



ФРЕДЕРИКА ДЕ ГРААФ

Фредерика де Грааф по происхождению голландка, уже 20 лет живет и работает в России.

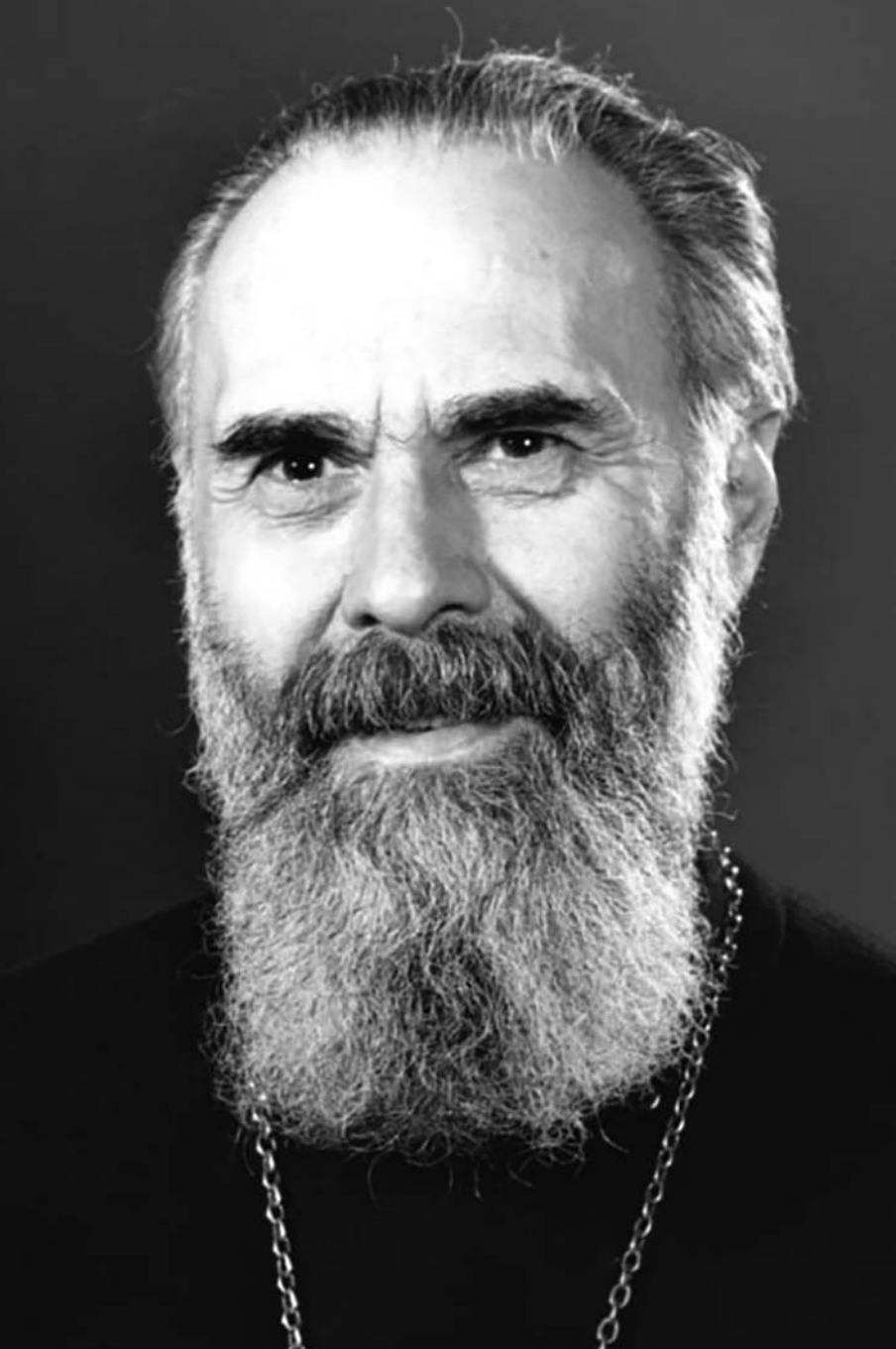
После окончания филологического факультета (кафедра славистики) Университета Гронингена в Нидерландах стажировалась в 1976 году в Московском государственном университете им. М. В. Ломоносова. В 1977 году крестилась в Москве с именем Мария. Затем переехала жить в Лондон и более 20 лет была прихожанкой лондонского собора Успения Божией Матери и Всех Святых, где служил митрополит Антоний Сурожский.

В это же время Фредерика получила медицинское образование, после чего четыре года училась в Международном медицинском университете по специальности «акупунктура». Окончив учебу, 12 лет работала в собственной клинике в Лондоне, где лечила взрослых и детей с самыми разными заболеваниями, а также обучала студентов акупунктуре.

В Москве на факультете психологии МГППУ получила второе высшее образование под руководством профессора Федора Ефимовича Василюка. В 2001 году по благословению митрополита Антония Сурожского Фредерика переехала в Москву. Владыка Антоний благословил ее работать в Московском хосписе № 1. С тех пор она там и работает в качестве волонтера, облегчая страдания людей и их родственников как рефлексотерапевт и психолог.

Помимо работы в хосписе Фредерика участвует в многочисленных конференциях в разных странах, читает лекции для медиков, психологов и священников по всем вопросам, связанным с ситуациями, в которых человек и его близкие переживают серьезный кризис, страдание и смерть. Она — частая гостья на радио и телевидении.

Фредерика де Грааф — автор книги «Разлуки не будет. Как пережить смерть и страдание близких» (М.: Никая, 2019), в которой она рассказывает о том, что испытывают близкие тяжелобольного или умирающего человека, как им помочь и как способствовать тому, чтобы они поняли своего страдающего ближнего и смогли быть с ним вместе в словах и молчании. А еще о том, как донести до близких весть, что они могут встретиться с дорогим им человеком в Боге, ибо он жив во Христе.



МИТРОПОЛИТ АНТОНИЙ СУРОЖСКИЙ

Митрополит Антоний Сурожский, в миру Андрей Борисович Блум (1914–2003) — епископ Русской православной церкви, ее выдающийся пастырь, проповедник милостью Божьей. Автор многочисленных книг и статей о христианстве, Православии и духовной жизни. Его труды до сих пор привлекают сердца и умы не только православных, но и приверженцев других конфессий и религий, и даже неверующих людей.

Слово владыки Антония оказало благотворное влияние на очень многих людей, направив их на путь спасительный. И хотя сам он не считал себя богословом, но вся его жизнь и деяния свидетельствуют об обратном, заставляя вспомнить его собственные слова: «Богослов — это тот, кто знает Бога, а не

тот, кто о нем имеет сведения». Очень верно сказал о нем митрополит Минский и Белорусский Филарет: «Владыка и отец, брат и сослужитель, мудрый наставник и пастырь-душепопечитель».

После средней школы будущий епископ окончил биологический и медицинский факультеты Сорбонны. В 1931 году был посвящен в стихарь для служения в храме Трехсвятительского подворья, единственном тогда храме Московского Патриархата в Париже.

Осенью 1939 года, перед уходом на фронт хирургом французской армии тайно принес монашеские обеты; в мантию с именем Антоний (в честь преп. Антония Киево-Печерского) был пострижен 16 апреля 1943 года.

Во время немецкой оккупации Франции был врачом в антифашистском подполье. После войны продолжал медицинскую практику до 1948 года, когда был призван к священству, рукоположен и направлен на пастырское служение в Англию — духовным руководителем Православно-англиканского содружества святого Албания и преподобного Сергия. С сентября 1950 года стал настоятелем храмов Святого апостола Филиппа и Преподобного Сергия в Лондоне. В 1957 году был хиротонисан во епископа Сергиевского, викария Экзарха Патриарха Московского в Западной Европе, а в 1962 году назначен на вновь образованную на Британских островах Сурожскую епархию (в составе Западно-Европейского Экзархата). В 1966 году возведен

в сан митрополита и утвержден в должности Экзарха в Западной Европе.

За годы служения владыки Антония в Великобритании единственный небольшой приход, объединивший эмигрантов из России, превратился в многонациональную епархию, канонически организованную, со своим уставом и многообразной деятельностью.

И до сих пор живой голос митрополита Антония звучит со страниц его и сегодня переиздаваемых большими тиражами книг, из аудио- и видеозаписей, помогая людям найти себя и Бога, обрести смысл и спасительную цель в нашем сложном, часто погибельном мире. Благое влияние владыки доходит до нас через его духовных детей.

Вот и читая книгу «Открытость сердца», написанную духовной дочерью митрополита Антония Фредерикой де Грааф, вы вскоре поймете: автор у этой книги не один. Беседу с читателем ведет не только Фредерика, но и ее духовный отец, наставник, друг — владыка Антоний.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	14
ВСТУПЛЕНИЕ.....	17
ГЛАВА 1. ВСТРЕЧА С СОБОЙ.....	21
Личность и индивидуум.....	23
Доступная нам святость.....	29
Что значит поверить в себя.....	39
О внутреннем пребывании.....	43
Выгорание	47
Научиться быть	53
О молчании	57
Итоги	64
Беседа со слушателями.....	69
ГЛАВА 2. ВСТРЕЧА С БОГОМ.....	89
О психологии.....	91
Дружба со Христом	94
О страдании.....	103
Свидетельство	108
Честность с собой.....	111

Уметь слышать	119
Открытость сердца.....	123
Итоги	128
Беседа со слушателями.....	132
ГЛАВА 3. ВСТРЕЧА С ЧЕЛОВЕКОМ	147
Встреча в сострадании.....	149
Когда спадают маски	160
О теле.....	169
О смысле страданий.....	173
Призвание в болезни	179
О победе над страхом	184
О жертвенной любви	187
Принятие	192
Итоги	207
Беседа со слушателями.....	210
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	223
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	227
«ТЫ ДЕЙСТВУЙ ВО МНЕ». Интервью Фредерики де Грааф с Константином Мацаном	237

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга, которую вы, дорогой читатель, держите в руках, написана замечательным человеком.

Ее автор Фредерика де Грааф родом из Голландии. Еще студенткой университета, она услышала выдающегося богослова и подвижника XX века митрополита Русской православной церкви Антония Сурожского, впоследствии оказавшего на нее огромное влияние. Их первая встреча повернула судьбу Фредерики самым решительным образом. Она переехала в Лондон, получила медицинское образование и много лет работала рефлексотерапевтом в медицинской клинике, одновременно являясь постоянной прихожанкой храма Успения Божией Матери и Всех Святых, настоятелем которого был владыка Антоний.

Впервые Фредерика приехала в Москву в 1976 году, в 1977 году приняла крещение, а в начале 2000-х окончательно переехала в столицу России, получив благословение митрополита Антония Сурожского на оказание помощи хосписному движению.

Вот уже почти два десятилетия Фредерика работает в Московском хосписе № 1 имени

В. В. Миллионщиковой, находясь рядом с безнадежно больными людьми и их родными, поддерживая их в страданиях и в горе утраты. Надо обладать не только знаниями в области медицины и психологии, но и особым даром сердца и глубокой верой, чтобы в эпицентре человеческих страданий и скорби не утратить отзывчивости, человечности и доброты.

В чем же феномен этого мужественного и открытого сердца, способного пропускать сквозь себя боль и страдания других людей, излучая при этом неугасимый свет и неисчерпаемую любовь? Ответом на этот вопрос во многом является данная книга. Книга о Жизни, о Боге и о Человеке.

Мы живем в век информации, наш интеллект, оснащенный знаниями, помогает нам выстроить дорогу к успеху и богатству, но он никогда не приведет нас в мир любви и доброты. Компасом, который безошибочно ведет нас в этот «Эдем», может быть только наше сердце. Сердце любит, верит, надеется, творит, радуется, благодарит. Оно плачет, сострадает, горюет, болеет, но преодолевает скорбь силой любви и светом веры. Наше сердце открывается сердцу другого человека, и тогда мы переживаем подлинную встречу, в которой чувствуем дыхание Бога. Именно сердце открывает нам живую суть вещей, трепетную целостность этого мира, в отличие от разума, способного лишь к сухому анализу. Но часто ли мы прислушиваемся к тихому стуку нашего сердца, к его призыву «быть живым»? Увы, нет. На этом пути нам не обойтись без тех проводников,

которые обладают даром «живого» сердца, способного пробить наши «защиты» и страхи и помочь осуществиться благословенной встрече с нашим прекрасным и любящим сердцем, в котором живет Бог.

Одним из таких проводников и является Фредерика де Грааф, автор данной книги, в которой она, опираясь на свой уникальный жизненный опыт, бережно и уверенно поведет нас навстречу к самим себе. За каждым словом книги слышен ее живой голос, виден ее уникальный жизненный путь, чувствуется особая интонация, исполненная любви и веры в Бога и в Человека.

Книга написана на основе лекций, организованных факультетом психологии Российского православного университета святого Иоанна Богослова в 2018 году. Но темы, которых касается автор, не могут оставить равнодушным любого ищущего человека.

*Наталья Владимировна Инина,
христианский психолог и психотерапевт,
преподаватель факультета психологии
МГУ им. М. В. Ломоносова,
факультета психологии
РПУ святого Иоанна Богослова,
Сретенской духовной академии*

ВСТУПЛЕНИЕ

Книга, которую вы сейчас держите в руках, появилась после трех лекций, прочитанных мною в мае 2018 года для христианских психологов. Лекции назывались «Открытость сердца», и мы говорили о том, что мешает нам быть открытыми во встрече с самими собой, с Богом и с каждым человеком — особенно со страдающим, болеющим, стоящим на пороге смерти.

Я выбрала эту тему не случайно. Много лет работая в хосписе с больными и их родственниками и встречаясь с разными людьми, я ясно осознаю, насколько необходимо, чтобы наше сердце было открыто для подлинной встречи с другим человеком. В моем опыте ключ к настоящей встрече, к пониманию нужд человека — это то, что мы «излучаем». Иными словами, то, как сердце откликается на глубокую боль, которую мы чувствуем и в себе, и в другом. Иногда кажется: это так просто, лишь бы сердце было открытым! Но очень часто близкие и знакомые тех людей, которые находятся в тяжелых кризисных ситуациях, не знают, как реагиро-

вать на их горе и страдание. Часто я слышу: «Что сказать? И как быть?»

Когда сердце открыто, проще понять, как быть рядом с горящим человеком. Тогда, по моему опыту, будет дано, как поступать, что говорить... Или, может быть, лучше помолчать.

Первая глава — о нас самих. О встрече с собой, об открытости сердца к самому себе. Без встречи с собой мы никогда ничего не сможем дать другому человеку. Владыка Антоний Сурожский подчеркивал, что встреча является главной темой Евангелия, его сердцевиной.

Если у человека нет открытости к себе, к своему глубинному «я», если нет честности, если он не может правдиво признаться себе в том, что в нем на самом деле происходит, он никогда не станет настоящим.

Легко увидеть в себе хорошее. Но осознать зло — то зло и все то неприглядное, что всегда в нас есть, и поставить под вопрос смысл своей жизни и собственную значимость в свете промысла Божия — это трудно, это требует усилия и мужества.

Вторая глава о том, как мы относимся к Богу и какова наша вера. Мне кажется, что многие христиане любят говорить про Бога, но быть с Ним не умеют. В этой главе мы побеседуем о том, как наша вера влияет на нашу повседневную жизнь.

В третьей главе мы обсудим, в чем состоит суть встречи с другим человеком. Мы посмотрим, как опыт встречи с собой и с Богом неизбежно от-

ражается на глубине и подлинности отношений с людьми, с которыми мы встречаемся. И особое внимание уделим встрече с человеком, который находится в кризисе, который серьезно болен и страдает.

В конце каждой беседы слушатели задавали вопросы, делились впечатлениями. Их реплики и комментарии, а также мои ответы помещены в конце каждой главы.

В этой книге часто цитируется митрополит Антоний Сурожский, который сам был врачом, стал священником и пятьдесят лет служил в православном соборе в Лондоне. У него был огромный, глубокий опыт жизни. Встречаясь с разными людьми (часто — по пятнадцать часов в день), он умел в каждом человеке увидеть Самого Христа. Владыка страстно верил в возможность взрастить тот свет, который таинственно живет как образ Божий в душе каждого из нас.

И именно этим он помогал людям поверить в себя и найти смысл жизни.

Еще владыка неоднократно подчеркивал, насколько глубоко и жертвенно верит в человека Бог. Именно благодаря Божией вере в человека и в его высокое призвание владыка Антоний на полном основании просит и нас быть мужественными, честными и решительными в борьбе за то, чтобы во Христе и со Христом стать самими собой, стать теми, кем замыслил нас Бог. Если вы не знакомы

с владыкой Антонием, то для вас мы привели краткую биографическую справку о нем в конце книги.

Хочу от всей души поблагодарить психолога Дарью Зайцеву, которая при обсуждении текста существенно помогла мне своими ценными советами. С ее помощью и стало возможным превратить эти три беседы в книгу.

Также хочу поблагодарить внимательных и отзывчивых слушателей моих лекций, которые задавали мне вопросы. Ответы на них вы прочтете в этой книге.

И далеко не в последнюю очередь я благодарю за размышления и советы митрополита Антония Сурожского, чья жизнь является действенным примером того, как можно приобрести веру во Христа и открыться в Нем себе и каждому человеку.

ВСТРЕЧА С СОБОЙ



1

«Каждый из нас призван так углубиться
в общение с Богом — молитвой,
таинствами, верностью Евангельским
заповедям, чистотой сердца и ума,
охранением тела, слова, чувств и всего
в себе, — чтобы все, кто бы нас ни
встретили, глядели на нас и задумывались:
что я видел сегодня такого, чего еще
никогда не встречалось на моем пути?
Я видел взор небывалый; я видел черты,
в которых сияла неземная любовь;
я слышал голос, который звучал, как правда
небесная; я встретил свидетеля Живого
Бога...» [1]

«Есть в нас другой, глубинный слой, который
поднимается в нас тогда, когда перед нами
встает что-то большое, трагическое:
будь то радость, слишком большая, чтобы
вместиться в душе, или горе, слишком
глубокое, чтобы найти слова или слезы для
своего выражения. На этой глубине живет
мое настоящее „я“ — то „я“, о котором один
писатель говорил: мы должны помнить,
что наша настоящая природа не в нас,
а выше нас, и мы как бы больше себя самих;
что если мы ставим вопрос о том, что же
есть я? — то мы должны ответить: образ
Божий, икона» [2].

ЛИЧНОСТЬ И ИНДИВИДУУМ

Вспоминаю, как в первый раз встретила с владыкой Антонием в Лондоне. После Литургии он сказал мне: «Мы с тобой должны поговорить». Я ответила: «Но у меня нет вопросов». А он: «Нет, нет, будем встречаться...» Я приехала к нему и помню, что задала единственный вопрос: «Все у меня хорошо, но как можно найти путь к своему сердцу?» Он, помолчав немножко, посмотрел на меня — он умел очень глубоко смотреть внутрь человека — и сказал: «Ничего, найдем вместе». С тех пор прошло очень много времени. Нашла ли я свое сердце?.. Не знаю. Но что-то, думаю, все-таки во мне изменилось. И мне важно поделиться с вами опытом, который я приобрела в течение многих лет общения с людьми.

Никакая подлинная встреча невозможна без открытости сердца с обеих сторон. Настоящая встреча с другим человеком не может состояться, пока ты не стал самим собой. Мой опыт общения

с больными в хосписе показал мне: когда они понимают, что кто-то их по-настоящему видит, принимает их личность, тогда даже потребность в лекарствах может уменьшиться. Когда больные ощущают, что произошла подлинная встреча, у них ослабевает чувство одиночества.

Итак, встреча с самим собой — первое, к чему мы должны стремиться, над чем стоит работать... Но если речь зашла о встрече с собой, то вы, наверное, спросите: «А кто есть „я“?» Владыка говорил о двух типах «я»: об индивидууме и о личности. Это его собственное определение. Индивидуум — это человек, который думает о внешнем, это наша внешняя сторона. Я-индивидуум всегда противопоставляет себя другому человеку, всегда самоутверждается.

Я живу как индивидуум, когда ставлю себя в центр мира: «Я в центре, я не такой или не такая, как вон тот человек. Я-то ведь блондинка. Я-то брюнетка. Я-то толстая. Я-то умная. Я-то не очень умная...» Владыка же говорил, что в этом как раз и заключается суть греха: противопоставление идет против любви, самоутверждение всегда происходит за счет другого человека. Пока в нас действует я-индивидуум (иными словами, наше эго, «я-сам»), мы не можем сблизиться с другим человеком. Нам еще предстоит борьба. Нам предстоит сражаться против я-индивидуума для того, чтобы приобрести свое другое «я» — я-личность. Борьба против индивидуума

за личность! Прочитирую владыку: «Я-индивидуум себя утверждает, себя противопоставляет, отвергает и отрицает другого. Я-индивидуум не хочет видеть всего себя таким, как он есть, потому что стыдится и боится своего безобразия. Я-индивидуум не хочет быть реальным, потому что быть реальным — значит стать перед судом Бога и людей» [3].

Владыка не раз говорил мне: «Стань самой собой!» Но я тогда еще не понимала, что значит стать «самой собой». А он имел в виду, что стать самим собой человек может только во Христе и со Христом.

«Грех — это отрыв от Бога, потому что Бог является как бы ключом к нашей цельности, нашей целостности. Если мы от Него отрываемся, то теряем саму возможность быть целыми. А отрываемся мы каждый раз, когда по отношению к другому человеку поступаем так, как не поступил бы Спаситель Христос. Он нам показал, что значит быть настоящим человеком: цельным, носящим в себе Божественную тишину и Божественную славу. Он нам показал путь» [4].

Владыка говорил про образ Божий, который в каждом из нас есть, про личность, а не про индивидуума!

Он был уверен, что «всякий человек в себе чувствует какую-то глубину, какую-то таинственность, что-то, что превосходит его просто животное существование. Но если ему не открыто благодатью и словом познание о Боге, он свое восприятие

облекает в нереальные формы, идола» [5]. Поэтому я думаю, что наша борьба состоит именно в том, чтобы свергнуть я-индивидуума и, войдя в глубь себя, стяжать наше подлинное «я» — то, что называется личностью.

По словам владыки, «личность находит свое удовлетворение, свою полноту и свою радость только в раскрытии своего первообраза...» [6]. Первообраз — это образ Божий. Это печать Божия, которая в каждом из нас есть и которую мы должны найти.

Но задача эта нелегка, потому что увидеть в себе образ Божий нам мешают множество наслоений. «Дело не в том, чтобы видеть себя как личность, — мы ведь этого не можем. Личность, персона — это то, чем мы призваны стать, преодолев индивидуума [эго, ветхого Адама. — Авт.], которого мы можем в себе наблюдать на своем опыте» [7]. Индивидуума наблюдать легко, потому что он, в отличие от нашей личности, во Христе находится на поверхности. «Личность может быть раскрыта только в Том, Кто ее знает, то есть в одном Боге. В нас есть личность, которая есть образ Живого Бога. Извне эта личность представляется под видом индивидуума» [8].

Я думаю, эти слова владыки крайне важны. В третьей главе мы будем говорить о тяжелобольных, которые как раз, теряя все черты, которые когда-то были для них очень значимы, теряют своего индивидуума. Например, внешний облик: волосы

выпадают, грудь отнята, меланома и распад по всему телу или, например, невозможность разговаривать. Телесный облик — в обыденной жизни он так важен для большинства людей! Для нас обычно крайне ценно то, как мы выглядим, чем занимаемся, чего достигли. Но когда все это — все, что относится к индивидууму, — отпадает из-за тяжелой болезни, что тогда остается?

У нас много лет работала красивая молодая медсестра. Все любовались ее красотой, особенно ее длинными светлыми волосами. Она ярко красилась и всегда была центром внимания из-за своей внешности.

Однажды она обратилась ко мне и в ужасе сказала, что у нее подозревают рак груди. Она заплакала, посмотрела на меня и в отчаянии сказала, что если из-за химиотерапии и облучения она потеряет свои волосы, то покончит с собой!

К счастью, диагноз не подтвердился. Но мне стало грустно, что человек до такой степени живет своей внешностью, что ее внутренний мир, мир души при этом как будто не играет никакой роли.

Ее настоящее «я» было так глубоко спрятано, что только внешность «индивидуума» определяла ее жизнь.

Владыка объясняет, как обнаружить свою я-личность, как найти образ Божий, как увидеть печать Божию, которые в каждого из нас заложены

и познаются как жизнь, переливающаяся через край. Он приводит в пример икону или картину: «Вот картина мастера, которая из столетия в столетие подновлялась, пока не стала совершенно неузнаваемой... Когда мы расчистим эту картину слой за слоем, нам удастся вернуться к первообразу, освобожденному от накопившихся искажений... Именно это мы и должны сделать над самими собой» [9].

Предстоит работать над собой, удалять слой за слоем, убирать все, что мешает нам найти это сокровище, эту жемчужину. Суть не в том, что неделание такой «расчистки» считается грехом, а в том, что, только убирая слой за слоем, мы можем испытать настоящую радость и вдохновение, обрести смысл. Но сделать это нелегко, и прежде всего из-за того, что мы постоянно заняты чем-то другим: мы отвлекаемся на внешнее и почти никогда не живем внутри себя.

Процитирую владыку: «Заботы, тревоги, страхи и желания обступают нас со всех сторон, и такое смятение у нас в душе, что мы почти не живем внутри себя — мы живем вне себя. Мы настолько сбиты с толку и одурманены, что требуется прямое Божие вмешательство или продуманная дисциплина, чтобы мы пришли в себя и пустились в тот путь внутрь, которым мы пройдем сквозь себя к Самому Богу... Все делается, что возможно человеческими силами при содействии темных сил, чтобы искоренить из человеческих душ не только знание о Боге, но саму способность Его воспринимать» [10].