

ԱՂՈԹՔ ԵՎ ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱ

Ի՞նչ անել, երբ հնարավոր չէ ոչինչ անել:

Հոգեկան ճգնաժամից դուրս գալու մեջ մեծ դերակատարում ունեն աղոթքն ու ներշնչանքը: Անձին հոգեթերապևտիկ օգնություն ցույց տալու համար կարևոր են ինքնաբերական աղոթքը, հաղորդակցումն ու սպրույնը:

Ինչ խոսք, աներկբա է տառապանքի և գիտակցության միջև եղած խորը առնչակցությունը: Տառապանքը կարող է խեղել մարդու հոգին, բայց սրանով հանդերձ նվազ պատրանքային է, քանի որ մաքրում է հոգին աղտեղությունից և թույլ է տալիս հաղթահարել մակերեսայնությունը՝ թափանցելով կյանքի երևույթների խորքը: Էկզիստենցիալիստական՝ գոյության փիլիսոփայության համատեքստում մարդուն ուղարկված տառապանքը ճակատագրի փորձություն է: Տառապանքի ուսայնակով բացահայտվում են անձի հոգեկան առանձնահատկություններն ու էությունը: Ի՞նչ է կատարվում նրա հոգում, ով դժբախտության մեջ է: Ինչպե՞ս կառավարել ստրեսները, դուրս գալ այդ վիճակից, ելուղիներ գտնել: «Աղոթք-լուծություն-հոգեթերապիա» հարցադրումներին հոգեբանները¹ տալիս են որոշակի պատասխան՝ առաջարկելով հատկապես ուշադրություն դարձնել հոգեթերապիայի հուսադրող առանձնահատկությանը: Դասական հոգեվերլուծությունը նախապես ապավինում էր գիտակցությանը, սակայն անցյալ դարի հիսունականներից սկսած՝ հոգեթերապևտները իրենց հայացքը բևեռեցին վերապրման գործընթացին: Որպեսզի հաղթահարվի տառապանքը, անհրաժեշտ է կյանքի այս կամ այն պահն ու զգացումը վերապրել ավելի խորը, ավելի լիարժեք ու առողջ համատեքստում:

Աներկբա է նաև աղոթքի ու վերապրումի միջև առկա սերտ միասնությունը: Վերապրումն սկսվում է հենց անհնարինության իրավիճակում, երբ անձին թվում է, թե աշխարհը խանգարում է իր ձգտումների ու երազանքների իրականացմանը: Վերապրումների շարահար շղթայում էլ մարդը մերթ ընկնում է հուսահատության մեջ, մերթ հնարավոր լուծումներ է որոնում, մերթ հիասթափվում է, մերթ դարձյալ հիանում է և հույս փայփայում. ահա այստեղ է, որ վերապրումները փոխակերպվում են աղոթքի: Այսինքն՝ այնտեղ, որտեղ ապրումները հայտնվում են փակուղում և այլևս ելք չունեն, ծագում է աղոթքի լույսը:

Բոլոր դեպքերում հուսահատության և անորոշության անդունդում ներհայեցողության շնորհիվ մարդը հասնում է ես-ի ակունքներին, որտեղ հույսի՝ թեկուզ մեկ վայրկյան առկայծումով հնչում են աղոթքի բառերը. *Աստված օգնականս է, ես հույսս դրել եմ նրա վրա, իմ ապավենն է, փրկությանս եղջյուրը, ինձ ընդունողը:*² Այսպիսին է անձի պատասխան հակազդեցությունը: Աղոթել հնարավոր է հոգու տարաբնույթ վիճակներում (մեկության, անհուսության ժամանակ, մահացու վտանգների, դժոխային ցավերի, անօրենության դեմ, ամբարիշտների սրից ու թշնամիների ձեռքից ազատվելու, չարից ու փորձություններից զերծ մնալու, նաև հաղթական ելքի, սիրո հաջողության ու ցանկալիին հասնելու)՝ ընդհուպ հասնելով Աստծո ներկայության վառ զգացողության: Խոսքը, ըստ էության, ոչ թե Աստծո ներկայության կամ բացակայության մասին է, այլ տիեզերական ներըմբռնողության, որը դուրս է գալիս մարդու զգայական փորձի սահ-

¹ *Васильков Ф.Е., Переживание и молитва, М., 2005, стр. 23.*

² Դավթի սաղմոսների գիրքը, 17.3, այսուհետև տեքստում վկայաբերվում է միայն սաղմոսի թիվը:

մաններին և աղոթքի համար համարվում է անհրաժեշտ երևութաբանական պայման: Խնդիրն այն է, որ մենք ապրում ենք անհնարին ու հնարավորի պարզ ձևերով: Այս պարզությունը բնավ չի փոխում այդ ֆենոմենի տարբերակների բազմազանությունը: Աղոթքի երևութաբանական հիմքը անհնարին հնարավորությունն է կամ հնարավորի անհնարինությունը: Աստված ինքը տիրապետում է անհնարին, բայց մարդկային հոգին ևս ձգտում է հասնել այդ գերակայությանը: Հեռաբար աղոթքի գերակա ուղղվածությունը դառնում է այն, որ մարդը բարձրանա իր ներաշխարհից, բայց և ապավինի իր հոգեկան ներուժին. քանի որ ամեն ինչ վերաբերում է իր մտքերի աշխարհին, համաձայն այն սկզբունքի, որ հոգին այնտեղ է, որտեղ մեր մտքերն են:

Այնուամենայնիվ, ե՞րբ է մարդը ապավինում աղոթքի հմայական զորությանը: Անցյալի անվերադարձելիությունը, ճակատագրի անխուսափելիությունը և երազանքի անիրագործելիությունը մարդուն ստիպում են աստվածային օգնություն փնտրել. *Մքանչելի դարձրիր քո ողորմությունները, դու, որ աջիդ գտնվող հակառակորդներից փրկում ես նրանց, որոնք իրենց հույսը դրել են քեզ վրա: Պահպանի՛ր ինձ աչքի բքի պես, քո քների հովանու տակ ծածկի՛ր ինձ ամբարիշտների երեսից, որոնք տառապեցրին ինձ/16.7,8/:* Երբեմն անձնային աղոթքը դառնում է ընդհանրական: Հիրավի, օգնողն Աստված է: Աստծուն դիմելով՝ աղոթող անձը ինքնագիտակցական հոգեզմայլմամբ հաղորդակցվում է նրան: *Աղօթքը հոգիին տենչն է դէպի վսեմը, սուրբը, գեղեցիկը դէպի Աստուած.³* Ի տարբերություն դեմ առ դեմ հաղորդակցման՝ աղոթքը հաղորդակցում է երևակայելի անձի հետ: Աղոթքը գիտակցության պատասխանն է Աստծո ներկայությանը կամ կամքին, իհարկե, այնպիսի գիտակցության, որի համար իրավիճակը ամրագրված է Բարձրյալի ներկայությամբ ու նրա կամքով: Աղոթքային հաղորդակցման առանձնահատկություններից է նրա երկկողմ, երկսայր գործընթաց լինելը: Բայց եթե աղոթքի հասցեատերը Աստված է, նրանից պատասխան ստանալը ոչ այլ ինչ է, քան նրա էներգիայի ձեռքբերում, երանության ստացում, հեռաբար չափազանց տարբեր այն ամենից, ինչ սովորաբար հասկացվում է երկխոսություն ասելով:

Ըստ կառուցվածքի՝ աղոթքը ներառում է նախագրված խոսքային և ոչ խոսքային գործողություններ, ինչպես նաև դրանց համար անհրաժեշտ տրամադրվածություն և դրույթներ: Աղոթողի վիճակի ցանկալի ու հնարավոր փոփոխությունները, նրա հոգեմարմնական ինքնագագաղությունն առնչվում են աղոթքի գործողությանը, աղոթք, որը հեղինակավոր հետազոտողներից մեկի՝ Կիպրիանի դատողությամբ գնահատվում է որպես հոգու թերապիա և հիզիենա:⁴ Այս իմաստով հարկ է հաշվի առնել աղոթքի ներուժը որպես հոգևոր արարում, հասկանալի հնարավոր հակասությունները բուժական հոգեախնայի և աղոթքի կանոնների միջև, նպաստել մարդու հոգեվիճակի հավասարակշռմանը՝ չմերժելով նրա դրական հոգևոր փորձը: Աղոթքի շնորհիվ հավատքի ճշմարտություններն ամրագրվում են ուղեղում, բարի ու լավ սովորությունները՝ դառնում կամային հատկանիշներ, իսկ զգացմունքները ծաղկում են սրտում. *Տերն իմ արդարության համեմատ է վարձատրում ինձ, իմ ձեռքերի մաքրության համեմատ է հատուցում ինձ: Քանի որ Տիրոջ ճամփաները պահեցի ու իմ Աստծուց ամբարշտությանը շնորհակալ/18.20,21/:*

