

ԱՂՈԹՔ ԵՎ ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱ

Ի՞նչ անել, երբ հմարավոր 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 ապրումը:

Ինչ խոսք, աներկբա է տառապանքի և գիտակցության միջև եղած խորը առնչակցությունը: Տառապանքը կարող է խեղել մարդու հոգին, քայց սրանով հանդերձ նվազ պատրանքային է, քանի որ մաքրում է հոգին աղտեղությունից և թույլ է տալիս հաղթահարել մակերեսայնությունը՝ թափանցելով կյանքի երևույթների խորքը: Էկզիստենցիալիստական՝ գոյության փոխտրամադրության համատեքստում մարդուն ուղարկված տառապանքը ճակատագրի փորձություն է: Տառապանքի ռապսոդիկ քացահայտվում 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» հարցադրումներից հոգեբանները՝ 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 քննեցին վերապրման գործընթացին: Որպեսզի հաղթահարվի տառապանքը, անհրաժեշտ է կյանքի այս կամ այն պահն ու զգացումը վերապրել ավելի խորը, ավելի լիարժեք ու առողջ համատեքստում:

Աներկբա է մահ աղոթքի ու վերապրումի միջև առկա սերտ միասնությունը: Վերապրումն սկսվում է հենց անհմարինության 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 հմարավոր 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 քառերը. *Աստված օգնականս է, ես հույսս դրել եմ նրա վրա, իմ ապավինն է, փրկությանս եղբայրը, ինձ ընդունողը*:² Այսպիսին է անձի պատասխան հակազդեցությունը: Աղոթել հմարավոր է հոգու տարարնույթ վիճակներում (մեմության, անհուսության ժամանակ, մահացու վտանգների, դժոխային ցավերի, անօրենության դեմ, ամբարիշտների սրից ու թշմաղիների ձեռքից ազատվելու, չարից ու փորձություններից զերծ մնալու, մահ հաղթական ելքի, սիրո հաջողության ու ցանկալիին հասնելու)՝ ընդհուպ հասնելով Աստծո ներկայության վառ զգացողության: Խոսքը, ըստ էության, ոչ թե Աստծո ներկայության կամ քացակալության մասին է, այլ տիեզերական ներդնքնողության, որը դուրս է գալիս մարդու զգայական փորձի տառ-

¹ Васьков Ф.В., Переживание и молитва, М., 2005, стр. 23.

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

մանցներից և աղոթքի համար համարվում է անհրաժեշտ երևութաբանական պայման: Խնդիրն այն է, որ մենք ապրում ենք անհմարինի ու հմարավորի պարզ ձևերով: Այս պարզությունը քնուկ չի փոխում այդ ֆենոմենի տարբերակների բազմազանությունը: Աղոթքի երևութաբանական հիմքը անհմարինի հմարավորությունն է կամ հմարավորի անհմարինությունը: Աստված ինքը տիրապետում է անհմարինին, 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 գործությանը:

Անցյալի անվերադարձելիությունը, ճակատագրի անխուսափելիությունը և երազանքի անիրագործելիությունը մարդուն ստիպում են աստվածային օգնություն փնտրել. *Մքանչելի դարձրիր քո տղորմությունները, դու, որ աջիդ գտնվող հակառակորդներից փրկում ես նրանց, որոնք իրենց հույսը դրել են քեզ վրա. Պաշտպանի՛ր ինձ աջի բրիգադի հովանու տակ ծածկի՛ր ինձ ամբարիշտների երեսից, որոնք տառապեցրին ինձ/16.7,8/:* Երբեմն ամճճային աղոթքը դառնում է ընդհանրական: Հիրավի, օգնողն Աստված է: Աստծուն դիմելով՝ աղոթող ամճը ինքնագիտակցական հոգեզմայլմամբ հաղորդակցվում է նրան: *Աղոթքը հոգիին տենչն է դէպի վսեմը, սուրբը, գեղեցիկը դէպի Աստուած.³* Ի տարբերություն դեմ առ դեմ հաղորդակցման՝ աղոթքը հաղորդակցում է երևակայելի ամճի 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 մախագրված խոսքային և ոչ խոսքային գործողություններ, ինչպես նաև դրանց համար անհրաժեշտ տրամադրվածություն և դրույթներ: Աղոթողի վիճակի ցանկալի ու հմարավոր փոփոխությունները, նրա հոգեմարմնական ինքնազգացողությունն առնչվում են աղոթքի գործողությանը, աղոթք, որը հեղինակավոր հետազոտողներից մեկի՝ Կիպրիանի դատողությամբ գնահատվում է որպես հոգու թերապիա և հիգիենա:⁴ Այս իմաստով հարկ է հաշվի առնել աղոթքի ներուժը որպես հոգևոր արարում, հասկանալի հմարավոր հակասությունները բուժական հոգեախնայական և աղոթքի կանոնների միջև, նպատակ մարդու հոգեվիճակի հավասարակշռմանը՝ չնեմեղով 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 ճանփաները պաշեցի ու իմ Աստծուց ամբարշտությամբ չհեռացա/18.20,21/:*

Աղոթքի մախանշումները՝ 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, Մշտամրմունք աղոթասացություն և լուս հսկողություն, Կանադա, 2001, էջ 23:

⁴ Вачков Ф. В., цит. աշխ., էջ 54:

աղոթքն է (որոշակի դիրքի ընդունում, աղոթքի տեքստի ընթերցում, խոնարհում)։ քննարկվում է ուշադրության անբավարար կենտրոնացվածությամբ, զգայական թուլությամբ, որոնք անձը կարող է հաղթահարել համբերամտությամբ և ինքնաստիպմամբ։ 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 քնութագրվում 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, հզո՛ր, Առողջ դարձրո՛ւ ինձ առաջվա պես, Երբ երամավետ դրախտի այգում Ընթռշխում 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 մոգական գործողություն, ապրումի մեջ երևութաբանական կոնստանտ են դիտվում անձնային իրավիճակները, իսկ միտքը՝ որպես փոփոխական մեծություն, անընդափոփսում է ապրման ձևերը, վերաձևակերպում 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 չտարբերված 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 սլոգանով, սահմանափակ է, ունի նեղ տեսադաշտ, կապված է տվյալ իրավիճակի հետ և չի ներառում կյանքի ու ռզու այլ ասպեկտներ։ Այն ուղղագիծ 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 Вачагош Ф.Б., *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, մազանախտում և վերահիմնաստեղծում է, հաշտվում մշտունքի հետ, պայքարում և հաստատում է իր միտումները, գտնում այն իրականացնելու ձևերն ու ուղիները: Խորը վերապրումը քնարական է, ստեղծագործական, անձնային խնդրանքի արձագանքման ընթաց:

Աղոթքի համատեքստում կարևոր է արտահայտման միջոցի հակազդեցությունը եկեղեցային վերապրումին: Եւ-հաղորդագրությունը դաստիարակում է վերապրումը, մարդուց պահանջում իր աֆեկտիվ վիճակի և դրա արտահայտման քննադատական ու կամային վերահսկում: Վերապրումի որակի չափանիշ փնտրելիս անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել ոչ միայն հոգեհիգիենիկ կարճաժամկետ և ֆեկտներին, այլև մարդաբանական հետևանքներին: Յուրաքանչյուր հոգեախնայիկ միաժամանակ անտրուպոտեխնիկ 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 Բարձրալի 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 բուրբուխի մոտ՝ 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 լուծություն, լուռ համակերպություն Բարձրալի 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՞ հմ սպասում, արդյոք ավիտտո՞ւմ 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 մա հասնում է իմաստի խնդրի լուծմանը ոչ թե վերլուծության, մտորելու, դատողության, այլ կեցության իմաստային ներապրման ու ներգրգման միջոցով: Դա քննել էլ անմիջական վերապրում կամ զգացում չէ, այլ էկզիստենցիալ ներթափանցում: Ապերցնացիայի շնորհիվ անձի համար բացվում է որակական ընկալման մոտ 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 խորհրդանշիչ կարող է լինել քառը, շարժումը, տպավորությունը, ձայնը: Ներթափանցման ժամանակ հատկապես կարևորվում է աղոթքի խորհրդանշիչ ընկալումը, խորհրդանշիչ, որը ոչ միայն իմաստային կենտրոն է, այլև ենթադրում է ներստգում աղոթքի տարածության մեջ: Աղոթքի մեջ թափանցելը իմաստային հույզերի պատահական ժայթքում չէ, այլ պատասխան իմաստի մասին հարցին: Խորհրդանշանականացումը կողմնորոշված ու հասցեագրված է ինչ-որ մեկին, մույնիսկ եթե այդ ինչ-որ մեկը

⁷ Васьшок 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 գալարապատույտ խորացման ուղիով, և մոր շրջադարձն ու մոր շերտը ստեղծում են հարցման ու ներթափանցման մոր 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, «փոխալական-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. *Փրկի՛ թողորհ, տե՛ն, դիմում եմ քեզ. Վանի՛ր, վտարի՛ր ապականաբար Գնդերը չարի մարմնիս խորանից, Որպեսզի մորից քո բարի Հոգին Վերադառնա ու բնակվի այնտեղ.*⁸ Այսօրինակ ինքնամերկայացումը պահանջում է հոգեկան քարդ 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 քեթևացման, 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. Նաթեկացի, ԺԸ, ք, էջ 106: