

**Православный комментарий**  
к докладу «Медицинские и психологические аспекты  
организма женщины после 40 лет»

**Протоиерей Сергей Филимонов** – профессор, д.м.н., кандидат богословия,  
Председатель Общества православных врачей  
Санкт-Петербурга им. свт. Луки (Войно-Ясенецкого)

Сложность обсуждаемого вопроса состоит в том, что женщины, находящиеся в возрасте «Бабьего лета» редко делятся своими состояниями с духовниками, носят свои переживания в себе, стараясь преодолеть их молча. В связи с этим священнослужители часто даже не подозревают о проблемах женщин данного возраста.

Священник, сталкивающийся с женщиной в возрасте «Бабьего лета» должен учитывать, что её нестандартное поведение во время церковных послушаний, выполнения благословений и др. может быть связано с физиологическими изменениями её организма. Священнослужители могут спросить прихожанку храма, которая рассказывает о проявлении страха смерти, сердцебиении – нет ли у неё заболеваний щитовидной железы, всё ли у неё в порядке с эндокринологией. Так как некоторые изменения личности могут быть связаны с патологическим состоянием желез внутренней секреции или перестройкой организма.

Прихожанки в этом возрасте становятся плаксивыми, ранимыми, обидчивыми, раздражительными, не всегда адекватно реагируют на замечания духовника. Может наблюдаться снижение работоспособности, колебания артериального давления, более резко ощущается духота в храме, тяжелее переносится пост. Всё это требует немедленной коррекции со стороны духовника:

- индивидуальное послабление поста;
- разрешения сидеть во время Богослужения;
- рекомендации стоять в храме там, где больше воздуха;
- воспринимать, не всегда адекватно выполняемые послушания, не как акт непослушания, а как временное физиологическое явление.

Священник поступит правильно, если будет разбираться с этой ситуацией не сам, а посоветует своей прихожанке проконсультироваться у эндокринолога и гинеколога. В некоторых случаях может понадобиться помощь психотерапевта. Священник должен быть готов к взаимодействию с этим тремя видами специалистов.

В этот период можно выделить **6 основных проблем:**

1. Ухудшение физического состояния;
2. Уменьшение физических возможностей;
3. Изменения эмоционального состояния;
4. Изменения внешности;
5. Кризис брачных отношений;
6. Ощущение собственной ненужности.

1. Ухудшение физического состояния свидетельствует о падшей человеческой природе любого человеческого существа. Они должны напоминать женщине об уповании на Бога. В Нем, а не в окружающих обстоятельствах должна она искать опору в своем новом состоянии. В данном периоде женщина может читать молитву - «Господи – Имя Тебе Сила, укрепи меня немощную, изнемогающую, и падающую».

2. Уменьшение физических возможностей.

Учитывая изменившееся физическое состояние, по совету с духовником и семейным врачом женщине следует найти такую меру своих новых дел, которая бы соответствовала её новым возможностям.

Об этом пишет старец Иосиф Исихаст, в трудах которого находим понятие «Закона изменений». Согласно этому «Закону» человек должен адаптировать своё молитвенное правило, церковную жизнь, объём послушаний и т.д., соответственно новым жизненным обстоятельствам. «Закон изменений» говорит о том, что в церковной жизни ничего формального нет, церковный человек должен уметь гибко реагировать на изменившиеся обстоятельства, как внешние (переезд, новое место работы, изменившееся семейное положение, климатические сложности), так и внутреннего характера (заболевания организма, травмы, повреждения внутренних органов и систем, преходящие физиологические изменения, к которым у женщин относятся предменструальный, менструальный и климактерический синдром).

Чтобы правильно уловить меру, необходимо тщательное согласование с духовником своих дел и правил.

3. Изменения эмоционального состояния могут приводить к повышению раздражительности, обидчивости, гневливости, зависти, мстительности, что в церковной аскетике имеет отношение к проявлению страстей в душе человека.

Вообще любое заболевание способствует более полному проявлению страстей, гнездящихся в душе человека. Поэтому кроме применения лекарственных препаратов, прихожанке в возрасте «Бабьего лета» необходимо бороться с проявлением этих страстей аскетическими способами, предлагаемыми православной церковью. Все эти эмоциональные состояния должны быть материалом для исповеди у духовника.

Женщина должна молиться, чтобы Господь помог ей справиться с её трудностями и эмоциональными перепадами.

4. Изменения внешности.

Внешность женщины в этот период начинает постепенно меняться в сторону увядания женской красоты. Психологическое ощущение внутренней молодости души и несоответствия этому внешности могут вызывать различные стрессовые реакции.

Однако, это новое внешнее состояние должно быть причиной **не** уныния и печали, а осознания православной христианкой исполнений обетований Божиих о смертности человека, поэтому правильным внутренним устроением православной женщины будет использование этих внешних изменений для сублимации (переплавки) их в смиренные помыслы о скоротечности человеческой жизни, о высоком предназначении человека для жизни в вечности, для воспоминания о прародительском грехе Адама и Евы и для надежды на воскрешение мертвых и получение нового тела, которое не будет испытывать «ни болезни, ни печали, ни воздыхания».

Как свидетельствует церковное Предание, многие люди будут иметь внешний вид, соответствующий зрелой молодости и внутреннему состоянию души.

5. Кризис брачных отношений этого возраста более характерен для неверующих супругов.

Как правило, увядание естественной красоты жены и потеря ею былой привлекательности, неудовлетворение физической близостью, толкает мужчин на измены супружеской верности и поиски нового брака с женщиной молодого возраста. Отсутствие христианской морали является причиной распада таких браков. Как правило, последующее женское одиночество, страдание и боль от перенесенной измены, помноженное на климактерические проблемы, существенно усугубляет прохождение женщиной этого непростого возрастного периода и нередко приводит к развитию неврологических, психических и онкологических заболеваний.

Единственно реальной опорой для женщины остается Господь, Церковь и близкие, если с ними не потеряна связь.

Потеря семьи, как правило, и приводит женщину в этом возрасте в Церковь, для решения вопросов «Как дальше жить?» и «Какую систему ценностей выстраивать?»

Женщина может испытывать страх о том, что её супруг будет обращать больше внимания на окружающих молодых женщин, что может пагубно отразиться на их взаимоотношениях.

Светские женщины, испытывая подобный страх, начинают усиленно заниматься омолаживанием, что толкает их на пластические операции. С духовной точки зрения, проявление такого страха у женщин следует считать демоническим состоянием, так как любой вид страхования считается признаком маловерия и отсутствия доверия и любви к Богу. Поэтому, в христианском венчанном браке женщина должна основывать своё доверие к мужу на его обещании перед Богом и Престолом Церкви быть верным своей супруге, заботиться о ней и никогда её не оставлять до конца земной жизни.

Потому женщине следует преодолевать эти состояния в укреплении её доверия к Богу и к мужу, и в принятии Благотворного Промысла Божиего, каким бы он ни был.

Для духовного укрепления женщина может прибегать к следующей молитве:

«Благодарю Тебя, Господи, за всё, что со мной будет, ибо твердо верю, что любящим Тебя **ВСЁ** содействует ко благу!» (из молитвы Оптинских старцев).

6. Ощущение собственной ненужности, в связи с тем, что дети выросли и не нуждаются более в пристальном материнском внимании.

Как говорит старец Паисий Святогорец, женское сердце всегда должно быть востребовано. Невостребованное женское сердце может привести к замкнутости, охлаждению и загустеванию. Поэтому в этот период женщина может послужить Церкви на разных послушаниях – больным, немощным, престарелым, сиротам.

С духовной точки зрения чувство одиночества объясняется нечувствием Бога, женщина забывает, что одинокой она быть **не может**. У неё есть Господь, Богородица, тезоименитая святая, Ангел Хранитель. Поэтому, преодолев духовное омертвление сердца и восстановив связь с Небом, женщина может получить утешение и преодолеть чувство одиночества.

В заключении следует сказать, что период «Бабьего лета» является непростым периодом в жизни женщины и требует совместной помощи, как со стороны врачей-специалистов, так и со стороны священнослужителей и духовников.