Աղոթքի նախանշումները՝ որպես ուղեղի ու սրտի ձգտում առ Աստված, բուն դիմումի մեջ են: Հոգեթերապիայի արդյունավետության գնահատման տեսակետից անհրաժեշտ է հաշվի առնել այս հաղորդակցման յուրահատկությունը, որը դրսևորվում է որոշակի աստիճանակարգով: Առաջին աստիճանը, այսպես կոչված, մարմնական

³ *Նորատունկեան Ա., Մշտամբումնջ աղօթասացութիւն եւ լուռ հսկողութիւն, Կանադա, 2001, էջ 23:*

⁴ *Васпиок Ф. Е., նշվ. աշխ., էջ 54:*

աղոթքն է (որոշակի դիրքի ընդունում, աղոթքի տեքստի ընթերցում, խոնարհում)։ Բնորոշվում է ուշադրության անբավարար կենտրոնացվածությամբ, զգայական թուլությամբ, որոնք անձը կարող է հաղթահարել համբերամտությամբ և ինքնաստիպումով։ Երկրորդ աստիճանը սահմանվում է որպես գիտակցական. աղոթքի հաստատված ժամին ուղեղն սկսում է կենտրոնանալ, և աղոթքի տեքստն ընթերցվում է գիտակցաբար։ Երրորդ աստիճանը զգացմունքային կամ սրտային աղոթքն է, երբ անձն ինքնասույզ, թվում է, աղոթում է առանց խոսքի՝ հավատալով, որ Աստված սրտի Աստված է։ Եվ վերջապես հոգևոր աղոթքը, երբ անձի զգացմունքը հասնում է անսահմանության։ Այսօրինակ աղոթքը շարունակական ընթացք է դեպի լույսի աղբյուրը, և բնութագրվում է որպես բուժիչ միջոցների համալիր։ Գրեթե բոլոր աղոթքներն ուղղված են ապաքինման, դարմանումի, չարից ազատվելու և բարին բացելու գործընթացին. *Ողորմի՛ր ինձ, Տե՛ր, քանզի հիվանդ եմ ես, բժշկի՛ր ինձ, քանզի ոսկորներս խախտվել են։ Անձն իմ հույժ խռոված է /6. 3,4/, կամ՝ Ահա կարկամած բազուկներն հոգուս Վեր եմ կարկառում քո անվանն, հզոր, Առողջ դարձրո՛ւ ինձ առաջվա պես, Երբ երանավես դրախտի այգում Ընթրշխնում էի պտուղը կյանքի.⁵*

Աղոթքի համար հաստատուն (կոնստանտ) մեծություն է այնկողմնայինը՝ տրանսցենդենտալը, որի ներըմբռնողությունն անչափ կարևոր է, որպեսզի մարդն իրեն զգա աղոթքի բովանդակության ներսում։ Եթե այն բացակայում է, անձը հայտնվում է աղոթական վիճակից դուրս։ Այսպիսով, տրանսցենդենտալն այն առանցքն է, որի շուրջը պտտվում է աղոթքի գորութենականությունը։ Աղոթքի հուզական ապրումը մեկնաբանվում է որպես մոզական գործողություն, ապրումի մեջ երևութաբանական կոնստանտ են դիտվում անձնային իրավիճակները, իսկ միտքը՝ որպես փոփոխական մեծություն, անընդատ փոխում է ապրման ձևերը, վերածակերպում փաստը։⁶ Ոչ թե աշխարհն է փոխվում, այլ փոխվում է փաստերի աշխարհի հանդեպ մեր վերաբերմունքը։ Հենց այս իմաստով է, որ աղոթքի համար հաստատունություն է համարվում տրանսցենդենտալը։ Սրանով հանդերձ չտարորոշված ապրումը, գործողությունն ու աղոթքը պարունակում են հոգեբանական անսպասելի հնարավորություններ։ Մարդու հոգում կարծես տեղի է ունենում անակնկալ փոխակերպում (մետամորֆոզ), երբ առաջանում է աղոթական հորձանք։ Ապրումն ինքնին հոգու երկար ու բարդ աշխատանք է՝ ի պատասխան անհնարինի իրավիճակի։ Այդ աշխատանքն ունի իր էներգիան, ռիթմը, փուլերը, անկումներն ու վերելքները. մարդուն թվում է, թե կորցրածն այլևս չի գտնվի, խաթարվածը չի վերականգնվի, և նրա ուղեղում շարունակ հնչում է «ի՞նչ անել, երբ ոչինչ հնարավոր չէ անել» հարցը։ Այս շիկացած ապրման մեջ էլ ձևավորվում են աղոթքի բառերը, այսինքն՝ սահմանային իրավիճակն էլ հենց դառնում է բավարար պայման աղոթքի ծնունդի համար։

Վերապրումները կարող են լինել պարզեցված, մակերեսային ու խորը։ Պարզեցված վերապրումը հարուստ չէ բովանդակային պլանով, սահմանափակ է, ունի նեղ տեսադաշտ, կապված է տվյալ իրավիճակի հետ և չի ներառում կյանքի ու ոգու այլ ասպեկտներ։ Այն ուղղազիծ գործողություն է՝ առանց հաշվի առնելու մարդու ամբողջական կենսական վիճակը։

Մակերեսային վերապրումն իրականացվում է կարծես ինքնին՝ առանց անձի մասնակցության։

Խորը վերապրումը տարբերվում է իմաստային ամբողջականությամբ և անձնային ներառվածությամբ։ Անձն ակտիվ մասնակցում է աղոթքի բովանդակության

⁵ Գր. Նարեկացի, Մատյան ողբերգության, ԺԸ, ք, Եր., 1979, էջ 103:

⁶ Васьков Ф.Е., նշվ. աշխ., էջ 53:

իրականացմանը՝ ընդունելով այն որպես իրողություն, իմաստային գործընթաց, բայց ոչ վերջնական փաստ: Աղոթքի խորը վերապրումի դեպքում ձևավորվում է անձի վերաբերմունքը այդ գործընթացին, նա զնահատում և վերաիմաստավորում է, հաշտվում մյուսների հետ, պայքարում և հաստատում է իր միտումները, գտնում այն իրականացնելու ձևերն ու ուղիները: Խորը վերապրումը քնարական է, ստեղծագործական, անձնային խնդրանքի արձագանքմանն ընծա:

Աղոթքի համատեքստում կարևոր է արտահայտման միջոցի հակազդեցությունը ելակետային վերապրումին: Ես-հաղորդագրությունը դաստիարակում է վերապրումը, մարդուց պահանջում իր աֆեկտիվ վիճակի և դրա արտահայտման բնագրային ու կամային վերահսկում: Վերապրումի որակի չափանիշ փնտրելիս անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել ոչ միայն հոգեհիզմունքի կարճաժամկետ էֆեկտներին, այլև մարդաբանական հետևանքներին: Յուրաքանչյուր հոգետեխնիկա միաժամանակ անտրոպոտեխնիկա է, այն ձևավորում է հոգեկան կյանքի մշակույթը, ուղիներ է բացում, որոնցով և անձն սկսում է զգալ, մտածել, գործել:⁷ Աղոթելիս անձի մեջ ուժեղանում է ազատության, վստահության ռիսկը, քանի որ հոգին բացում է Բարձրյալի առաջ. *Տերը իմ հովիվն է. Ես ոչնչի կարիք չեմ ունենա: Ինձ պատկեցնում է խոտավետ արոտներում, ինձ առաջնորդում է դեպի հանդարտ ջրերը: Հոգիս վերականգնում է /23. 1-3/:* Աղոթքի տեքստը պահանջում է անձնային լրիվ ներառվածություն, աղոթքի ընթացքում բացվող հոգեկան բովանդակությունների վերաբերյալ արժեքաբանական դիրքորոշում: Վերապրումի պահը կապված է ոչ թե անձի ներաշխարհը անմիջապես դուրս հանելու, այլ հոգևոր շարժման բողբոջման նոր՝ մայրուղային կողմնորոշման հետ, որն ընթացք է մակերեսից խորություն: Այս կողմնորոշման պարագայում է միայն, որ հնարավոր է դառնում սրտային աղոթքի կոչը: Ի վերջո, աղոթքը դառնում է խորհրդավոր լռություն, լուռ համակերկայություն Բարձրյալի առաջ: Բոլոր դեպքերում մարդու գործունեությունն ուղղված է աշխարհին, ներշնչումը՝ հենց իրեն, իսկ աղոթքը, անտարակույս, Աստծուն:

