любом переживании, и подготовить бойца к беседе.
3. Организационная помощь. Сбор записок, предупреждение бойцов о визите священника, чтобы они никуда не уходили.
4. Психологическая разгрузка. Иногда человеку нужно просто выговориться. Сестра может выслушать, а затем мягко подвести к необходимости более глубокого разговора со священником.

Важно: сёстры не должны брать на себя функции священника (в частности, давать советы относительно таинств, благословлять на причастие). Их задача – тактично направить к батюшке.

Следите, чтобы сёстры и волонтеры не «сгорали» от чрезмерного рвения, забывая о своей семье и собственных силах. Благословляйте каждого на служение в меру его возможностей.

Организация командировок священников в прифронтовые госпитали

Если в тыловых госпиталях трудятся местные священники – назначенные епархиальным архиереем клирики, то для обеспечения работы в госпиталях прифронтовой зоны Синодальным отделом по благотворительности организована программа командировок желающих священнослужителей со всей Русской Православной Церкви.

Священники в прифронтовых госпиталях очень востребованы. Поехать в командировку может любой клирик Русской Православной Церкви. Командированный священник полностью освобождён от повседневных приходских дел и может на 100% посвятить себя раненым, что часто невозможно для местных священников.

Подробности можно уточнить в Синодальном отделе по благотворительности по email: pgm@patriarchia.ru или по телефону 8-800-70-70-222.

Постгоспитальное сопровождение

Очень важно не допустить разрыва связи бойца с Церковью после выписки. Даже если в госпитале удалось наладить контакт, провести первичную катехизацию, и боец начал участвовать в Таинствах, остаётся риск, что по возвращении домой он не придёт в храм. Чаще всего так и происходит.

Вы можете значительно упростить его воцерковление, если заранее узнаете, куда именно его выписывают, где он живёт, и свяжетесь со священником по месту его проживания (или по месту дальнейшего лечения, если его переводят из госпиталя в госпиталь).

Сделать это можно, позвонив на горячую линию 8-800-70-70-222:

1. Сообщите оператору, куда переводят или выписывают бойца (населённый пункт или госпиталь), и оставьте свои контактные данные. По возможности укажите телефон и имя бойца. Никакая другая информация не требуется.
2. В течение 1–3 дней оператор перезвонит вам и передаст контакты священника, готового продолжить пастырскую работу с бойцом по месту его дальнейшего проживания или лечения.
3. Передайте контакты бойцу. При необходимости предварительно сами созвонитесь с этим священником.
4. В идеале, недели через 2 убедиться, что их контакт состоялся. Если нет – попросить священник по месту проживания бойца самому выйти с ним на связь. Это особенно важно, так как ветераны часто откладывают звонок на потом или теряют переданный им контакт священника.

Профилактика пастырского выгорания

Служение в госпитале, с одной стороны, – пастырский долг, с другой стороны, серьёзная нагрузка на священника.

Признаки выгорания: ощущение себя «магнитофоном», повторяющим одно и то же; эмоциональная опустошённость после визитов; формализация общения.

Меры профилактики:

- Ротация. Идеально, если госпиталь окормляет не один священник, а группа, которая может подменять друг друга.
- Регулярный отдых. После 6–8 месяцев интенсивного служения необходимо взять паузу для восстановления душевных и физических сил.

- Молитва. Обязательно кратко молиться перед входом в каждую палату. Не надеяться на себя, а просить помощи у Бога.
- Не требовать от себя невозможного. Перфекционизм и чувство вины за то, что «не всех охватил», губительны. Делайте что можете, со смирением и любовью.
- Личный духовник. Крайне важно, чтобы у каждого священника, особенно взявшего на себя столь непростой труд, как окормление вернувшихся с фронта, был регулярный контакт со своим духовником.

Главная цель

Присутствие священника в госпитале — это уникальная возможность Церкви вернуть многих мужчин к вере. Боец, видевший священника на передовой, в эвакуационном госпитале и у себя дома в тылу, понимает, что священник с народом и разделяет его тяготы.

Главный итог вашей работы – не список причастившихся, а боец, который, выписавшись из госпиталя, захочет найти свой приход и продолжать путь к Богу.

Это служение не только необходимо раненым, но и самим священникам, для которых становится бесценным пастырским опытом. Как писал последний протопресвитер военного и морского духовенства дореволюционной России Георгий Шавельский в своих воспоминаниях⁵²:

«Посещение госпиталей всегда доставляло мне огромное нравственное удовлетворение. Тут я не только больным приносил утешение, но и (ещё более) для себя лично черпал новые силы, встречаясь на каждом шагу с примерами удивительного терпения, самопожертвования, кротости и мужества, на которые так способны были эти простые, часто неграмотные, во многом невежественные люди».

Несомненно, священник, который в период проведения СВО был вместе с воинами — на фронте или в госпитале, — вызывает намного больше доверия со стороны ветеранов боевых действий.

⁵² Протопресвитер Г. И. Шавельский. Воспоминания последнего протопресвитера Русской армии и флота. — Нью-Йорк: Издательство им. Чехова, 1954.



VIII

СОЦИАЛЬНАЯ И МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

В каких случаях нужна помощь Церкви?

Несмотря на то что государство выстраивает очень серьёзную систему социальной и материальной помощи участникам СВО и их семьям, неизбежно часть людей по тем или иным причинам из этой системы выпадает.

Ниже лишь несколько примеров из реальной жизни, когда людям потребовалась дополнительная помощь и поддержка:

- Боец из «Шторм Z» после тяжёлого ранения ног получил единовременную выплату 300 тысяч рублей. Долгое время находился в больнице и успел эти деньги потратить. Когда его выписывали с аппаратом Илизарова, идти ему было некуда.

Решение: пристроили его в один из церковных приютов, полностью содержали, помогли через суд восстановить недостающие документы и добиться дополнительной выплаты.

- Комиссованный после тяжёлого ранения (остался без ног) полученные средства потратил на покупку дома, но на мебель, бытовую технику и компьютер для работы не хватило.

Решение: подобрали и купили необходимую мебель, минимальный набор бытовой техники и компьютер.

- Человек совершил правонарушение и попал в СИЗО. Прямо оттуда заключил контракт. В первом же штурме попадает в плен. Пока шли неизбежные бюрократические разбирательства, семья с маленькими детьми оказалась без какой-либо поддержки.

Решение: куплены памперсы, детское питание, силами прихожан-добровольцев сделан минимальный бытовой ремонт в квартире.

- Участник СВО при отсутствии минимальной финансовой грамотности полностью потратил зарплату и потерял документы. Нужно было съездить в часть за справкой, чтобы восстановить документы. Часть находится в Улан-Удэ, денег на билеты нет.

Решение: куплены билеты до Улан-Удэ и обратно.

- У бойца тяжёлое ранение ноги, оторвана пятка. Ему поставили протез, но он сильно натирал, ходить было фактически невозможно. Формально средство индивидуальной реабилитации «выдано» и другой протез в рамках госпрограммы ему не положен.

Решение: чтобы он мог нормально жить и передвигаться, приобрели более качественный и удобный протез.

Каждый православный храм призван быть тем местом, где нуждающемуся человеку никогда не откажут в поддержке, вне зависимости от того, что у него случилось, и кто в этом виноват.

Это относится не только к участникам СВО и их близким, но и ко всем людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, — малоимущим семьям, одиноким старикам, тяжелобольным, людям с инвалидностью и их близким, бездомным и т.п. Вся последующая информация в данной главе одинаково применима ко всем категориям нуждающихся.

Вне зависимости от того, кто и с какой проблемой обратился в Церковь (или к представителю Церкви) за помощью, наша задача — сделать всё возможное, чтобы ему помочь.

Как отличить реально нуждающегося человека от профессионального просителя?

К сожалению, большая часть людей, которые обращаются за помощью, — не самые добросовестные просители. Среди них есть и откровенные мошенники, и просто люди с изживенческим образом жизни, и те, кто действительно нуждаются, но совершенно не в том, что просят. И лишь не более 20% обратившихся за помощью людей действительно в ней нуждаются и готовы её принять.

Но как отличить эти 20% от остальных 80%?

Сколько разных людей, столько и разных уникальных жизненных ситуаций. Чётких алгоритмов никто никогда не даст. Но есть несколько основных принципов:

- 1. Неформальная беседа.** Как бы человек ни выглядел и что бы ни просил — с каждым нужно провести краткую неформальную беседу.

Задайте наводящие (возможно, даже немного провокационные) вопросы: «Что у вас случилось?», «Как вы здесь оказались?», «Где прописка?», «Где ночевали последнюю ночь?», «Кто по профессии?», «Где родственники?», «Обращались ли куда-то за помощью?». Ветеранов можно спросить, где и сколько служил, как оказался на гражданке и т.п. Если просят на лечение, спросить, где обследовались и почему нужно оплачивать что-то, когда у нас в стране вся медицина по ОМС.

Как правило, 2–3 минуты беседы позволяют оценить, насколько человек идёт на контакт, адекватно реагирует и отвечает на вопросы, либо же

начинает путаться в показаниях и склонять к тому, чтобы ему просто дали денег.

2. **Никогда не давать деньги на руки.** Сразу обозначьте чёткую позицию по наличным деньгам: «Простите, денег на руки я не дам. Но готов вместе с вами подумать, как решить вашу проблему: купить вам билет, найти приют, помочь с лечением и лекарствами».

Искренне нуждающийся человек, как правило, не будет спорить с таким подходом. Тот, кому нужны только наличные, начнёт юлить, манипулировать, проявлять агрессию.

3. **Доброе отношение.** Каждый проситель, кем бы ни был и как бы себя ни вёл, должен получить от представителя Церкви хотя бы толику любви и участия. Даже если помочь так, как рассчитывал проситель, не получается.

Цена неверного отношения к просящим велика. Не встретив в храме доброго отношения и участия, проситель делает выводы обо всей Церкви. Вот почему каждого пришедшего к нам с просьбой о помощи мы должны принять как посланного нам Богом. Нужно дать человеку понять, что он не брошен один на один со своими проблемами. Иногда храм – единственное место в мире, где к этому человеку отнеслись по-человечески, выслушали и попытались помочь. Бывает, что с этого начинается путь человека к Богу.

4. **Маршрутизация.** Если вы получили обращение (на email, в мессенджере, звонком и т.п.) от человека из другого региона и проверить подлинность его истории невозможно, просто кратко ответьте: *«Добрый день! Пожалуйста, позвоните на горячую линию⁵³ социальной помощи Русской Православной Церкви 8-800-70-70-222 (круглосуточно, бесплатно), с вами в ближайшее время свяжется наш социальный работник и поможет вам решить проблему».*

Будьте готовы к тому, что большая часть подобных бесед завершится вынужденным отказом просителю, которому не нужно ничего, кроме «просто дать деньги». Но это не должно стать поводом для последующего отказа обратившимся без выяснений обстоятельств, лишь по внешнему виду.

Беседа с каждым без исключения – залог того, что мы случайно не пройдем мимо тех 2 из 10, кто действительно попал в беду и кого Господь Бог отправил за помощью именно к нам.

⁵³ Подробнее о работе горячей линии – в разделе [«Горячая линия помощи 8-800-70-70-222»](#) приложения.



Как помочь тому, кто действительно нуждается?

Если по итогам беседы создаётся впечатление, что перед вами не профессиональный проситель, то помочь человеку — обязанность каждого христианина и каждого православного прихода.

«Если в каких-то приходах или епархиях кто-то всё ещё считает, что совершение добрых дел, социальное служение Церкви есть нечто второстепенное, прямо не связанное с посещением воскресных богослужений и с исповеданием нашей веры, то эти люди глубоко ошибаются. Эта позиция нецерковная» — Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл⁵⁴.

Если не удаётся доподлинно понять честность намерений человека, всегда лучше проявить любовь и начать работу с ним, чем случайно отказать тому, кто действительно попал в беду.

⁵⁴ Из выступления на пленарном заседании V Общецерковного съезда по социальному служению <https://www.patriarchia.ru/article/97051>

При решении проблемы человека важно ориентироваться на её корень. Не просто решать сиюминутную задачу (например, «накормить», хотя и это в данный момент может быть нужно), а попытаться выяснить и воздействовать на причину бедственного положения (потеря работы, конфликт в семье, зависимость).

В некоторых случаях человеку вполне можно помочь ресурсами прихода (например, привлечь прихожан для помощи в быту многодетной супруге пропавшего без вести бойца или купить недорогие, назначенные врачом лекарства для одинокой пенсионерки).

Если же просьба слишком сложная или подразумевает серьёзные финансовые затраты, которые приход не «потянет», либо не получается самостоятельно разобраться в том, как эту проблему решить, – такую просьбу готов взять на себя Синодальный отдел по церковной благотворительности.

Для этого необходимо позвонить на горячую линию социальной помощи Русской Православной Церкви **8-800-70-70-222** (круглосуточно, бесплатно) и оставить оператору заявку на помощь. Оператор сам задаст все необходимые вопросы. Обязательно скажите, кем вы приходитесь просителю (например, клирик такого-то храма, куда проситель пришёл за помощью). Можно также уговорить просителя позвонить на горячую линию и оставить заявку самостоятельно.

Далее, в зависимости от срочности просьбы, в течение 1–3 рабочих дней социальный работник Синодального отдела по благотворительности или местной епархии свяжется по телефону, который был указан в качестве контактного, и будет индивидуально решать проблему нуждающегося человека, предварительно выяснив все детали.

Помощь зависимым

В Русской Православной Церкви создана система профессиональной помощи при любых случаях алкогольной и наркотической зависимости: амбулаторные программы, реабилитационные центры, группы поддержки. Во многих реабилитационных стационарах уже имеют опыт работы с ветеранами СВО с зависимостями.

Главное условие помощи: человек **сам** хочет преодолеть зависимость. Даже если он ещё не готов к этому шагу, специалисты могут начать работу с его

близкими (созависимыми) – чтобы помочь правильно выстроить диалог и отношения с зависимым, постепенно приводя его к пониманию, что ему нужна помощь.

Контакты:

- единая горячая линия помощи – 8-800-70-70-222 (круглосуточно);
- помощь алкоголезависимым и их близким:
 - <https://protrezvenie.ru/> – на сайте можно посмотреть контакты центров помощи в регионах, а также обратиться за онлайн-консультацией;
- помощь алкоголезависимым и их близким:
 - <https://www.protivnarko.ru/> – на сайте можно самостоятельно подобрать ресурс помощи.

Помощь бездомным участникам СВО

В некоторых случаях человек до ухода на СВО уже имел проблемы с жильём (например, ушёл на СВО из колонии); потерял документы, дезориентирован и т.д. Даже если ветерану положена компенсация, на которую он может решить проблему, до получения денег ему нужно где-то жить, обзванивать организации, собирать документы и т.д.

Иногда бездомных участников СВО после госпиталя помещают в ЦСА (государственные приюты), но в них отсутствует медицинский уход, что приводит к пролежням, абсцессам, ампутациям.

Отдельные бойцы, получив выплаты, становятся жертвами мошенников или даже своих родственников, остаются бездомными и без средств.

В некоторых случаях дезориентированные ветераны попадают в сомнительные «рабочие дома», где пребывают фактически в рабстве, – у них отбирают документы и заставляют работать или попрошайничать, забирая большую часть средств.

Ещё один реальный случай: после ранения ветеран получил выплату в 3 миллиона. После его возвращения её хватило на два месяца роскошной жизни в дорогом отеле с трёхразовым питанием и «отдых» с друзьями. Через два месяца деньги кончились, человек оказался на улице, без денег даже на hostel.

Таким людям необходимо не только жильё, но и комплексная помощь. Её могут оказать в одном из церковных приютов, которых в России более 100.

Помощь семьям, где муж представляет угрозу для жены и детей

Если ветеран, находясь в остром психозе, угрожает жене и детям насилием или убийством (зачастую на фоне алкогольной или наркотической зависимости), женщине и детям необходимо временное убежище, зависимому отцу – работа со специалистами.

Всё это могут обеспечить в православных приютах для матерей с детьми (в России более 80 таких центров).

Психологическая помощь

Участники СВО и их близкие сталкиваются со множеством психологических проблем. Идеальная ситуация, если среди прихожан священника есть хороший православный психолог, к которому со спокойным сердцем можно отправить человека, разделив с ним зоны ответственности.

Но много ли приходо́в, где есть свой проверенный православный психолог? Отправлять человека к светскому специалисту, тем более малознакомому, – это риск: неизвестно, насколько компетентен специалист.

Рассматривая соработничество с психологом, важно помнить, что приемы далеко не все психологические техники.

К сожалению, подходы некоторых психологов категорически противоречат христианскому учению: искажают понятие о Боге, человеке и его спасении, заменяют духовную работу над собой на поверхностные методы достижения комфорта, направлены на манипуляцию сознанием, подавление личности или связаны с оккультными практиками.

Основные принципы заключаются в том, что деятельность психолога не должна уводить человека от Бога, заменять собой духовную жизнь, подменять подлинное покаяние и молитву на суррогатные методы, а также способствовать развитию греховных страстей или духовной прелести.

Тем не менее немало и таких психологов, чья профессиональная помощь может вполне органично дополнить пастырские труды священника.

На горячей линии Синодального отдела по благотворительности работают психологи, прошедшие подготовку по работе с участниками СВО и семьями.

Узнать о том, как человеку получить помощь по всем описанным выше вопросам, можно, позвонив на горячую линию Синодального отдела по благотворительности 8-800-70-70-222 (круглосуточно). Обратиться может как сам нуждающийся, так и тот, кто хочет ему помочь.

Помните, не бывает таких случаев, когда Церковь не могла бы помочь человеку в его беде. Не должно быть и таких случаев, когда нуждающийся человек не получает помощи из-за нашего равнодушия.



IX

СОРАБОТНИЧЕСТВО.

Полезные контакты

Взаимодействуя с ветеранами боевых действий и их семьями, священник неизбежно сталкивается с ситуациями, когда одной только духовной помощи недостаточно. Все свои острые житейские проблемы люди тоже несут в церковь. Пастырская помощь тогда может заключаться и в том, чтобы направить человека за профессиональной помощью к другим специалистам.

В предыдущей главе «[Социальная и материальная помощь](#)» мы подробно разбирали универсальный алгоритм помощи через единую горячую линию Русской Православной Церкви. Тем не менее важно знать, какие ещё организации и структуры оказывают помощь участникам СВО и их семьям в разных ситуациях в вашем регионе.

Ниже представлены основные общероссийские организации и службы, работающие в каждом регионе страны. Но нелишним будет самостоятельно навести справки, кто ещё трудится в данном направлении конкретно в вашем регионе, а также наладить связь с местным военкоматом.

Государственный фонд «Защитники Отечества»

Фонд был создан как главная государственная структура помощи ветеранам СВО и их семьям.

Основной целью фонда является персональное социальное сопровождение ветеранов СВО, семей погибших и скончавшихся от ранений бойцов.

Фонд оказывает содействие в получении всех полагающихся мер поддержки, включающей:

- медицинскую и социальную реабилитацию;
- психологическую помощь;
- технические средства реабилитации;
- санаторно-курортное лечение;
- помощь в переобучении и трудоустройстве ветеранов.

В фонд следует обращаться, в частности, за оформлением выплат, пенсий, льгот. Там же могут оказать психологическую и юридическую помощь.

Филиалы фонда есть в каждом субъекте Российской Федерации.

Адреса всех филиалов <https://fzo.gov.ru/filialy-v-regionah> →

Телефон горячей линии фонда: 117, доб. 1

Подробнее: <https://fzo.gov.ru/>



Помимо филиалов, располагающихся в региональных центрах, во многих других городах работают социальные координаторы фонда. Приходскими священниками рекомендуется через региональный филиал (или через ответственного от епархии за взаимодействие с фондом) наладить контакт и

лично познакомиться с ближайшими к нему социальными координаторами для дальнейшего взаимодействия по конкретным случаям.

При вероятности ПТСР, суицидальных настроений, тяжёлых депрессий можно, даже не упоминая слово «психиатр», направить ветерана к ближайшему социальному координатору фонда «Защитники Отечества» (или в региональный филиал) – там подберут нужного специалиста.

Самое лучшее – самостоятельно связаться с представителем Фонда для консультации, связать его с нуждающимся человеком и убедиться, что их контакт состоялся.

Кроме того, фонд «Защитники Отечества» регулярно организует выездные межведомственные "десанты" в отдалённые муниципалитеты. В составе группы – юристы, психологи, социальные координаторы. Желательно, чтобы местный священник также участвовал в пободных выездах для духовной поддержки семей и неформального общения с ветеранами, которые не решаются прийти в храм самостоятельно. Согласовать возможность участия в таких выездах можно с местным социальным координатором фонда.

26 сентября 2023 года состоялась⁵⁵ встреча Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла с представителями фонда «Защитники Отечества», на которой было подписано соглашение о сотрудничестве между фондом и Русской Православной Церковью (в лице Синодального отдела по благотворительности).

Текст соглашения →



Комитет семей воинов Отечества

Комитет семей воинов Отечества (КСВО) создан матерями и жёнами участников СВО для того, чтобы объединить усилия в помощи военнослужащим и помочь таким же, как они сами, – семьям, ожидающим бойцов домой, семьям, потерявшим сыновей и мужей.

В компетенции комитета входят:

- трудовые гарантии для лиц, призванных на военную службу в рамках частичной мобилизации;
- льготы по долговым обязательствам для мобилизованных лиц и членов их семей, налоговые льготы, льготы для членов семей военнослужащих – участников СВО;
- юридическая помощь семьям военнослужащих;
- психологическая помощь (есть в т.ч. медицинские психологи);
- иные меры поддержки в отношении мобилизованных лиц.

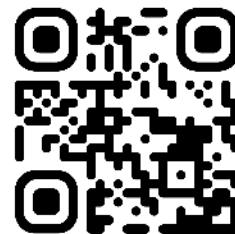
⁵⁵ <https://www.patriarchia.ru/article/83140>

В КСВО также можно узнать о порядке получения статуса ветерана боевых действий; удостоверения ветерана боевых действий; удостоверения члена семьи погибшего (умершего) инвалида войны, ветерана боевых действий; о правилах признания гражданина безвестно отсутствующим и объявление гражданина умершим.

В каждом регионе России действует свой региональный штаб комитета. Каждая семья участника СВО может обратиться в региональный штаб и получить помощь.

Контакты региональных штабов: <https://ксво.пф/region> →

Подробнее: <https://ксво.пф/>



12 декабря 2023 года состоялась встреча Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла с активом Комитета семей воинов Отечества. *«Как вы знаете, государством много делается для лечения, для реабилитации, для социализации наших воинов. Общественные организации, волонтерские объединения помогают тем, кто находится в зоне боевых действий или в госпиталях; активное участие в этом принимают и наши церковные волонтеры. Конечно, свой посильный вклад в это благородное дело вносят не только волонтеры, но и вся наша Церковь, помогая там, где только возможно. Однако работа Комитета семей воинов Отечества имеет совершенно особое значение, потому что направлена на поддержку семей тех, кто защищает Родину»,* – отметил Святейший Патриарх Кирилл, обращаясь к участникам встречи⁵⁶.

В каждой епархии Русской Православной Церкви назначены ответственные за взаимодействие с фондом «Защитники Отечества» и Комитетом семей воинов Отечества.

Связаться с ними можно либо через епархиальное управление, либо оставив заявку по телефону горячей линии 8-800-70-70-222.

Ассоциация ветеранов СВО

Ассоциация ветеранов СВО объединяет организации ветеранов спецоперации со всей страны для представления и защиты общих интересов и прав.

Цель ассоциации – консолидация участников специальной военной операции и их общественных объединений для защиты прав, представления законных

⁵⁶ Полный текст выступления Святейшего Патриарха Кирилла на встрече с активом Комитета семей воинов Отечества: <https://www.patriarchia.ru/article/105153>

интересов, вовлечения участников СВО в общественную жизнь страны и патриотическое воспитание граждан.

Представительства ассоциации есть в каждом регионе страны. Их главная задача – чтобы каждый вернувшийся домой участник СВО нашёл поддержку и понимание среди боевых братьев и единомышленников.

Горячая линия ассоциации – 8-800-700-79-59.

Сайт: <https://участниксво.рф/>

На сайте ассоциации можно узнать, в частности, о региональных мерах поддержки ветеранов, получить юридическую помощь, а также вступить в ассоциацию.

Правовая помощь

- Ассоциацией юристов России в рамках проекта «Правовая поддержка СВО»⁵⁷ был подготовлен **справочник для участников СВО и членов их семей по правовым вопросам**. В справочнике даны разъяснения по военной ипотеке, оформлению выплат по ранению, порядку установления инвалидности, по мерам поддержки граждан, проживающих на территориях, граничащих с зоной проведения спецоперации:



https://alrf.ru/справочник_по_мерам_поддержки_СВО_на_01_25.pdf ↗

Эксперты Ассоциации юристов России оказывают бесплатную юридическую помощь участникам СВО, членам их семей и гражданам, которые проживают на территориях, граничащих с зоной проведения СВО. Подробнее на официальном сайте: <https://alrf.ru/>

- Методическое пособие по всем федеральным льготам** для военнослужащих, ветеранов боевых действий и членов их семей разработано Федеральной палатой адвокатов Российской Федерации: <https://fedlgoty.fparf.ru/> →



- Также за правовой помощью можно обратиться в региональные отделения фонда «Защитники Отечества» и Комитета семей воинов Отечества (контакты выше).

⁵⁷ <https://alrf.ru/activities/podderzhka-svo/>

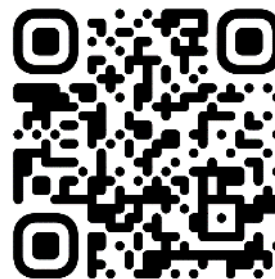
Куда обращаться, если военнослужащий не выходит на связь?

Для организации розыска пропавших без вести военнослужащих в Минобороны России специально создан Главный координационный центр (ГКЦ)⁵⁸. Ему подчинены рабочие группы, созданные в командованиях видами, родами войск, в военных округах и центральных органах военного управления, а также отделы розыска и группы поиска непосредственно в зоне СВО. Помимо этого, ГКЦ координирует усилия по поиску пропавших бойцов со стороны органов власти, общественных и волонтерских организаций.

Необходимо учитывать, что бойцы могут находиться без связи до месяца, а то и больше. Пропавший без вести – это не значит погибший, чье тело не обнаружено. Это может быть пленный, раненый, попавший в госпиталь без сознания и пока неидентифицированный и даже дезертир.

Подробные рекомендации родственникам пропавших без вести военнослужащих на сайте Минобороны РФ: https://mil.ru/electronic_reception/rozysk-propavshih →

Обратите внимание, информацию предоставляют только близким родственникам: **родителям, опекунам, жене, дочери, сыну.**



⁵⁸ <https://ric.mil.ru/Voennye-korrespondenty/Argumenty-nedeli/item/697805/>



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

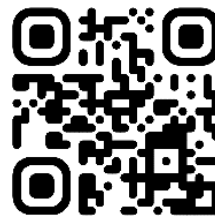
Во все времена Русская Православная Церковь не только разделяет со своим народом все его испытания, но и является опорой, помощницей и заступницей в жизни каждого человека, претерпевающего тяготы и скороби. Несмотря на обилие общественных и государственных организаций, оказывающих помощь и поддержку ветеранам СВО и их семьям, только Церковь может дать людям главное, без чего невозможна мирная жизнь, – истинный смысл этой жизни. И только Церковь может помочь уврачевать многочисленные внутренние раны, которые воин неминуемо выносит с поля боя, примиряя его с Богом, с близкими и с самим собой.

Это служение требует от пастыря особой чуткости, терпения, мудрости, готовности к длительному сопровождению и активных действий со своей стороны.

Наше внимание и участие может стать решающим в жизни миллионов людей – ветеранов боевых действий и их близких. Их жизненный уклад сегодня радикально меняется, и многим невозможно справиться с этим самостоятельно. Но даже «невозможное людям возможно Богу» (Лк. 18:25).

Рекомендуемые материалы

Все рекомендуемые к ознакомлению материалы по теме поддержки вернувшихся с фронта участников СВО и их близких размещены на странице <https://diaconia.ru/return> →



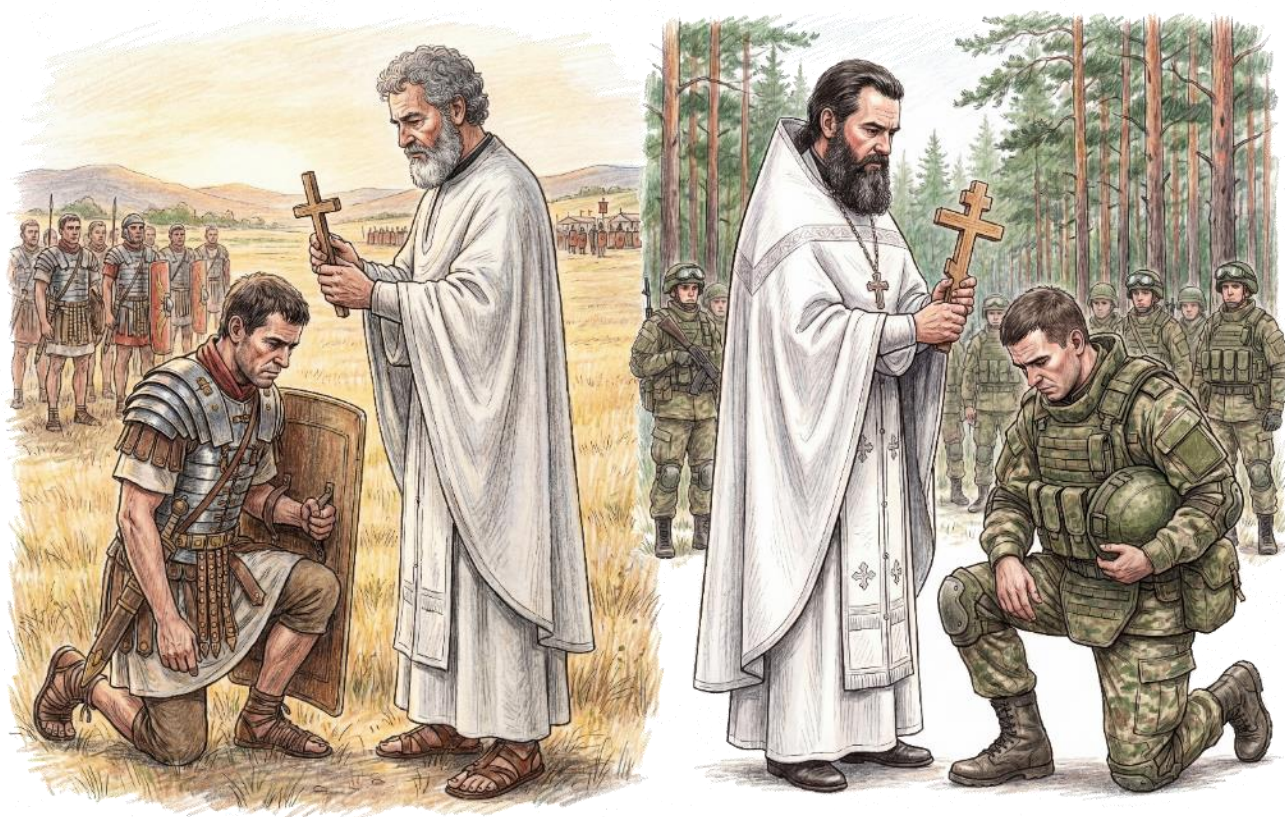
В завершение ещё раз отметим, что по любым вопросам вы всегда можете обратиться в Синодальный отдел по благотворительности, позвонив по телефону горячей линии 8-800-70-70-222.

*Пособие подготовлено при поддержке Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви и
Издательства «Никея»*

ПРИЛОЖЕНИЕ

Церковные каноны и практика причащения воинов, участвовавших в боевых действиях

Вопрос о причащении воинов – участников СВО сегодня один из наиболее актуальных у пастырей. СВО отличается особенностями ведения боевых действий и воздействия на человека. Поэтому и практика причастия воинов СВО потребовала отдельного комментария, который подготовил **протоиерей Димитрий Пашков**, специалист по истории древней Церкви и каноническому праву, старший преподаватель ПСТГУ и ОЦАД им. Кирилла и Мефодия.



Прежде, нежели обратиться к канонам и церковной практике, вспомним Евангелие от Луки, где св. Иоанн Креститель на вопрос пришедших к нему воинов «А нам что делать?» не выступает с призывом к категорическому пацифизму, но отвечает: «Никого не обижайте, не клеветайте и довольствуйтесь своим жалованьем» (Лк. 3:14).

Пророк не призывает их ни к увольнению из армии, ни к непослушанию начальству. «Не обижать» здесь могло означать – не позволять себе несправедливостей: не мародёрствовать, не участвовать в пытках, в насильственных действиях по отношению к мирным жителям, с

благородством и сдержанно выполнять свой воинский долг, и только. Блаженный Феофилакт толкует это место так: «Иоанн простой класс народа, как незлобивых, убеждает делать нечто доброе, то есть уделять другим, а мытарей и воинов – удерживаться от зла. Ибо они не были ещё способны, не могли совершать что-нибудь доброе, а им достаточно было не делать зла». В этом перечне злых дел (жестокость, клевета, даже недовольство жалованьем), от которых призваны удерживаться воины, отсутствует участие в сражениях.

Св. император Константин Великий (годы правления 306–337), по сообщению древнего историка Созомена, «приучая воинов чтить Бога, как чтит Его сам, отметил оружие их символом креста, во дворце устроил молитвенный дом и возил с собою сделанную наподобие церкви палатку, когда выступал с войском против врагов; так что даже во время пребывания в пустыне ни сам он, ни его войска не оставались без священного дома, в котором надлежит славословить Бога, молиться Ему и приобщаться св. Таин; ибо за ним следовали и священники, и диаконы, приписанные к походной церкви, и по чину церковному исполняли свои обязанности. С того времени и римские легионы устроили каждый собственную свою палатку и получили особых священников и диаконов» (Церковная история. Кн. 1. Гл. 8).

Среди древних Византийских канонов эпохи Вселенских соборов к проблеме причащения воинов относятся два: св. Василия Великого – кан. 13 и св. Афанасия Великого – кан. 1.

13-й канон св. Василия по своей форме не является «классической» нормой права с чётко установленным правилом поведения, но скорее советом, изложением личной точки зрения св. Василия Великого в очень деликатной форме: «Убийства на войне отцы наши не считали убийствами, как мне кажется, из снисхождения к защищающим целомудрие и благочестие. Но, пожалуй, *хорошо бы посоветовать*, чтобы они, как имеющие нечистые руки, в течение трёх лет удерживались только от приобщения». Этот текст похож не на юридическое предписание, а на совет морального характера, адресованный, скорее всего, даже не епископам, как правоприменителям, а непосредственно самим воинам (на что указывает возвратная форма глагола «удерживались»).

Авторитетные комментаторы канонов поздней Византии, Иоанн Зонара и Феодор Вальсамон (XII век) утверждают, что «совет»⁵⁹ Василия Великого никогда не исполнялся, этот канон оставался неактуальным. Оба этих комментатора стояли скорее на позиции святителя Афанасия Александрийского (середина IV века), старшего современника Василия Великого, которого св. Василий Великий очень уважал и считал своим учителем. В своём 1-м каноне св. Афанасий Великий рассуждает о том, что

⁵⁹ См. комментарий Зонары: «Не в виде обязательного предписания, а в виде совета предлагает святой, чтобы убивающие на войне в течение 3 лет воздерживались от причащения». Преп. Никодим Святогорец называет этот канон не «обязательным правилом, но ненавязчивым советом» (Пидалион. Т. 4. С. 112).

одно и то же событие следует оценивать по-разному, иногда диаметрально противоположным образом, в зависимости от обстоятельств. В частности, он пишет: «Убивать не позволено, но истреблять неприятелей на войне и законно, и достойно похвалы, почему отличившиеся в бранях удостоиваются великих почестей, им воздвигают памятники, которые возвещают об их заслугах. Так одно и то же в каком-то случае и в какое-то время непозволительно, а в каком-то случае, когда оказывается благовременным, позволено и не воспрещается».

Ряд интересных наблюдений о русском каноническом подходе делает Е. В. Белякова в своей статье «Отношение к войне и убийству в канонических памятниках XIV–XVI веков». Она отмечает, что святитель Иона Московский, архиепископ Вассиан Ростовский и святитель Макарий Московский, обращаясь к современным им русским правителям, утверждали, что воины, которые проливают кровь на поле брани против врагов христиан, достойны мученических венцов. Это оригинальное представление идёт дальше канонического подхода, однако его тоже следует иметь в виду.

К сожалению, постановления Святейшего Синода периода Русско-японской и Первой мировой войн не опубликованы, они содержатся в архивах и ждут своего исследователя. Тем не менее мы можем составить достаточно рельефное представление о том, как военное духовенство Российской империи исполняло своё служение из дневника отца Митрофана Сребрянского, будущего архимандрита Сергия и помощника преподобномученицы Елисаветы Феодоровны, ныне прославленного как священноисповедника. В качестве полкового священника периода Русско-японской войны он вёл свой замечательный «Дневник полкового священника», неоднократно впоследствии издававшийся. В нём отец Митрофан повествует, в частности, как неоднократно наблюдал за сражениями на кромке поля боя, куда выносили раненых, и тут же предлагал им причаститься. Вот один из показательных отрывков:

31 декабря 1904 года. «Подхожу к раненому, открываю шинель, спрашиваю: „Не желаешь ли, я приобщу тебя Святых Таин? Господь есть первый Врач наших душ и телес“. Ответ всегда один: „Очень рад, пожалуйста, батюшка“. Тогда спрашиваю, нет ли каких особых грехов, кается ли сердечно и верует ли. Затем читаю разрешительную молитву и приобщаю раненого».

В вопросе, заданном раненому, отец Митрофан имеет в виду серьёзные грехи против христианской нравственности, например, неверность своей семье, жене или какие-то чрезмерные жестокости в ходе боевых действий. И даже при их наличии в экстренной ситуации достаточно сердечного покаяния.

Подобных записей о причащении на поле боя в «Дневнике полкового священника» немало. Вот ещё два фрагмента:

31 декабря 1904 года (продолжение): «...Так же точно причащаю по дороге на арбах и носилках. Подхожу к одной арбе; лежит раненый офицер Приморского драгунского полка. На моё предложение приобщиться Святых Таин он говорит: „Да я, батюшка, ещё не собираюсь умирать“. Вот как глубоко укоренился ложный взгляд на святое причащение больных. „Причастие, — говорю я ему, — не в могилу ведёт, а соединяет с Богом и даёт силы терпеливо перенести страдания, тем более что нам ещё предстоит вёрст двести пути“. „Благодарю вас, согласен“, — отвечает. И офицер приобщился на арбе. Затем причастил на носилках казачьего офицера и до двадцати солдат».

20 февраля 1905 года: «„Батюшка, — говорит молодой наш врач В. И. Пиотровский, очень религиозный, — пойдёмте, раненого привезли“. Подходим; ранен в руку, и пуля осталась там; после перевязки сейчас же приобщил его Святых Таин. <...> Несут ещё четырёх раненых наших и Нежинского полка; сейчас же и их приобщил».

В дневнике о. Митрофана мы не находим размышлений о том, имеет право воин причащаться или нет. Из его записей можно сделать один вывод: участие в боевых действиях не считалось грехом, делающим причастие воина невозможным (или требующим какого-то периода отлучения после войны). При противоположной трактовке, если предположить, что убийство на поле брани всё же считалось грехом, препятствующим причастию, возникает вопрос: почему в период боевых действий воин мог причащаться, причём достаточно часто (благодаря добросовестному служению полкового священника), а по их прекращении, когда воин переставал таким образом «согрешать», он должен был бы нести наказание в виде епитимии?

Данный вывод подтверждает и протопресвитер армии и флота о. Георгий Шавельский, который настаивал на том, чтобы военные священники как можно чаще служили Литургию на передовой и всегда имели при себе запасные Дары для причащения солдат на фронте и в госпиталях⁶⁰. Таким образом, само существование дореволюционного института военного духовенства, а также свидетельства двух его видных деятелей ясно подтверждают, что упомянутый выше 13-й канон св. Василия Великого не действовал в Русской Церкви как общеобязательная каноническая норма.

⁶⁰ Протопресвитер Г. И. Шавельский. Православное пастырство. — СПб.: Изд-во Рус. христиан. гуманитар. ин-та, 1996.

Протопресвитер Г. И. Шавельский. Воспоминания последнего протопресвитера Русской армии и флота. — Нью-Йорк: Издательство им. Чехова, 1954.

Пастырская беседа с неоязычниками (родноверами)

Инструкция составлена руководителем Миссионерского отдела Новосибирской епархии и Центра Апологетической Миссии по Сибирскому Федеральному Округу протоиереем **Александром Новопашиным** и предназначена для помощи в выстраивании конструктивного диалога с сочувствующими идеям неоязычества.

Прежде чем начинать разговор, важно понимать, что современное неоязычество — это не возрождённая древняя традиция, а искусственный конструкт (новодел) XX века. Его корни лежат в западном оккультизме (викка), нацистской идеологии (Третий рейх, «Чёрное солнце») и советском диссидентстве. Когда существовало язычество, не было единого русского народа — были враждующие племена с разными пантеонами. Современные неоязычники предлагают не «веру предков», а псевдоисторический фейк, сконструированный в 1950–1990-х годах.

Типология собеседников и стратегия поведения

В пастырской практике встречаются две категории: агрессивные адепты (часто с национал-социалистическим уклоном) и сочувствующие («ищущие корни»). С первыми полноценный диалог затруднён — их цель не истина, а самоутверждение через конфликт. Ваша задача в таком случае — не переубедить оппонента, а засвидетельствовать истину, посеять добрые семена в его душу. Со вторыми возможна глубокая беседа, требующая терпения и аргументации.

Диалог с неоязычниками — это не столько спор, сколько свидетельство. Как показывает опыт, многие сектанты, в том числе из самых одиозных групп, впоследствии находят свой путь в Церковь. Даже если вам кажется, что ваши слова не возымели никакого действия, однажды критическая масса услышанного может сработать, когда человек окажется в иных жизненных обстоятельствах.

Общие принципы беседы:

- Сохраняйте спокойствие. Сила не в крике, а в спокойной убеждённости. Если собеседник перешёл на агрессию и оскорбления — прекращайте бесполезный спор.
- Не переходите на личности. Ваша цель — посеять зерно сомнения, а не победить в ссоре.

- Молитесь про себя. Помните, что за внешней бравадой часто стоит духовная пустота и экзистенциальный вакуум.
- Работайте с окружающими. Если вы не можете переубедить конкретного агрессора, говорите с теми, кто рядом и слушает (сослуживцы в госпитале, прихожане).

Ключевые аргументы и контраргументы

• *О «древности» неоязычества*

Главный аргумент неоязычников – апелляция к якобы тысячелетней традиции. Ваш ответ должен базироваться на неопровержимых источниках. Берестяные грамоты (найдено более 1200 только в Новгороде) – частные письма XI–XV веков, не подвергавшиеся церковной цензуре. Среди них есть любовные послания, хозяйственные записки, заговоры от зубной боли, но нет ни одного упоминания языческих божеств или описания их культов. Это прямое доказательство: уже через поколение после Крещения Руси народ мыслил себя православным, а языческие верования ушли в небытие. Если бы их насильственно «искореняли», следы остались бы в бытовой переписке – но их нет.

• *О «Велесовой книге»*

Этот текст позиционируется как древнейшая летопись. Необходимо знать факты: книга появилась в 1950-х в среде русских эмигрантов в США. «Оригиналы» деревянных дощечек бесследно исчезли в 1941 году, сохранился лишь прорисованный рисунок. Язык текста – искусственная смесь русского, украинского, польского и чешского. Текст написан кириллицей (которая появилась через столетия после заявленного времени создания) с графикой, не встречающейся в славянской письменности (буквы «подвешены» под строкой). Академик Лихачёв и весь научный мир признали «Велесову книгу» подделкой. Если собеседник ссылается на этот источник, он опирается на фальсификат.

• *О «силе» язычества*

Распространённый упрёк: христианство – «слабая религия рабов», а язычество учит силе и достоинству. Контраргумент строится на логике истории. Если язычество так сильно, почему оно исчезло при столкновении с «миролюбивым» христианством? Слабое не может победить сильное. Обратитесь к географической карте: все регионы, бывшие языческими, ныне либо христианские, либо мусульманские. Индия с её мощной цивилизацией была колонизирована маленькой христианской Англией. О подлинной силе христианства говорит заповедь: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих». Защита веры, близких и Отечества – высшее проявление мужества, которое Церковь благословляет.

- ***О «рабах Божьих»***

Неоязычники часто издеваются над самоназванием христиан «раб Божий». Здесь важно объяснить библейскую семантику: в древнем мире «раб царя» – высокий титул приближённого слуги, в отличие от «раба греха» – человека, порабощённого страстями. Христос говорит апостолам: «Я уже не называю вас рабами, но друзьями». Однако апостол Павел с гордостью именуется «рабом Иисуса Христа», подчёркивая полноту посвящения. Это не унижение, а высшая форма служения.

- ***О предках***

Собеседник говорит: «Я чту веру предков». Ответ: «Назовите имена своих предков хотя бы до седьмого колена. Пойдёмте на кладбище, что стоит на их могилах: идолы или кресты? Ваши предки последних 1000 лет были православными. Вы не чтите их, а плюёте на их подвиг, объявляя их веру ложной».

- ***О возрождении «веры древних славян»***

Чью именно веру «надо возрождать»? Полян? Древлян? Вятичей? Кривичей? У каждого племени был свой пантеон, и они воевали друг с другом. Вы призываете нас снова разделиться на враждующие племена и убивать друг друга? Именно этого и добиваются наши враги. Ещё Гитлер говорил, что для победы над Россией её надо разделить, в том числе на религиозной почве, поддерживая самые примитивные секты.

Тактика беседы в особых случаях

С ветеранами боевых действий, исповедающими неоязыческие взгляды

Это наиболее сложная категория. Человек проливал кровь, возможно, стал инвалидом, убеждённый, что сражается за свою правду. Признать, что эта правда была иллюзией, для него психологически невозможно. Вступать в прямую полемику не рекомендуется – скорее всего, это вызовет лишь озлобление.

Просто скажите ему: «Я помолюсь о тебе. Бог даст – разберёшься». Это обезоруживает сильнее любых доводов.

Если вы находитесь в палате госпиталя или реабилитационном центре, начните беседовать с другими ранеными, исповедуйте их, причащайте. Агрессивный собеседник волей-неволей будет слушать. Зерно может прорасти позже.

С молодёжью, увлекающейся атрибутикой

Молодых людей привлекает внешняя «брутальность»: татуировки с рунами, славянские «обереги», музыкальные группы в стиле фолк. Необходимо разъяснять происхождение символов. Руны – не славянский, а германский алфавит (I–VIII века). Символ «Коловрат» – это двойная свастика, придуманная в XX веке и внесённая в Федеральный список экстремистских материалов (№ 947). Использование рун Одал, Альгиз, Тейваз в нашивках – прямое заимствование из символики дивизий СС и нацистских организаций. Музыкальные группы вроде «Сварга» или «Суроварка» часто создаются неоязыческими общинами для пропаганды. Если молодой человек ищет «корни», предложите ему подлинную русскую культуру – православный фольклор, духовные стихи, древнерусское зодчество.

Юридический аспект противодействия

Ссылайтесь на Указ Президента РФ № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». В документе перечислены традиционные религии России: христианство, ислам, буддизм, иудаизм. Неоязычество к ним не относится.

Если в вашем городе или районе устанавливаются капища, проводятся массовые языческие обряды (сжигание чучел на Масленицу как ритуал, празднование Купалы с оккультными элементами, пропаганда Водокреса), это основание для обращения в органы власти. Пишите обоснованные письма в администрацию, прокуратуру, управление культуры. Указывайте, что данные мероприятия:

- Пропагандируют культы, не являющиеся традиционными для народов России.
- Идут вразрез с государственной политикой защиты традиционных ценностей.
- Опасность пропаганды неоязычества заключается в том, что эта идеология ломает духовную и культурную основу человека.
- Неоязыческая идеология служит основой для формирования национализма, поскольку делает акцент на превосходстве одной нации над другой, что роднит неоязычество с национализмом.
- В случае использования нацистской символики (стилизованные свастики, запрещённые руны) содержат признаки административного или уголовного правонарушения (ст. 20.3 КоАП РФ, 282 УК РФ).

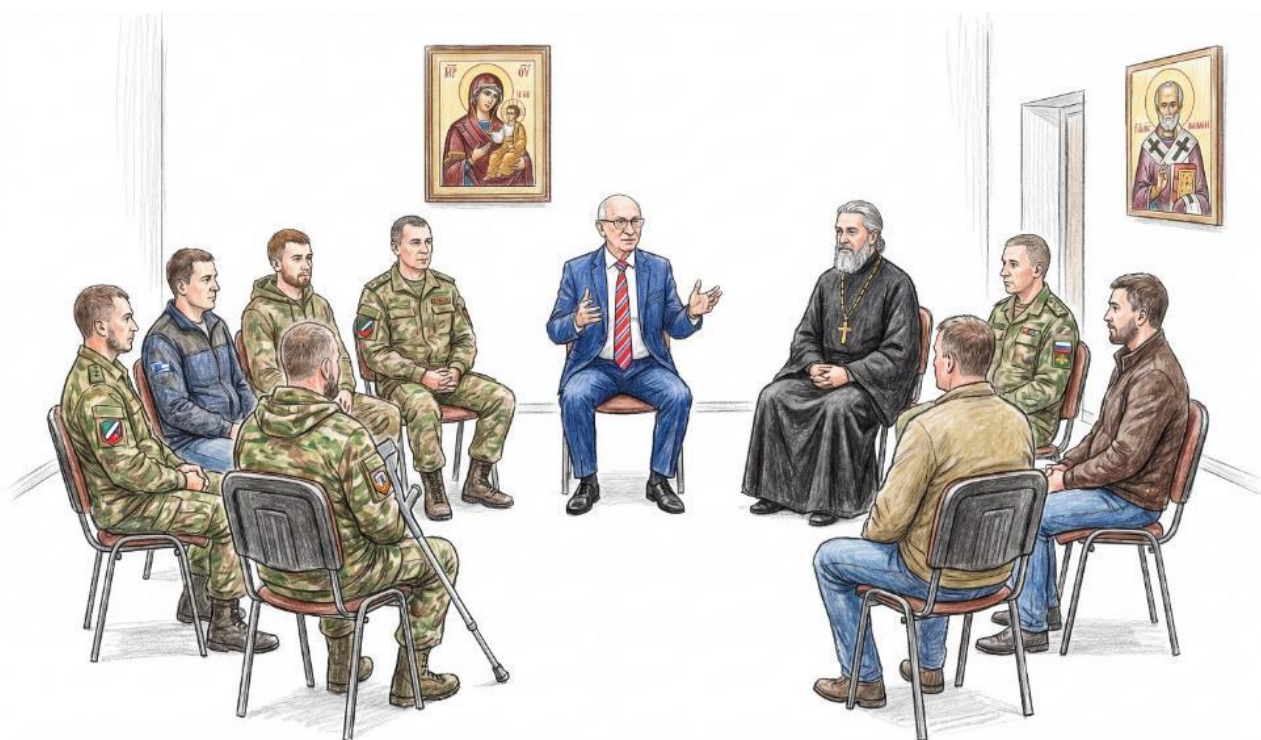
Рекомендуемые материалы

- Дворкин А. Л. «Кто придумал неоязычество?».
- Силантьев Р. А. Материалы по идеологии «Колумбайн» и связи неоязычества с терроризмом.
- Кузнецов М. Н. «Российское неоязычество: история, идеи, мифы».
- Сайт Синодального миссионерского отдела
<https://sinmis.ru>
- Список экстремистских материалов Минюста РФ →
<https://minjust.gov.ru/ru/extremist-materials>



Некоторые психологические методы групповой работы

Ниже приведены описания нескольких психологических методов и техник, разработанных военным психологом профессором Александром Григорьевичем Караяни и другими специалистами для групповой работы с участниками СВО или их родственникам.



Как ранее уже было отмечено, священник не может и не должен подменять собой психолога или психотерапевта и применять психологические методики в пастырской работе. Однако понимание сути этих методов помогает пастырю грамотно сориентировать помощников-мирян (приходских психологов, социальных работников, ведущих групп поддержки) в том, как можно организовать безопасную и полезную среду общения на приходе.

Групповой формат работы предоставляет уникальную возможность его участникам услышать варианты решения собственной проблемы **от таких же, как они**. Обсуждение происходит в формате «равный — равному», где каждый говорит с другим не с позиции эксперта, а с позиции человека, прошедшего через схожие испытания. Такой подход особенно ценен как для ветеранов, так и для жён участников СВО: «свой», в отличие от «чужого» специалиста, не ужасается рассказу, не ставит «диагнозов», а слушает по-настоящему и понимает без лишних слов.

Исследования подтверждают⁶¹, что именно равная поддержка (peer support) значимо улучшает психологическое состояние, снижает симптомы депрессии и последствия войны, а главное — помогает человеку вновь обрести чувство принадлежности к общности и вернуть утраченную идентичность.

1. Принятие собственного Креста (метод «Вавилонский базар»⁶²)

Коллективное обсуждение реальных жизненных проблем других участников группы снимает ощущение уникальности и тяжести собственной беды, помогает принять свою личную тяжёлую ситуацию и даёт человеку понять, что другие сталкиваются с похожими или даже более сложными ситуациями.

Порядок проведения⁶³:

- 1) Ведущий объясняет принцип анонимности и раздаёт всем одинаковые листы бумаги и карандаши.
- 2) Каждый участник описывает печатными буквами одну свою самую острую проблему, связанную с возвращением к мирной жизни или семейной ситуацией.
- 3) Записки складываются одинаковым образом в общую коробку и перемешиваются.
- 4) Ведущий по одной зачитывает проблемы вслух. Группа в режиме «мозгового штурма» предлагает, как можно было бы поступить в такой ситуации. Важно: участники не дают прямых советов («ты должен»), а высказываются в форме «я бы попробовал...», «одному моему знакомому помогло...».
- 5) После обсуждения всех записок ведущий уничтожает их при группе, подтверждая анонимность.

В конце ведущий предлагает участникам мысленно ответить на вопрос: «Хотел бы кто-нибудь поменять свою проблему на любую из услышанных?». Многолетняя практика показывает, что желающих не находится — это помогает человеку принять свой «крест» как посильный и начать искать пути его несения.

⁶¹ В частности, программа PMCS (Peer Mentoring, Camaraderie, and Support) в Нью-Джерси показала, что у ветеранов, вовлеченных в братскую поддержку, суицидальные мысли снизились на 77,8%, симптомы депрессии — на 35,2%, симптомы ПТСР — на 23,6% и симптомы тревоги — на 22,7%. Параллельно участники исследования показали увеличение воспринимаемой межличностной поддержки на 33,7% и улучшение психосоциального функционирования на 26,8% (Patient Experience Journal, Vol.12 (2025), [«Peer Mentoring, Camaraderie, and Support \(PMCS\) of Southern New Jersey: Suicide Prevention using Human Experience and Social Determinants of Health»](#))

⁶² Метод назван «Вавилонским базаром», поскольку в книге «Истории» Геродота описывается, как в Вавилоне была организована помощь больным гражданам (за неимением врачей): больных размещали в определённом месте городского базара и всё проходящие мимо могли подсказать им как справиться с его недугом, исходя из своего личного опыта (Геродот, Истории, книга 1, глава 197).

⁶³ Группу может вести как психолог, так и подготовленный мирянин-ведущий.

Священник может присутствовать на таком мероприятии, кратко и деликатно комментируя обсуждаемые жизненные ситуации с духовной точки зрения (когда это уместно), а после его окончания сказать краткое пастырское слово о христианском смысле скорбей и взаимопомощи.

2. Принятие сложных решений (метод «Шесть шляп мышления»)

Структурированное обсуждение сложной жизненной ситуации, при котором участники (или один человек) поочерёдно «примеряют» шесть ролей, задающих определённый ракурс мышления. Метод помогает справиться с параличом воли при необходимости сделать важный выбор (профессия после ранения, стратегия поведения в семье, выбор между мстью и прощением).

Порядок проведения:

- 1) Белая шляпа (Факты): Обсуждаются только объективные данные. Что точно известно? Каковы сроки, условия, документы?
- 2) Красная шляпа (Эмоции): Участники делятся чувствами и интуитивными опасениями без необходимости их логического обоснования.
- 3) Чёрная шляпа (Критика): Высказываются все возможные риски, негативные последствия и подводные камни каждого варианта решения.
- 4) Жёлтая шляпа (Оптимизм): Ищутся плюсы, выгоды и позитивные возможности каждого варианта.
- 5) Зелёная шляпа (Творчество): Предлагаются нестандартные, творческие пути выхода из ситуации.
- 6) Синяя шляпа (Итог): Ведущий помогает подвести итог и сформулировать первый конкретный шаг.

Вместо шляп могут использоваться и другие предметы, либо просто таблички. Такой формат позволяет человеку самостоятельно прийти к взвешенному решению, чувствуя поддержку группы, но не получая готовых директив.

После такой встречи священник может в личной пастырской беседе с каждым участником обсудить итог и принятое решение.

3. Работа с чувством вины (метод «Суд»)

Ролевая игра, в которой участник, мучимый чувством вины (в том числе «виной выжившего»), поочерёдно выступает в ролях судьи, прокурора, адвоката и свидетелей по собственному «делу». Метод помогает человеку услышать аргументы в свою защиту, которые он раньше подавлял или не осознавал, и вынести себе более объективный внутренний «вердикт», снижая разрушительное самообвинение.

Порядок проведения:

- 1) В помещении расставляются стулья с табличками: «Судья», «Прокурор», «Адвокат», «Обвиняемый», «Свидетель 1», «Свидетель 2».
- 2) Участник, работающий со своей виной, садится на место «Судьи» и объявляет заседание открытым, формулируя «дело».
- 3) Пересаживаясь на место «Прокурора», он высказывает обвинения в свой адрес, связанные с конкретной ситуацией на фронте.
- 4) Пересаживаясь на место «Адвоката», он же защищает себя, находя смягчающие обстоятельства, объяснения и оправдания своим действиям.
- 5) Затем он занимает место «Свидетеля» (например, боевого товарища или командира) и даёт показания от его лица.

В финале, вернувшись на место «Судьи», человек выносит себе окончательное решение. Чаще всего оно звучит как «не виновен, но обязуюсь хранить память о погибшем и помогать его семье».

Этот метод не подменяет Таинство Покаяния, но может помочь подготовить душу к нему. Грамотно выстроенная работа с чувством вины — это не «осуждение» и не «оправдание греха», а возможность дать слово внутреннему «адвокату» для снижения невротического самоедства, после чего душа становится более открытой для принятия исцеляющей благодати.

4. Предотвращение спора (техника «Регулировщик» или «Микрофон»)

Метод применяется, когда несколько участников начинают перебивать друг друга и не слышат аргументов оппонента. Введение строгого порядка высказываний позволяет снизить эмоциональный накал и наладить диалог.

Порядок проведения:

- 1) Ведущий вручает одному из спорщиков какой-либо предмет (например, ручку или кружку) и объявляет его «микрофоном».
- 2) Вводится правило: «Говорит только тот, у кого в руках микрофон. Второй в это время молчит и слушает, стараясь понять собеседника».
- 3) После того как первый высказался, «микрофон» передаётся второму.
- 4) Цикл повторяется 2-3 раза. Как правило, после этого участники осознают, что их позиции имеют больше точек соприкосновения, чем казалось в пылу спора, и конфликт угасает.

Эта техника проста в применении и может использоваться в любой беседе с двумя и более людьми (например, с супругами, находящимися в конфликте), когда необходимо дать каждой стороне возможность быть услышанной без взаимных упрёков.

Как работает горячая линия помощи 8-800-70-70-222

Это круглосуточный, бесплатный, многоканальный телефон, куда может позвониться любой человек из любой точки России, даже если у него задолженность на балансе телефона.

На линии работают 16 операторов, 14 кураторов социальной помощи, 2 психолога и служба контроля качества. Проект создан Синодальным отделом по благотворительности Русской Православной Церкви в 2021 году по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. За первые 5 лет работы было принято более 400 тысяч звонков.



Принципы работы горячей линии:

- **Никаких отказов.** Операторы принимают все звонки и фиксируют все просьбы о помощи.
- **Проверка каждой просьбы на месте.** Каждая просьба переходит в работу куратору социальной помощи в том федеральном округе, где находится проситель. Куратор связывается с социальным отделом соответствующей епархии. Епархиальный социальный отдел, в свою очередь, просит ближайший приход выйти на связь с человеком, познакомиться и неформально оценить ситуацию.
- **Никаких формальных ограничений.** Существуют лишь два критерия, необходимых для оказания помощи:

1. человек действительно нуждается в помощи;
2. он не может справиться со своей бедой самостоятельно.

Иных ограничений в оказании помощи нет.

- **Основной ресурс – Синодальный отдел по благотворительности.** Если по итогам проверки на месте выясняется, что человеку действительно требуется помощь, социальный отдел епархии даёт обратную связь куратору социальной помощи, передавшему просьбу, и тот подключает все имеющиеся ресурсы Синодального отдела по благотворительности (материальные, административные, консультационные и другие), для того чтобы помочь человеку и максимально снять нагрузку с епархии.
- **Финансовая дисциплина.** Мы никогда не передаём деньги на руки. Помощь оказывается в натуральной форме: покупаем лекарства, билеты, оплачиваем услуги, ремонт, добиваемся квот на медпомощь, подключаем иные профильные организации, способные оказать помощь данному просителю и т.п. Это защищает и от мошенников, и от нецелевого использования средств самими подопечными.
- **Контроль качества.** Служба контроля качества отслеживает ход работы по всем поступившим просьбам, вплоть до их логического завершения. После успешного выполнения просьбы сотрудники горячей линии связываются с просителями, узнают о том, удалось ли им получить ту помощь, в которой они нуждались.
- **Если не знаем ответа – перезвоним.** Когда на линию звонит человек не с просьбой о помощи, а для получения какой-либо специфической консультации, связанной с социальным служением, и оператор не знает, что ответить, вопрос записывается, обсуждается в кругу специалистов Синодального отдела по благотворительности, после чего с человеком связываются, чтобы дать ему обратную связь.

Кроме приёма просьб о помощи операторы круглосуточно консультируют тех, кто занимается оказанием помощи или просто интересуется церковным социальным служением. Например, рассказывают неравнодушному прохожему, как помочь замерзающему бездомному без сознания; или записывают желающих стать добровольцами и связывают их с церковными волонтерскими службами; или связывают приходских социальных работников со специалистами, кто проконсультирует их по профильным вопросам, и т.п.

На горячей линии также дежурят священники-добровольцы (из разных часовых поясов), на которых операторы переводят звонки от людей с тяжёлым внутренним состоянием или целенаправленно звонящих, чтобы поговорить с батюшкой.

Молитвы о воинах, на поле брани сущих, раненых, пленённых и без вести пропавших

На заседании Священного Синода 29 декабря 2022 года (журнал № 131) были утверждены тексты следующих молитв⁶⁴:

Молитва ко Пресвятей Богородице о воинах, на поле брани сущих

Пресвятая Богородице, теплая наша Заступнице и Спасение всем, призывающим Тя! Не имамы иныя помощи, разве Тебе, Владычице, Ты бо еси едина надежда и упование наше. Не презри слез наших и не отрини усердных молений, но спаси от смерти и от бед сохрани воинов наших [имярек], на поле брани сущих. Укрепи их дух, утверди в заповедех Сына Твоего, умножи в них веру, просвети ум, даждь мужество во бранех, да, непорочно исполнившие ратное служение, целы и невредимы возвратятся в дома своя и прославят пресвятое имя Отца и Сына и Святаго Духа и Твое милостивное заступление. Аминь.

Молитва матери ко Пресвятей Богородице о воине, на поле брани сущем

К кому возопию, Владычице, кому повем скорбь сердца моего, аще не Тебе, Царице Милосердая? Душа моя смятется и уны дух мой, но скоро услыши молитву мою, веру укрепи, терпением огради и благою надеждою оживи. Пресвятая Богородице, Дево Чистая! Заступи, сохрани, покрый милостию Твоею чадо мое, воина [имярек], на поле брани сущаго, утверди его в вере истинней, огради от злобы врагов видимых и невидимых, сохрани его цела и невредима, подаждь силу ратное свое служение, яко крест, безпорочно понести и паки его в дом отчий возврати. Аминь.

Молитва ко Господу нашему Иисусу Христу о воине, на поле брани ураненном

Господи, Иисусе Христе Боже наш, молитвами Всепречистыя Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии, силою честнаго и животворящаго Креста, предстательством честных небесных Сил бесплотных, святых врачей и целителей: апостола и евангелиста Луки, святых чудотворцев и

⁶⁴ <https://www.patriarchia.ru/article/105025>

безсребренников Кира и Иоанна, Космы и Дамиана, святого великомученика Пантелеимона и учителя его Ермолая, преподобного Агапита Печерского, святителя земли Крымския и исповедника Луки, исцели воина Твоего [имярек], на поле брани ранами уязвленного, утешь его надеждою на Тя и верою Православною укрепи. Услыши, Господи Человеколюбче, воздыхания сродник его. Да, восстав от одра болезни, послужит и поработает Тебе до скончания жизни своей и прославит Тя, исцеляющего и врачующего вся, со Отцем и Святым Духом. Аминь.

Молитва матери ко Пресвятей Богородице о исцелении воина, на поле брани ураненного

К кому возопию, Владычице? К кому прибегну в горести моей, аще не к Тебе, Царице Небесная? Кто плач мой слезный и воздыхание мое приимет, аще не Ты, Мати Божия, Заступнице и Прибежище во всех бедах нам грешным? Услыши вопль мой, Всемилосердая Целительнице, яко умножишася скорби сердца моего, и яви милость Свою на одре болезни возлежащему и раную уязвленному, чаду моему воину [имярек], исцели его тяжкия душевныя и телесныя болезни, и воздвигни от одра немощи цела и всесовершенна, да воспевае Твое теплое заступление. Аминь.

Молитва матери (сродников) ко Пресвятей Богородице о избавлении воинов, в пленении сущих

О, Всепетая Богородице, всех скорбящих Радосте и обидимых Заступнице! Услыши молитву мою, прошения моего не отрини и помилуй чадо мое (отца моего, мужа моего), воина [имярек] в пленении сущаго! Сохрани его цела и невредима, огради его от злобы пленивших его и не даждь ему убиену быти от рук их, веру истинную в нем укрепи и скоро тяжкаго пленения избави, да в разуме воспевае Тя, Царице Небесная, и Сына Твоего, Господа нашего Иисуса Христа, со Безначальным Его Отцем и Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом во веки веков. Аминь.

Молитва ко святым о избавлении воинов [воина], в пленении сущих [сущем]

Преблаженнии и богоноснии избранницы Христовы: многосветлая звездо, Крестителю и Предтече Спасов Иоанне; святителю предивный и милостивый, великий чудотворче Николае; святой великомучениче и скорый плененных свободителю, Победоносче Георгие; великая в женах Анастасие Узорешительнице и вси святии! Молим вас мы, недостойнии: укрепите воинов [воина] [имярек], в пленении сущих [сущаго], от уз вражиих их [его]

избавите, всякаго злаго обстояния свободите и на спасения стези направите, да, в дома своя возвратившися, прославят [дом свой возвратився, прославит] Истиннаго Бога, Отца и Сына и Святаго Духа и ваше милостивое предстательство во веки веков. Аминь.

Молитва ко Пресвятей Богородице о воинах, без вести пропавших

О, Всесвятая Владычице Богородице, Взыскание погибших, странных Питательнице и заблуждших Путеводительнице! Воина [имярек], о немже не имамы извещения покрый честным Твоим омофором, сохрани от всех напастей вражиих, избави пленения и лютыя смерти, от отчаяния огради, да с благодарением и любовию воспеваает Твое теплое заступление. Аминь.

Молебен о пропавших без вести

Поскольку в церковном обиходе не имеется особого чина о пропавших без вести, существует практика⁶⁵ в качестве основы брать «Последование молебного пения о сущих в скорбях и различных обстоятельствах» святителя Афанасия Ковровского⁶⁶ с добавлением особых прошений на сугубой ектении «о без вести сущих».

Сама технология организации и совершения подобных молебнов подробно описана в разделе «[Молебны для семей военнослужащих и родственников погибших](#)» (глава «Помощь семьям»).

По обычном начале псалом избранный:

Господи, да не яростию Твоею обличиши мя, ниже гневом Твоим накажешы мя, яко стрелы Твоя уязоша во мене, и утвердил еси на мене руку Твою. Нестъ исцеления в плоти моей от лица гнева Твоего, несть мира в костех моих от лица грехов моих. Яко беззакония моя превзыдоша главу мою, яко бремя тяжкое отяготеша на мене. Возсмердеша и согниша раны моя от лица безумия моего. Пострадах и слякохся до конца, весь день сетуя хождах. Озлоблен бых и смирихся до зела, рыках от воздыхания сердца моего (Пс.37:2–7, 9). Исполнися зол душа моя и жизнь моя аду приближися (Пс.87:4). Душа моя смятется (Пс.41:7), скорби сердца моего умножишася (Пс.24:17). Исчезе в болезни жизнь моя, и лета моя в воздыханиях, изнеможе ницетою крепость моя и кости моя смятошася (Пс.30:11). На мене приидоша гневи Твои, устрашения Твоя возмутиша мя (Пс.87:17). Рех во исступлении моем: отвержен есмь от лица очей Твоих (Пс.30:23). Вскую, Господи, отрееши душу мою, отвращаеши лице Твое от мене (Пс.87:15)? Аз же на Тя, Господи, уповах, рех: Ты еси Бог мой. В руках Твоих жребии мои, избави мя из руки врагов моих и от гонящих мя. Просвети лице Твое на раба Твоего, спаси мя милостию Твоею. Господи, да не постыжуся яко призвах Тя (Пс.30:15–18).

Слава, и ныне. Аллилуия (трижды).

На Бог Господь:

Тропарь, глас 1:

Спаси, Господи, людей Твоих и благослови достояние Твое, помоги труждающимся и обремененным, утеша скорбящих и унывающих и от всех бед сохрани рабов Твоих. (Дважды)

⁶⁵ В частности, в Кузбасской митрополии: <https://mitropolia42.ru/230324>

⁶⁶ Источник: Славы Божия ревнитель: жизнеописание и тр. исповедника епископа Афанасия (Сахарова) / [авт.-сост. Г. И. Катышев]. – Москва: Сретен. монастырь, 2006. – 495 с. / Последование молебного пения о сущих в скорбях и различных обстоятельствах. 373–378 с.

Сла́ва, глас 8:

С вы́шних презира́й, убо́гих приема́й, посети́ нас грехо́в ра́ди на́ших бе́ды и ско́рби терпящих, Влады́ко Всеми́лостиве, моли́твами Богоро́дицы и святы́х да́руй ду́шам на́шим велию́ ми́лость.

И ны́не, глас 2:

Всех скорбя́щих Радо́сте и оби́димых Засту́пнице, алчу́щих Пита́тельнице, стра́нников Руководи́тельнице и обу́реваемых Приста́нице, немо́щих Покро́в и Засту́пнице, Же́зл ста́рости, Ма́ти Бо́га и Вы́шнего, Ты еси́, Пречи́стая; потщи́ся, мо́лимся, спасти́ся рабо́м Твои́м.

Посем иной псалом избранный:

Вску́ю приско́рбна еси́ ду́ше моя́, и вску́ю смуща́еши мя? Упова́й на Бо́га, я́ко испове́мся Ему́. Ре́ку Бо́гу: Засту́пник мой еси́, по́что мя забы́л еси́ и вску́ю сету́я хожду́ (Пс.41:6,10). Ко Го́споду внегда́ ско́рблю, воззва́х (Пс.119:1). В день ско́рби мое́й Бо́га взыска́х рука́ми мои́ми (Пс.76:3). Из глублины́ воззва́х к Тебе́, Го́споди, Го́споди, услы́ши глас мой. Да бу́дут у́ши Твои́ внемлю́ще гла́су моле́ния моего́ (Пс.129:1–2). Бог нам Прибе́жище и Си́ла, По́мощник в ско́рбех, обрётших нас зело́ (Пс.45:2). Услы́ши мя, Го́споди, я́ко бла́га ми́лость Твоя́, по мно́жеству щедро́т Твои́х при́зри на мя. Не отврати́ лица́ Твоего́ от о́трока Твоего́, я́ко ско́рблю, ско́ро услы́ши мя, вонми́ ду́шю мое́ю и изба́ви мя (Пс.68:17–19). Бо́же, в по́мощь мою́ вонми́, Го́споди, по́мощи ми потщи́ся (Пс.69:2). Сохрани́ ду́шу мою́ и изба́ви мя, да не посты́жуся, я́ко упова́х на Тя́ (Пс.24:20). На Тя́, Го́споди, упова́х, да не посты́жуся в век (Пс.70:1).

Канон, глас 6:

Песнь 1

Ми́лостиве Го́споди, поми́луй рабо́в Твои́х, ми́лости ожида́ющих.

Пресвята́я Богоро́дице, спаси́ нас.

Святи́и А́нгели Храни́тели на́ши, моли́те Бо́га о нас.

Крести́телю Спа́сов Иоа́нне, моли́ Бо́га о нас⁶⁷.

Сла́ва, и ны́не.

Песнь 3

Ми́лостиве Го́споди, поми́луй рабо́в Твои́х, ми́лости ожида́ющих.

Святы́й пра́ведный Ио́ве, моли́ Бо́га о нас⁶⁸.

⁶⁷ В детстве был скрывается от Ирода, окончил жизнь мученически в темнице.

⁶⁸ 6 мая, Многострадальный, образец терпения (Иак. 7).

Свя́тый проро́че Бо́жий Или́е, моли́ Бо́га о нас⁶⁹.

Свя́тый пра́ведный Симео́не, моли́ Бо́га о нас⁷⁰.

Сла́ва, и ны́не.

Катавасия:

По моли́твам святы́х Твои́х, Ми́лостиве, изба́ви от бед и ско́рбей рабо́в Твои́х, ми́лости ожида́ющих, я́ко мы усер́дно к Тебе́ прибега́ем, к ми́лости Подате́лю и всех ско́рбных Уте́шителю.

Спаси́ от бед и ско́рбей рабо́в Твои́х, Пресвята́я Богоро́дице Де́во, я́ко мы все по Бо́зе к Тебе́ прибега́ем, я́ко к ми́лосе́рдой Матери́ на́шей и всех скорбя́щих Ра́дости.

Ектения сугубая:

Помилу́й нас Бо́же:

Е́ще мо́лимся о ми́лости, жи́зни, ми́ре, здра́вии, спасе́нии, посе́щении, про́щении и оставле́нии грехо́в рабо́в Бо́жиих [имярек] и всех скорбя́щих и от зло́бы лю́дской терпе́ющих.

Е́ще мо́лимся о бра́тиях на́ших на суди́щи, в те́мницах, у́зах, заточе́нии, изгна́нии и го́рьких рабо́тах су́щих.

Е́ще мо́лимся о врага́х на́ших, ненави́дящих и гоня́щих нас, и всех су́щих вне Правосла́вной Це́ркви и заблужда́щих.

Е́ще мо́лимся за всю бра́тию и за всех христиа́н.

Возглас: Я́ко ми́лостив:

Песнь 4

Ми́лостиве Го́споди, помилу́й рабо́в Твои́х, ми́лости ожида́ющих.

Свя́тый апо́столе Пе́тре, моли́ Бо́га о нас⁷¹.

Свя́тый апо́столе Па́вле, моли́ Бо́га о нас⁷².

Перво́мучени́че и архи́диа́коне Стефа́не, моли́ Бо́га о нас⁷³.

Сла́ва, и ны́не.

Песнь 5

Ми́лостиве Го́споди, помилу́й рабо́в Твои́х, ми́лости ожида́ющих.

⁶⁹ 20 июля. Ревнитель, скрывался от преследования, питатель голодных.

⁷⁰ 3 февраля. Как принявший на руки Господа, имеет велие дерзновение. См. житие прп. Петра Афонского.

⁷¹ Дважды чудесно изведен из темницы (Деян. 5:18–19, 12:3–7).

⁷² 2 Кор. 11, 23–32.

⁷³ 27 декабря, 2 августа. (Деян. 11:19). Первый повторил слова Господа о врагах: не постави им греха сего...

Священномучениче Клименте, моли Бога о нас⁷⁴.

Святителю отче Афанасие, моли Бога о нас⁷⁵.

Святителю отче Иоанне Златоусте, моли Бога о нас⁷⁶.

Слава, и ныне.

Песнь 6

Милостиве Господи, помилуй рабов Твоих, милости ожидающих.

Священномучениче Клименте, моли Бога о нас⁷⁷.

Святая великомученице Анастасие, моли Бога о нас⁷⁸.

Священномучениче Ермогене, моли Бога о нас⁷⁹.

Слава, и ныне.

Катавасия и ектения малая.

Прокимен, глас 4:

Господи, услыши молитву мою и вопль мой к Тебе да придет.

Стих: Вонуже еще день скорблю, приклони ко мне ухо Твое.

Евангелие от Матфея, зачало 43 от полу (11, 28–30):

Рече Господь: приидите ко Мне вси труждающиеся и обремененнии, и Аз упокою вы. Возмите иго Моё на себе, и научитесь от Мене, яко кроток есмь к смирён сердцем: и обрящете покой душам вашим. Иго бо Моё благо и бремя Моё легко есть.

Песнь 7

Милостиве Господи, помилуй рабов Твоих, милости ожидающих,

Святителю отче Николае, моли Бога о нас⁸⁰.

Преподобная и благоверная княгиня Анно, моли Бога о нас⁸¹.

⁷⁴ 25 ноября. Папа Римский, был сослан в крымские каменоломни.

⁷⁵ 18 января, 2 мая. Архиепископ Александрийский, всю жизнь подвергался преследованиям, пять раз удалялся с кафедры.

⁷⁶ 13 ноября, 27 января. Дважды был удален с кафедры, скончался на пути в изгнание со словами: «Славу Богу за всё».

⁷⁷ 23 января. Епископ Анкирский. Четыре седмицы лет (28 лет) был в ссылках, изгнаниях, заточениях и убит во время совершения Литургии.

⁷⁸ 22 декабря. Узорешительница, много помогала узникам, потом сама была заключена в темницу и скончалась мученически.

⁷⁹ 17 февраля, 12 мая. Патриарх всея России. «Темницею и голодом изнуряем, даже до смерти верен пребыл» (кондак), помощник узникам.

⁸⁰ 6 декабря, 9 мая. Архиепископ Мир Ликийских, скорый помощник сущим в скорбях.

⁸¹ 2 октября, 12 июня. Кашинская, многоскорбная княгиня-праведница.

Преподо́бне и благове́рне кня́же Иоа́нне, моли́ Бо́га о нас⁸².

Сла́ва, и ны́не.

Песнь 8

Ми́лостиве Го́споди, поми́луй рабо́в Твои́х ми́лости ожида́ющих.

Преподо́бне о́тче Пи́мене, моли́ Бо́га о нас⁸³.

Святы́й великомуче́ниче Евста́фие, моли́ Бо́га о нас⁸⁴.

Преподо́бнии Ксенофо́нте и Мари́е, Иоа́нне и Арка́дие, моли́те Бо́га о нас⁸⁵.

Сла́ва, и ны́не.

Песнь 9

Ми́лостиве Го́споди, поми́луй рабо́в Твои́х, ми́лости ожида́ющих.

Святи́телю о́тче Иоа́нне, моли́ Бо́га о нас⁸⁶.

Святы́й пра́ведный Филаре́те, моли́ Бо́га о нас⁸⁷.

Свята́я пра́ведная Иули́ание, моли́ Бо́га о нас⁸⁸.

Преподо́бне о́тче Сампсо́не, моли́ Бо́га о нас⁸⁹.

Преподо́бне о́тче Зо́тике, моли́ Бо́га о нас⁹⁰.

Сла́ва, и ны́не.

Досто́йно е́сть: Трисвято́е. О́тче наш:

Тропа́рь, глас 7:

Святи́и му́ченицы, до́бре страда́льчествовавши и венча́вшиися, моли́теся ко Го́споду, поми́ловатися ду́шам на́шим.

Сла́ва, и ны́не. Богоро́дичен, глас 5:

Утоли́ бо́лезни многовоздыха́ющей ду́шй моёй, утоли́вшая вся́ку слёзу от лица́ земли́; Ты́ бо челове́ков бо́лезни отгоняеши и гре́шных скорби́ разруша́еши. Тебе́ бо вси́ стяжа́хом наде́жду и утвержде́ние, Пресвята́я Ма́ти Дево.

⁸² 19 мая. Князь Угличский, во иноцех Игнатий. С раннего детства был заключен в Вологде в темницу, в которой провел всю жизнь, в ней и скончался в глубокой

⁸³ 7 августа. Печерский, Многоболезненный.

⁸⁴ 20 сентября. Плакида, претерпел многие скорби о разлучении с близкими.

⁸⁵ 26 января. Скорби о разлучении друг от друга претерпевше, остном сродства

⁸⁶ 12 ноября. Архиепископ Александрийский. Милостивый.

⁸⁷ 1 декабря. Милостивый.

⁸⁸ 2 января. Муромская.

⁸⁹ 27 июня. Странноприимец.

⁹⁰ 30 декабря. Сиропитатель.

Ектенія сугубая:

Помилуй нас Бо́же:

Е́ще мо́лимся Тебе́, Го́споду Бо́гу на́шему, о́ еже поми́ловати всех скорбя́щих и от зло́бы лю́дской терпе́ющих, и о́ еже ми́лостиву и благоуве́тливу бы́ти к нам Тебе́, бла́гому и человеколю́бивому Бо́гу на́шему и поми́ловати нас.

Дополнительные прошения на ектении о без вести сущих:

Е́ще мо́лимся Тебе́, Го́споду и Бо́гу на́шему, о раба́х Бо́жиих, [имярек], без ве́сти су́щих, и о́ еже изба́вити их от всякаго навета вра́жия и наси́лия лю́таго, сохрани́юще их в крове́ благо́сти Твоея́, мо́лим Ти ся, услы́ши и помилуй.

Е́ще мо́лимся о́ еже прости́ти им вся прегреше́ния во́льная и нево́льная, и яви́ти на них вели́кую Твою́ ми́лость, Христе́ Бо́же, ра́дость сретения с бли́жними неизреченную им да́рующе, мо́лим Ти ся, услы́ши и помилуй.

Е́ще мо́лимся упова́нию на́шему не посра́млену бы́ти, во́ еже не умре́ти раба́м Бо́жиим, [имярек], но ми́рно в до́мы своя́ возврати́тися им, сродника́м во утеше́ние, наипа́че же к сла́ве И́мене Твоего́, Го́споди, мо́лим Ти ся, услы́ши и помилуй.

Е́ще мо́лимся и о́ еже услы́шати:

Возглас: Услы́ши ны, Бо́же:

Молитва

Вла́дыко Го́споди Иису́се Христе́ Бо́же наш, Бо́же всякаго ми́лосе́рдия и щедро́т, долготерпели́вый и многомилостивый, лю́бящий пра́ведных и гре́шных ми́лующий. Ты ре́кл еси́ пречи́стыми Твои́ми усты́: прииди́те ко Мне вси́ тружда́ющися и обремене́ннии, и Аз упоко́ю вы. Се мы, гре́шные и недостойные, в ско́рбех и беда́х изнемога́ющие, к Тебе́ притека́ем и припада́юще мо́лим: вонми́ предста́тельству о нас ро́ждшей Тя Богома́тери, приими́ моли́твы святы́х Твои́х, снизойди́ к на́шим немо́щам и яви́ ми́лость лю́дем Твои́м в ра́зличных обстоя́ниях су́щим и на Твое́ человеколю́бие упова́ющим: скорбя́щих уте́ши, уныва́ющих ободрѝ, осла́бевших укре́пи, больны́х исцели́, изувече́нным и рассла́бленным терпе́ние послѝ, гладных напита́й, наги́х оде́й, безприю́тным прию́т да́руй, тружда́ющимся помо́ги, обремене́нным за́ботами житѝйскими и тяжкими́ труда́ми облегче́ние пода́ждь, на суди́лищах, в те́мницах, у́зах, заточе́нии, изгна́нии и го́рьких рабо́тах су́щих в терпе́нии укре́пи и на свобо́ду ско́ро изведи́, на бра́ни су́щих сохрани́, плененных возврати́, разлученных соедини́, вражду́ющих примири́, всем во всем ми́лость яви́ и всех Це́ркви Твое́й Свято́й представи́ благоугожда́ющими. Тебе́ бо свойственно́ есть ми́ловати и спасти́ нас, Го́споди Бо́же наш, и Тебе́ сла́ву возсыла́ем со Безнача́льным Твои́м Отце́м и Святы́м Ду́хом, ны́не и при́сно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Отпуст:

Хри́сто́с и́стинный Бо́г на́ш, моли́твами Пречи́стыя Сво́ея Ма́тери, предста́тельством святы́х А́нгелов Храни́телей на́ших, святы́х сла́вных и всехва́льных апо́столов, святы́х сла́вных и добропо́бѣдных му́чеников и всех святы́х, поми́лует и спасе́т нас, я́ко Благ и Человеколю́бец.

Лик: Го́споди, поми́луй (трижды).

С Богом!