

ԵՎՄԵՆԻ ՎԱՐԴԱՊԵՏ

ԵՍԱԿԵՆՏՐՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

(ԷԳՈՑԵՆՏՐԻՋՄ)*

Վանքերում և համայնքներում շատ հաճախ կարելի է հանդիպել մարդկանց, որոնք այն վստահ համոզումն ունեն, որ իրենցից բացի չկա մեկը, ով այդքան ուժեղ փառապելք և իրենցից ավելի դժբախտ լիներ: Նրանց ուրիշների փառապանքների մասին պատմելը միանգամայն դադարակ բան է: Եվ եթե այսպիսի փրամադրությամբ մեկը հայտնվում է հովվի խնամակալության ներքո, ապա սովորաբար մեծ ջանք է պահանջվում նրան հանգստացնելու և համոզելու՝ իր մշտական նվաճող համայնքային մթնոլորտը և կամ վանքի կյանքը չթունավորելու համար: Եսակենտրոն փրամադրվածություն ունեցող մարդկանց անմիջապես կարելի է ճանաչել «ես», «իմ» դերանունների և իրենց ներքին ապրումների ծանրությունը մանրամասնորեն նկարագրող ածականների հաճախակի գործածությամբ:

Նրանց հետ գրուցելիս փայավորություն է սրելովում, թե նրանք ամբողջովին ներփակված են իրենց փառապանքներից, միջադեպերից և վիրավորանքներից հյուսված կեղևի մեջ: Նրանք չեն կարողանում դուրս պրծնել այդ կեղևից, իսկ արտաքին աշխարհը հաղորդակցվում է նրանց հետ՝ իրենց արատավոր ապրումների բազմիցս խճճված հյուսվածքի միջով:

Արտաքին աշխարհի իրականությանը վերադառնալու իրենց շրջադարձային կետը՝ այդ եսակենտրոն կեղևը փայլալեւու փորձն է: Եթե մարդը տեսնի ուրիշների՝ իրենից ավելի դժբախտների փառապանքը, ապա կարելի է հուսալ, որ հասունացել է նրա եսակենտրոն փրամադրության բեկման պահը, և նա կսկսի ավելի քննադատաբար մտքենալ սեփական անձին:

«Եսակենտրոն մարդն իր համար, իր հարմարության և իր շահի համար ձգտում է օգտագործել աշխարհը, ընդ որում՝ նաև երկինքը»:

* Игумен Евмений, Пастырская помощь душевнобольным, (Свет православия, 1999, № 48, стр. 71-76).

Եսակենտրոնությունը կարող է ոչ միայն ճնշել, այլև գրգռել շրջապատի մարդկանց և որոշակի կերպով խոցել նրանց: Յուրաքանչյուր մարդ անհատականություն է, սակայն ներքին աշխարհների համագումարն է, որ ստեղծում է հասարակությունը, մեր պարագայում՝ Եկեղեցու հասարակությունը: Հասարակական հարակությունը, մեր պարագայում՝ Եկեղեցու հարակցությունը: Հասարակական հարակցությունները պահանջում են որոշակիորեն հրաժարվել անձնական կարիքներից և մասնակից լինել մերձավորների կարիքներին: Եթե մարդը չափից ավելի շրջակա մասնակից լինել մերձավորների կարիքների մեջ, ապա նա կարող է հայտնվել ուրիշների հետ հաղորդակցության շրջանակից դուրս՝ լիակատար մեռության մեջ:

Յուրաքանչյուր մարդու կյանքում էլ լինում են վերափոխումներ, միջադեպեր, փոքրեր դրական և բացասական զգացմունքների արտահայտություններ: Եսակենտրոն մարդկանց առանձնահատկությունը, սակայն, այն է, որ նրանք *մշտապես ընդգծում են իրենց տառապանքների և ապրումների տարբերությունը* և այդպիսով մշտապես իրենց վրա ուշադրություն դարձնել փափա:

Խոստովանահայրը և մյերիմ մարդիկ նրանց խորհուրդ են փափա. «Խելքդ գլուխդ հավաքի՛ր», «Ամենքի հետ էլ այդպիսի բան պատահում է», կամ «Զպե՛րք է միայն քո մասին մտածես», սակայն նման խորհուրդները այսպիսի մարդկանց չեն օգնում, իսկ երբեմն էլ ավելի չարացնում և ներփակվել են ստիպում:

«Նոգեբանություն» գիտության մեջ հայտնի է «դեպրեսիվություն» կոչվող մեխանիզմը, որի արտաքին դրսևորումները կարող են գրավել հովվի ուշադրությունը: Իր կյանքի ճանապարհին հոգաբար և արթուն խոստովանահայր ձեռք բերող մարդը մի քանի անգամ (ռեգրեսիա) է կատարում դեպի «մանկական» վիճակն ու վարվեցողությունը: Ուրախությամբ ընդունելով իր վրա խոստովանության բեռը վերցրած մարդու հոգևոր խնամքը՝ նա որոշ ժամանակով գրավում է «վերցնում են» դիրքը: Այդ իսկ պարզառով հոգեխնամության մի պահին հովիվը պետք է պարզապես լինի խնամվողի կողմից իր հանդեպ որդիական զգացմունքների արտահայտմանը: Որոշ պարագաներում, սակայն, այս հարաբերությունը կարող է արտահայտվել իբրև մանկական եսակենտրոնություն և գերազանցի թույլատրելի բոլոր սահմանները: Բանը հասնում է մինչև հոգևորականին միանգամայն անպարզաճ պահանջներ ներկայացնելը:

Մեղսական եսակենտրոնությունը սովորաբար արտահայտվում է այսպիսի բառերով. «Ինձ ոչ ոք չի հասկանում», «Ոչ ոք ինձ չի ուզում օգնել», «Բոլոր հոգևորականներն էլ նույնն են», «Խոստովանահայրը դաժան և անմարդկային է»: Ընդ որում խոստովանաժող կամ այլ մարդկանց բոլոր դրական դրսևորումներն այդ պահին ամբողջովին մոռացվում են:

Եսակենտրոն մարդն այս աշխարհում իրեն անվստահ է զգում՝ շրջապատող բոլորին ավելի առողջ ու երջանիկ համարելով: Նա ուշադրություն և ըմբռնում է փնջում մարդկանցից, մշտապես ակնկալում է իր կյանքին, հոգեվիճակին և առողջությանը վերաբերող մտաբեռ հարցեր: Եթե օրվա ընթացքում նա որոշակի քանակությամբ այդպիսի հարցեր չի սրբանում, եթե նա հնարավորություն չի ունենում որոշա-

կի թվով մարդկանց պատմել իր դժբախտության մասին, ապա իր օրն ավարտվում է կարարյալ անհաջողությամբ և ճնշվածությամբ:

Այսպիսի մարդկանց շփումներն արտաքին աշխարհի հետ միշտ էլ ցավագին են: Չէ՞ որ այսպիսի մարդն, ի տարբերություն մարմնապես հիվանդի, որի մոտ հիվանդ է միայն մեկ անդամը՝ ձեռքը, ոտքը կամ գլուխը, հիվանդ է ամբողջությամբ: Իր հոգեկան վիճակն այնպիսին է, որ հոգում կարծես բացակայում է այն մասը, որը նրա թըշվառ վիճակում կարող էր իր առողջ հենարանը լինել:

Մեղսական եսակենտրոնությունը կարող է դառնալ մարդու կենսական դիրքորոշումը: Հիվանդության զգացումը ժամանակի ընթացքում փրկում է իր ողջ մարմնին: Մարդն սկսում է միայն սեփական անձով զբաղվել: Նա ժամանակ չի ունենում ոչ որի հետ և ոչնչով զբաղվելու, քանի որ իր շփումներն ուրիշ մարդկանց հետ դժվար են և ցավագին:

Երբեմն այսպիսի մարդուն թվում է, թե նրա վրայից քերթել են կաշին, ամեն ինչ նրան խոցում է, քանզի յուրաքանչյուր հարաբերություն, յուրաքանչյուր հանդիպում պետք է անցնի իր հոգու միջով, իսկ այն վիրավոր և հիվանդ է:

Մեղսական եսակենտրոնությունը հարկապես ուժեղ է զրգռում շրջապատին՝ նրանց ճնշող մթնոլորտի մեջ գցելով: Անհնար է ապրել լիարժեք կյանքով, ունենալ նպատակ և ձգտել դրան հասնել, եթե քեզ մշտապես հիվանդ ես զգում: Իրեն հիվանդ զգալով՝ մարդն ի վիճակի չէ կենտրոնանալ, ի վիճակի չէ ոչինչ անել: Թեև եթե հոգևորականը նրան բժշկի մոտ ուղարկի, ապա առարկայական սպուգման ժամանակ վերջինս ախտաբանական ոչ մի շեղումներ չի հայտնաբերի՝ ոչ մարմնում, ոչ էլ հոգե-կյանական համակարգում:

Արն է, ուրեմն, այս մեղսական եսակենտրոնության զգացումը, որը ստիպում է մարդուն զբաղվել միայն իրենով՝ իր փառապանքներով, և որը մեկուսացնում է նրան բնականոն կյանքից: Եսակենտրոնության պարճառ սեփական «Ես»-ի ապրումն է: *«Ես հիվանդ եմ»*, սովորաբար ասում է այսպիսի մարդը, *«Ի՞նչ եք կպել ինձանից, ի՞նչ եք ուզում ինձանից»*:

Մեղսական եսակենտրոնությունն արտահայտում է բողոք ընդդեմ Աստծու մախաճամության և ընդդեմ սեփական կյանքի: Նրանում պարունակված է հարձակում (ազդեհիա) սեփական անձի և ամբողջ աշխարհի նկատմամբ: Եսակենտրոնությունը էգոիզմ չէ, որի ժամանակ սեփական իրավունքների համար պայքար է մղվում հաճախ ուրիշ մարդկանց հաշվին: Եսակենտրոնության պարագային վերաբերմունքը սեփական անձի նկատմամբ երկակի է. «Սիրում եմ» և «Ատում եմ» միաժամանակ: Չափից ավելի հիվանդագին զգացմունքային այս զուգակցությունն ի հայտ է գալիս այն պատճառով, որ մարդու զգացմունքներն իրենց դուրս գալու պահին շրջափակվում են:

Հովվի՝ եսակենտրոն մարդկանց հետ հարաբերության ընթացքում կարևոր է հասկանալ նրանց՝ իրենց մտերիմ մարդկանց հետ զգացմունքային բախման էու-

թյունը: Մերձավորների հանդեպ բացասական զգացմունքների լիցքաթափումը, անվերջ բողոքները, թե՛ «Որքան նրանք անզգա են», հոգևորականի հետ գրույցի ժամանակ որոշակի թեթևության զգացում է պարզևում այս մարդկանց:

Հաճախ կարելի է հանդիպել մարդկանց, որոնք փառապում են մեղսական ետակենսությունում և գալիս են հոգևորականի մոտ, որպեսզի դուրս թափեն վիրավորանքը, դառնությունը, զայրույթն ուրիշ եղբայրների կամ քույրերի նկատմամբ: Եվ հենց որ վիրավորանքը դուրս է թափվում, նրանց վիճակը նկատելիորեն լավանում է, թեև այդ պահին նրանց մոտ չի առաջանում միջադեպում մեղքի իրենց բաժին ունենալու գիտակցությունը:

Հոգևորականի հետ պարբերաբար խաղաղ-վստահավար հարաբերության ժամանակ ետակենսությունական փրամադրությունը կարող է նվազել, որից հետո ի հայտ կգա ավելի անաչառ կարծիք սեփական անձի մասին:

Ետակենսությունում, հակառակ ձևավորված կարծիքի, չի կրում ինքնասիրահարվածության գծեր: Սեփական «Ես»-ը, որով մարդը մշտապես փարված է և պահանջում է բոլորից, որպեսզի իրենք նույնպես ուշադրություն դարձնեն իր վրա, չի արժևորվում իբրև հաճելի զգացումների աղբյուր, այլ անհանգստություն և հակասական զգացմունքներ է առաջացնում, որոնցում գերիշխում են բացասական զգացմունքները: Սեփական անձի նկատմամբ զգացմունքային որոշակի կայունությունը, որն առաջ է գալիս զգացմունքների և հոգեկան վիճակի կարգավորման միջոցով՝ իմաստուն և սիրող հոգևորականի հետ շփումից հետո, ազդում է ետակենսություն մարդու շրջապատի հանդեպ իր զգացմունքային հարաբերության դրական փոփոխության վրա: Եթե մարդն ինքն իր հանդեպ գտնվում է ճիշդ հարաբերության մեջ, նրա համար ավելի հեշտ է սիրել ուրիշ մարդկանց: Եվ այդ պարզաբանում այսպիսի մարդկանց անհրաժեշտ է լինում հաճախ զգուշացնել, որ *սիրիր մերձավորիդ* կարելի է միմիայն, անսպասմանորեն, սեփական անձը, քո միջի լավագույնը, հոգևորը, աստվածապարզը սիրելու միջոցով: Այսպիսով, մեղսական ետակենսությունն իրենից ներկայացնում է սեփական անձի նկատմամբ ճիշդ հարաբերության խախտում:

Մեղսական ետակենսությամբ փառապող մարդու համար, փրամադրության և ժամանակի մեջ չափման կենսությունական կետը սեփական «Ես»-ն է: Եվ այդ կետից է հաշվվում ժամանակի և փրամադրության հեռավորությունը:

Իրականում սեփական անձի նկատմամբ այսպիսի հարաբերությունը վրանգի փակ է դնում մարդու թե՛ հասարակական, և թե՛ կրոնական կյանքը: Դժվար կացության մեջ այսպիսի մարդը ընտրում է իր «Ուզում եմ»-ը, «Դժվար է»-ն, որոնք իր մոտ գերիշխում են այս կամ այն «պետք է»-ների, «անհրաժեշտ է»-ների նկատմամբ: Սեփական անձը «Երկրի կենտրոն» զգալը այնքանով է գորեղ, որքանով որ «Վերցնում եմ» վիճակը գերիշխում է «Տալիս եմ» վիճակի նկատմամբ:

Առաջին պարագայում թվում է, թե շրջակա աշխարհը «փալիս է», կատարում է մարդու բոլոր ցանկությունները, ծառայում է նրան: Երկրորդի դեպքում՝ շրջակա աշխարհը, ընդհակառակը, ներկայանում է իբրև մի աշխարակից, որից չի կարելի մի-

այն «վերցնել», սակայն որին կարելի է անձնականից ինչ-որ բան պալ՝ այսպիսով հաղթահարելով մեղսական եսակենտրոնությունը: Եթե եսակենտրոն մարդն ար-
պաքին աշխարհում սկսի ճանաչել հարազատներին, իր նման ուրիշ մարդկանց,
ապա նա անպայմանորեն հավասարակշռություն ձեռք կբերի «Վերցնում եմ»-ի և
«Տալիս եմ»-ի միջև:

Եսակենտրոն մարդու հարաբերությունները շրջակա աշխարհի հետ հարկավոր է
ուղղորդել ըմբռնման, սիրո, համագործակցության, հարաբերություններ կառուցելու
անհրաժեշտության գիտակցության և եսակենտրոն մեղսական վիճակների նվազեց-
ման վրա: Եսակենտրոն լարվածությունը նվազեցնող ևս մի գործոն կարող է լինել
սրբեղծված փակուղուց ելքի ուղիներ փնտրելը: Մեղսական եսակենտրոնությամբ
պառապող որոշ մարդկանց մոտ պայավորություն է առաջանում, թե իրենք ինչ-որ մի
փակուղու մեջ են հայտնվել: Նույնիսկ պետք է հմուտ և զգոն կերպով մարդու սրտի
ընկալման մեջ ներարկի այն գիտակցությունը, որ ցանկացած փակուղի կանգամ է
հաջորդ, թերևս ավելի բարձր աստիճանի առջև: Սակայն եթե մարդը հաշտվի այդ
փակվածության հետ, ապա դա կլինի վար իջնող մի աստիճան: Այս վիճակում ցան-
կացած սրբեղծագործական աշխատանք, թեկուզև *մարմնական հնազանդու-
թյան* սահմաններում, նվազեցնում է եսակենտրոն վիճակը և ծառայության միջոցով
հեշտացնում մարդու ելքը մեղսական եսակենտրոնության վիճակից: Արդ, նախ
մարմնական, արտաքին ծառայություն, ապա և՛ մարդկային կարեկցանք ուրիշ
մարդկանց կյանքերում:

Եսակենտրոն մարդկանց օգնելու համար հովվին անհրաժեշտ է մեծ համբերու-
թյուն և ջանասիրություն: Միայն մեղսական եսակենտրոնության կեղևից դուրս գա-
լուց հետո մարդը կարող է ձեռք բերել այս աշխարհում իր առաքելության և Աստծու
ու մերձավորների հանդեպ իր հարաբերությունների ճշմարիտ ընկալմամբ:

Ռուսերենից թարգմանեցին՝

**Տ. ՄԿՐՏԻՉ ԱԲԵՂԱ ՊՈՈՇՅԱՆԸ
և Տ. ՎԱԶԳԵՆ ԱԲԵՂԱ ՆԱՆՅԱՆԸ**