Հոգեթերապիայի իմաստով հատկապես կարևորվում է հաջորդ՝ աղոթքի ներթափանցման փուլը: Ինչի՞ եմ սպասում, արդյոք ափսոսում եմ ինչ-որ բանի համար, ինչպե՞ս թափանցել հոգեկան վիճակի մեջ, ինչպե՞ս ընկալել կենսական իրավիճակը: Անհրաժեշտ է պարզել, թե ինչ փոխհատուցում է անձը ստացել հոգու խորք գնացող աղոթական վիճակից: Ներթափանցման փուլում նա հասնում է իմաստի խնդրի լուծմանը ոչ թե վերլուծության, մտորելու, դատողության, այլ կեցության իմաստային ներապրման ու ներզգացման միջոցով: Դա բնավ էլ անմիջական վերապրում կամ զգացում չէ, այլ էկզիստենցիալ ներթափանցում: Ապերցեպցիայի շնորհիվ անձի համար բացվում է որակական ընկալման նոր հնարավորություն, երբ ներհայեցողությամբ տեսնում է՝ իմաստային ներքին ընկալման ոլորտում հասնելով իր էության միջուկին՝ ներքին հորիզոնին: Ներթափանցումը ներքին երկխոսության մթնոլորտ է, որի ընթացքում տեղի է ունենում հոգեբանական ինքնափորձում. իմաստային լուծումից անցում է կատարվում իմաստային արձագանքի ու իմաստի խորհրդանշայնացման: Այդպիսի խորհրդանիշ կարող են լինել բառը, շարժումը, տպավորությունը, ձայնը: Ներթափանցման ժամանակ հատկապես կարևորվում է աղոթքի խորհրդանիշի ընկալումը, խորհրդանիշ, որը ոչ միայն իմաստային կենտրոն է, այլև ենթադրում է ներսուզում աղոթքի տարածության մեջ: Աղոթքի մեջ թափանցելը իմաստային հույզերի պատահական ժայթքում չէ, այլ պատասխան իմաստի մասին հարցին: Խորհրդանշանականացումը կողմնորոշված ու հասցեագրված է ինչ-որ մեկին, նույնիսկ եթե այդ ինչ-որ մեկը

⁷ *Васильюк Ф.Е., От психологической практики к психологической теории, Московский психотерапевтический журнал, N 1, М., 1992, стр. 17.*

հենց ինքը աղոթողն է: Ուշագրավ է, որ այս ամբողջ գործընթացը տեղի է ունենում գալարապտույտ խորացման ուղիով, և նոր շրջադարձն ու նոր շերտը ստեղծում են հարցման ու ներթափանցման նոր իրավիճակ: Բոլոր դեպքերում ներթափանցումը առանցքային տեղ է գրավում վերապրումի գործընթացում, որը ներքուստ միշտ դրամատիկ է:

Ներթափանցման ակտի գլխավոր գործառույթն այն է, որ փոխում է վերապրումի գործընթացի ուղղվածությունը, «իդեալական-իրական» կոորդինատների համակարգում, որով էլ էապես որոշվում է այդ գործընթացի հաջողվածությունը կամ անհաջողվածությունը:

Աղոթելու ժամանակ խիզախել նշանակում է արտահայտել սրտի ճշմարտությունը, արիություն ու վստահություն, որպեսզի կանգնել Աստծո առաջ առանց արդարացումների. *Փրկիչ՝ բողոքի, տե՛ս, դիմում եմ քեզ. Վանի՛ր, վտարի՛ր ապականարար Գնդերը չարի մարմնիս խորանից, Որպեսզի նորից քո բարի Հոգին Վերադառնա ու բնակվի այնտեղ.*⁸ Այսօրինակ ինքնաներկայացումը պահանջում է հոգեկան բարդ աշխատանք, հատկապես կարծրատիպ կերպարների ստեղծագործական հաղթահարում ու կամքի շրջադարձ: Ասել է թե՛ աղոթքն սկսվում է արվեստով և ավարտվում է փոխվելու արվեստով: Որպես հետևանք՝ հանգեցնում է ոչ միայն հոգևոր թեթևացման, այլև հոգևոր ազատագրման ու ոգեշնչման:

Այսպիսով, աղոթքի հոգեթերապիական նշանակության շնորհիվ մարդը ի վերջո հասնում է իրավիճակի անձնային ըմբռնման: Վերապրումի գործընթացն ուղղվում է հոգեվերականգնման, զգայական հավասարակշռման, սրանով հանդերձ անձնային որակների բարձրացման ու հոգու դինամիկային:

МОЛИТВА И ПСИХОТЕРАПИЯ

____ *Резюме* _____

____ *К. Саакян, Р. Оганесян* _____

Статья посвящена психотерапевтическим особенностям молитвы. Психотерапия помогает личности в выходе из кризисной ситуации, достижению психического равновесия и психореабилитации, тем самым - повышению личностных качеств. Особенно подчеркивается взаимосвязь и взаимообусловленность процесса молитвы, переживания и коммуникации.

⁸ Գր. Նարեկացի, ԺԸ, ք, էջ 106: