

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՆԱՄԱՆԱՐԱՆ

Գայանե Շավերդյան

ՆՈԳԵԹԵՐԱՊՈՒԱՅԻ ՆԻԱՌՈՒՆՔՆԵՐ

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Գ. Մ. Շավերդյան

ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱՅԻ
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

ԵՐԵՎԱՆ
ԵՊՀ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ
2025

ՀՏԴ 615.851(075.8)

ԳՄԴ 53.57g73

Շ 341

*Հրատարակության է երաշխավորել
ԵՊՀ գիտական խորհուրդը:*

Թարգմանությունը և խմբագրումը՝

Արմինե Փաթարանյան

ԵՊՀ սոցիալական և կլինիկական հոգեբանության ամբիոնի
ասպիրանտ

Շավերդյան Գայանե

Շ 341 **Հոգեթերապիայի** հիմունքներ / Գ. Շավերդյան: -Եր., ԵՊՀ
հրատ., 2025, 300 էջ:

Գրքում դիտարկվում են հոգեթերապիայի ութ հիմնական ուղղությունները՝ դրանց գաղափարափոխության հիմքերի և հոգեբանական նախադրյալների տեսանկյունից: Ենթադրվում է, որ այդ հիմքերի իմացումը պետք է նախորդի հոգեբանի գործունեությանը, օգնի նրան խորացնելու կիրառվող տեխնիկաների հասկացումը, ինչպես նաև կանխի այն մոտեցումը, որ հոգեթերապիան ընդամենը տեխնիկական ընթացակարգ է:

Ձեռնարկը նախատեսված է կլինիկական հոգեբանություն և հոգեթերապիա մասնագիտությամբ սովորող ուսանողների, ինչպես նաև բոլոր նրանց համար, ովքեր հետաքրքրված են ժամանակակից մարդու հոգու խնդիրներով:

ՀՏԴ 615.851(075.8)

ԳՄԴ 53.57g73

ISBN 978-5-8084-2721-1

<https://doi.org/10.46991/YSUPH/9785808427211>

© ԵՊՀ հրատ., 2025

© Շավերդյան Գայանե, 2025

Բովանդակություն

Նախաբան հայերեն հրատարակության համար	6
Նախաբան	7
Բաժին I	
Հոգեթերապիայի ընդհանուր հիմնախնդիրները	13
1.1. Հոգեթերապիա հասկացությունը	13
1.2. Այցելուի կամ բուժառուի հայցի ձևավորումը.....	23
1.3. Հոգեթերապիայի էթիկական խնդիրները.....	28
Գրականություն	35
Բաժին II	
Էքզիստենցիալ հոգեթերապիա	36
2.1. Մարդու էքզիստենցիալ խնդիրները.....	36
2.2. Էքզիստենցիալ հոգեբանություն	51
2.3. Էքզիստենցիալ հոգետեխնիկաներ.....	63
Գրականություն	78
Բաժին III	
Վարքաբանական հոգեթերապիա	79
3.1. Չ. Փիրսի պրագմատիկ փիլիսոփայությունը:	
Ու. Ջեյմսը որպես փիլիսոփա և հոգեբան	79
3.2. Վարքաբանական հոգեթերապիան որպես գործնական վարքաբանական հոգեբանություն	87
3.3. Վարքագծային հոգետեխնիկաներ.....	93
Գրականություն	96
Բաժին IV	
Հոգեդրամա	97
4.1. Հիմնախնդրի պատմությունը.....	97
4.2. Խաղի էության մեջ ներթափանցումը Ֆ. Շլյեքերի կողմից	100
4.3. Մ. Չեխովի թատերական տեխնիկան որպես «հոգեդրամայի ստեղծման նախադրյալ».....	102

4.4. Զ. Մորենոն որպես հոգեդրամայի հիմնադիր	106
Գրականություն	116

Բաժին V

Հոգեթերապիայի հոգեդինամիկական ուղղությունը	117
5.1. Անգիտակցականի հիմնախնդիրը փիլիսոփայության մեջ ..	117
5.2. Հոգեդինամիկայի մասին հասկացությունը: Զ. Ֆրոյդի հոգեդինամիկական հայեցակարգը.....	125
5.3. Է. Բերնի տրանզակցիոն վերլուծությունը.....	137
5.4. Կ. Գ. Յունգի վերլուծական հոգեթերապիան	146
Գրականություն	155

Բաժին VI

Ներշնչողական տեխնիկաներ	156
6.1. Ներշնչողական տեխնիկաների առաջացման պատմական նախադրյալները.....	156
6.2. Ներշնչման հիմնախնդրի զարգացումը հոգեֆիզիոլոգիայի լույսի ներքո	167
6.3. Էրիկսոնյան հիպնոս	170
6.4. Նյարդալեզվաբանական ծրագրավորումը որպես խոսքային ներշնչման տարատեսակ	180
Գրականություն	193

Բաժին VII

Հոգեսինթեզ	195
7.1. Հոգևոր ճանաչողության կայացման պատմությունը.....	195
7.2. Ռ. Ասաջիոլին՝ հոգեսինթեզի հիմնադիր	201
7.3. Հոգեսինթեզին հասնելու փուլերը.....	207
7.4. Ախտաբանությունը որպես հոգևոր ճգնաժամ.....	210
Գրականություն	218

Բաժին VIII

Կոգնիտիվ հոգեթերապիա	219
----------------------------	-----

8.1. Բանականության ու դատողականության հիմնախնդիրը փիլիսոփայության մեջ	219
8.2. Կոգնիտիվ հոգեբանություն	223
8.3. Աշխատանք կոգնիցիաների հետ.....	230
8.4. Ա. Էլիսի ռացիոնալ-էմոտիվ թերապիան	236
Գրականություն	241
Բաժին IX	
Գեշտալտթերապիա	242
9.1. Է. Հոսերլի ֆենոմենոլոգիան	242
9.2. Գեշտալտհոգեբանությունը և դրա հիմնական դրույթները ..	245
9.3. Ֆ. Պերլզը որպես գեշտալտթերապիայի հիմնադիր	249
9.4. Նկրտիկ մեխանիզմները, դրանց առանձնահատկությունները և ֆենոմենոլոգիան	255
Գրականություն	261
Վերջաբան	262
Հավելված	267
РЕЗЮМЕ	296
SUMMARY	298

Նախաբան հայերեն հրատարակության համար

Ներկայացվող դասագիրքն առաջին անգամ հրատարակվել է ռուսերեն, 2007 թվականին, երբ ԵՊՀ փիլիսոփայության և հոգեբանության ֆակուլտետի ուսանողները վարժ տիրապետում էին ռուսերենին: Այսօր, սակայն, պատկերն այլ է, ուստի զգացվում է դասագրքի հայերեն հրատարակության անհրաժեշտություն:

Հեղինակի կարծիքով՝ տեքստում բովանդակային փոփոխություններ և լրացումներ անելու կարիք չկա, քանի որ գրքում ներկայացված հիմնական ութ հարացույցները, որոնց վրա հիմնված են հոգեթերապևտիկ մեթոդները, վերջին տարիներին էական փոփոխություն չեն կրել, թեև այդ ընթացքում առաջարկվել են բազմաթիվ նոր մոտեցումներ: Վերջիններս, սակայն, պարզապես ածանցվում են ներկայացված հիմնական մեթոդներից և չեն պարունակում ուրույն հարացույցային շրջանակ:

Թարգմանչի կողմից

Նախաբան

Հոգեբանը մարդ-քառյակ է: Սկզբում նա ստանում է հիմնարար գիտելիք, «ընթերցելով խորամուխ լինում» դրա մեջ, փոխառում ընդհանուր և բնագավառային հոգեբանության բոլոր հիմնախնդիրներին վերաբերող առկա գիտական փորձառությունը և իր մեջ վերապրում դա (սա անվանենք «թավջութակ»):

Այնուհետև նա պետք է ինքնուրույն հետազոտությամբ փորձության ենթարկի իրեն, որպեսզի գիտափորձի միջոցով ամրապնդի այդ գործընթացի գործիքակազմում և իր ճանապարհին հանդիպող փորձահեն փաստերում կողմնորոշվելու իրավունքը: Այս փուլի կարևոր առանձնահատկությունը փորձահեն փաստի փոխակերպումն է գիտականի, որն էլ հենց ակադեմիական գիտության զարգացման մեխանիզմն է («ալտ»):

Երրորդ բաղադրիչը կիրառական հոգեբանության (հասկացության ամենալայն իմաստով) յուրացումն է: Տվյալ գործընթացը պետք է ուղեկցվի սեփական «վերլուծությամբ», անկախ այն բանից, թե հոգեթերապիայի կամ թրեյնինգային խմբի որ մեթոդն է այստեղ նկատի առնվում («առաջին ջութակ»): «Առաջին ջութակն» այստեղ պետք է հնչի նաև մեկ այլ փոխաբերական իմաստով, այն է՝ մենք չունենք մասնագիտական զարգացման մեջ հետագա առաջխաղացման իրավունք, եթե ժամանակ չենք տրամադրել սեփական հոգեկանը մինչև անգիտակցականի հնարավոր առավել խորքային շերտերը մշակելու համար:

Եվ վերջապես, որպես եզրափակիչ բաղադրիչ համդես է գալիս հոգեբանական գործունեությունը, երբ հոգեբանը համարձակվում է օգնել ուրիշին լուծելու նրա խնդիրները և իրականացնում է այն, ինչին սկզբից նեթ կոչված էր («երկրորդ ջութակ»):

Այս բաղադրիչները ներկայացված են հաջորդաբար միայն վերլուծության նպատակով: Փաստացի, այս ամենը ժամանակի

մեջ իրականացնում է միաժամանակ և հաջորդաբար: Փուլերը միայն սկզբնապես պետք է հաջորդեն միմյանց, սակայն դրանցից և ոչ մեկը չպետք է ավարտվի: Հիմնարար և կիրառական գիտելիքի հանդեպ բաց լինելը, հետազոտության հանդեպ չնվազող հետաքրքրությունը և ինքն իրեն ճանաչելու պատրաստակամությունը երբեք չեն դադարում ուղեկցել հոգեբանին:

Մրա հետ է կապված մասնագիտության ևս մեկ առանձնահատկություն: Կրթական գործընթացը, որպես կանոն, աստիճանական զարգացում է. սկզբում յուրացվում է նախորդողը, և դրա հիման վրա՝ հաջորդողը: Հոգեբանական կրթության ուշագրավ առանձնահատկությունն այն է, որ զարգացման նշված ընթացքին զուգահեռ՝ տեղ է գտնում մեկ այլ, քաբնված գործընթաց, այն է՝ հաջորդողը ներգործում է նախորդողի վրա՝ դրան հաղորդելով իմաստ, ուղղվածություն և խորություն: Միայն այս դեպքում է, որ հոգեբանության ֆակուլտետի ուսանողը կարող է գիտակցել հիմնարար գիտելիքի նշանակությունը, հասկանալ, թե ուր է այն տալու և ինչի է ծառայում:

Այսպես, եթե հիշողության գործընթացների հետազոտության ընթացքում նա բախվում է, այսպես կոչված, Ջեյգարնիկի էֆեկտին (չավարտված գործողությունը պայմանավորում է տվյալ հոգեկան բովանդակության մոռացման դժվարությունը), ապա այնուհետև, կլինիկական հոգեբանություն ուսումնասիրելիս, նա այս գիտելիքը կապում է հակազդման պակասի և կաշուն մտքերի ներդրողի հետ: Միևնույն ժամանակ Ջեյգարնիկի էֆեկտը սկսում է «փայլել» նոր, ավելի խոր իմաստով: Իսկ եթե հետազայում նա ծանոթանում է պահպանված բովանդակության հատուցման հոգեթերապիական տեխնիկային և նպատակ է դնում օգնել նման խնդիր ունեցող մարդու, ապա միայն այդ դեպքում է այս վերջնական գիտելիքը, արտահայտվելով գեշտալտհոգեբանության լեզվով, ավարտում նախասկզբնական գիտելիքի գեշտալտը:

«Ամենայն գիտելիք հեռանկար է», - ասում էր Նիցշեն, հեռանկար, որը պետք է վերածվի գործողության, այլապես գիտելիքն իմաստ չունի:

Հոգեբանի չդադարող ինքնակրթությունը նրա առջև դնում է դժվարագույն խնդիր. նա միայնակ պետք է տիրապետի բոլոր գործիքներին և նվագի ամբողջ քառյակի փոխարեն: Ընդ որում, ամեն փուլում նրան ուղեկցում են վտանգներ, որոնք «երաժշտության» փոխարեն հանգեցնում են կրկնանվագի՝ «Իսկ դուք, բարի ընկերներ, ինչպես էլ որ չնստեք, դուք երաժիշտ դառնալ չեք»: Այսպես, եթե հիմնարար կրթությունը բաղկացած է ավտոմատ մտքերից, դպրոցական հոգեբանության վերացական գիտելիքներից, որոնք չեն մղում հոգու խնդիրների վերաբերյալ ինքնուրույն խորհրդածությունների, այդ գիտելիքները սկսում են ձեռք բերել հոգեկանի կամակոր բովանդակությունների, գիտական նախապաշարմունքների կամ, Կ. Յունգի ասած՝ «բարոյությունների» բնույթ՝ արգելափակելով իրականության անկողմնակալ դիտարկման ճանապարհը («ավանակ»): Հոգեբանական հետազոտությունը կամ գիտափորձը նույնպես կարող են կառուցվել տարբեր հիմքերի վրա:

Մենք կարող ենք միջուրինաբար «բնությունից բարեգություն չակնկալել» և բռնությամբ նրանից խլել անթրոպոսի գաղտնիքները: Այսպես է վարվում հոգեբանը թորնդայքյան լաբորատորիայում՝ հետազոտելով քաղցած կենդանիների շարժումների պատահականորեն առանձնացված «կույր» ընտրանքը և «փորձերի ու սխալների» ամենակարող մեթոդը տեղափոխելով մարդու վրա: Բոլոր դարպասներին «գարկվողը», մինչև դրանցից որևէ մեկի հանկարծակի բացվելը (որքանո՞վ «այծ» չէ), «գարկվելուց» ստացած իր գիտելիքներով հպարտացող հետազոտող գիտնականի կերպար է:

Կարելի է նաև խորամանկորեն կորզել մարդու գաղտնիքները՝ հայտնագործելով գիտափորձը, և հետո տառապել՝ բացահայտե-

լով մարդու գազանային բնույթը, ինչպես պատահեց Ջիմբարդոյի և Միլգրենի հետ: Բայց կարելի է Գյոթեի պես լրջախոհությամբ և պատկառանքով հետևել մարդուն՝ փորձիմացության մեջ նկատելով գիտական փաստ («ճիշտ տեսածն արդեն տեսություն է») և ամրագրելով այդ դիտումը օրգանական, այլ ոչ թե մեխանիկական հետազոտությամբ:

Իսկ երբ անվախ ինքնաճանաչումը փոխարինվում է ինքնահիացմունքի տարրեր պարունակող ամբարտավան ինքնապրատումով, ապա հոգեբանին անհրաժեշտ ինքնավերլուծությունը վերածվում է կապկության («կապիկ»):

Եվ վերջապես, ընթացակարգային մանիպուլյացիաների մինչև վերջ չիմաստավորված կոպիտ հնարքներով իրականացված հոգեթերապիական աշխատանքը հանգեցնում է այն բանին, որ հոգեթերապստը «ծուռթաթորեն» թափառում է բուժառուի հոգեկան «տարածքում»՝ նրան չորդելով ներքին ակտիվության, որի պտուղը պետք է լինեն կատարսիսն ու ինսայթը:

Արդյունքում, «ավանակը, այծը, կապիկն ու ծուռթաթ արջը քառյակ են կազմում»:

Հոգեթերապստի գործունեությանը նախորդող ակադեմիական գիտելիքն առնչվում է ոչ միայն ընդհանուր և բնագավառային հոգեբանություններին, անձի հոգեբանությանը, փորձարարական հոգեբանությանը և այլն, այլև հոգեթերապիայի մեթոդների առաջացման պատմական նախադրյալներին: Որովհետև բուն հոգեթերապիայի նախասկզբնական գիտելիքը ներդրված է փիլիսոփայական հիմքերում: Իսկ հենց տեխնիկաները յուրացվում են ոչ թե գրքերի կամ համալսարանական կրթության, այլ բազմաթիվ ժամեր տևող խմբային հատուկ ուսուցման միջոցով, ինչը հաստատում է հոգեթերապիայի համաշխարհային փորձը: Բայց և հոգետեխնիկա յուրացնող ոչ մի «խումբ» չի կարող մեկ քայլ անգամ առաջ շարժվել առանց այդ տեխնիկայի հիմքում ընկած խորքային գաղափարական հիմքերի հասկացման: Այլապես տեխնի-

կան ոչ թե անձի հետ իրական աշխատանք կտանի, այլ կդառնա բուժառուի հետաքրքրասիրությունը (հոգեթերապիան հիմա նորածն է) և հոգեթերապևտի պատվասիրությունը բավարարող ընթացակարգ: Գիտակցելով սա՝ մենք «Հոգեթերապիայի հիմունքների» կառուցվածքը հարմարեցրել ենք բուն հոգեթերապիայի զարգացման տրամաբանությանը.

- փիլիսոփայական (գաղափարական) նախադրյալներ,
- ակադեմիական հոգեբանության մեջ այդ գաղափարների հետագա զարգացում,
- հոգեթերապիայի հիմնական մեթոդներ ու տեխնիկաներ:

Հեղինակը հուսով է, որ ներկայացվող աշխատանքին ծանոթանալուց հետո ուսումնական խմբերում կոնկրետ տեխնիկաների յուրացումը որևէ դժվարություն չի առաջացնի: Փիլիսոփայական դպրոցների, հոգեբանության ուղղությունների և հոգեթերապիայի մեթոդների միջև գաղափարական կապերին հետևելը, ինչպես նաև մեթոդների գաղափարական հենարանը հասկանալը կնշանակի հոգեթերապիայի հիմունքների իմացություն: Ընդ որում, սկզբունքորեն ցանկալի է, որ այդ գիտելիքի ձեռքբերումը նախորդի հոգետեխնիկաներին ծանոթանալուն:

Տվյալ աշխատության մեկ այլ դրդապատճառ է հոգեթերապիայի «շուկայում» տիրող իրավիճակը: Հոգեթերապիայի՝ անձրևից հետո սնկերի պես աճող և ըստ գովազդի հավաստման՝ հոգեբանական և հոգեախտաբանական ցանկացած խնդրից ոչ մի հետք չթողնող «նոր» մեթոդներն ընդամենը «վերապրուկներ» են այն հիմնական մեթոդների, որոնք սկիզբ են առնում հոգեբանական և փիլիսոփայական դպրոցներից, որոնց մասին չգիտեն «նորեկները»՝ հոգեթերապիայի սիրահարները: Ներկայացվող ուսումնական ձեռնարկը թելադրված է հոգետեխնիկական հնարքի հիմքն ամրապնդելու անհրաժեշտությամբ, որպեսզի կիրառողն իմանա, թե որտեղից է այն գալիս և ինչի կարող է հանգեցնել: Հուսով ենք, որ այս դիրքերից կօգնենք սկսնակ հոգեթերապևտին բուժառուի

խնդրին և նրա հոգեկան կարգավիճակին համապատասխանող մեթոդի ընտրության հարցում:

Թեև վերոնշյալն ընդհանուր առմամբ վերաբերում է հոգեթերապիային, այնուամենայնիվ տվյալ ոլորտում կան մաս հոգեբանական գործունեության իրավական նորմերի և օրինականացման բացակայության հետ կապված տեղային խնդիրներ: Առաջին հերթին սա վերաբերում է Հայաստանին: Հեղինակի և նրա գործընկերների կողմից ձեռնարկված՝ այս ոլորտում պարզության հասնելու փորձերն արդյունավետ չեին: Այսօր ուզածդ ճարպիկ մարդ կարող է տեղադրել հոգեթերապիական «սեանսների» հայտարարություն՝ իրավունքի, ինչպես նաև իր մոտ «բուժվող» բուժառուի հետ հետադարձ կապի բացակայության պայմաններում: Մնում է ապավինել մասնագիտական պատասխանատվությանը, որը, հուսով ենք, պետք է բխի ներկայացվող աշխատանքի ոգուց:

Ուսումնական ձեռնարկը հասցեագրված է ուսանող հոգեբաններին և բժիշկներին, ինչպես նաև բոլոր նրանց, ովքեր հետաքրքրված են ժամանակակից մարդու հոգու խնդիրներով:

Գայանե Շավերդյան

Երևան, 2007 թ.

Բաժին I

Հոգեթերապիայի ընդհանուր հիմնախնդիրները

1.1. Հոգեթերապիա հասկացությունը

Հոգեթերապիան որպես մասնագիտական գործունեություն
Հոգեթերապիական աշխատանքի կառուցվածքը
Հոգեթերապիայի կապը միջամտության մյուս ռազմավարություն-
ների հետ
Հոգեթերապիայի տարբերությունը հոգեշտկումից, հոգեդեղաբա-
նական բուժումից և խորհրդատվությունից
Բնագիտական և հոգեթերապիական կողմնորոշիչներ
Մեթոդների դասակարգում
Փիլիսոփայական գաղափարները որպես բուժման հոգեթերա-
պևտիկ մեթոդների առաջացման նախադրյալ
Երկու անամենեզ

Հոգեթերապիան (*ռուս.՝ психотерапия, անգլ.՝ psychotherapy*) տեսական, փորձահեն և գործնական գիտելիքների վրա հենվող հատուկ մասնագիտական պատրաստություն անցած հոգեբանի կողմից իրականացվող գործունեություն է: Հոգեթերապևտի աշխատանքն ունի լայն ընդգրկում՝ ախտանիշի պարզունակ վերացումից մինչև անձի հետ խորքային և երկարատև աշխատանքը:

Հոգեթերապիա ասելով հասկացվում է մասնագործականում կիրառվող և իրենց արդյունավետությունը ապացուցած մեթոդների շարք: Եթե բժիշկները հոգեթերապիայի մեթոդ ասելով հասկանում են բուժման՝ հիվանդության ախտածնությունից բխող սկզբունքը, ապա հոգեբանների համար մեթոդը տվյալ հոգեբանական կողմնորոշման շրջանակներում առկա գիտական հարացույցն է:

Հոգեթերապիա կարող է համարվել նաև օրգանիզմի վրա բուժիչ ազդեցության համակարգը, այնքանով, որքանով որ հոգեթերապիան վաղուց արդեն դուրս է եկել հոգեբուժական ախտաբանության շրջանակներից և կիրառվում է ամենալայն հատույթի հիվանդությունների դեպքում:

Հոգեթերապիայի արդյունավետությունն ու հոգեմարմնական բժշկության տարածվածությունը պայմանավորում են հոգեթերապիայի և բժշկության մերձեցման միտումը: Այլ կերպ ասած՝ մասնագետները դարձյալ վերադառնում են հնագույն բժիշկների սկզբունքին՝ սոման հնարավոր չէ բուժել առանց պսիխեի:

Առօրեական լեզվում հոգեթերապիա են անվանում մի այնպիսի բանի ներգործությունը, որն ունի քիչ թե շատ հանգստացնող ազդեցություն: Այդպիսի ըմբռնումն առաջացել է հոգեթերապիայի հանգստացնող և ներշնչողական մեթոդների ազդեցությամբ, որոնք այսօր հոգեթերապիական օժանդակ մեթոդներից միայն մեկն են:

Հոգեթերապիական գործընթացը կազմված է երեք փուլից.

- 1) նախնական,
- 2) բուն հոգեթերապիա,
- 3) բուժառուի հետ հետադարձ կապի իրականացում:

Գերմանացի մասնագետներ Մ. Պերեն և Ու. Բաումանը ներկայացրել են հոգեթերապիական գործընթացի օրինակելի կառուցվածք, որում այդ գործընթացը բաժանել են առանձին փուլերի, որոնցից յուրաքանչյուրին համապատասխանում են որոշակի նպատակներ և միջոցներ:

Հոգեթերապիական գործընթացի փուլերն են՝ *ցուցում, թերապևտիկ հարաբերությունների սրեղծում ու նպատակների բացարրում, թերապևտիկ ուսուցման խաղարկում, գնահատում նախքան թերապիան սկսելը և դրա ավարտից հետո:*

Փուլերից յուրաքանչյուրը համապատասխանաբար ունի իր նպատակները:

1. «Ցուցման» փուլի նպատակներն են.

- ախտորոշում,
- թերապիայի մեթոդի ընտրություն,
- բժշկական հետազոտություն՝ ըստ անհրաժեշտության,
- տեղեկացված համաձայնություն:

2. Հաջորդ՝ «թերապևտիկ հարաբերությունների ստեղծման ու նպատակների բացատրման փուլն» ուղղված է.

- դերային կառուցարկմանը,
- դրական փոփոխությունների սպասման ձևավորմանը,
- անհրաժեշտության դեպքում առաջացման պատճառների պարզաբանմանը:

3. «Թերապևտիկ ուսուցման խաղարկման» փուլը հետապնդում է հետևյալ նպատակները.

- հմտությունների և կարողությունների յուրացում,
- վարքի շարժառիթների վերլուծում,
- «Ես»-ի պատկերի վերակառուցարկում:

4. Հոգեթերապիական գործընթացի վերջին փուլի նպատակներն են.

- նպատակի իրականացվածության հոգեախտորոշում,
- արդյունքի երաշխավորում:

Նշված բոլոր նպատակներին հասնում են տարբեր միջոցներով.

- 1) հարցազրույց/անամնեզ,
- 2) անձնային և կլինիկական թեստեր,
- 3) ապրումնակցման դրսևորում,
- 4) «խաղի կանոնների» պարզաբանում,
- 5) թերապևտիկ կապ,
- 6) հոգեթերապիական տեխնիկաների գործածում,
- 7) թերապիայի ընթացքի շարունակական դիտում և գնահատում,

8) ախտորոշում և սեանսների կրճատում¹:

Տվյալ սխեման ներկայացնում է հոգեթերապիական գործընթացի մոտավոր կառուցվածքը: Հոգեթերապիան ստեղծարար գործընթաց է, ուստի այստեղ թույլատրելի են փոփոխություններ ինչպես փուլերի հաջորդականության տեսակետից, այնպես էլ կիրառվող միջոցների առումով: Հոգեթերապիան որոշ իմաստով գտնվում է գիտության և արվեստի միջև, եթե գործունեություն ասելով հասկանանք ոչ թե յուրացված մանիպուլյատիվ տեխնիկաների հավաքածուն, այլ հոգեթերապևտի՝ ամեն դեպքի նկատմամբ կիրառվող անհատական որոշումը: Թերապիայի ավարտից հետո հետադարձ կապի հաստատման անհրաժեշտությունը մեծացնում է հոգեթերապևտի պատասխանատվությունը և ստեղծում նրա մասնագիտական վստահության աճի պայմաններ:

Հոգեթերապիան սերտորեն կապված է միջամտության այլ ռազմավարությունների հետ: Թիմային աշխատանքը, որին ներգրավված են հոգեբույժը, սոցիալական աշխատողը, ընդհանուր ուղղվածության թերապևտը և հոգեթերապևտը, հոգեկան առողջության ծառայության կազմակերպման իդեալական մոդել է: Այսպիսի պայմանների բացակայության պարագայում հոգեթերապևտը (բժիշկ կամ հոգեբան) պետք է իրեն թույլ չտա խախտել հոգեբույժի մասնագիտական դաշտի սահմանները, և ընդհակառակը: Այսպես, հոգեբույժը պետք է գիտակցի, որ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների բուժումը լիովին կարող է իրականացվել առանց դեղաբանական միջամտության, իսկ հոգեթերապևտը փսիխոզ ախտորոշելիս պարտավոր է բուժառուին ուղղորդել հոգեբույժի մոտ ընդունելության: Առկա են նաև սոցիալական աշխատանքի հետ կապված խնդիրներ (առավել հանգամանորեն տես 1.3):

Հոգեբույժի, հոգեշտկողի, հոգեբան խորհրդատուի, սոցիալական աշխատողի և հոգեթերապևտի աշխատանքի սահմանները

¹ Տես *Пеппе М., Бауманн У.* Клиническая психология. - СПб., 2003, էջ 501:

գործնականում հաճախ թափանցիկ են: Մինչդեռ կան այս տարբեր մասնագիտություններին վերաբերող հստակ պահանջներ:

Ի տարբերություն հոգեբույժի, որին առաջին հերթին հետաքրքրում է երևույթի «ինչ»-ը (համախտանիշ, ախտանշան, նոզոլոգիա)՝ հոգեթերապևտն իր ուշադրությունը կենտրոնացնում է «ինչպես»-ի վրա (ինչպես է առաջացել ախտանշանը, ինչպիսին են բուժառուի շարժառիթները, ինչպես է ձևավորվել նոզոլոգիան և այլն):

Եթե հոգեբույժի նպատակը սահմանափակվում է նոզոլոգիայի բուժմամբ, ապա հոգեթերապևտի նպատակը անձի փոփոխությունն է, որի համապատկերում վերանում կամ նվազում են հիվանդության ախտանշանները:

Եթե հոգեբան խորհրդատուն իր աշխատանքը կառուցում է խորհուրդների վրա, ապա հոգեթերապևտի աշխատանքում խորհուրդները բացառվում են: Հոգեթերապևտն ընդամենը ստեղծում է ֆոն, որի վրա բուժառուն ինքը կամ այցելուն ձևավորում է համապատասխան ֆիզուր՝ իմասյթ, ինչի շնորհիվ խնդիր ունեցողն ինքն է լուծում այն: Հոգեթերապևտն ընդամենը մարդուն մոտեցնում է ջրին, բուժառուն ինքը պետք է նետվի ջուրը և լողա: Բացի այդ, եթե խորհրդատուի պարտականությունների մեջ չի մտնում հոգեթերապիայի մեթոդներին տիրապետելը, ապա հոգեթերապևտն իր աշխատանքը կառուցում է մեթոդի հիմքի վրա և համապատասխան հարացույցի շրջանակներում:

Ի վերջո, եթե հոգեշտկողը կարող է տարբեր հնարքների և վարժությունների միջոցով շտկել հոգեկան գործառույթը (օրինակ՝ հիշողությունը) կամ անձնային գիծը (օրինակ՝ ամոթխածությունը), ապա հոգեթերապևտի գործունեության դաշտը մարդն է ամբողջությամբ՝ որպես անհատ, անձ և անհատականություն:

Անհրաժեշտ է խոսել հոգեթերապիական և հոգեբուժական մոտեցումների տարբերության մասին ոչ միայն դեղաբանական

կամ ոչ դեղաբանական միջամտության դիտանկյունից, այլև այս երկու մասնագիտությունների բնագիտական և հումանիտար մոտեցումների, կրթական ուղղվածությունների, կողմնորոշումների և աշխարհայացքների տարբերությունների մասին:

Երեք աշխարհները և մարդու դիտարկման երեք եղանակները պայմանավորում և լրացնում են միմյանց.

- 1) մարմնական-բնական աշխարհ,
- 2) հոգեկան աշխարհ,
- 3) ոգեղեն աշխարհ:

Մարմնական-բնական աշխարհը ուսումնասիրվում է բնագիտական եղանակով, հոգեկանը՝ հոգեբանության մեթոդներով, ոգեղենը՝ հոգևոր-գիտական եղանակով:

Հոգեթերապիան «ներգրավված» է բոլոր երեք աշխարհներում և կիրառում է դրանց համապատասխանող դիտարկման եղանակներ: Հոգեկան գործառույթների կամ անձի ուղղվածության հետ ֆիզիոլոգիայի բազմազան կապերը սահմանելիս հոգեթերապիան հենվում է բնագիտական տվյալների վրա և կիրառում է տվյալների մշակման թվային համակարգը, այսինքն՝ կլինիկական թեստավորումը: Այդուհանդերձ, հոգեթերապիան միայն անուղղակիորեն է կիրառում բնագիտական մեթոդը: Հոգեբուժությունն իր հերթին ամբողջությամբ հիմնված է բնագիտական մեթոդի վրա. վերջին հաշվով դրա հետազոտության առարկան օրգանիզմի կենսաքիմիական փոփոխություններն են և մարմնի միջոցով հոգեկանի բուժման հնարավորությունը: Հոգեթերապիայի ուղղվածությունը հոգեկանի և մարմնի բուժումն է հոգեկանի միջոցով: Բայց ոչ միայն:

Հոգեթերապիայի՝ ոգու հետազոտությունն առավել կարևորող մեթոդներից են հոգեսինթեզը, տրանսպերսոնալ հոգեթերապիան, քրիստոնեական հոգեթերապիան: Ի հակադրություն դրա՝ հոգեվերլուծությունն ընդգծում է մարդու կենսաբանական բնույթը: Այսպիսով, հոգեթերապիան իր մեջ է առել ոգու մշակույթը, հոգեբա-

նական պահանջը և կենսաբանական պայմանավորվածությունը և, չնայած մեթոդների հիմքերի հակասականությանը, կամուրջներ է գցել «լոգոս–բիոս–սոցիո-անհատականություն» փոխհարաբերությունների ներսում:

Ըստ մասնագետի առջև դրված խնդիրների չափանիշի՝ կարելի է առանձնացնել հոգեթերապիայի հետևյալ տիպերը.

ա) հանգստացնող, մարդու հոգեկանը հարաբերականորեն հավասարակշիռ վիճակի բերող մեթոդներ,

բ) նպատակաուղղորդված, որոշակի ախտանշանի վերացմանն ուղղված մեթոդներ,

գ) անձին կողմնորոշված, անձի խորքային փոխակերպումներին ուղղված մեթոդներ:

Անկախ մոտեցման կողմնորոշումից՝ հոգեթերապիայի յուրաքանչյուր մեթոդի համապատասխանում են փիլիսոփայությունից վերցված սկզբունքներ կամ գաղափարներ: Լինելով հոգեբանության դպրոցների և հոգեթերապիական մեթոդների առաջացման նախադրյալ՝ փիլիսոփայական գաղափարները պայմանավորում են հոգեթերապիայի հումանիտար ուղղվածությունը: Ուստի հոգեթերապետը ըստ էության պետք է գործի հումանիտար, այլ ոչ թե բնագիտական կրթության հիման վրա: Իր ոգով նա հումանիտար է, միայն մի տարբերությամբ, որ այստեղ ոչ մի գաղափար չի մնում որպես մտահայեցական վերացարկում, ինչպես փիլիսոփայության մեջ, այլ անցում է կատարում ինքնափրացման պրակտիկայի, ձեռք է բերում նախահիմքայնություն, ձևավորում և դաստիարակում կամք: Այսպես, եթե Չ. Փիրսն իր փիլիսոփայությունը ստեղծելիս հիմնվում էր պրագմատիզմի գաղափարի վրա, ապա վարքաբանական հոգեթերապիան մարդու մեջ ձևավորում է պրագմատիկորեն և շրջապատի պահանջներից համապատասխան ապրելու կարողություն:

Դիտարկվող պահի ստատիկ վիճակի հավաստումը չի փոխարինում հոգեկան կյանքի դինամիկայի ըմբռնմանը: Հենց այս-

պէս են վարվում քեստավորող հոգեբանն ու հոգեբույժը: Խիստ ասած՝ ի դեմս հոգեբույժի ունենք պատմությունն արձանագրող, ի դեմս հոգեբանի՝ քեստավորման «կետերն» արձանագրող: Ընդ որում, խնդիր ունեցող մարդը զգում է «աշխարհի-մեջ-գոյության» անհատական փորձառությունը հետազոտողի կարիք, որն անհրաժեշտաբար պետք է զգա և ճանաչի նրա սեփական նույնականությունն ու կյանքի իրողությունները ներսից: Եթե արտահայտվենք Մ. Հայդեգերի եզրույթներով, ապա խոսքը «հաշվարկող» և «հասկացող» բանականությունների հակադրման մասին է:

«Աշխարհի-մեջ-գոյության» անհատական փորձառության վերլուծությունն ուղղված է մարդու կենսագրության այնպիսի իրադարձություններին, որոնք չեն կարող արձանագրվել որպէս անամենաստիկ տվյալներ: Անձի *կայացման* այս փուլանիշերը կազմում են նրա կենսագրության ներքին թաքնված հատույթը և ձգտում են մշակված և ճանաչված լինել: Այստեղ ամեն ինչ իրականացնում է բուժառուն հոգեթերապևտի հետ. վերջինս նպաստում է մարդու ընկալման դիտանկյան փոփոխությանը և առաջնորդում է նրան դեպի իր և աշխարհի գիտակցման նոր մակարդակներ: Հոգեթերապիական աշխատանքի նպատակը ոչ թե ինչոր բանի (ախտանշանի, գիտելիքի, ախտորոշման, իրադարձության, բուժման և այլն) գրանցումն է, այլ այն, որ անձն ինքը կարողանա ձեռք բերել այնպիսի ունակություններ, որոնք կօգնեն նրան ճանաչելու իրեն և կյանքի իր ուղին: Ուստի բառի սովորական իմաստով անամենեզը պետք է լրացվի ներքին անամենեզով՝ անհատի ինքնագիտակցության կայացման պատմությանը վերաբերող իրադարձությունների ամրագրմամբ:

Անամենեզը՝ որպէս «արտաքին» կենսագրության իմացություն, և անամենեզը՝ որպէս «ներքին» կենսագրության իմացություն, ունեն մի շարք էական տարբերություններ.

- առաջինին հասնելը հեշտ է, այն տրվում է առանց հատուկ ջանքերի, չի պահանջում ինքնակատարելագործում,

- երկրորդին հասնելը շատ ավելի դժվար է, պահանջում է շատ ավելի ժամանակ և հետազոտողի գիտակցության նոր մակարդակ,
- առաջինն ավելի մոտ է գիտականության չափանիշներին, երկրորդը՝ ճշմարտությանն ու կյանքին,
- առաջինը համակարգելի է, երկրորդը՝ ոչ,
- առաջինը միտված է ախտանշանի և ախտորոշման սահմանմանը, երկրորդը՝ անձի փոխակերպմանը,
- առաջինը ձգտում է հոգեկանի՝ որպես անձնային և իրադրական գործոնների համադրման համընդհանուր օրենքների հաստատմանը, երկրորդն ուղղված է խնդրի ձևավորման անհատական պայմանների բացահայտմանն ու ոգեղեն-հոգեկան տեղաշարժերի հայտնաբերմանը,
- առաջինը հիմնված է դատողականության կատեգորիաների վրա, երկրորդը, դրանցից բացի, ներառում է նաև ինտուիտիվ հասկացումները,
- առաջինը հիմնված է հոգեկանի բնագիտական մակերևութային հասկացման վրա և հանգում է իմացության սահմաններին, երկրորդը բացահայտում է հոգեկան կյանքի խորքային արմատները:

Այսպիսի հակադրությունների հնարավորությունը բխում է հետազոտության կենտրոնական բոլոր կատեգորիաների տարբերությունների առկայությունից: Արտաքին անամները մարդու վիճակը կամ դրա բաղադրիչ մասն ամրագրում է որպես առանձին «տարածական» իրադարձություն, ներքին անամների հետազոտության կիզակետը ամբողջովին մարդն է՝ ժամանակի ընթացքում իր կայացման դինամիկայում: Օրինակ՝ 15 տարեկանում մարդու հոգեկանը ցնցած գրքի ընթերցանությունը կամ ֆիլմի դիտումը կենսագրության տեսակետից կարող է համարվել աննշան դրվագ, սակայն ներքին անամների առումով դա կարող է լինել էական փաստ:

Խոսքն այստեղ ոչ թե խնդրի վերացման, այլ այնպիսի ունակության ձեռքբերման ու զարգացման մասին է, որը կարող է հանել ճգնաժամային վիճակից, ինչպես նաև այն մասին, որ ճգնաժամի էներգիան ուղղորդվի զարգացման ուղղությամբ, օգտագործվի, այլ ոչ թե ճնշվի:

Չնայած տարբերություններին՝ անամնեզի այս երկու տիպերը կարող են լրացնել միմյանց: Ոտքը հետազոտող վիրաբույժը վնասվածքն արձանագրում է հիվանդի բողոքի հիման վրա: Բայց նա ախտորոշումը լրացնում է նաև ռենտգենյան պատկերով: Հոգեբույժը կամ թեստավորող հոգեբանը գլուխ են հանում առանց անձնային ձևավորման գործընթացի, իսկ հաճախ նաև՝ ախտանշանի «պատկերի»: Նրանք ախտանշանների պատկերն ամրագրում են որպես մարդու ամբողջական պատկեր:

Հոգեթերապևտը պետք է հաշվի առնի «արտաքին» և «ներքին» անամնեզների բոլոր տվյալները, մարդու մարմնական, հոգեկան և ոգեղեն օրգանիզմների կառուցվածքի բոլոր յուրահատկությունները: «Արտաքին» անամնեզի տվյալները պետք է ծառայեն ճակատագրի իրադարձությունների միջև ներքին կապերի որոշման նպատակին, որպեսզի հնարավոր լինի մարդու մեջ առաջացնել այն զգացումը, թե ինչպես է գործում նրա ճակատագիրը: Մարդու կողմից սեփական ճակատագիրն ապրելն ու այն լուրջ ընդունելը կարող են ունենալ նրա հոգեկան առողջությունը կազդուրող և ապաքինող ազդեցություններ: Ուստի ժամանակակից բժշկահոգեբանական կրթության «միահարթ հատույթում» դիտարկվող հիվանդությունը, անձն ու ճակատագիրը պետք է լրացվեն խորքային կենսական նախագծերի ընկալումներով:

Հոգեթերապիան ընդհանուր առմամբ առաջացել է փիլիսոփայության, հոգեբուժության և հոգեբանության անմիջական «մասնակցությամբ», որոնցից յուրաքանչյուրն իր լուծման է ներդրել հոգեթերապիայի՝ որպես գործնական մարդագիտության բնագավառի կայացման գործընթացում:

1.2. Այցելուի կամ բուժառուի հայցի ձևավորումը

Խնդրի ձևակերպում

Ակտուալ գանգատ և բազային խնդիր

Թերապիայի հանդեպ դիրքորոշումներ՝ պասիվ և ակտիվ

Հոգեթերապիայի երեք հիմնական նպատակները

Հոգեթերապիայի որոշ դրույթներ

Խնդրի ձևակերպումը հոգեթերապիայի կարևորագույն մասն է: Բուժառուի (*ռուս.՝ пациент, անգլ.՝ patient*) կամ այցելուի (*ռուս.՝ клиент, անգլ.՝ client*) բազային խնդիրը վերջինս խիստ հազվադեպ է հստակորեն ձևակերպած լինում, իսկ ուղեկցող գանգատները բուժառուն վերագրում է բազային խնդրին: Ակտուալ բողոքը սովորաբար քողարկում է անգիտակցականի ոլորտում գտնվող իրական խնդիրը:

Օրինակ՝

- 1) Մարդը փաստացի գանգատվում է հոգնածությունից, անբավարարվածությունից, օդում կախված լինելու զգացումից, սակայն մանրամասն դիտարկումից պարզվում է, որ այսպիսի վիճակի հիմնական պատճառը ֆինանսական գործերում նրա անհաջողություններն են՝ չափազանց բարձր հավակնությունների պայմաններում:
- 2) Բուժառուն գանգատվում է հիշողության խանգարումներից («չեմ հիշում՝ որտեղ եմ դրել կրակայրիչը, միացրել եմ թեյնիկն ու մոռացել» և այլն), բայց բազային խնդիրը չմշակված տրավման է («իմ աչքի առաջ գոհվել է մտերիմ ընկերս»):
- 3) Երիտասարդ կինը գանգատվում է գլխացավից և բարձր ճնշումից, սակայն բազային խնդիրը միայնության զգացումն է: Դյուրագրգռությունից գանգատի («հաճախ եմ բողոքում երեխաների վրա, նյարդայնանում եմ տնային անվերջանալի գործերից») հիմքը ամուսնու դավաճանության կասկածն է և այլն:

Բերված օրինակներում համեմատաբար հեշտ է ճանաչել ակտուալ գանգատի տակ թաքնված բազային խնդիրը: Այդպիսի

խնդիրը, սակայն, կարող է ընկած լինել անգիտակցականի շատ ավելի խորը շերտերում: Չգիտակցվող նախանձը (ատելությունը, ազահությունը, ցանկասիրությունը, չարականությունը, մերձավորի մահվան ցանկությունը և այլն) կարող է հանդես գալ ամենատարբեր ակտուալ խնդիրների քողի տակ, ընդ որում, հոգեբանական համարժեքներն այստեղ դժվարությամբ են նշմարվում: Այսպես, կորստի տրավման՝ որպես դեպրեսիայի ակտուալ պատճառ, կարող է բողբոջել տարիքի հետ հոգեբանական առճակատման բազային պատճառը («մորս կորուստը նշանակում է, որ ես արդեն երիտասարդ չեմ, իսկ ես դեռ ապրել չեմ սկսել»):

Ինչքան էլ պարադոքսալ է, բայց որքան պակաս կարծրատիպային է ակտուալ գանգատի բովանդակությունը, այնքան ավելի հեշտ են նշմարվում դրա և բազային խնդրի միջև առկա հոգեբանական համարժեքները (բացառությամբ շիզոֆրենիկների ակտուալ գանգատների, որոնք բխում են նրանց անսովոր հետաքրքրություններից և տարօրինակ մտածելակերպից):

Այսպես, օրինակ, հաջողակ ձեռնարկատերը դիմել էր դաստակի շրջանում ցավի զգացողությունների գանգատով: Պարզվեց, որ, չնայած աշխատանքում ունեցած հաջողություններին, ուր տարում նա չի կարողացել ամբողջությամբ իրացնել իր ընդունակությունները, քանի որ դեկավարը հետ էր պահում նրան գործնական ոլորտում ռիսկային քայլերից: Գիտակցության մակարդակում այդ անբավարարվածությունն արտահայտվել է դաստակներին ձեռնաշրթաններ կրելու զգացողությամբ («կապած ձեռքերի» արքետիպ):

Մեկ պարադոքս ևս. եթե այցելում չի հայտնում որևէ ակտուալ գանգատ (հոգեբանական անոգոգնոզիա), հոգեթերապևտի համար բացվում է աշխատանքի լայն ճակատ:

Օրինակ՝ այն բուժառուի մոտ, ով առաջին սեանսին հավատացնում է, որ չունի ոչ մի հոգեբանական խնդիր և, որը եկել է լոկ ընդհանուր ուղղվածության բժշկի պնդմամբ, հայտնաբերվում են բազմաթիվ բազային խնդիրներ: Այսպիսով, բազային

խնդիրը կարող է բաղկացած լինել խնդիրների շղթայից, որն իդեալում պետք է ավարտվի ելքային խնդրով: Մասնավորապես, լավկանությունը՝ որպես ակտուալ գանգատ, հանգեցնում է բազային խնդիրների մի ամբողջ շարքի՝ հակազդման պակաս - նկրտիկ մեղքի և վիրավորածության հանգույց - տագնապ - դրական «Ես-կոնցեպցիան» կորցնելու ենթագիտակցական վախ:

Հոգեկանի գիտակցությունից գուրկ բովանդակությունների՝ որպես հոգեբանական խնդիրների և նկրտիկ վիճակների պատճառի բացահայտումը, անհնար է առանց բուժառուի մեջ հոգեթերապիական գործընթացի հանդեպ ակտիվ դիրքորոշման ձևավորման: Հոգեթերապիական գործընթացի հիմնական պայմանը, բացառությամբ որոշ ներշնչողական մեթոդների, բուժառուի ակտիվ մասնակցությունն է, գիտակցության ընդլայնմանն ու պայծառացմանն ուղղված նրա ջանքերը: Սակայն հաճախ բուժառուն պասիվ դիրք է գրավում՝ սպասելով, որ հիպնոտիկ վիճակից կարթնանա առանց տանջալից ախտանիշի: Հոգեթերապիայի նկատմամբ սպառողական վերաբերմունքը, երբ այն դիտարկվում է որպես ապրանք («ես վճարում եմ, մնացածը իմ գործը չէ») կամ որպես հաճելի ժամանց (մասնավորապես, հիստերիկ նկրտով տառապողների կողմից) ձախողման է դատապարտում հոգեթերապիական բուժումը: Անարդյունավետ է նաև հետաքրքրասիրությամբ խթանված դիրքորոշումը («իսկ ես կտեսնեմ, թե ինչ նոր բան ինձ կապի հոգեթերապետը»):

Բուժառուն և հոգեթերապետը պետք է լինեն հավասարապես ակտիվ այն խնդիրները համատեղ լուծելիս, որոնք ուղղված են **հոգեթերապիայի երեք հիմնական նպատակներին՝ ամբողջականություն, ներդաշնակություն և ազատություն**: Որպես կարգավորիչ ունենալով այս նպատակները՝ հոգեթերապիան լուծում է խնդիրներ, որոնք այս կամ այն չափով մոտեցնում են նշյալ նպատակներին:

1. **Ամբողջականություն.** հոգեթերապևտի մոտ ընդունելության եկած բուժառույն, որպես կանոն, իր դրսևորվող մասը ընդունում է որպես ամբողջ: Ամբողջի հավակնող այս տազնապային, դեպրեսիվ, դյուրագրգիռ, կաշուն մասը պետք է յուրացվի ամբողջական «ես»-ի կողմից, որը ճշմարտության որոնման կենտրոնն է: Ըստ Կ. Յունգի՝ սա «անհատականացած Ես»-ն է, ըստ Ֆ. Պերլի՝ «իսկական Ես»-ը, ըստ Վ. Ֆրանկլի՝ «ոգեղեն Ես»-ը, ըստ Կ. Ռոջերսի՝ «իդեալական ինքնություն»-ը, ըստ Ռ. Ասաջիտլի՝ «ոգեղեն հոգեսինթեզ»-ը: Գտնել սեփական կենտրոնը, շուրջը միավորել մնացած բոլոր մասերը և դրանով իսկ հասնել ամբողջականության՝ կնշանակի փրկվել պաթոլոգիաներից: Պատահական չէ, որ «փրկություն» բառի ստուգաբանությունը հանգում է լատիներեն «salus»-ին կամ «salvus»-ին, որը նշանակում է «ապաքինված» կամ «ամբողջական»՝ ի հակադրություն մասնատվածության վիճակի:

2. **Ներդաշնակություն.** հոգեթերապիայի բացարձակապես բոլոր մեթոդները տալիս են հակադրությունների հավասարակշռման միջոցներ, քանզի հոգեկանի բովանդակությունները հակադրություններ են կազմում: Հոգեկանը նման է կշեռքի ճծարի, և բուժառույի խնդիրը ինչ-որ բանի գերակշռված կամ թերակշռված լինելն է: Ավելի ճշգրիտ՝ բուժառույի խնդիրը մեկ բևեռայնության չափազանց ակտիվացումն է՝ ի վնաս մյուսի: Թերապիաների ընդհանուր ուղին այնպիսի պայմանների ստեղծումն է, որոնց առկայությամբ գոյություն ունեցող կոնկրետ բևեռները կգիտակցվեն և կհավասարակշռվեն: Իսկ ներդաշնակությունը վերաբերում է ամբողջական անձի բևեռայնության իդեալական հավասարակշռմանը, քանզի ներդաշնակությունը ոչ թե ստատիկ կերպով ձեռք բերված վիճակ է, այլ ռիթմիկ կերպով ձևավորվող հոգեկան առողջության ուղի:

3. **Ազատություն.** հոգեթերապիան իրականացնում է կախվածություններից, կապվածություններից, ախտանիշներից, համախ-

տանիշներից, հիվանդություններից, ներոտիկ մեխանիզմներից, բարոյություններից, անպատասխանատվությունից, մանկամտությունից, հարմարումը խոչընդոտող անձնային գծերից և նմանատիպ այլ երևույթներից հաջորդական ազատագրում: Այս հաջորդական փոքրիկ ազատագրումները կամ արթնացումները («mini satori») տեղակայված են լիարժեք ներքին ազատության, կամ, ըստ Կ. Յունգի՝ անհատականացման ճանապարհին, որոնց հնարավոր է հասնել ոչ մոտ ապագայում:

Այսպիսով, հոգեթերապիայի նշված նպատակները բոլոր մեթոդների հեռավոր «փարոսներն» են, որոնք անհատին մատուցվում են նվազագույն «լուսային» չափաբաժիններով և մրա կոնկրետ խնդիրների թեմատիկային համապատասխան:

Վերջում նշենք հոգեթերապիային վերաբերող որոշ դրույթներ.

Հոգեթերապիայում չկան արդյունավետ կամ անարդյունավետ մեթոդներ. ամեն ինչ կախված է դեպքի յուրահատկությունից և հոգեթերապևտի արհեստավարժությունից:

Հոգեթերապիան չի հանդուրժում կարծրացում՝ ամեն դեպք պահանջում է ցուցաբերել ստեղծագործ վերաբերմունք, այլ ոչ թե աննահանջ հետևել տեխնիկային:

Ինչպես սեանսների ընթացքում, այնպես էլ դրանց ավարտին, հոգեթերապիան հետադարձ կապ է պահանջում:

Հոգեթերապիան վնասակար է առանց մեթոդի գաղափարական հիմքերի իմացության:

1.3. Հոգեթերապիայի էթիկական խնդիրները

Կոմպետենտություն

Մասնագիտական և գիտական պատասխանատվություն

Գաղտնիություն

Մասնագիտական չարաշահումների բացառում

«Չգնահատելու» սկզբունք

Հոգեթերապևտը ոչ միայն նպաստում է հոգեբանական խնդիրների լուծմանը և իրականացնում բուժում, այլև պաշտպանում է բուժառուի հոգեկան առողջությունը և պատասխանատվություն կրում նրա ազատությանը հասցրած վնասի համար: Նա պետք է ներդնի իր ամբողջ ներուժը հարմարավետ հոգեբանական մթնոլորտ ստեղծելու նպատակով, իսկ պարտադրված անհարմարավետության դեպքերում (օրինակ, հիատերիայի բուժման ժամանակ) նա պարտավոր է հատուկ զգուշացնել այդ մասին և պայմանավորվել բուժառուի հետ:

Սկզբունքների էթիկան կամ առաքինությունների էթիկան արդարացիորեն քննադատվում է կամայականության, ինչպես նաև այն պատճառով, որ չափազանց հեռու է իրականությունից: Այսպիսի քննադատություն հնչեցնում են կոնկրետ պատմությունների և խնդրահարույց իրավիճակների վրա հիմնվող պատմողական էթիկայի տեսաբանները: Նման մոտեցման պարագայում, սակայն, պակասում է տվյալ խնդիրներին ուղղված համադրողական հայացքը, քանի որ կոնկրետ իրավիճակում կիրառվող բարոյական սկզբունքը մեկ այլ իրավիճակում կարող է դառնալ ոչ բարոյական: Բացի այդ, էթիկական կողմնորոշվածությունը տարբեր ուղղվածությունների հոգեթերապևտների շրջանում ունի իր առանձնահատկությունը:

Մյուս կողմից, կարելի է որքան ասես սերտել էթիկական սկզբունքները, բայց չկարողանալ դրանք կիրառել գործնականում: Ուստի էթիկական ռեֆլեքսիայի, էթիկական խնդիրների ու

երկրնտրանքների լուծման դժվարությունը կոնկրետը և ընդհանուրը ճիշտ հարաբերակցելն է: Այդ իսկ պատճառով որոշ հետազոտողներ էթիկական սկզբունքները դիտարկում են ոչ թե ավարտուն կանոնների տեսակետից, այլ որպես կարգավորող գաղափարներ կամ կանոնավորող տեսակետներ:

Հոգեթերապիայի էթիկական սկզբունքները վերացականորեն սերտող մասնագետն ինքը գտնվում է պարտադրանքի բռնակալության ազդեցության ներքո: Այս սկզբունքները պետք է բխեն պրակտիկայից, քանի որ վերջինը խորացնում և լուսազծում է դրանց իմաստները ու «սերտաճում» է հոգեթերապևտի անձին: Ոչ թե արտաքնապես հաստատված բարոյական նորմերի, այլ հենց կենդանի գործունեության լույսի ներքո պետք է ընկալվեն էթիկական սկզբունքները:

Հոգեթերապևտի **կոմպետենտությունն** իսկապես նրա աշխատանքի հիմքն է: Յատրոգենիաների, յատրոպատիաների, ախտորոշման սխալների, տեխնիկաների ոչ ճիշտ ընտրության հետ մեկտեղ կոմպետենտության անբավարարությունը հանգեցնում է բուժառուի անձի և վիճակի չհասկացման, այնինչ հասկացումը նրա աշխատանքի միջուկն է: Ապրումակցումը, որպես այդպիսին, ընդամենը հասկացման անհնարալիք է, քանի որ առանց հասկացման չի կարող ձևավորվել իսկական ապրումակցող վերաբերմունք, իսկ բուժառուն ընդհանրապես չի ընդունում ապրումակցման այն դրսևորումները, որոնք գուրկ են իր խնդիրների խորքային հասկացումից: Կոմպետենտությունը թելադրում է այս կամ այն ախտաբանության հետ վարվելու մանրագույն հմարքները, ձևավորում է դրա սպասումները հոգեբանական այս կամ այն պրոֆիլի դեպքում: Այսպես, չիմանալով էպիլեպտիկ փսիխոպատի մտածողության հանգամանալիության և մածուցիկության մասին, հոգեթերապևտը կարող է կորցնել համբերությունը միևնույն հարցին տրված պատասխանը կրկնելիս:

Կոմպետենտ լինելու համար հոգեթերապևտը պարտավոր է չընդհատել կրթությունը և գործունեությունը, մշտապես բարձրացնել որակավորումը և խորացնել մասնագիտացումը: Կոմպետենտության հատուկ պայման է գործընկերների հետ հաղորդակցումը, կլինիկական գիտաժողովներին և մասնագիտական թրեյնինգներին մասնակցությունը՝ կարողությունների ընդլայնման և «այրման էֆեկտ»-ից խուսափելու նպատակով: Հոգեթերապևտը պարտավոր է իմանալ այցելուի տարիքային, սեռային, ազգային, հասարակական-հոգեբանական և անհատական-հոգեբանական յուրահատկություններն ու անհրաժեշտության դեպքում դիմել ավելի կոմպետենտ գործընկերներին:

Հոգեթերապևտն ուղղակի *պատրաստանալություն* է կրում *իր որոշումների, գործողությունների, փորձագիտական եզրակացությունների, ախտորոշիչ գործառությունների* համար: Փորձագիտական եզրակացությունները և հոգեբանական կարգավիճակը պետք է լինեն հիմնավորված, ներկայացուցչական և վավեր, ներկայացված հստակ և պարզ, քանի որ սրանից բխում է հոգեթերապիայի այս կամ այն մեթոդի կիրառման ցուցումը կամ հակացուցումը:

Հոգեթերապիայի ոլորտի մասնագետը պարտավոր է գիտակցել, որ իր մասնագիտական գործողությունները ազդում են այցելուի կենսական որոշումների վրա և կարող են փոխել մարդու անձնական և հասարակական կարգավիճակը: Եթե այցելուն ինքնապանության դիմելու մտքեր ունի, ապա հոգեթերապևտի աշխատանքից կարող է կախված լինել նույնիսկ նրա կյանքը: Գիտակցումը, որ հոգեթերապևտին վստահած մարդու կյանքին միջամտությունը մեծ պատասխանատվություն է, հանգեցնում է խիստ ինքնավերլուծության և ոչ միայն յուրաքանչյուր բառի, այլև հարաբերական յուրաքանչյուր ժեստի հետևանքների համակարգված իմաստավորման:

Հոգեթերապևտի կողմից գաղտնիությունը պահելու, երրորդ անձանց առնչությամբ չհրապարակելու կամ լուռ մնալու պարտավորվածությունը նրա աշխատանքի կարևորագույն սկզբունք է: Այս սկզբունքը խախտելը հանգեցնում է հոգեթերապևտի նկատմամբ բուժառուի վստահության լիակատար կորստին և աշխատանքը դարձնում անիմաստ: Չափազանց կարևոր է և միաժամանակ ավելի դժվար հասնել այն բանին, որ այս սկզբունքը թերապևտի կողմից ընկալվի նույնիսկ անգիտակցական մակարդակում:

Օրինակ, եթե բուժառու և հոգեթերապևտը բոլորովին պատահաբար հանդիպում են այլ իրավիճակում, ապա հոգեթերապևտը, որը տվյալ մարդու մասին գիտի գրեթե ամեն ինչ, չունի նույնիսկ ողջունելու իրավունք, քանի դեռ բուժառու անհրաժեշտ չի համարի իմաց տալ իրենց ծանոթության մասին:

Սակայն լինում են դեպքեր, երբ կարևոր տեղեկությունը, որը կարող է օգնել բուժող բժշկին կողմնորոշվելու ավելի արդյունավետ և նպատակաուղղված բուժում նշանակելու հարցում, վստահվում է միայն հոգեթերապևտին: Նման իրավիճակներում բուժառուի հետ կնքվում է տեղեկացված համաձայնության պայմանագիր՝ տեղեկությունը բուժող բժշկին վստահելու համար:

Վերջին օրինակից երևում է, որ *մասնագիտական փոխհարաբերությունները* կարևոր տեղ են զբաղեցնում մասնագետի աշխատանքի արդյունավետության հարցում: Սա վերաբերում է ինչպես հոգեբանի, հոգեբույժի և սոցիալական աշխատողի, այնպես էլ տարբեր դպրոցների և ուղղությունների հոգեթերապևտների միջև փոխհարաբերություններին:

Անհրաժեշտ է, որ սոցիալական աշխատողը, հոգեբան–հոգեթերապևտը և հոգեբույժը հստակ իմանան սեփական գործունեության դաշտի սահմանները: Այսպես, հոգեբանը իրավունք չունի զրուցելու սուր փսիխոտիկի հետ, հոգեբույժը՝ բուժել, օրինակ, ընտանեկան հոգեբանական խնդիրը դեղորայքային եղանակով, իսկ սոցիալական աշխատողը պետք է դուրս չգա սոցիալական

խնդիրների և համապատասխան կառույցների հետ բուժառուի կապի ապահովման շրջանակներից: Սահմանները չպահելը, չնայած խնդիրների օբյեկտիվ նմանությանը, կարող է առաջացնել մոլորության երեք տեսակներ.

- 1) հոգեբանական կամ սոցիալական խնդրի բժշկականացում,
- 2) բժշկական կամ հոգեբանական խնդրի սոցիալականացում,
- 3) բժշկական կամ սոցիալական խնդրի հոգեբանականացում:

Այս ամենից բխում է, որ նշված մասնագետները պետք է աշխատեն թիմով, համատեղ մասնակցեն կլինիկական կոնֆերանսներին և մանրամասն քննարկեն դեպքերը, ինչը թույլ կտա ավելի ճիշտ հասկանալ բուժառուի խնդիրը և մասնագիտական առաջխաղացում ունենալ բոլոր մասնագետներով միաժամանակ:

Մյուս կողմից անհրաժեշտ է միջոցներ ձեռնարկել հոգեթերապիայի տարբեր դպրոցների և ուղղությունների էթիկական սկզբունքների տարբերությունները համահարթելու ուղղությամբ, դադարեցնել առանձին էթիկաների ծավալման գործընթացը, որը հետազոտողների կողմից անվանվում է «էթիկական Բարելոն»: Այսպիսի իրավիճակից էլքը ոչ թե հոգեթերապևտների ընդհանուր վարքականոն մշակելն ու ներդնելն է, այլ աշխատանքն է այս կամ այն հոգեթերապևտիկ մեթոդի որակի և արդյունավետությունը երաշխավորելու ուղղությամբ:

Եթե բուժառուն որոշ ժամանակ այցելել է այլ մասնագետի, ապա հոգեթերապևտը պարտավոր է քննարկել ստացած բուժումը զգուշությամբ՝ առանց գործընկերոջ համբավը վնասելու և բուժառուին անհարմար դրության մեջ դնելու:

«Այրման էֆեկտ»-ից խուսափելու համար անհրաժեշտ է, որ հոգեթերապևտները գործընկերների հետ պարբերաբար հանդիպումներ կազմակերպեն և միմյանց համար լինեն վերահսկողներ, օգնեն կառուցողական խորհրդատվություններով և թրեյնինգներով:

Հոգեթերապևտի աշխատանքը պետք է բացառի *մասնագիտական չարաշահումների* հնարավորությունը: Այստեղ կարևոր է հասկանալ, որ մասնագետի կողմից մարդկանց վրա ներագրելու տարբեր մեթոդների տիրապետման փաստն ինքնին պոտենցիալ առումով սպառնում է հոգեթերապևտի օգնությանը դիմող մարդու ազատ կամքին:

Մասնավորապես, հոգեթերապիայի ներշնչողական մեթոդները լայն դաշտ են բացում մասնագիտական չարաշահումների համար: Հիպնոսը, որը կիրառվում է ոչ ռելաքսացիայի կամ ախտորոշման նպատակներով, հակասում է գիտակցության ընդլայնման և պայծառացման մասին հոգեթերապիայի հիմնական թեզին: Անգամ արթուն բուժառուին սեփական կյանքի փիլիսոփայության ներշնչումն արդեն կարող է համարվել մասնագիտական չարաշահում, որը հակասում է նրա կամքի ազատության սկզբունքին:

Մասնագիտական չարաշահման ձևերից կարող է համարվել կիրառվող տեխնիկայի նպատակների, էության և իմաստի մասին բուժառուի անիրազեկությունը: Բուժառուն պետք է մանրամասնորեն տեղեկացված լինի, թե ինչ է պատրաստվում իր հետ անել հոգեթերապևտը, և ինչու, որոնք են հոգեբանական կարգավիճակի հետազոտման արդյունքները և որն է իր բազային խնդիրը:

Իր աշխատասենյակից դուրս բուժառուների հետ հանդիպումները, նրանց անձնական խնդրանքներով դիմելը կամ ցանկացած ոչ պաշտոնական փոխհարաբերություններ ձևավորելը գրոյի է հավասարեցնում հոգեթերապևտի աշխատանքը:

Հոգեթերապևտը պարտավոր է հավասարակշռություն գտնել «դիրեկտիվության» և «լիբերալության» միջև, իր անձն ավելի չկարևորել բուժառուի մոտ՝ միաժամանակ պահպանելով տարածություն: Հոգեբանական պրոֆիլի յուրաքանչյուր դեպքում նշված հավասարակշռությունը կարող է փոխել օպտիմումի կետը:

«Զգնահատելու» սկզբունքը համարվում է հոգեթերապևտի աշխատանքում ամենադժվար հասանելի սկզբունքներից մեկը: Սովորաբար յուրաքանչյուր դատողություն՝ ճանաչողական բովանդակության հետ մեկտեղ, կրում է նաև վերաբերմունք՝ դատողության հուզական բաղադրիչ: Այս բաղադրիչները հաճախ հնարավոր չէ տարանջատել, սակայն հենց դա է բուժառուի հանդեպ հոգեթերապևտի վերաբերմունքի էությունը: Վերաբերմունքը, առաջին հերթին, պետք է լինի ոչ թե գնահատող, այլ ընդունող, անգամ եթե բուժառուից հոգեթերապևտին եկող տեղեկատվությունը ընդունված բարոյականության տեսակետից հրեշավոր է: Գնահատելով և քննադատելով՝ հոգեթերապևտը փակում է անձին հասկանալու հնարավորությունը և, հետևաբար, չի կարողանում գտնել նրա հետ աշխատելու օպտիմալ միջոցը: Ընդ որում, խոսքը ոչ միայն այն մասին է, որ ոչ մի դեպքում չի կարելի բուժառուի մոտ բարոյախոսական գնահատող դատողություններ անել, այլ անհրաժեշտ է չդատել և չգնահատել անգամ ներքուստ՝ ընդհուպ ենթադիտակցորեն: Այս սկզբունքը հաջողվում է պահպանել միայն փորձ ձեռք բերելուց հետո և միայն գիտակցված ջանքեր գործադրելու պայմանով, որ բուժառուի հանդեպ վերաբերմունքի բոլոր ձևերը լռեն սեփական հոգում: Հոգեթերապևտը պարտավոր չէ «սիրել» կամ «չսիրել» բուժառուին. նա պարտավոր է սեփական անձի լուրջամբ դիտարկել նրա խնդիրը հոգեբանության համաշխարհային փորձի լայն համատեքստում և գտնել այն ձևաչափը, որի միջոցով հնարավոր կլինի ամրացնել և ընդլայնել նրա գիտակցությունը և նպաստել նրա զարգացմանը: Սա կդառնա անձի իրավունքները հարգելու ավելի պատշաճ ձև՝ իրավունքների մասին դատարկ խոսակցությունների փոխարեն:

Ակնհայտ է դառնում, որ նշված էթիկական սկզբունքների պահպանումն ուղղակիորեն կախված է հոգեթերապևտի անհատականությունից: Մեր աշխատանքի փորձը ցույց է տալիս, որ արհեստավարժ հոգեթերապևտը աշխատանքի նեղ մասնագիտա-

կան կողմերը զուգակցում է էթիկականի հետ, և, հակառակը, գործող հոգեբանի ոչ էթիկական պահվածքը զուգակցվում է նրա ոչ արդիֆեսիոնալիզմի հետ:

Անընդհատ կրթությամբ հանդերձ՝ պետք է չբուլանան մաս հոգեթերապևտի ինքնազարգացման ջանքերը: Այս առումով ավելի ցանկալի կարող են լինել ոգու հետազոտողների կողմից առաջարկվող վարժությունները՝ մտքերի, զգացմունքների, գործողությունների և խոսքի վերահսկողությունը, համբերատարությունը, անաչառությունը, պոզիտիվ մտածողությունը և ոգու հանգստությունը: Հոգևոր աճի համար նախատեսված նշված հատկությունների դաստիարակումը ոչ միայն օգնում է կատարելու մասնագիտական պարտականությունները, այլև զերծ է պահում սխալներից և անկայունությունից առօրյա կյանքում: Միանգամայն անհրաժեշտ է նաև քննադատաբար դիտարկել սեփական բնավորության գծերը և վերլուծել սեփական ճակատագիրը: Եվ հարցը այն չէ, որ հոգեթերապևտը պետք է ինքն իրեն այս ամենը պարտադրի, այլ անհրաժեշտ է աստիճանաբար դաստիարակել ինքնաճանաչողության և ինքնակարգավորման սովորությունը:

Գրականություն

1. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. - М., 1976.
2. *Клиническая психология* / Под ред. М. Перре и У. Баумана. - СПб., 2003, (общ. часть, гл. 4, разд. 5 и гл. 22).
3. *Кондрашенко В. Т., Донской Д. И.* Общая психотерапия. - Минск, 1997.
4. *Психотерапевтическая энциклопедия* / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб., 1999.
5. *Соколова Е. Т.* Общая психотерапия. - М., 2001.
6. *Хьел Л., Зиглер Д.* Теории личности. - СПб., 2002.
7. *Шавердян Г. М.* Травматический стресс. Психические расстройства и развитие личности. - Ереван, 1998, (разд. 7).

Քաժին II

Էքզիստենցիալ հոգեթերապիա

2.1. Մարդու էքզիստենցիալ խնդիրները

Էքզիստենցիալ փիլիսոփայության գաղափարական բովանդակությունը՝ որպես էքզիստենցիալ հոգեբանության և հոգեթերապիայի առաջացման նախադրյալ (Ս. Կերկեգոր, Պ. Տիլլիխ, Ժ.-Պ. Սարտր, Մ. Բուբեր, Ա. Կամյու, Մ. Հայդեգեր, Գ. Մարսել)

«Գոյություն-աշխարհում», «չգոյություն», «սահմանային իրավիճակ», «իմաստ», «այլ ԵՄ», «մահ, վախ և տագնապ», «տրանսգենդենտ ապրումներ», «լինելու արիություն», «ինքնադետերմինացիա» հասկացությունները

«Էություն» և «գոյություն» հասկացությունները տարբերակելու էքզիստենցիալ փիլիսոփայության ավանդույթը սկիզբ է առնում սքոլաստների փիլիսոփայությունից, որոնք էությունը (essentia) հասկանում էին որպես անպայմանական էություն կամ իրերի «ինչ» լինել, իսկ գոյությունը (existentia)՝ առարկայի պայմանավորվածությունը արտաքին առաջացնող պատճառներով²:

Էության և գոյության համապատասխանության մասին հարցը լուծվում էր բացարձակ Գոյի միջոցով. էությունը և գոյությունը նույնական են միայն Աստծո մեջ: Այնինչ սովորական մարդը կանգնած է մարդկային գոյության վերջավորության, անմիջականորեն վերապրվող գոյության ժամանակավորության խնդրի առջև, այստեղից առաջանում են պատրանքային արժեքները, օտարացումը, միայնությունը, փախուստը իրականությունից: Աշխատանքի ընթացքում հոգեթերապիայի գրեթե միշտ բախվում է

² См. Аверинцев С. Философская энциклопедия. Т. 5. - М., 1970, էջ 166:

Էքզիստենցիալ խնդիրների: Ահա թե ինչու նա պետք է տիրապետի այնպիսի հնարքների, որոնց միջոցով կկարողանա օգնել մեկ ուրիշին վերակառուցելու իր ներքին փորձը՝ համաձայն գոյության իմաստների, ձեռք բերելու արիություն, հասնելու էությանը, ինքնանույնականացմանը կամ իսկականությանը, գոյության վերջավորության պայմաններում փնտրելու հավերժ արժեքներ, առանց ցավի գիտակցելու պատրանքները և հրաժարվելու իրականության աղավաղումից:

Էքզիստենցիալ հոգեթերապիայի տեսական հիմքը էքզիստենցիալ փիլիսոփայությունն է, որի հիմնադիրը Ս. Կերկեգորն է, և որը զարգացրել են Ա. Կամյուն, Ժ.—Պ. Սարտրը, Մ. Բուրբերը, Պ. Տիլլիխը և այլ հեղինակներ: Առանձնացնենք էքզիստենցիալ փիլիսոփայության հիմնական գաղափարները, որպեսզի հետագայում հետևենք դրանց զարգացմանը էքզիստենցիալ հոգեբանության և հոգեթերապիայի մեջ:

Դանիացի մտածող **Սերեն Կերկեգորն** իր մտածողության բնույթը համարում էր էքզիստենցիալ: Գիտական գիտելիքի ոլորտից բացառելով համակարգվածությունը և օբյեկտիվությունը, որոնք գործ ունեն վերացական-համընդհանուրի հետ, հեղինակը կարևորում է սուբյեկտիվությունը, որում, ըստ նրա, բացահայտվում է ճշմարտությունը: Նրա փիլիսոփայության մեկնակետը բուն «էքզիստենցիան» է, որն իր կայացման ընթացքում անցնում է էսթետիկական, էթիկական և կրոնական փուլերով, և որն անհնար է հասկանալ տրամաբանական մտածողությամբ: Էսթետիկորեն ապրող անհատը հուզական հաճույքի հասնում է սեփական գոյության «ճշմարտության» ձեռքբերումից հրաժարվելու գնով, այսինքն՝ նա հրաժարվում է այն ամենից, ինչը համարում էր ճշմարտություն: Սա հանգեցնում է անբավարարվածության և հուսահատության: Բայց մարդն իսկական ճգնաժամն ապրում է էթիկական փուլում, ինչի արդյունքը սեփական անձի կրոնական կողմի գիտակցումն է: Կրոնական փուլը բնութագրվում է էքզիստենցիալ

ազատությամբ, որի պարագայում մարդը գտնում է դեպի Աստված ճանապարհը և սկսում է տիրապետել սուրբեկտիվ կամ էքզիստենցիալ դիալեկտիկային: Ընդ որում, սուրբեկտիվ մտածողի համար կարևոր է ոճը, քանի որ ճշմարտության «ինչպես»-ը, որում տեղի է ունենում կայացումը, հենց ճշմարտության «ինչն» է:

«Եթե օբյեկտիվ մտածողությունն ամեն ինչում հիմնվում է արդյունքի վրա և նպաստում է նրան, որ ամբողջ մարդկությունը խաբվի՝ վերաշարադրելով և վերապատմելով արդյունքները և հանրագումարները, սուրբեկտիվ մտածողությունը հիմնվում է կայացման վրա և բաց է թողնում արդյունքը, ... քանզի սուրբեկտիվ մտածողը, գոյություն ունենալով, անընդհատ գտնվում է կայացման մեջ»³:

Մարդկային գոյության անձնակենտրոն բնույթը, ըստ Կերկեգորի, Աստծո հանդեպ նրա վերաբերմունքի նախադրյալն է և կոնկրետ էքզիստենցիալի վրա կենտրոնացման ճանապարհը՝ ի հակադրություն էքսցենտրիկի, որը ցրում է մտածողությունը ապանձմայինի ծայրամասեր: Ճանաչողության սուրբեկտիվ եղանակի «իրական գոյությունը» հակադրվում է վերացական ճանաչողության հնարավոր գոյությանը: Այսպես, վերացական – օբյեկտիվ ճանաչողության դեպքում կեղծավորությունը թվում է լավ, իսկ հեզմանքը՝ վատ: Այդ դեպքում ինչպե՞ս է հնարավոր հասկանալ ուրիշին:

«Միայն անհատն ինքը կարող է հասկանալ՝ ինչն ինչոց է: Մեկ այլ անհատի ներքին աշխարհի էթիկական բովանդակության մասին հարցնելն արդեն չի համապատասխանում էթիկական աշխարհայացքին, քանի որ դա ապակենտրոնացում է»⁴:

Այսպիսով, Ս. Կերկեգորը ներմուծում է «իրական գոյություն», «անձնակենտրոնություն», «էքզիստենցիալ ազատությունը՝ որպես ճանապարհի դեպի Աստված» հասկացությունները, ընդգծում

³ Киркегор С. Заключительное ненаучное послесловие (фрагменты) // От “Я” к другому: Сборник переводов по проблемам интерсубъективности, коммуникации, диалога / Под ред. А. А. Михайлова. - Минск, 1997, с. 7-28.

⁴ Նույն տեղում, էջ 21:

է կայացման նշանակությունն ի հակադրություն կայացածի, բայց փաստացի հրաժարվում է լուծել ինտերսուբյեկտիվության խնդիրը:

Նրա գաղափարները խթան դարձան փիլիսոփայության և հոգեբանության մի ամբողջ ուղղության առաջացման համար, թեև նա մահացավ անհայտության մեջ, 42 տարեկանում:

Ֆրանսիացի գրող **Ալբեր Կամյուին** անվանում են արսուրդի փիլիսոփա: Արսուրդը հեղինակը սահմանում է որպես մարդու կողմից գոյության անիմաստության գիտակցում: Այս տանջալից խնդիրն ունի երկու ելք. կեղծ՝ ինքնասպանություն, որի դեպքում մարդը չի լուծում խնդիրը, այլ փախչում է դրանից, և ճշմարիտ՝ ընդվզում Տիեզերքի իռացիոնալության դեմ, երբ մարդը ձեռք է բերում իր գոյության արժեքն ինքնուրույն ձևավորելու կարողություն: Հենց այդ է մարդու մեծությունը, քանզի անգամ Սիզիփոսը «սեփական քարից ամուր և սեփական ճակատագրից վեր» լինելու իր ձգտման, այսինքն՝ կյանքը լցնող էքզիստենցիալ անիմաստության վիճակում, միևնույնն է՝ ինչ-որ բան հաղթահարում է և տոնում հաղթանակը:

«Ես թողնում եմ Սիզիփոսին լեռան ստորոտում: Քարաբեկոր միշտ էլ կգտնվի: Բայց Սիզիփոսը գերագույն հավատարմություն է սովորեցնում, որը ժխտում է աստվածներին և քարեր է զլորում: Նրան ևս թվում է, թե ամեն ինչ լավ է: Առանց գերագույն տիրոջ մնացած այս տիեզերքը նրան չի թվում ո՛չ ամուլ, ո՛չ էլ ճղճիմ: Կեսգիշերային լեռան վրա քարի ամեն մի բեկորը, հանքաքարի ամեն մի փայլը նրա համար մի ամբողջ աշխարհ է: Հենց միայն հանուն գազաթներ նվաճելու թափված ջանքերը բավական են, որ լիացնեն մարդու սիրտը: Սիզիփոսին պետք է պատկերացնել երջանիկ»⁵:

Արսուրդը վերջնական ճշմարտությունն է երկրի վրա, սակայն այդ ճշմարտությունը պետք է ոչ թե զինաթափի, այլ հոգում արթնացնի կյանքը շարունակելու խիզախ արժանապատվություն՝ հա-

⁵ Камю А. Миф о Сизифе // Сумерки богов: Сб. ст. - М., 1989, с. 308.

կառակ տիեզերական քառսի, առանց այդպիսի ընտրության օգտին որևէ փաստարկի անհրաժեշտության:

Աբսուրդի փիլիսոփայության մասին իր հիմնական աշխատությունը Ա. Կամյուն նախադրում է հետևյալ դիտարկումով. «Դուք այստեղ կգտնեք միայն ոգու հիվանդության պարզ նկարագրություն»: Միաժամանակ, այդ հիվանդության դեմ պայքարում նա շեշտում է ոգու՝ Աստծու վտարումը, որն աշխարհ էր եկել անբավարարվածության և մարդու՝ աննպատակ ու անվերջ տառապանքների հակման հետ: Դառնալ սեփական ճակատագրի կռողը. ահա այն առաջադրանքը, որը պետք է կատարի մարդն իրեն ջախջախող ճշմարտությունների ճանաչման միջոցով, և դրանք աշխարհի բերի աստվածների գաղտնիքները հայտնաձև Սիզիփոսի նման: Բայց այս ճանապարհին Կամյուն չի ընդունում փոխզիջումներ. նրան անհրաժեշտ է մի բան՝ կա՛մ գերագույն իմաստ, կա՛մ տագնապներ, Աստված կամ ժամանակ, խաչ կամ թուր, «քանի որ սրտով հպարտի համար չկա միջին»⁶:

Ահա թե ինչու նա հեզմանքով է վերաբերվում «հավատացյալն իր անկման մեջ ձեռք կբերի հաղթանակ»⁷ կերկեգորյան դրույթին:

Բավական է որոշ չափով փոխել դիտանկյունը, և փոխզիջում չցանկանալը կարելի է հասկանալ որպես հրաժարում ներքին փոխակերպումից, ինչը աբսուրդի փիլիսոփայության ալֆան և օմեգան է:

Եթե Կամյուն կանգնած է Աստծո և ժամանակի ընտրության առջև, ապա **Ժան Պոլ Սարտրը** նախապես ընտրում է ժամանակը, թեև ազատ ընտրության գաղափարը նրա փիլիսոփայության միջուկն է: Նա հիմնովին մերկացնում է Աստծո գաղափարը՝ մարդուն մենակ թողնելով նրա հոգին կտոր–կտոր անող էքզիստենցիալ խնդիրների հետ, որոնք արտահայտվում են իրականության երեք ձևերով.

⁶ Նույն տեղում, էջ 283:

⁷ Նույն տեղում, էջ 248:

- «գոյություն–ինքն իր-համար»,
- «գոյություն–ուրիշի-համար»,
- «գոյություն–ինքն իր-մեջ»:

«Գոյություն–ինքն իր-համար» (*ռուս.՝ «бытие-для-себя», անգլ.՝ «being-for-itself»*) ձևը ինքնագիտակցության անմիջական կյանքն է, որի գործառույթն այն ամենի ժխտումն է, ինչն ինքը չէ, և, հետևաբար, այն ըստ էության սալթաբում է, դատարկություն, «ոչինչ»: Ըստ Սարտրի՝ լինել գիտակցություն նշանակում է գտնվել ինքդ քեզնից դուրս, մինչդեռ «գոյություն–ինքն իր-համար»-ը, այսինքն՝ ինքնագիտակցության օրենքը, նշանակում է լինել ինքնակա:

«Գոյություն–ուրիշի-համար» (*ռուս.՝ «бытие-для-другого», անգլ.՝ «being-for-others»*) ձևը բացահայտում է միջանձնային հարաբերությունների հիմնարար կոնֆլիկտայնությունը, որտեղ գոյություն ունեն ստրուկի և տիրոջ հարաբերություններ, այստեղից՝ պայքար ուրիշի աչքերում անձի ազատության ճանաչման համար: «Ես ընդունում եմ, և ցանկանում եմ, որ ուրիշներն էլ տան ինձ այն գոյությունը, որը ես ճանաչում եմ», - գրում է Սարտրը:

Սրա հետ մեկտեղ՝ մարդն անընդհատ ձգտում է հասնել «գոյություն–ինքն իր-մեջ» ձևին (*ռուս.՝ «бытие-в-себе», անգլ.՝ «being-in-itself»*), այսինքն՝ «լինել աստված»՝ ինչ-որ ենթադրական էության հանդեպ «տխմար հավատքի» ավանդույթի համաձայն: Աթեիստական էքզիստենցիալիզմը, ըստ Սարտրի, յուրաքանչյուր մարդու դարձնում է իր գոյության տիրակալը և նրա վրա դնում գոյության համար ողջ պատասխանատվությունը: Այսպիսի մոտեցումը, չնայած կյանքի մռայլ կողմերի հետ մարդու պարբերական հանդիպումներին, պետք է նրան ամենևին չհուսահատեցնի, այլ կոչված է նրան դրդելու ակտիվության:

Մարդը պետք է գտնի ինքն իրեն և համոզվի, որ ոչինչ նրան չի կարող փրկել ինքն իրենից, անգամ Աստծո գոյության ստույգ ա-

պացույցը: Այս իմաստով էքզիստենցիալիզմը լավատեսություն է, գործելու մասին ուսմունք⁸:

Էքզիստենցիալ հոգեթերապիայի դրույթների, մասնավորապես՝ «այստեղ և հիմա» և ինքնահրականացման սկզբունքների նախադրյալների համատեքստում, հետաքրքրություն է առաջացնում նաև Սարտրի հետևյալ արտահայտությունը.

«Ազատությունը հենց այն ոչինչն է, որը գտնվում է մարդու սրտում և որը ստիպում է մարդկային իրականությանը կերտել ինքն իրեն՝ գոյություն ունենալու փոխարեն: ... Մենք սկսում ենք տեսնել ազատության պարադոքսը. ազատությունը գոյություն ունի միայն իրավիճակում, իսկ իրավիճակը գոյություն ունի միայն ազատության շնորհիվ»⁹:

Մարդն իր գոյությունը որոնում է շոշափելով՝ չիմանալով սեփական «ծրագրի» մասին և ինքն իրեն դարձնելով այնպիսին, ինչպիսին նրան դարձնում են իր ճանապարհին դրված խնդիրները, որոնցից հիմնականը ընտրությունն է: Իր արարքների ընտրության մեջ նա միայնակ է, քանի որ դատապարտված է ընտրելու և պատասխանատվություն կրելու իր որոշումների համար: Յուրաքանչյուր իրավիճակ կրում է իր ազատությունը: Ոչ ոք մեկընդմիջտ չի լինում վախկոտ կամ քաջ, յուրաքանչյուր իրավիճակում նա նորովի որոշում է՝ լինել վախկո՞տ, թե՞ քաջ: Ճակատագրական անխուսափելիությամբ յուրաքանչյուրը պատասխանատու է ինքն իր համար, դրանով իսկ միայնակ է:

Սակայն մարդն ազատությունը և իր գոյության արժեքի ճանաչումը նվաճում է սիրո միջոցով՝ «Ես - ուրիշը» երկխոսական կապի ընթացքում: «Ուրիշը» մեզ տալիս է գոյություն և դնում է կախվածության մեջ՝ խլելով մեր «Ես» - ը: Դրանք են՝ ուրիշի մեջ արտացոլվելու ձգտումը, «հայելային արտացոլումների», «գերե-

⁸ St'ou *Сартр Ж.-П.* Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов: Сб. ст. - М., 1989, էջ 344:

⁹ *Сартр Ж.-П.* Бытие и Ничто. - М., 2000, с. 498.

վարման» և ազատություն ստանալու խաղը, սեփական հնարավորությունների և գործողությունների «նախագծումը» և իրականացումը:

Այսպիսով, Սարտրն արմատապես է դիտարկում պատասխանատվության հիմնախնդիրը, որը հետագայում կդրվի բազմաթիվ թերապիաների հիմքում:

Գերմանացի քահանա և փիլիսոփա **Պոլ Տիլիխ** էքզիստենցիալի խնդիրները տեղափոխում է մշակույթի աստվածաբանության հարթություն: Էքզիստենցիալ փիլիսոփայությունն անդրադառնում է ներքին վերապրումների փորձին. այն ժամանակակից դարաշրջանի «օտարացած օբյեկտիվության» և «դատարկ սուբյեկտիվության» սահմաններից դուրս գալու փորձ է, կյանքի նոր իմաստ ձեռք բերելու ձգտում այն իրականությունում, որից մարդն օտարացած է: Մարդն ինքը հակասական է և ողբերգական, քանզի գոյություն ունի վերջավորի և անվերջի սահմանագծում: Վերջավորի հարթության մեջ չի լուծվում ոչ մի էքզիստենցիալ հարց:

Ընթանալով այդ ճանապարհով՝ մարդը չի կարող խուսափել սեփական վերջավորությունից: Դեպի վերջավորը ուղին ինքնին վերջավոր է և չի կարող հավակնել իր ավարտունությանը. այսպիսին են էքզիստենցիալ մտածողի վրա դրված սահմանափակումները¹⁰:

Սակայն Պ. Տիլիխը կասկածի տակ է դնում էքզիստենցիալ փիլիսոփայության կանխադրույթները՝ վերջավորությունը, արսուրդը, օտարացումը, միայնակությունը: Այո, մարդը օտարացած է, բայց օտարացումը նա դիտարկում է ոչ թե ուրիշներից և աշխարհից օտարված լինելու առումով, այլ սեփական իսկական գոյությունից կտրվելու, իր էության հետ կապի խզումի տեսակետից: Հենց սա է նա անվանում «անձնական էքզիստենցիալ օտարացում»: Բայց Տիլիխի համար անմահությունը նույնպես «էքզիս-

¹⁰ Տե՛ս *Тиллих П. Избранное. Теология культуры.* - М., 1995, էջ 307:

տենցիալ առումով անհամոզիչ փաստարկ է» այնքան ժամանակ, բանի դեռ գիտակցված չէ մարդու մասնակցությունը թե՛ սեփական և թե՛ մարդկության ճակատագրերում:

«Մարդը ձեռք է բերում այն, ինչը նախկինում անվանվում էր սեր ճակատագրի հանդեպ, և ինչն այսօր կարելի է անվանել սեփական տառապանքներն ընդունելու արիություն»¹¹:

Էքզիստենցիալ հոգեբանությունը միատիկ է, բայց ոչ թե Բացարձակի հետ միստիկական միության իմաստով, այլ կյանքի խորության հետ միանալու ձգտման համատեքստում: Ինչպես մարդու էսենցիալ, այդպես էլ էքզիստենցիալ բնույթը փնտրում է ինչոր «երրորդ» բան՝ էության և գոյության սահմաններից դուրս, որի միջոցով հնարավոր է հաղթահարել էութենական բարիքի և էքզիստենցիալ օտարացման միջև անջրպետը: Ըստ Տիլլիխի՝ Քրիստոսը «նոր կեցության» կերպարն է, որի շնորհիվ հաղթահարվում են կասկածի, աբսուրդի, տագնապի, մեղքի, անձնական և սոցիալական օտարացման դիվային մեխանիզմները: Չէ՞ որ առանց ճշմարտության գիտակցման անհնար կլինեի կասկածել ճշմարտությանը: Միստիկական փորձը տանում է դեպի լինելու արիություն. արիություն՝ ընդունելու քեզ այնպիսին, ինչպիսին կաս և այն կետում, որտեղ գտնվում ես, ինչպես նաև վստահության արիությունն այն իրականության հանդեպ, որը բացվում է մարդու և Աստծո միջև հանդիպման ժամանակ: Անգամ մահվանը վստահության արիությունն ասում է. «Ի հեճուկս քեզ»:

Երբ մենք իրականացնում ենք լինելու արիության ակտը, մեր մեջ գործում է գոյության ուժը՝ անկախ այն բանից՝ մենք դա գիտակցում ենք, թե ոչ: Արիության ցանկացած ակտ գոյության հիմքի դրսևորում է՝ անկախ այդ ակտի բովանդակությունից: Այդ բովանդակությունը կարող է թաքցնել կամ աղավաղել ճշմարիտ գոյությունը, բայց այդ ակտի արիությունը բացահայտում է իսկա-

¹¹ Tillich P., The New Being. N. Y., 1955, p.22 (цит. по: Шалыгина О.В., Антропологическая концепция П. Тиллиха // Вестник МГУ. 1990. №3, с. 36).

կան գոյությունը: Հաստատելով սեփական գոյությունը՝ մենք մասնակցում ենք բուն գոյության ինքնահաստատմանը¹²:

Այսպիսով, Տիլիխը կոչ է անում ճշմարիտ էությունը որոնել «լինելու արիության» և «նոր կեցության» կրողի հավերժական աջակցության հանդեպ վստահությամբ տրամադրվելու միջոցով:

Գերմանացի էքզիստենցիալիստ – փիլիսոփա **Մարտին Հայդեգերը** առաջ է քաշում գոյության իմաստի և դրա կորստի պատճառների հարցը: Վերջինս առաջին հերթին պայմանավորված է լեզվի մեռուկացումով՝ «ոչ թե մարդիկ են խոսում լեզվով, այլ լեզուն է խոսում մարդկանց հետ և մարդկանցով»: Իսկականությունը ձեռք է բերվում այն ժամանակ, երբ երևույթի ետևում երևում է էությունը, և մարդը փորձում է կյանքի կոչել «Դեպի բուն իրերը» կարգախոսը: Մ. Հայդեգերը հետևողականորեն բացահայտում է երևույթը՝ որպես ինչ-որ մի բան, որը պարզապես իր մասին իմաց է տալիս, մինչդեռ «լոգոսը» հասկացվում է որպես ինչ-որ բան տեսնելու հնարավորություն, այսինքն՝ «գոյի մեջ ներթափանցելու թույլտվություն»: Լոգոսի մեջ «հաղորդվում է կեցության բուն իմաստի և հիմնական կառույցների մասին»:

«Երևույթը՝ որպես «ինչ-որ բանի» դրսևորում, համապատասխանաբար նշանակում է ոչ թե ինքնացուցադրում, այլ ինքդ քո մասին ինչ-որ բան հայտնի դարձնել, որն իրեն չի դրսևորում, ինչ-որ բանի միջոցով, որն իրեն դրսևորում է: Երևույթն ինքն իր մասին ասվածը չէ: Երևույթների թաքնվածության եղանակները տարբեր են: Առաջինը, այն կարող է թաքնված լինել այն իմաստով, որ դեռ բացահայտված չէ: Այնուհետև, երևույթը կարող է խցանվել: Պատճառն այն է, որ այն նախկինում ինչ-որ ժամանակ բացահայտված էր, բայց հետո նորից հայտնվել է քողածածկույթի տակ: Եվ թաքնվածությունը որպես «աղավաղում», ամենահաճախ ու ամենավտանգավոր դեպքն է, որով-

¹² Տե՛ս *Тиллих П. Избранное. Теология культуры*, էջ 126:

հետև այստեղ խաբեության և ապակողմնորոշման հնարավորությունները հատուկ համառություն ունեն»¹³:

Այնպիսի երևույթներ, ինչպիսին են «մեղքը», «հոգատարությունը» և «խիղճը», ըստ Հայդեգերի, արտահայտում են մարդու հոգևոր փորձը, ով, չնայած իր «միապատիկությանը» և մահկանացու լինելուն, ձգտում է «գոյության ճշմարտությանը»: Ընդ որում, խղճի տարածված մեկնաբանումը (մեղավորությունը) հակասության մեջ է նրա էքզիստենցիալ մեկնաբանման հետ. մարդն օժտված է խիղճ-ունենալու-կամքի յուրահատուկ կոչով, ինչն իր գոյություն ունենալու ունակության իրական վկայությունն է:

Նրա փիլիսոփայության մեջ առանձնահատուկ տեղ է զբաղեցնում դժվարըմբռնելի «*Dasein*» հասկացությունը (գերմ.՝ *da* – «այստեղ», *sein* – «գոյություն»), որը տարբերվում է ինչպես «ինչ» գոյությունից, այնպես էլ «ինչպես» գոյությունից: Դա ժամանակի տվյալ պահին իսկական ներկայությունն է և ինչ–որ բանին պատկանելը, ինչ–որ ակնհայտ «ահա-գոյություն», որը հասկանալու ազդակ են հանդիսացել փիլիսոփայի կողմից լսված քահանայի հետևյալ խոսքերը. «Ոչ միայն բառերով պետք է դուք կրեք ճշմարտությունը, այլ պետք է կրեք այն ձեր սեփական ներկայությամբ»:

Մարտին Բուբերը գոյությունը և դրա իմաստը հասկանում է որպես «Ես»-ի և «Դու»-ի, «Ես»-ի և Աստծո, «Ես»-ի և աշխարհի միջև երկխոսություն: Այդ հանդիպումները հաղթահարում են օտարացումը և նվիրում են տիեզերական տան զգացողություն: Այս հարաբերությունների աշխարհում մարդը ձեռք է բերում ազատություն և զգում է ճակատագիրը, լուծում է կյանքի իմաստի, միայնության և չկարգավորվածության խնդիրները: Սա վերաբերում է «Ես-Դու» աշխարհին, այնինչ «Ես-Այն» աշխարհում, որտեղ ճանաչողության անտարբեր և անդեմ օբյեկտներ են, գերիշխում է պատճառականության օրենքը:

¹³ Хайдеггер М. Бытие и время. - М., 1997, с. 31, 36.

«Աշխարհը ճանաչողության գործընթացի մասնակից չէ: Նա բույլ է տալիս ուսումնասիրել իրեն, բայց դա իր գործը չէ»¹⁴:

Սակայն ցանկացած «Դու»-ն կարող է կրկին դառնալ «Այն», դառնալ օբյեկտ օբյեկտների մեջ և նորից հանդիպման շնորհիվ դառնալ «Դու»: Այսպես, օրինակ, մեր հայացքի տակ «կենդանանում» են արվեստի գործերը. մանկության փայլարի կտորը մոտեցնում է այն մտքին, որ ես «ինչ-որ բան իմ մեջ»-ը չեմ, բայց ես կապված եմ քեզ հետ, և դու կարող ես «վեր բարձրանալ իրեղենությունից»: «Գլխավորը» Դու-ի բացառիկությունը հասկանալն է, որովհետև աշխարհում ցանկացած իսկական հարաբերություն բացառիկ է, իսկ ցանկացած իսկական կյանք՝ հանդիպում: Սակայն «Դու»-ի հետ հանդիպման կարճատևության պատճառով մարդը ձգտում է դեպի հավերժ «Դու», այսինքն՝ դեպի Աստված, որը, իսկապես, այլևս երբեք չի դառնա «Այն»:

«Եթե հավատն առ Աստված նշանակում է Նրա մասին երրորդ դեմքով խոսելու կարողություն, ապա ես չեմ հավատում Աստծուն: Եթե հավատն առ Աստված նշանակում է նրա հետ խոսելու կարողություն, ապա ես հավատում եմ Աստծուն»¹⁵:

Մարդու վերաբերմունքը սեփական կեցության հանդեպ առանց ուրիշի հետ հարաբերվելու՝ միայն «մարդու ծայրակետն է» կամ «մարդն անդունդի եզրին»: Այնտեղ, որտեղ մարդկանց միջև հաստատվել է բացվածություն, կարծում է Մ. Բուբերը, արդեն առկա է փրկարար երկխոսական գոյությունը: Ընդ որում նա տարբերակում է երկխոսության երեք տեսակ՝ *իսկական, իրեխնիկական և երկխոսության դիմակով ներկայացող մենախոսություն*:

Իսկական երկխոսությունը հիմնված է ուրիշի բացառիկ, տարբերվող լինելու զգացման վրա և ուղղված է նրան՝ որպես անձի: Միայն ուրիշների գոյության մեջ մասնակցությունն է ապահո-

¹⁴ Бубер М. Я и Ты, Квинтэссенция // Философский альманах. - М., 1992, с. 296.

¹⁵ Бубер М. Две веры. - М., 1995, с. 4.

վում իսկական երկխոսականությունը և սեփական գոյության հիմքը:

«*Տեխնիկական երկխոսությունը*» սովորական հաղորդակցական երկխոսություն է, որի ժամանակ յուրաքանչյուրը փորձում է հասնել «օբյեկտիվ փոխըմբռնման»:

«*Դիմակալորված մենախոսությունը*» գրույց է, որտեղ յուրաքանչյուրն իրեն համարում է բացարձակ մեծություն, իսկ ուրիշին՝ կասկածելի և հարաբերական: Այդպիսին է, օրինակ, բանավեճ անվանվող «սպորտաձևը», որտեղ ոչ մեկին հետաքրքիր չէ մյուսի անձը: Այս դեպքում երկխոսությունը դառնում է առերևույթ մի բան. այսպիսի երկխոսության մեջ չկա սեփական և ուրիշի անհատականության ընկալում:

«Աշխարհում ցանկացած իսկական վերաբերմունք հիմնվում է անհատականացման վրա. այն իր երանությունն է, քանի որ միայն այդպես է տեղի ունենում միմյանցից տարբեր էակների փոխադարձ ճանաչողությունը»¹⁶:

Ըստ Մ. Բուբերի՝ երկխոսության մեջ չափազանց կարևոր է մտածողության դերը: Միտքն առաջանում է երկխոսության մեջ: Մենախոսական բնույթ չունեն մասնաժողովրդական գործընթացի դիմամիկան, հասկացումը և հասկացությունների կարգը: Սակայն հենց մտածողությունն է հեռացնում իսկական երկխոսությունից:

Իսկ ե՞րբ կկարողանա մտածողության գործընթացն ընդունել մեր կողքին ապրողի ներկայությունը, ներառել նրան, նկատի ունենալ: Ե՞րբ մտածողության դիալեկտիկան կդառնա երկխոսականություն: Ե՞րբ մտածողությունը կդառնա զգացմունքայնությունից ազատ, չտրոհվող, խիստ մտային երկխոսություն տվյալ իրական մարդու հետ¹⁷:

Ֆրանսիացի փիլիսոփա **Գաբրիել Մարսելը** բուբերյան «Ես - Դու» և «Ես - Այն» սահմանազատման մեջ ճանաչեց մարդկային

¹⁶ Бубер М. Я и Ты. с. 60.

¹⁷ Տես նույն տեղում, էջ 116:

իրավիճակի պարզաբանման կարևորագույն փուլը: Այս հարաբերությունները նա բացատրում է «տրամադրվածություն» և «չտրամադրվածություն» եզրույթներով:

Տրամադրված է (*ռուս.՝ «расположенный», անգլ.՝ «disposable»*) այն մարդը, ով ունակ է ամբողջությամբ և լիովին իմ կողքին լինելու, երբ էս նրա կարիքն ունենամ. «չտրամադրված» մարդն (*ռուս.՝ «нерасположенный», անգլ.՝ «indisponible»*), ընդհակառակը, իր հոգեկան ռեսուրսների ամբողջությունից իմ օգտին կարծես ժամանակավոր «հատկացում» է անում¹⁸:

Օտարացումը բացահայտվում և աճում է չտրամադրվածի սրտում, քանի որ նա վերացականորեն է կարեկցանք զգում ուրիշի և աշխարհի հանդեպ, իրադարձություններին վերաբերվում է որպես պատահականություն, այլ ոչ թե որպես գոյաբանական առեղծված: Վերջինս ճեղքում է հոգու «եսակենտորոն տեղագրության» սահմանները, դրդում է դիտարկելու աշխարհը ոչ թե իր հետ առնչության մեջ, այլ միանգամայն բաց, պաշտպանում է տագնապից, հուսահատությունից և ինքնասպանությունից, կանխագգում է լույսը և սլանում նրան ընդառաջ:

Անհատական փորձով բեկված գոյության խնդիրը փիլիսոփայի կողմից լուծվում է օբյեկտի և սուբյեկտի միջև դուալիզմի հաղթահարմամբ, որի էությունը աշխարհի հետ բոլոր հարաբերությունները մարդու կողմից որպես անձնական ընդունելն է: Լինելու իսկական աշխարհը և ունենալու ոչ իսկական աշխարհը մարդու հոգեկանում ստեղծում են ճեղքում, որը ծնում է տեխնիկան. մի «կոտրված աշխարհ», որը հեռացնում է աշխարհի ինտուիտիվ, հուզական և էթիկական ճանաչումից և փոխարինում է այն վերացական–ռացիոնալ ճանաչողությամբ: Կեցությունն առեղծված է, որտեղ, հակառակ հաջողությանը, իրականանում է փրկությունը, որտեղ խնդիր դարձած մարդը զոհ է մատուցում երանության առջև:

¹⁸ Տե՛ս *Марсель Г.* Онтологическое таинство // *Марсель Г.* Трагическая мудрость философии. - М., 1995, էջ 100:

Հարցին, թե ի՞նչ է կարող մարդը, մենք ամեն դեպքում պատասխանում ենք. մարդը կարող է այն, ինչ կարող է նրա տեխնիկան, բայց միաժամանակ մենք պետք է ընդունենք, որ այդ տեխնիկան ի վիճակի չէ փրկել նրան հենց իրենից, ավելին՝ այն կարող է կնքել ամենավտանգավոր դաշինքն այն թշնամու հետ, ում մարդը կրում է իր մեջ: Մարդը հանձնված է տեխնիկային¹⁹:

Էքզիստենցիալ փիլիսոփաների գաղափարներն ազդել են ոչ միայն էքզիստենցիալ հոգեբանների և հոգեթերապևտների վրա: Այսպես, երկխոսության և մտածողության դերի Բուբերի վերլուծությունը կապվում է կոգնիտիվ հոգեթերապիայի հետ, Տիլիխի իսկական էության որոնումը՝ հոգեսինթեզի հետ, և այլն: Ընդհանուր առմամբ, էքզիստենցիալ փիլիսոփաների կողմից այնպիսի հասկացությունների մշակումը, ինչպիսին են «սահմանային վիճակը» (երբ մահվան և կյանքի սահմանագծին ապաշերտավորվում են պատրանքային արժեքները և ձևավորվում են իսկական արժեքները), «գոյությունը-աշխարհում», որը մարդուց պահանջում է պատասխանատվություն, անիրական գոյությունից կամ չգոյությունից բխող «մահը, վախը և տագնապը», «իմաստը», «այլ Ես-ը», «տրանսցենդենտ ապրումները» և այլն, խթան են դարձել հաջորդ բաժնում դիտարկվող հեղինակների հայեցակարգերի առաջացման համար:

¹⁹ Տե՛ս նույն տեղում, էջ 91:

2.2. Էքզիստենցիալ հոգեբանություն

Գ. Օլպորտը գոյության և ինքնաիրականացման խնդիրների մասին Ռ. Մեյը որպես էքզիստենցիալ հոգեբան Բուրգի մակարդակների փոխադարձ կապը, գազաթնային ապրումները և ինքնաիրականացումն ըստ Մասլոուի

Հոգեբանության մեջ գոյություն չունի էքզիստենցիալ հոգեբանության սահմանների միասնական ըմբռնում: Նեղ իմաստով էքզիստենցիալ հոգեբան կարելի է համարել միայն Ռ. Մեյին (Լ. Բինսվանգերին՝ դազայն-վերլուծաբան, Վ. Ֆրանկլին՝ լոգոթերապետ, Գ. Օլպորտին՝ դիսպոզիցիոն վերլուծաբան և այլն): Մակայն մշակվող հասկացությունների նմանությունը և հոգեթերապիաների ընդհանուր ուղղվածությունը մեզ թույլ տվեցին ընդլայնել «էքզիստենցիալ հոգեբանություն» հասկացության իմաստը:

Գորղոն Օլպորտը դասվում է էքզիստենցիալ ուղղության հոգեբանների շարքին, թեև նա հարում էր անձի տեսության կառուցման էկլեկտիկ մոտեցմանը, քանի որ վերջինս յուրաքանչյուր անձի եզակիությունը հասկանալու ավելի մեծ հույսեր է տալիս՝ հակառակ ամբողջից որևէ մաս բացարձակեցնող առանձին տեսությունների: Այսպես, հոգեվերլուծությունը բացարձակացնում է անգիտակցականը, բիհևիորիզմը՝ ուսուցումը և այլն: Բացի այդ, հեղինակը սխալ էր համարում ցանկացած ֆիքսված, կայուն և անփոփոխ անձի տեսություն. «Չորը մույնպես կարող է ժամանակավոր ձև ընդունել, բայց միևնույնն է՝ ջուր կմնա»: Այսկերպ, նա փորձում է «կենդանացնել» և հավասարակշռության բերել հոգեբանության տեսությունները, և դրա հետ մեկտեղ կյանքի հոգեբանական հստակություն մտցնել էքզիստենցիալիստների փիլիսոփայական հայացքների մեջ:

Հենց Գ. Օլպորտից է էքզիստենցիոնալ ուղղությունը սկսել կոչվել հումանիստական, քանի որ գոյության խնդիրները սկսեցին դիտարկվել մարդու հանդեպ խորին հարգանքի և վստահության

դիրքերից՝ ներառելով անճնային աճի ներուժը, ինքնահաղթահարումը և ինքնաիրականացումը: Այս իմաստով նրան անգամ կարելի է անվանել հոգեբանության մեջ Հեգելի հետևորդ, քանի որ նա համառոտեմ փորձում էր ապացուցել, որ մարդը անընդհատ կատարելագործվում է՝ մինչև իր կայացման գագաթնակետը: Որոշ իմաստով նրա հայեցակարգը կարելի անվանել հումանիստական. հոգեբանության մեջ նա ընդունել է հումանիտարի, այլ ոչ թե բնագիտության կողմը: Օլպորտը հոգեբանության հիմնական մեթոդ էր համարում ոչ թե լաբորատոր փորձերը, անգիտակցականի հետազոտությունը կամ անձի կյանքի «պատմական» որոնումները, այլ մետաֆորը: Այս կապակցությամբ նա կոչ էր անում վերլուծել գրականությունը, որը կարող է խորաքափանցության բազում արժեքավոր դասեր մատուցել հոգեբանությանը:

Գ. Օլպորտին հոգնեցրել են գրականության կամայական փոխաբերությունները: Հոգեբաններն ասում են նույնը, բայց շատ ավելի պակաս գեղարվեստորեն²⁰:

Գ. Օլպորտի բնութագրմամբ մանուկ տարիքում նա մեկուսացած մի տղա էր, ով թույլ էր ճշգրիտ գիտություններում և ուժեղ՝ բանասիրության մեջ: Ակնհայտ է, որ նա ուներ հոգու ինտրովերտ խորություն, որը դրդում էր ուսումնասիրելու գոյության առաջնահերթ հարցերը: Բացի այդ, նա դաստիարակվել էր բողոքական էթիկայի ոգով, որը աշխատանքին վերաբերում է որպես սրբագործության: Դրա արդյունքն էր փիլիսոփայության, տնտեսագիտության, կրոնի, սոցիոլոգիայի, հոգեվերլուծության, հոգեբուժության և հոգեբանության հարցերում նրա հիմնավոր կրթվածությունը, պրակտիկան հոգեբանության եվրոպացի լուսավորիչների մոտ, հոգեբանության դոկտորի աստիճանը 24 տարեկանում, Հարվարդի պատվավոր պրոֆեսորի կոչումը, անձի հետազոտության ոլորտում ամերիկյան ուսումնասիրությունների «ավագի» տիտղոսը:

²⁰ См. Олпорт Г. Личность: проблема науки или искусства? // Психология личности: тексты. - М., 1982, էջ 208-215:

Աշխարհին Գ. Օլպորտը հայտնի է որպես անձի պրոակտիվ տեսության հիմնադիր հոգեբան: Հիշեցնենք նրա հիմնական դրույթները.

1) մարդիկ ունեն իրենց կյանքի նկատմամբ գիտակցված վերահսկողության բարձր աստիճան, նրանք ազատ են ընտրության մեջ, փնտրում են լարվածության նոր ոլորտներ՝ սեփական ներուժը իրագործելու ձգտումով, և ցանկանում են փոխվել ու աճել: Իսկ տեսությունների մեծ մասը մարդուն դիտարկում է որպես ստացող խթաններին արձագանքող կենսաբանական կամ սոցիալական օրգանիզմ,

2) անձն աշխարհի հանդեպ բաց, զարգացող համակարգ է, որի միջուկը «Ես»-ն է: Այդ միջուկի հիմնական հատկությունը ստեղծագործականությունն է, պոզիտիվությունը և աճը, որոնք հեղինակը համախմբել է «պրոպրիում» հասկացության մեջ: Նախքան պրոպրիումին հասնելը անձի ինքնությունը կյանքի ընթացքում դանդաղ էվոլյուցիայի է ենթարկվում՝ անցնելով տարբեր փուլեր. սեփական մարմնի զգացում, ինքնանայնականության զգացում, ինքնահարգանքի զգացում, սեփական անձի կերպարի ռազմիկական ինքնակառավարում, ինքնաճանաչողություն (պրոպրիատիվ ձգտում),

3) առողջ մարդիկ մոտիվացված են գիտակցական դրդապատճառներով՝ պրոպրիատիվ ֆունկցիոնալ ինքնավարության սկզբունքի համաձայն, ըստ որի՝ ինքնաբավ, տվյալ ժամանակին համապատասխանող և ինքնուրույն մշակած մոտիվացիան կախված չէ նախորդող շարժառիթներից (օրինակ՝ ըստ սուբլիմացիայի մեխանիզմի), հիմնված է բուն աճի արժեքների, կյանքի իմաստի և պատասխանատվության էներգիայի վրա: Ֆունկցիոնալ ինքնավարության սկզբունքով ապրող անձը չի սպասում պարգևների և խրախուսանքների: Վարպետը չի կարող անբարեխիղճ լինել, մայրը չի կարող հոգ չտանել, օժտված մարդը չի կարող չձգտել տաղանդի զարգացմանը,

4) ֆունկցիոնալ ինքնավարությունը հասուն անձի անբաժանելի հատկանիշ է և առաջընթաց՝ սովորական գոյության համեմատությամբ: Այս սկզբունքը գահընկեց է անույն խթանը, հեռացնում է ծագումնաբանական մեթոդի պաշտամունքը, բացատրում է սոցիալիզացված և քաղաքակիրթ վարքը:

«... Մտնելով կյանք և լինելով լիովին եսակենտրոն էակ՝ երեխան կմնար խոճկոր կամ գայլի ձագ, եթե տեղի չունենար շարժառիթների իրական փոխակերպում: Իսկ քանի որ շարժառիթներն ամբողջությամբ փոփոխական են, էգոիզմի դոգման դառնում է վարքի ոչ հասուն և մակերեսային կամ անգամ լիովին անօգուտ փիլիսոփայություն: Ֆունկցիոնալ ինքնավարության սկզբունքն անկախության հռչակագիր է անձի հոգեբանության համար»²¹:

5) անձի հասունացումը կայացման անդադար գործընթաց է, իսկ հասուն անձը բնութագրվում է վեց հատկանիշներով.

- «Ես»-ի լայն սահմաններ (իրեն կողքից նայելու ունակություն),
- սոցիալական ջերմ հարաբերությունների և կարեկցելու ունակություն, հույզերը կառավարելու կարողություն,
- իրատեսական ընկալում,
- ինքնաճանաչողության ունակություն,
- պարտադիր հումորի զգացում,
- կյանքի ամբողջական փիլիսոփայության առկայություն:

Միաժամանակ չկա երկու միանման մարդ. յուրաքանչյուրը եզակի է իր «փորագրության» մեջ և հատուկ եղանակով նշանագրված է իրեն բնորոշ հատկանիշներով: Սա չհասկանալը հանգեցնում է գործոնային վերլուծությանը և գծերի տեսությանը, որոնք սահմանափակում են մարդու ճանաչողությունը: Դրա փոխարեն Գ. Օլպորտն առաջարկում է անհատական գծերի կամ

²¹ Allport G. W. The Functional Autonomy of Motives, American journal of psychology, 1937, v. 50, p. 152-154.

անհատական դիսպոզիցիաների հայեցակարգը, ինչի պատճառով ամերիկացի հոգեբանները նրան անվանում են դիսպոզիցիոնալիստ: Հիմնական դիսպոզիցիա (*ռուս.՝ кардинальная диспозиция, անգլ.՝ cardinal disposition*) ունեն շատ քիչ մարդիկ. այն ակնհայտ հակում է, որը հնարավոր չէ քաքցնել, օրինակ՝ Ա. Շվեյցերի կյանքի գլխավոր հակումը հարգանքն է ցանկացած կենդանի էակի հանդեպ: Գ. Օլպորտը կենտրոնական դիսպոզիցիա է (*ռուս.՝ центральная диспозиция, անգլ.՝ central disposition*) անվանում տվյալ անհատի էական բնութագրերը (տասը հատկանիշի սահմաններում), որոնք անձի կառուցվածքի «շինարարական աղյուսներն են»: Վերջապես, երկրորդական դիսպոզիցիաներն (*ռուս.՝ вторичная диспозиция, անգլ.՝ secondary disposition*) անձի պակաս կայուն բնութագրերը, դիրքորոշումները և նախասիրություններն են: Քանի դեռ չեն սահմանվել դիսպոզիցիաները, հոգեբանը չի կարող անցնել տվյալ մարդու հետ գործնական աշխատանքի, քանի որ չգիտի, թե նա ինչպես է մտածում.

«Հասկանալ ասելով ես նկատի ունեմ մարդկային գոյության մասին մտածողության օրինաչափությունների մեջ ներթափանցելու ունակությունը: Հոգեբանը պետք է հասկանա, որ ոչ մի փաստ չի կարող դիտարկվել և մեկնաբանվել, քանի դեռ այն ներառված չէ անհատական իմաստի մեջ, անհատականության համար կարևոր բոլոր հարաբերությունների համատեքստում: ...Ամիրաժեշտ է պատասխանատվությամբ կիրառել մարդկային գործողությունները կանխագուշակելու, հասկանալու և վերահսկելու մեր ուժը՝ ամենուրեք խուսափելով ավտորիտարիզմից»²²:

Կլինիկական հոգեբան, նկարիչ, քահանա, հոգեթերապևտ **Ռոլդո Մեյի** կյանքը նրան տվել է սահմանային իրավիճակների, նյարդային խանգարումների, սթրեսների և դժվարագույն անճանա-

²² Allport G. W. The Psychologist's Frame of Reference. In: Classic in the History of Psychology (by C. D .Green), York University. - Toronto, p. 99.

կան խնդիրների փորձ: Այս ամենի արդյունքում մա ձեռք է բերել խորը հումանիստական մոտեցում մարդկային գոյության խնդիրների հանդեպ:

Չնայած հոգեթերապևտի բազմամյա փորձին՝ մա հակված չէր նկարագրելու իր աշխատանքի տեխնիկան և մեթոդիկան, ուստի մենք նպատակահարմար գտանք նրա մոտեցումը ներառել ոչ թե էքզիստենցիալ հոգեթերապիայի, այլ հոգեբանության բաժնում:

Ռ. Մեյր համարվում է ամենադասական էքզիստենցիալ հոգեբանը: Սակայն, ավելի ճշգրիտ, նրան մաս կարելի է անվանել ֆեմինոմենոլոգ, քանի որ իմտենցիոնալության սկզբունքի միջոցով մա փորձում էր հաղթահարել սուբյեկտի և շրջապատող աշխարհի միջև եղած խզումը: Գիտակցված և չգիտակցված մտքերը, մտադրությունները, որոշումները և հոգեկանի այլ բովանդակությունները գոյություն ունեն աշխարհի (իմտենցիոնալ), ուրիշ սուբյեկտների (իմտերսուբյեկտիվորեն) և սեփական անձի (ներսուբյեկտիվորեն) հանդեպ վերաբերմունքի մեջ: «Աշխարհի-մեջ-գոյության» այս աստիճաններին համապատասխանում է օտարացման երեք տեսակ.

- 1) բնությունից առանձնացվածություն,
- 2) բաժանում ուրիշներից և նշանակալից հարաբերությունների պակաս,
- 3) օտարացում իսկական «Ես»-ից:

Զարգացնելով գոյաբանական մեղքի մասին Պ. Տիլիխի գաղափարը (նրանց կապում էր ավելի քան 30 տարվա ընկերությունը)՝ Ռ. Մեյր ենթադրում էր, որ գոյաբանական մեղքի և տազնապի զգացումը օտարացման հետևանք է, որն առաջացնում է տարբեր ախտանիշներ:

«Մենք ապրում ենք «տազնապի դարաշրջանում»: Երբ մենք փորձում ենք հասկանալ ճգնաժամերի հոգեբանական պատճառները քաղաքականության, էկոնոմիկայի մեջ, բիզնեսում, մասնագիտական կամ կենցաղային տարածայնություններ

պատճառները, ցանկանում ենք խորանալ ժամանակակից կերպարվեստի, պոեզիայի, փիլիսոփայության, կրոնի էության մեջ, ամենուրեք բախվում ենք տազնապի խնդրին»²³:

Սակայն, ըստ Մեյի, տազնապը ոչ այլ ինչ է, քան կեցության փորձառություն, որն ինքնահաստատվում է իրեն սպառնացող չգոյության ֆոնին: Սեփական «աշխարհում գոյության» (հայդեգերյան *Dasein*), նշանակալից սոցիալական, հուզական և բարոյական արժեքների պաշտպանությունը կարող է ընթանալ կառուցողական եղանակով, մասնավորապես՝ ստեղծագործության միջոցով, և ապակառուցողական եղանակով՝ նկրդի ու գործողությունների և հասկացողությունների արգելափակման տարբեր ձևերի միջոցով: Քանի որ տազնապային անձը գտնվում է «ոչինչ» դառնալու սպառնալիքի առջև, նա ուղղակիորեն մոտենում է մահվան խնդրին: Սակայն Ռ. Մեյը կարծում է, որ մահն իր հակահարաբերական բնույթի պատճառով մեր «էքզիստենցիային» բացարձակության հատկություն է տալիս, որն անհրաժեշտ է ընդունել՝ գոյությունը չաղավաղելու, գոյություն ունենալու շրջանակները չնեղացնելու և սեփական անհատականությունը չժխտելու համար: Շրջանը փակվում է, և հենց այստեղից է սկսվում ինքնաիրականացման, մարդու ներուժին, աճելու և փոխվելու հնարավորությանը հավատալու թեման: Սակայն մարդն անընդհատ իր մեջ ճնշում է այս հնարավորությունները, իսկ անձի ճնշված ներուժն առանց ցավի չի անհետանում, այլ փոխակերպվում է հիվանդության, հուսահատության և ապակառուցողական գործողությունների: Ընդ որում, ոչ միայն հոգեթերապիայի գործընթացը (որի բանալին ապրումակցումն է), այլ նաև կրթությունը և ճանաչողությունն ընդհանուր առմամբ նպաստում են ինքնաիրականացմանը, հաշտեցնում են գոյության իրական համատեքստի հետ, օգնում են դրական եղանակով հաղթահարելու օտարացումը և տազնապը:

«Կրթության նպատակը գիտակցության ընդլայնումն ու խորացումն է, ... տազնապը կառուցողական եղանակով հաղթահարելու ունակության զարգացումը»²⁴:

²³ May R. The Meaning of Anxiety. - N.Y.: Pocket Book, 1977, p. 9.

²⁴ May R. Psychology and Human Dilemma, 1967, Princeton. - N.Y., p. 50.

Այդ իսկ պատճառով մարդու մարմինը պետք է չլինի նրանց ձեռքերում, ովքեր միայն տեղեկացված են դրա կառուցվածքի և գործառնությունների մասին: Այդպիսի կրթությունը հանգեցնում է մարմնից օտարանալուն և մարդու՝ սեփական կյանքը օտար գիտակցության իշխանությանը պատկաճ հանձնելուն: Մինչդեռ աշխարհում սեփական նախանշանակության մասին իմանալը կնշանակեր հոգևոր առողջություն, ազատություն և դատարկության հաղթահարում, ինչի պատճառով տառապում են ոչ միայն պաթոլոգիկ, մասնավորապես՝ շիզոֆրենիա, այլև տեխնոկրատիկական ժամանակի բոլոր մարդիկ: Պաթոլոգիական ախտանիշը Ռ. Մեյը մեկնաբանում է որպես ազատությունից փախչելու եղանակ, իսկ հոգեթերապևտի առաջին և վերջին խնդիրն է օգնել ստանալու այդ ազատությունը:

Ի պատասխան այն հարցի, թե ինչի մաս ենք մենք, Ռ. Մեյը ներկայացնում է ոգեղենությունը հասկանալու իր հարացույցը: Նա արժեիզմը դիտարկում է որպես արիության կորուստ և նկրտիկ խանգարումների, հարբեցողության, թմրամոլության և նյութականի համար ժամանակակից մրցավազքի արմատ: Որպես արիության հատուկ տեսակ նա առանձնացնում է «անկատար լինելու արիությունը»՝ մարդկային, մասնագիտական և բարոյական չկայացվածության դրսևորումների ընդունումը, ինչն առավել կարևոր է դառնում անխոցելիության, հաղթանակի և հաջողակության իդեալի դարաշրջանում: Միաժամանակ, կրոնի հանդեպ Ռ. Մեյի վերաբերմունքում իսպառ բացակայում է դոգմատիզմը, ինչի մասին վկայում է նկրտիկ կրոնականության նրա վերլուծությունը, որը բացատրվում է փոխակերպումից և ազատությունից հրաժարումով: Վերջինս, բաղկացած լինելով էքզիստենցիալ (գործողությունների ազատություն) և էսենցիալ ազատությունից, որը հնարավոր է անգամ բանտի պայմաններում (գոյության ազատություն), սեփական ընտրության համար պատասխանատվության մեջ է և գուգակցվում է սիրուն և կամքին: Վերջիններս խնդրահարույց են,

քանի որ գտնվում են մշտական անհամաձայնության մեջ, իսկ մարդու խնդիրը դրանք միավորելն է: Այդ նպատակով և՛ սերը, և՛ կամքը պետք է ուղղված լինեն դեպի դուրս՝ ապահովելով այլոց նկատմամբ հոգատարություն. չէ՞ որ միայն այդ պայմանով կարող է կյանքի կոչվել հոգևոր, անշահախնդիր սերը՝ *ազապեն*, որի իդեալական օրինակ է Աստծո սերը մարդու հանդեպ:

Միաժամանակ, Ռ. Մեյը քննադատորեն էր վերաբերվում տրանսպերսոնալ հոգեբանությանը՝ ենթադրելով, որ տրանսպերսոնալ (անդրանձնային) անվանվող մոտեցումներն էքզիստենցիալ իրականությունից փախչելու և մարդկային բնույթի մութ կողմը մերժելու փորձ են: **Աբրահամ Մապրունի** անունը կապված է տրանսպերսոնալ հոգեբանության կայացման հետ: Նրա «պիկային» (մետամոտիվացիոն, տրանսպերսոնալ) վերապրումների վերլուծությունը և հոլիստիկ մոտեցումը՝ ի հակադրություն ատոմիստիկականի, առիթ դարձան՝ նրան տրանսպերսոնալ հոգեբան անվանելու: Սակայն նա ինքը, հաշվի առնելով գեշտալտհոգեբանության, հոգեվերլուծության, բիսիոքիզմի, նեյրոֆիզիոլոգիայի և մարդաբանության ազդեցությունն իր մասնագիտական կայացման վրա, ըմբոստանում էր իր հոգեբանությանը որևէ անվանում տալու դեմ: Է. Սուտիչի նման, ով տրանսպերսոնալ հոգեբանության առաջացման երկրորդ ականավոր ներկայացուցիչն է, Ա. Մապրուն իրեն անվանում էր կողմնորոշումներից անկախ, և Ռ. Մեյին հետևելով՝ նա իրեն անվանում էր ոչ թե հոգեթերապևտ, այլ խորհրդատու: Ավելին, նա խոստովանում էր, որ ատում է «թերապիա», «հոգեթերապևտ», «բուժառու» բառերը և բժշկական մոդելը այնպես, ինչպես 18 տարեկանում ատում էր իրավաբանությունը, որում հայրը նրան առաջարկում էր մասնագիտանալ:

Կարելի է ասել, որ նա իրեն համարում էր հոգեբան-տեսաբան, «ում աշխատանքը զուգահեռ է կենսաբան-տեսաբանի աշխատանքին»: Սակայն, գիտահետազոտական աշխատանքից զատ, Ա. Մապրուն անգնահատելի ներդրում է ունեցել հոգեթերապիայի մեջ:

Նախ՝ նա պնդում էր, որ հոգեթերապևտը պետք է գործի արքեպիսկոպոսի «ավագ եղբոր» կամ «դառսյան օգնականի» մոդելով՝ չփորձելով պարտադրել հետևել որևէ օրինակի, չմիջամտելով այցելուի ընտրությամբ, բայց հմտորեն և աննկատ կարգավորելով նրա աճը:

Երկրորդ՝ ենթադրելով, որ հոգեբանական խնդիրների հիմնական պատճառը պահանջմունքների ֆրուստրացիան է, իսկ նկրտիկ խնդիրների դեպքում՝ ինքնաիրականացման ճանապարհին առաջացող խոչընդոտները, նա նշմարեց հոգեթերապևտի աշխատանքի ընդհանուր կողմնորոշումները: Այսպես, նրա կողմից մշակված պահանջմունքների և ինքնաիրականացման տեսությունը դրվեց պրակտիկայի հիմքում:

Մենք երկար չենք քննի հայտնի պահանջմունքների հիերարխիկ հայեցակարգը: Նշենք միայն, որ Ա. Մասլունը այցելուների բողոքները դասավորում էր պահանջմունքների մակարդակին համապատասխան, որոնցից բարձրագույնը՝ մետաբողոքները, վերաբերում էին ինքնաիրականացման մետապահանջմունքների ֆրուստրացիային:

Հոգեբանությունն ուսումնասիրելիս Ա. Մասլուի մեջ ներքին բողոք ծնվեց այն բանի դեմ, որ հոգեբաններն անընդհատ զբաղված են ախտաբանական անձանցով կամ անցկացնում են գիտահետազոտական այնպիսի փորձեր, որոնք ի վիճակի չեն մարդկային բնույթի բարձրագույն դրսևորումները կապել նրա մարմնական հիմքերի հետ: Նա համարում էր, որ մենք իրավունք չունենք անգամ որևէ հետևություն անել մարդու կենսաբանական բնույթի մասին, եթե մինչ այժմ ուսումնասիրել ենք մեր տեսակի արատավոր և թերզարգացած, կամ, ինչն ավելի վատ է, «գորշ», վարժեցված ներկայացուցիչներին:

«Ժամանակակից հոգեբանությունը շատ պրագմատիկ է, այդ իսկ պատճառով մարդկային գործունեության հետաքրքրության արժանի որոշ ոլորտներ մնում են առանց անհրաժեշտ

ուշադրության: Հոգեբաններն այնքան են մտահոգված արդյունքներով, տեխնոլոգիայով, միջոցներով, որ գրեթե ոչինչ չեն կարող ասել գեղեցկության, արվեստի, զվարճանքի, խաղի, զարմանքի, հիացմունքի, ակնածանքի, ուրախության, սիրո, երջանկության և իրենց տեսակետից այլ «ամօգուտ» արձագանքների և վերին ապրումների մասին: Հոգեբանությունը գրեթե ոչինչ չի կարող տալ այն մարդուն, ով ձգտում է ճանաչել բարձրագույն ճշմարտությունը, այն մարդուն, ով ամենից բարձր է գնահատում ինքնաարտահայտման ուրախությունը՝ լինի նկարիչ, գրող, աքսիոլոգ, աստվածաբան քե հումանիստ: Հոգեբանությունը մեղավոր է նրանում, որ ոչինչ չի առաջարկում այն մարդուն, ով ամբողջ էությամբ տեղում է ճանաչել իր մարդկայնության բնական հիմքերը, այն մարդուն, ով արժեքների հստակ և պարզ համակարգի կարիք ունի»²⁵:

Ա. Մասլոուն զնաց այլ ճանապարհով՝ մարդուն հետազոտելով մյուս դիտանկյունից և սկզբում որպես լավագույն օրինակ վերցնելով իր երկու տաղանդավոր ուսուցիչներին (Մ. Վերիեյմենրին և Ռ. Բենեդիկտին), այնուհետ ընդլայնելով վերլուծությունը մինչև պատմական անձնավորություններ: Զննադատելով բնագոյների տեսությունները, որոնք, իր կարծիքով, դիտարկում են մարդու կենդանական բնույթը, նա ցույց տվեց, որ կեցության արժեքները կամ ինքնաիրականացման պահանջմունքները մարդու բնույթի մեջ են բնագոյի իրավունքով. մարդը բնագոյաբար ստի փոխարեն ընտրում է ճշմարտությունը, բարին, այլ ոչ չարը, եզակիությունը, այլ ոչ կարծրատիպայնությունը և այլն:

Հոգեթերապիան այս պահանջմունքների և արժեքների վերականգնումն է (արդեն Հորնին ասում էր այն մասին, որ հոգեթերապիան տազնապային բուժառուներին դարձնում է ավելի սիրող, հանդուրժող, բնական):

Հետևություն՝ առողջ մարդիկ կենսաբանական իմաստով ճիշտ ընտրություն են կատարում: Ընդ որում՝ «բարձր հեղունիզմը

²⁵ Maslow A. Motivation and Personality, Second ed., Harper. - N.Y., 1970, ch. 10, p. 99.

շատ ավելի գորել է, քան ցածր հեղունիզմը»։ Բայց դրա համար պետք է վերաիմաստավորել իրականում էականը և նվազեցնել պարտադիրի հանդեպ պահանջը, սիրել բուն իրականությունը, ընդունել անխուսափելին, դառսյան ձևով լսել ինքդ քեզ, ընդդիմանալ մշակութայնացմանը, չվախենալ անսովորից, աշխատանքը ուրախությամբ ընդունել, ճեղքել Էգոյի պաշտպանությունը՝ ինքնություն ձեռք բերելու համար, մերժել դեֆիցիտար սերը և ընդունել «կեցության» (անշահախնդիր) սերը։ Այս ամենը, այսինքն՝ հոգևոր աճ, չունեն ավտաբանական և «գորշ» անձինք, նրանք իսկական չեն, խաղեր են խաղում և կեցվածք են ընդունում, շարժվում են սովորությունների ինքնահոսքով, ենթարկվում են խմբի ճնշմանը և անընդհատ ներքուստ պաշտպանվում են։ Միաժամանակ, Ա. Մապրուն հեռու էր ինքնաիրականացող անձանց բացարձակացումից («ցանկացած ավարտունություն մահ է») և մատնանշում էր նրանց անկատարությունները։

Հոգեբանական պրակտիկայի մեջ կարևոր ներդրում էր մասնա կողմից հոգեթերապիայի բաժանումը «արտաքին ուսուցման» և «իսկական ուսուցման»՝ կրկին պահանջմունքային ոլորտի մակարդակին համապատասխան։ Առաջինը կարող է ժամանակավոր հմտություն տրամադրել, գաղափար առաջարկել և այլն, երկրորդը կոչված է օգնելու մարդուն՝ դառնալ այն, ինչ նա կարող է դառնալ։

2.3. Էքզիստենցիալ հոգետեխնիկաներ

Լ. Բինսվանգերը որպես էքզիստենցիալ հոգեթերապիայի ռահվիրա

Էմպատիկ գիտելիքն ըստ Կ. Ռոջերսի. էմպատիկ ներթափանցման տեխնիկան, թերապևտիկ հարաբերությունների յուրահատկությունը, կոնգրուենտություն

Լոգոսն ըստ Վ. Ֆրանկլի, գազաֆնային հոգեբանությունը և լոգոթերապիայի հիմնադրույթները

Էքզիստենցիալ փիլիսոփայության գաղափարային հիմքը հնարավորություն տվեց այդ գաղափարները վստահորեն կիրառելու գործնական դաշտում: Առաջինը դա արեց **Լյուդվիգ Բինսվանգերը**. նա, ով իրեն անվանում էր դազայն-վերլուծաբան, առաջին անգամ անվանվեց էքզիստենցիալ հոգեթերապևտ, հանձն առավ և ավելի զարգացրեց այնպիսի հասկացություններ, ինչպիսին են «էքզիստենցիա», «*daisen*», «ժամանակ» և այլն:

Բինսվանգերը ծնվել է Շվեյցարիայում, տոհմական բժիշկների ընտանիքում. նրա պապը, հայրը և հորեղբայրը հոգեբույժներ էին (վերջինս Ֆ. Նիցշեի բուժող բժիշկներից էր): Յունգի և Բլեյերի հետ հանդիպումից հետո սկսեց ուսումնասիրել Հայդեգերին, Հոսսերլին և Բուրերին, թեև նախկինում, լինելով Ցյուրիխի համալսարանի ուսանող, մերժում էր պոզիտիվիզմը, մատերիալիզմը և դետերմինիզմը: Նրա «Մարդկային էքզիստենցիայի հիմնական ձևերը և պայմանները» հիմնարար աշխատությունը լույս է տեսել 1942 թ. և պարունակում է դազայն-վերլուծության ամբողջական նկարագրությունը:

Թեև Լ. Բինսվանգերը չի միավորել իր հայացքները միասնական հոգետեխնիկական համակարգի մեջ, նրա կողմից մշակված հասկացությունները հեռանկար բացեցին էքզիստենցիալ հոգեթերապիայի համար:

«Թերապևտ-այցելու» փոխհարաբերությունները նա անվանում էր մի *daisen*-ի հանդիպումը կամ ներկայանալը մյուսին: Այցե-

լուի հետ առաջին հանդիպումները թերապևտը նվիրում էր ախտորոշմանը, բայց ոչ թե ախտանիշների հոգեբուժական հաշվարկման, այլ այցելուին հայեցակարգային և ընկալման փորձի մեջ ներգրավելու իմաստով: Ի հակադրություն ֆորմալ կամ տեխնիկական թերապևտի, ինչպիսին են Ֆրոյդը կամ բիհիոբիստները՝ նա խրախուսում էր ստեղծել այնպիսի մթնոլորտ, որտեղ «այցելուն կտեսնի քո աչքերի միջոցով և կունենա նույն ապրումները, ինչ՝ դու»: Ընդ որում, փոխանցումը կամ հակափոխանցումը չէին բացարձակացվում, այլ մտնում էին «հանդիպման» մեջ՝ որպես բնական մաս:

Բինսվանգերյան ախտորոշման փուլը ներառում էր.

- աշխարհայացքի սահմանում (*սևզլ.՝ world view*). այն, թե ինչպես է մարդը տեսնում աշխարհը՝ ծառերը, տները, իրերը և այլն,
- անձնական աշխարհի սահմանում (*սևզլ.՝ personal world*). այն, թե ինչպես է մարդն ընկալում ինքն իրեն, իր բանականությունը, զգացմունքները, ցանկությունը և մարմինը,
- աշխատանք ժամանակի հետ. վերլուծվում էր, թե, օրինակ, անցյալի որ օրերը կարող էին համարվել «ոսկե», ինչով չի բավարարում այցելուին ներկան, ինչ է սպասում վաղվանից և այլն,
- աշխատանք տարածության հետ. բացահայտվում էր աշխարհի հանդեպ բաց լինելու աստիճանը, կյանքի իրադարձությունների, իր շրջապատի հանդեպ սառն է արդյոք այցելուն, թե ջերմ, ընկալում է արդյոք կյանքը որպես արկածների անվերջանալի շարք, թե իր կյանքը լցված է ձանձրությամբ և այլն:

Ընդհանուր առմամբ, ախտորոշումը կամ դազայն–վերլուծության գործընթացը մարդու «իմացածի–զգացածի–ցանկացածի» հետազոտումն է, ժամանակի, սոցիումի և ինքն իր՝ բուն այցելուի իմաստների մեջ ներթափանցումը: Վերլուծության ընթացքում ոչ

այնքան որոշվում է ինքնին ախտորոշումը (նկրոտիկ տագնապ, դեպրեսիա, հիստերիա), որքան այն պատճառը, թե ինչու մարդն իրեն թույլ չի տալիս լինել ազատ:

Այստեղից սկսվում է թերապիայի այն փուլը, որի լեզուն մետաֆորն է, և որը իրական երկխոսություն է՝ օգնելով այցելուին դրսևորելու իրեն սեփական ազատության և պատասխանատվության մեջ: Հենց սա է «համակրական մասնակցությունը», որի պարագայում դու այցելուի մեջ ոչինչ չես փոխում, բայց արդյունքում մարդը դառնում է ավելին, քան մինչև քեզ մոտ գալն էր: Չէ՞ որ հոգեկան խանգարումները այդպիսի զարգացումից հրաժարվելու արդյունք են:

«Dasein-ի էությունը մարդկային գոյությունն է, ազատությունը և սեփական կյանքի համար պատասխանատվությունը: Մենք չենք կարող այցելուին օգնել լինելու ավելի մարդկային, բայց կարող ենք, պահպանելով նրա ինքնավարությունը, նախապատրաստել, որպեսզի նա կարողանա դրսևորվել: Դա նման է երեխային հեծանիվ վարել սովորեցնելուն՝ սովորեցնում ես, բայց ինքդ չես վարում»²⁶:

Լ. Բինսվանգերի թերապիայի պայմանն է՝ «լինել բնական», այսինքն՝ սեփական անձի լռությամբ հանգիստ լսել այցելուին: Միաժամանակ, դու ամենևին չես տարրալուծվում այցելուի մեջ, քանի որ «բնական լինելը» ներառում է նաև «իմ և քո մեջ տարբերության իմացությունը»:

Եվ վերջում ներկայացնենք գոյության եղանակների ըմբռնման տեսակների մասին Լ. Բինսվանգերի դատողությունները:

Գոյության եզակի եղանակ ունեցող մարդիկ (սնգլ.՝ singular mode) միայնակ են, ինքնաբավ և ապրում են միայն իրենց համար:

²⁶ Binswanger L. The Foundation and Cognition of Human Existence // C. G. Boere (transl.). - Munich, 1964, p. 167.

Գոյության դուալիստիկական ընկալում ունեցողները (անգլ.՝ dual mode) կենտրոնացնում են «Ես-Դու» փոխհարաբերությունների վրա (այդպիսի ընկալման օրինակ կարող են լինել սիրահարները):

Գոյության անանուն եղանակը բնութագրում է իր շրջապատում մոլորված, հանգիստ, գաղտնի և աննկատ ապրող մարդուն:

Գոյության պլյուրալիստիկական եղանակը (անգլ.՝ plural mode) ենթադրում է բազմատեսակ կապեր, որոնց նպատակն է սեփական շահը, ձևական հարաբերությունները, պայքարը և մրցակցությունը:

Ս. Կերկեգորի կողմից առաջադրված սուբյեկտ-սուբյեկտային հարաբերությունների խնդիրը լուծվում է **Կարլ Ռոջերսի՝** գիտելիքի տարբեր տիպերի մասին հայեցակարգում: Կ. Ռոջերսը հավատարիմ է այն տեսակետին, որ հոգեբանությունն ունի երեք ուժ.

- 1) *քիհիկոռիզմ* (գործառական, փորձարարական կամ լաբորատոր հոգեբանություն),
- 2) *հոգեվերլուծություն* կամ *դինամիկ հոգեբանություն*,
- 3) *ֆենոմենոլոգիական-էքզիստենցիալ հոգեբանություն* (տրանսպերտնալ հոգեբանության մասին հայտարարվել է միայն 1967 թ.):

Այդ ուժերին համապատասխանում են գիտելիքի երեք տեսակները:

Առաջին տեսակը՝ *օբյեկտիվ գիտելիքը*, պոզիտիվիստական է. վարկածները հիմնվում են արտաքին հարացույցի վրա, ստուգվում են արտաքինից դիտելի գործողությունների միջոցով և պետք է ընդունվեն գործընկերների ռեֆերենտ խմբի կողմից: Գիտելիքի այս տեսակն ամեն ինչ տեղափոխում է օբյեկտի վրա և ամեն բան ընկալում է միայն օբյեկտի տեսակետից:

Երկրորդ տեսակը՝ *սուբյեկտիվ գիտելիքը*, հիմնված է ներքին վարկածի ձևավորման վրա, որը ստուգվում է մեր ապրումի ներքին

հոսքի հանդեպ վերաբերմունքով: Այստեղ հոգեբանն ապրում է արտաքին և ներքին իրադարձությունների հետ սուբյեկտիվ փոխազդեցության մեջ: Գիտությունն ընդհանրապես սկսվում է սուբյեկտիվ վարկածից և վերապրմանը համապատասխանող ասպեկտներից, բայց դիմամիկ հոգեբանությունը ենթադրում է նաև սուբյեկտիվ ստուգում:

Եվ վերջապես, գիտելիքի երրորդ տեսակը՝ *ֆենոմենոլոգիական* (կամ *միջանշնային*) գիտելիքը, գտնվում է այս երկուսի մեջտեղում: Այստեղ նույնպես կառուցվում են վարկածներ, բայց դրանց ստուգման եղանակը պահանջում է էմպատիկ հասկացում՝ ուրիշի ֆենոմենալ դաշտ հասնելու, նրա բանականության անձնական աշխարհի ներթափանցելու և վարկածի ճշտությունը ստուգելու համար:

«Հոգեբերապիայի մեջ այս ճանապարհն ավելի արդյունավետ է: Այն ձևավորում է անձնային փոփոխությունների հոգեբանական սկզբունքները՝ էմպատիան ուղղելով դեպի մյուս անհատականություններ: Գիտելիքի այս ճանապարհը սահմանափակվում է միայն էմպատիայի մեր ընդունակությունների սահմանափակությամբ և ուրիշի frame of reference ներթափանցելու ցանկության անկեղծության աստիճանով: ... Եթե այս առավոտ դու դժբախտ ես, ապա ես, մայելով քո աշխարհի միջով, ասում եմ. «Առավոտը մթնած է»²⁷:

Գիտելիքի այս տեսակը գործնական դաշտ տեղափոխելը պահանջում էր նորարարի արիություն: Համատարած քննադատությունը չուշացավ՝ «իմ գաղափարներով ես քար նետեցի և ծփանք առաջացավ»: Իսկապես, մի՞թե բավական է լինել էմպատիկ՝ այցելուի հասկացմանը և անգամ նրա աճին հասնելու համար («բուժառուի» փոխարեն «այցելու» եզրույթը ընդգծում է թերապևտիկ հարաբերությունների հավասարությունը):

²⁷ Rogers C. R. Toward a Science of Person. In: Behaviorism and Phenomenology by T. W. Wann. - Chicago-London, 1964, p. 116.

Այո, եթե թերապևտը.

- իր անձնային որակներով այցելուի համար կարող է ծառայել որպես իրական անհատականության մոդել,
- բացառում է գնահատականի, բարոյական դատողության բոլոր ձևերը, ինչպես նաև այցելուին հրահանգելը,
- անվերապահորեն ուշադիր է այցելուի հանդեպ («Ես հոգ եմ տանում քո մասին»՝ «Ես քո մասին հոգ կտանեմ, եթե դու քեզ այսպես կամ այնպես պահես»-ի փոխարեն),
- թույլ է տալիս այցելուին լինել այնպիսին, ինչպիսին նա կա իրականում, այլ ոչ թե՝ ինչպիսին ուզում է թվալ,
- ի վիճակի է տեսնել այցելուի դրական էությունը կամ ինքնաիրականացվող միջուկը, ոչ թե նրա ագրեսիվ, ապակառուցողական, տագնապային, դեպրեսիվ և այլ վարքը,
- կարող է զգալ այցելուի աշխարհին ինչպես իր սեփականը՝ ոչ մի պահ չկորցնելով այդ հատկությունը,
- ի վիճակի է իրապես ներկա գտնվել ուրիշ մարդկային էակի համար և փոխանցել այցելուին իր հասկացումը:

Ե. Տ. Սոկոլովայի խոսքերով՝ այս «գրեթե անիրականաճալի պահանջները», այնուամենայնիվ, հիմնականում անձնային որակների շնորհիվ իրագործվել են այցելուակենտրոն հոգեթերապիայի հեղինակի կողմից, այսինքն՝ այն թերապիայի, որն ուղղորդվում է այցելուի կողմից, քանի որ հենց այցելուն է իրականացնում փոփոխությունները և դեպի աճ առաջընթացը, նրա մոտ է բուժման բանալին, և հենց այս սպասելիքն է թերապևտը նախապես փոխանցում իր այցելուին:

Կ. Ռոջերսը մեծացել է կրոնական խիստ կանոններով ընտանիքում, որտեղ մարդկանց անընդհատ բաժանում էին բարեպաշտների և ոչ բարեպաշտների: Ուսանողների խմբի հետ վեցամսյա ուղևորությունը դեպի Պեկին, տեղի բարոյական և կրոնական վարքագծին հետևելն ընդլայնեցին կրոնի վերաբերյալ նրա հայացքները և փոխեցին կյանքի հավատամքը. յուրաքանչյուր

մարդկային էակի հիմնարար բնույթը կառուցողական է և վստահության արժանի:

Յուրաքանչյուր մարդու փորձի ֆենոմենալ դաշտը եզակի է, և ինքնությունը՝ որպես անձի հոսող, անընդհատ փոփոխվող մաս, որը տվյալ պահին գիտակցում է ինքն իրեն, իր մասին բավականաչափ գիտելիք չի տրամադրում, թեև մշտապես ձգտում է ամբողջականության: Տեղեկությունը լրացվում է իդեալական ինքնության իմացությամբ, որի բովանդակությունը ցանկալի «Ես»-ի մասին պատկերացումն է: Բայց ո՛չ ինքնությունը, ո՛չ «իդեալական Ես»-ը չեն տալիս անձի էության բնութագիրը: Էությունը արտացոլված է «իրական ինքնություն» հասկացության մեջ, որի պարագայում մարդն իրեն ընկալում է այնպիսին, ինչպիսին կա, մա կոնգրուենտ է, այսինքն՝ իր առկա փորձը, ապրումի բովանդակությունը, դրա գիտակցումը և արտահայտումը այս կամ այն չափով նույնական են: Երեխան կոնգրուենտության հրաշալի օրինակ է. եթե մա վիրավորված է, ապա առկա փորձը ընկալում է որպես վիրավորանք, վստահ է, որ իրեն վիրավորել են և բացահայտորեն արտահայտում է վիրավորվածությունը ինչպես բանավոր, այնպես էլ ոչ բանավոր եղանակով: Ոչ կոնգրուենտության օրինակ է հետևյալը՝ անցկացնել ձանձրալի երեկո, քեզ միայնակ և դժբախտ զգալ, բայց ասել, որ հիանալի ժամանակ ես անցկացրել: Հոգեբանական խնդիրները և հոգեբուժական ախտանիշները Կ. Ռոջերսի կողմից դիտարկվում են ոչ կոնգրուենտության տարբեր ձևերի տեսակետից: Վերջինս ի սկզբանե ձևավորվում է այսպես կոչված «արժեքավորման պայմանի» ազդեցության տակ, օրինակ՝ այն պատկերացումը, որ «մենք պետք է սիրված և հարգված լինենք բոլորի կողմից, ում հետ շփվում ենք», կամ «ես կհարգեմ և կընդունեմ քեզ այն դեպքում, եթե դու լինես այնպիսին, ինչպիսին ես քեզ ուզում եմ տեսնել»: Արժեքավորման պայմանը պահելու համար մարդն աղավաղում կամ մերժում է իրականությունը, ինչով խոչընդոտում է անձնային աճը և վերջնականապես խճճվում սեփական կյան-

քում: Երբ նրան չի հաջողվում աղավաղել իրականությունը, ապա առաջանում է տագնապ կամ սպառնալիք «Ես-կոնցեպցիային»: Այսպես, քննությունը ձախողած ուսանողը համարում է, որ իր բախտը չի բերել, քանի որ արդարացի ձախողումը չի համընկնում «խելացի»-ի իր պատկերացմանը և այլն:

«Ես»-ի կազմակերպված կառույցի ապակազմակերպման վտանգը և նրա վերակազմակերպումից վախը, այսինքն՝ ինքնությամբ, «իրական ինքնության» և «իդեալական Ես»-ի միջև անհամապատասխանությունը ստեղծում են հոգեբանական խնդիրներ, անհարմարավետություն և ավելի ու ավելի քիչ հնարավորություններ թողնում ինքնաիրականացման համար: Ժամանակակից աշխարհում իրականության և ապրումների միջև անհամապատասխանությունն այնքան մեծ է, որ մարդը չի կարողանում նորմալ գործել, հաշտվել շրջապատի հետ, ճիշտ գնահատել ինքն իրեն, տարանջատել «հանրային Ես»-ը «իրական Ես»-ից, գիտակցված «Ես»-ը համաձայնեցնել վերապրման հետ: Այդ իսկ պատճառով զգացմունքների արտահայտման խրախուսումը, անգամ եթե դրանք ամբիվալենտ են, այցելուակենտրոն թերապիայի միջուկն է կազմում՝ թերապևտի կողմից հավանություն տալ կամ չտալը բացառելու պայմանով:

Հիմնական դրույթները.

- թերապևտն իր աշխատանքը կառուցում է էմպատիկ լսման վրա և պետք է դառնա դատարկ պահոց այցելուի զգացմունքների համար,
- այցելուն ունի առողջ լինելու բնածին մղում,
- թերապիայի շեշտը ավելի շատ դրվում է հուզական, քան ինտելեկտուալ կողմերի վրա, ուղղված է ավելի վաղ չգիտակցված զգացմունքների գիտակցմանը,
- թերապիան կառուցվում է «այստեղ և հիմա» սկզբունքով,
- թերապիան հիմնված է փորձի հանդեպ աճող բացվածության վրա, որը հակադիր է պաշտպանությանը,

- հոգեթերապևստը նվազագույն մասնակցություն ունի այցելուի խնդիրների լուծման մեջ՝ նրան տրամադրելով ինքնուրույն ընտրության հնարավորություն:

Հոգեթերապևստիկ հարաբերություններում այցելուի առավել ազդեցիկ ապրումները նրանք են, որոնցում նա զգում է ազատ ընտրության ուժը: Նա ազատ է ընտրելու՝ դառնալ այնպիսին, ինչպիսին կա, թե թաքնվել «դիմաճակատի» հետևում, շարժվել առաջ, թե հետ, ապրել սեփական անձը և ուրիշներին կործանողի նման, թե իրեն և ուրիշներին դարձնել ավելի ուժեղ. տառացիորեն, նա ազատ է ապրելու կամ մեռնելու՝ այս բառերի թե՛ հոգեբանական և թե՛ ֆիզիոլոգիական իմաստներով²⁸:

Թեև ինչպես թերապևստիկ գործընթացը, այնպես էլ այցելուն, յուրատիպ են, Կ. Ռոջերսը կողմնորոշման նպատակով նշել է թերապիայի փուլերը.

- այցելուն գալիս է օգնություն ստանալու նպատակով,
- սահմանվում է իրավիճակը,
- խրախուսվում է զգացմունքների ազատ արտահայտումը,
- թերապևստն ընդունում և պարզաբանում է,
- դրական զգացմունքների աստիճանական արտահայտում,
- դրական ազդակների հայտնաբերում,
- ինսայթի առաջացում,
- ընտրության կայացում,
- դրական գործողություններ,
- ինսայթի ուժգնացում,
- աճող անկախություն և օգնության նվազող կարիք:

Ինչպես տեսնում ենք, ընտրության կայացմանը նախորդում է ինսայթը, և վերջինս աճում է ընտրությունից հետո. այլ կերպ ասած՝ հենց ազատ ընտրությունն է ռոջերյան թերապիայի միջուկը:

²⁸ Տե՛ս *Роджерс К. Полноценно функционирующий человек* // Роджерс К. Взгляд на терапию. Становление человека. - М., 1994, էջ 234-247:

Աշխատանքի կոնկրետ տեխնիկաներից կարելի է առանձնացնել.

- հանգստացնող տեխնիկաները,
- լռությունը և լռության միջոցով կառավարումը,
- ապրումների ապաարգելակումը էմպատիկ լսման միջոցով,
- զգացմունքների հետագա ռեֆլեքսիան զգուշորեն տրվող հարցերի միջոցով,
- ծնողական ընտանիքի կարծրատիպերից հրաժարումը և սեփական դերի ընդունումը,
- ինքնաիրականացող մարգարեության գիտակցումը (անցյալի անհաջողությունները պետք է չխանգարեն ապագային) և այլն:

Զարգացնելով իր հայեցակարգը «Ես–ուրիշ Ես» հարացույցում՝ Կ. Ռոջերսը չի սահմանափակվում միայն քերականության վրա հույս դնելով, նա ուրիշներին ևս խրախուսում է էմպատիկ լսումների: Այսպես ստեղծվում են հանդիպումների խմբեր (էնկաունթեր խմբեր), որոնք ունեն հսկայական բուժիչ և ինքնաիրականացմանը նպաստող ներուժ:

Շարունակելով հոր ավանդույթները՝ Ն. Ռոջերսը ստեղծում է «Էքսպրեսիվ արտթերապիան», որը կոչված էր շարժման, պարի, նկարի, իմպրովիզացիոն թատրոնի և երաժշտության միջոցով թեթևացնելու ծանր հույզերի գիտակցումը և արտահայտումը:

Այսպիսով, «Ես–ուրիշ Ես» փոխհարաբերություններում գտնվող «զգացող մարդը» ռոջերյան թերապիայի հարացույցն է, որի շրջանակներում սկսվում և ավարտվում են աճող ինսայթները:

Վիկտոր Ֆրանկլը շեշտադրումը զգացմունքից տեղափոխեց դեպի իմաստ (Լոգոս) վերջինիս բոլոր տարբերակներով՝ առօրյա գործողության իմաստից մինչև մահվան իմաստ, սեփական անձի հանդեպ վերաբերմունքից մինչև Աստծո հանդեպ վերաբերմունք: Ցավը, մահը և մեղքը՝ մարդու գոյության ողբերգական երրորդու-

թյունը, լոգոթերապիայում դառնում են տառապանքի բեռը արժանապատվորեն և ոչ արժանապատվորեն կրելու միջև ընտրության վերջին հնարավորությունը, ընդ որում, արժանապատվորեն կրելն ինքնին դառնում է աշխատանք և անգամ սխրագործություն:

Գոյությունն ընթանում է լարվածության կրկնակի դաշտում՝ անհրաժեշտի և էականի և սուբյեկտիվի ու օբյեկտիվի միջև: Օրինակ՝ մարդը մասնատվում է իրականության հոգեբանական և մարմնական ասպեկտների, մղումի և Լոգոսի, հաճույքի և հիպեր-ռեֆլեքսիայի միջև: Այս բոլոր խնդիրները հնարավոր չէ լուծել մարդկային իրականության սահմաններում, բայց հնարավոր է լուծել մեկ այլ, ավելի բարձր չափման մեջ: Հենց ամեն ինչ բարձր իմաստով չափելը և «խոշոր առումով» վերցնելը տարբերակում է Վ. Ֆրանկլի գազաթնային հոգեբանությունը հոգեվերլուծության հիպերմեկնաբանությունից և բիհևիորիզմի օբյեկտիվ կոնկրետությունից: Այստեղ օբյեկտիվ կոնկրետություն են դառնում այնպիսի կատեգորիաներ, ինչպիսին են մինչտրամաբանական, իռացիոնալ խիղճը, հոգևոր ինտուիցիան, պատասխանատվությունը, ազատությունը, սերը, Աստված: Պասկալի՝ «միայն մարդու գազաթն է մարդը» խոսքերը կիրառվում են Վ. Ֆրանկլի կողմից ոչ թե մտահայեցական, այլ գործնական իմաստով: Եվ խոսքը ոչ թե Աստծու և մարդու վերացական կապի մասին է, քանզի մարդու գազաթնակետը կամ հոգևոր էությունը, ըստ Ֆրանկլի, համընկնում է Աստվածային էությանը, այլ այն մասին, որ Լոգոսը ոչ միայն իմաստ է, այլ նաև ոգի և անհրաժեշտաբար ներառում է հավատն առ Աստված: Հոգեթերապիան այսպես թե այնպես բախվում է կրոնի հետ, բայց հոգեթերապևտը պետք է չեզոք դիրք ընդունի, քանի որ հոգեթերապիան օգնության է հասնում բոլորին՝ թե՛ հավատացյալներին և թե՛ աթեիստներին: Բացի այդ, յուրաքանչյուրն ինքն է ընտրում՝ ապրել Աստծու հետ, թե առանց Աստծու:

Երիտասարդ տարիքում Վ. Ֆրանկլն անցել է նիհիլիզմի և էքզիստենցիալ արքսուրդի վերապրման փուլով («ես ստիպված էի

ինքս իմ մեջ հաղթահարել նիհիլիզմը»), հասուն տարիքում՝ հայտնվել սահմանային իրավիճակում համակենտրոնացման ճամբարում: Իսկ արդեն տարեց հասակում կյանքի փորձը և ճանաչողության արդյունքներն արտացոլվեցին արդյունավետ ստեղծագործական գործունեության մեջ:

Վ. Ֆրանկլի մասնագիտական գործունեության սկիզբը կապված է Ջ. Ֆրոյդի հետ: Վերջինիս հեղինակությունը, բարեհաճությունը և հովանավորությունը, սակայն, չխանգարեցին Վ. Ֆրանկլին հեռանալու նրանից, հարելու Ա. Ադլերին, իսկ արդեն հետո զբաղեցնելու կատարյալ հակադիր դիրքորոշում՝ հիմնելով լոգոթերապիան: Ջ. Ֆրոյդը կամքը առ իմաստ դիտարկում էր որպես ներոտիկ բարդույթ: Հայտնի է նրա հետևյալ արտահայտությունը իր հետևորդ Մ. Բոնապարտին գրված նամակում. «Եթե մարդը մտահոգված է կյանքի իմաստով, նշանակում է՝ նա լուրջ հիվանդ է»։ Ընդհակառակը, հիվանդ է նա, ով չի խորհում կյանքի իմաստի մասին, և հիվանդ է, նախևառաջ, նոոզեն նկրոզով, անգամ եթե ջանում է իր էքզիստենցիալ վակուումը լրացնել գերձայնային ինքնաթիռի ստեղծմամբ:

Մարդու արարումը՝ բոլոր Իդ–Էգո–Սուպեր-Էգոներով, ըստ Վ. Ֆրանկլի, հոմունկուլիզմ է, և այն ժամանակակից հոգեթերապիայի չգիտակցվող հիմքն է: Հոգեվերլուծության վտանգը նա տեսնում էր նաև պանդետերմինիզմում, երբ անտեսվում էր մարդու՝ հանգամանքների հանդեպ անձնական դիրքորոշում ունենալու ունակությունը:

Հոմունկուլի փոխարեն հոգեբանը մպատակ է դնում ստեղծելու մարդու ամբողջական կերպար, քանզի հոգեկանը չի կարող գոյություն ունենալ առանց աշխարհի մասին հայեցակարգի և արժեքների հիերարխիայի, իսկ պանդետերմինիզմին փոխարինում է ինքնադետերմինիզմը:

Հետևելով էքզիստենցիալիզմի ավանդույթներին՝ Վ. Ֆրանկլը առանձնացնում է երեք գոյաբանական չափումներ կամ էքզիս-

տենցիայի երեք մակարդակ՝ կենսաբանական, հոգեբանական և հոգևոր: Վերջինիս մեջ «տեղակայված են» իմաստներ և արժեքներ, կամ, այսպես կոչված, իմաստային ունիվերսալներ, որոնք, իրենց հերթին, լինում են երեք դասի.

- վերապրման արժեքներ (նախ և առաջ սեր),
- ստեղծագործության արժեքներ (նախ և առաջ աշխատանք),
- վերաբերմունքի արժեքներ (իմաստը իրագործող՝ գիտակցաբար ընտրված դիրքորոշում ամեն ինչի վերաբերյալ):

Երբ արժեքների կատեգորիայի ցուցակը լրացվում է վերաբերմունքի արժեքներով, ակնհայտ է դառնում, որ մարդկային գոյությունը, ըստ էության, չի կարող լինել անիմաստ²⁹:

Եվ այսպես, հոգևոր մարդն ինքնադետերմինացված է: Ինքնադետերմինացիայի մարմնավորում է ինքնատրանսցենդենցիայի ունակությունը՝ (ինքնաուղղվածությունը), ինչպես նաև ինքնավերացարկման ունակությունը՝ դիրքորոշման որդեգրումը արտաքին իրավիճակների և սեփական անձի հանդեպ:

Մարդը միշտ ունի ընտրության հնարավորություն: Անգամ համակենտրոնացման ճամբարում է հնարավոր ընտրել՝ լինել «խոզ», թե «սուրբ»: Այլ հարց է, որ, վախճնալով պատասխանատվությունից, մարդը չի կատարում այդ ընտրությունը:

Գոյությունն ինքնորոշվող կեցությունն է: Մարդը կարող է ձևացնել, «իբրև թե» չունի ընտրություն և ազատ չէ իր որոշման մեջ: Այդպիսի «իբրև թե» վարքը մարդկային ողբերգակատակերգության էական մասն է³⁰:

«Իբրև թե» կյանքը նկրտիկի դիրքորոշումն է: Նրա ճակատագրապաշտությունը դրսևորվում է այն եղանակով, ասես կամքի ազատությունը թաքցված է իրենից: Նկրտիկն ինքն իրեն թույլ չի տալիս իրագործել սեփական հնարավորությունները, նա ինքն է

²⁹ Տե՛ս *Франкл В. Человек в поисках смысла.* - М., 1990, էջ 174:

³⁰ Տե՛ս նույն տեղում, էջ 204:

իրեն խանգարում լինել այնպիսին, ինչպիսին «կարող է լինել»։ Լոգոթերապիայի հեղինակն այս դիրքորոշումը տարածում է նաև ախտաբանության պսիխոտիկ մակարդակի վրա՝ համարելով, որ մարդու ոգին միշտ առողջ է։ Անգամ փսիխոզի դրսևորումների հետևում թաքնված է իրականում հոգևոր անձը, որը հասանելի չէ հիվանդությանը։ Հիվանդությունը շոշափում է միայն շրջակա աշխարհի հետ շփման հնարավորությունները, բայց մարդու էությունը մնում է անասան։

Անհմար է պատկերացնել, որ ինչ-որ բան կարող է պայմանավորել մարդու անձն այն աստիճան, որ նա ամբողջությամբ զրկվի իր ազատությունից։ Հետևաբար, որոշակի ազատություն մարդը պահպանում է և՛ ներքոյի, և՛ անգամ փսիխոզի դեպքում³¹։

Մարդը ներքին պայմանների կամ արտաքին հանգամանքների մեխանիկական խաղալիք չէ, բայց իրեն այդպես պատկերացնելով՝ հանգում է նիհիլիզմի, որը նրա առջև պահում է պատկերն աղավաղող «ծուռ հայելի»։ Նիհիլիզմը, նախ և առաջ, փակում է պատասխանատվություն ընդունելու հնարավորությունը, որն ազատության երաշխավորողն է։ Իսկ ազատություն հնարավոր է երեք բանի հանդեպ՝ մղումների, ժառանգականության և միջավայրի։ Այդ ճանապարհին անհրաժեշտ է ճիշտ «տեղադրել» իմաստները։ Դրան է ուղղված լոգոթերապիայի տեխնիկան, թեև բացառությամբ պարադոքսալ մտադրության տեխնիկայի, Վ. Ֆրանկլը չի նկարագրել լոգոթերապիայի հոգեախնայիկան։ Հիմնականում սա բացատրվում է այն բանով, որ Լոգոսն ավելի խորն է, քան տրամաբանությունը, և լոգոթերապիան սխեմատիկ շրջանակների մեջ տեղավորելը կնշանակեր նրան տալ մեխանիկական բնույթ։ Այնուամենայնիվ, փորձենք պատկերացնել լոգոթերապիական տեխնիկայի հիմնական փուլերը։ Նշենք նաև, որ լոգոթերապիան, անհատականից բացի, ունի նաև խմբային ձև՝ հոգեդրամայի

³¹ См.у Франкл В. Доктор и душа. - СПб., 1997, էջ 279:

տարբերով (լոգոդրամա), միայն այն տարբերությամբ, որ քննարկման թեմատիկան անպայման կապված է իմաստի որոնման հետ:

Իմաստին հասնելու կամքը կյանքի առաջնային դրոշմատիվն է, այլ ոչ թե բնագոյային մոլորմների երկրորդային ռացիոնալացում: Այդ իսկ պատճառով յուրաքանչյուրն ունի այդ կամքը, բավական է միայն սկսել իմաստի որոնումները:

Իմաստի որոնումն ընթանում է փուլ-առ-փուլ՝ թեմաներին համապատասխան.

- ա) կյանքի իմաստ,
- բ) տառապանքի իմաստ,
- գ) սիրո իմաստ,
- դ) ստեղծագործության իմաստ,
- ե) գոյության իմաստ՝ ընտրության հնարավորության և պատասխանատվության ընդունման,
- զ) էության՝ մարդու հոգևոր սկզբի բացահայտում:

Այս թեմաներից յուրաքանչյուրի վերաբերյալ լոգոթերապիայի հեղինակը ներկայացնում է օրինակներ, որոնցով հնարավոր է պատկերացում կազմել, թե ինչ ուղղությամբ են ընթացել քննարկումները բուժառույի հետ:

Վ. Ֆրանկլի թերապիայի մեջ հատուկ տեղ է զբաղեցնում պարադոքսալ մտադրության տեխնիկան (*ռուս.՝ техника парадоксальной намерености, անգլ.՝ paradoxical intention technique*): Այն ուղղված է օբսեսիվ, կոմպուլսիվ և ֆոբիկ վիճակների բուժմանը, հատկապես, տագնապային անտիցիպացիային առնչվող դեպքերում: Առաջին հայացքից կարող է թվալ, որ այս տեխնիկան չի տեղավորվում լոգոթերապիայի ընդհանուր ուղղվածության մեջ: Պատահական չէ, որ այն անգամ դասում էին վարքային թերապիայի տեխնիկաների շարքին: Սակայն այս տեխնիկան լոգոթերապիայի հետ խորքային կապ ունի այն հիմքով, որ կամքով չհամակված միտքը չի կարող դառնալ Լոգոս: «Ցանկությունը մտքի հայրն է», - կրկնում էր Վ. Ֆրանկլը հայտնի ասացվածքը, և ցան-

կության փոփոխութեան դեպքում փոխվում է նաև միտքը: Նշված խանգարումների դեպքում միտքն առանձնացված է կամքից, կամ գործում է ինչ–որ մեկի անտեսանելի կամքով: Նրանից ազատվելու համար մարդը գերմիտվածության ջանքեր է գործադրում, սակայն միտվածությունը, որը մարդու սեփական կամքով գիտակցաբար ուղղված է հենց այն մտքին, որից մարդն ուզում է ազատվել, ամրացնում է կամքը և թուլացնում տազնապի ուժը: Բացի այդ, խնդրից հեռանալը և, եթե հաջողվում է, դրա վրա ծիծաղելը հաղթանակի հնարավորություն է ստեղծում: Ֆորիկ և օբսեսիվ վիճակներում աշխատանքի մեր փորձը ցույց է տվել, որ պարադոքսալ միտվածության (*ռուս.՝ парадоксальная интенция, անգլ.՝ paradoxical intention*) տեխնիկայով աշխատանքի արդեն իսկ առաջին սեանսների ժամանակ տազնապի «խայթոցը» հեռացվում է, իսկ հետագա վարժություններն ամրացնում են այդ արդյունքը:

Գրականություն

1. Бубер М. Я и Ты. - М., 1993.
2. Кьеркегор С. Страх и трепет. - М., 1993.
3. Маслоу А. Психология бытия. - М., 1997.
4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М., 1999.
5. Роджерс К. Клиентцентрированная психотерапия. - М., 1997.
6. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. - М., 2000.
7. Сумерки богов / Под ред. А.А. Яковлева. - М., 1989.
8. Тиллих П. Избранное. Теология культуры. - М., 1995.
9. Франкл В. Воля к смыслу. - М., 2000.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990.
11. Хайдеггер М. Бытие и время. - М., 1997.
12. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality. - N.Y., 1961.
13. Binswanger L. The Foundation and Cognition of Human Existence. - Munich, 1964.
14. Binswanger L. Being-in-the-World, J. Needleman (transl.), Selected paper of L. Binswanger. - N.Y., 1963.

Բաժին III

Վարքաբանական հոգեթերապիա

3.1. Չ. Փիրսի պրագմատիկ փիլիսոփայությունը:

Ու. Ջեյմսը որպես փիլիսոփա և հոգեբան

Ճշմարտության մասին Չ. Փիրսի գաղափարը որպես վարքաբանական միտվածությունների հիմք

Ֆունկցիոնալիզմը և պրագմատիզմը Ու. Ջեյմսի ուսումնասիրություններում

Օբյեկտիվ գիտելիքի ձեռքբերումը հոգեբանական գիտության ավանդական ճանապարհին է: Մինչդեռ մարդը, Կ. Ռոջերսի խոսքերով, անճանաչելի է ավանդական գիտական իմաստով, որովհետև անձնական սուբյեկտիվ ապրումների աշխարհում «օբյեկտիվ իրականությունը» թեև տեսականորեն հնարավոր է, բայց անհասանելի է: Բայց հենց դրան է փորձում հասնել բիհևիորիզմը՝ որպես հիմնավորում օգտագործելով նույն փաստարկը. ինչպե՞ս կարող ենք անձնական սուբյեկտիվ ապրումների աշխարհում որոշել՝ օբյեկտիվ՞ են վերջիններս, թե՞ ոչ, եթե չունենանք որևէ արտաքին չափանիշ: Իսկապես, եթե մենք չունենք վերգգայական ունակություն ընկալելու համար, օրինակ, այնպիսի իրականությունը, ինչպիսին անգիտակցականն է, ինչպե՞ս կարող ենք գիտական հետևություններ անել: Միակ բանը, ինչը հասանելի է զգայարաններին, վարքն է, որի հիման վրա մենք կարող ենք դատել մարդու վերաբերյալ ստացած գիտելիքի ճշմարիտ լինելու մասին: Հակառակ դեպքում մենք կթափառենք ինտուիցիայի անհասկանալի բովանդակություններում:

Ամերիկյան պրագմատիզմի դարաշրջանը սկսվեց ամերիկացի փիլիսոփա, բնագետ, տրամաբան և մաթեմատիկոս **Չարլզ Փիրսի** «Ինչպես պարզ դարձնել մեր գաղափարները» հոդվածից:

Նա ծնվել է Քեմբրիջում, հայրը դասավանդում էր մաթեմատիկա և աստղագիտություն Հարվարդի համալսարանում: Երիտասարդ տարիքում Չարլզը մի շարք հոգեբանական տրավմաներ է ապրել՝ աղմկահարույց ամուսնալուծության և երկրորդ ամուսնության, մասնագիտական ամբիջիաների ֆրոստրացիայի պատճառով (սկզբում նա ուզում էր քիմիկոս դառնալ): Դասախոս լինելով՝ նա ոչ մի կերպ չէր կարողանում հարմարվել համալսարանական միջավայրի միապաղությանը, չէր կատարում ձևական պահանջները, իսկ նրա մտքերն անհասկանալի էին ուսանողներին: Կենսագիրները նշում են նաև մոլուցքային-դեպրեսիվ վիճակների որոշ դրվագներ: Նրան տանջում էր այն հարցը, թե ինչու է այնպես, որ թեև մենք գիտենք մեր դատողությունների սխալականության մասին, այնուամենայնիվ, քանի դեռ չունենք դրանց կասկածելու իրական հիմքեր, համարում ենք դրանք բացարձակ ճշարտություններ: Կա՞ն արդյոք բացարձակ ճշարտություններ ընդհանրապես, և ո՞րն է դրանց սկզբնաղբյուրը: Կյանքի վերջում նա պատասխանեց. բացարձակ ճշարտություններ չկան, իսկ հավատն առ Աստված հավատամք կամ համոզմունք չէ, արմատավորված է «ոչ թե գլխում, այլ սրտում», և հիմնված է ոչ թե բանականության, այլ ոչ հավաստի զգացմունքի վրա:

Ժխտելով բնածին գաղափարները, ինտուիտիվ ճանաչողությունը և մտածողության պարզության ու հստակության դեկարտյան սկզբունքը՝ Չ. Փիրսը տեսանելիությունը դիտարկում է որպես ճանաչողության ելակետ: Երբ ճանաչողության տվյալ փուլում այդ տեսանելիությունը դառնում է պարզ, հստակ և անժխտելի, այն կրում է ճշարտություն: Սակայն ցանկացած ճշարտություն հարաբերական է, պրակտիկական պահանջում է այն անընդհատ նորացնել: Մինչդեռ ճշարտությունը գործնական պիտանելիության

պայման է: Օգտակարությունն է որոշում ճշմարտության նշանակությունը և հուսալիությունը: Ռ՞րն է ճշմարտությունը որոնելու մեր հետաքրքրվածության պատճառը. գործնական հետաքրքրությունը:

Չգայությունների օգնությամբ հաղորդվող իրականությունը հավաստի չէ և ժամանակ առ ժամանակ վրիպում է ճանաչողությունից: Այդ պատճառով ոչ մի տեսություն չի կարող հավակնել ճշմարտությանը: Հնարավոր չէ սխալվել միայն նրանում, որ բոլոր տեսությունները սխալական են (ֆալսիֆիզմ): Չի կարող գոյություն ունենալ եզրահանգումից բխող (դեդուկցիայի ենթարկվող) գիտելիք, քանի որ գիտելիքը հավանական, ենթադրական և շեղվող է և չի հասցնում «կյանքի գործընթացի» հետևից: Ընդ որում՝ չկա ոչ մի անկանխակալ գիտելիք, այն «սկզբունքորեն սխալական» է, քանի որ միշտ մեկնաբանված է, իսկ մոլորության հնարավորությունը թաքնված է արդեն էմպիրիկ փաստերի հայեցակարգայնորեն պայմանավորված ընտրության մեջ:

Չ. Փիրսը մտածողությունը դիտարկում է որպես օրգանիզմի հարմարվողական գործառույթ: Կամքը նախորդում է բանականությանը, գործարկում է այն: Մարդը, ստիպված լինելով գործել աշխարհում, մշակում է տարբեր իրավիճակներին համապատասխանող տարատեսակ գործողություններ կամ սովորություններ: Դրանք փոխարինում են նրա կենդանական բնագոյին, բայց, լինելով գիտակցված, դառնում են հավատալիքներ: Հավատալիքները բավարարում են մարդուն, մինչդեռ կասկածները՝ անհանգստացնում: Մտածողության նպատակը կասկածը ցրելն ու հավատալիք ձեռք բերելն է: Գոյություն ունի հավատալիք ձեռք բերելու և ամրապնդելու չորս մեթոդ.

- *համառության*, երբ մերժվում է տվյալ հավատալիքի վերաբերյալ շրջապատի ցանկացած կարծիք և քննադատություն,

- *հեղինակություն*, երբ հավատալիքը ձևավորված է հեղինակության՝ օրինակ եկեղեցու ճնշման տակ,
- *սպրիտորի*, երբ հավատալիքն ի սկզբանե համաձայնեցված է բանականության հետ,
- *գիտություն*, որի պարագայում կարևոր է միայն, թե մեր հավատալիքները, հասկացությունները կամ համոզմունքներն ինչ նշանակալի գործնական հետևանքներ ունեն: Ընդ որում, ճշմարտություն կոչվելուն արժանի է ոչ թե գիտելիքների համապատասխանությունը իրականությանը, այլ գիտելիքների արդյունավետությունը և գործնական օգտակարությունը:

Մեր համոզմունքներն անկախ չեն մեր պրակտիկ գործունեությունից: Դրանք ազդում են մեր գործողությունների վրա, ուղղորդում դրանց, ցույց են տալիս նշված նպատակին հասնելու միջոցները: Եթե այդ ազդեցությունը գործողությունը դարձնում է արդյունավետ, ապահովում է նախատեսված նպատակի ձեռքբերումը, ապա մեր համոզմունքները ճշմարիտ են³²:

Ուիլիամ Ջեյմսի անվան հետ կապված է ոչ միայն պրագմատիզմի հոգեբանությունը: Կարելի է անգամ ասել, որ հոգեբանության՝ որպես գիտության կայացումը նրա «Հոգեբանության սկզբունքները» (1890 թ.) աշխատության լույսընծալման հետ կապված է ոչ պակաս, քան Վունդտի լաբորատորիայի հետ (1879 թ.): Նա ինքը, լինելով ԱՄՆ-ում հոգեբանության առաջին դասախոսը, հոգեբանությունն անվանում էր «սնկի նման մեկ գիշերում աճած երիտասարդ գիտություն»:

Մարդկությունը ոգեշնչված էր ֆիզիկայի, մեխանիկայի, կենսաբանության բացահայտումներով, և ճշմարտության ըմբռնումը սկսեց մոտենալ տեխնիկական առաջընթացի չափանիշներին: Պրագմատիկ փիլիսոփայության և հոգեբանության հետագա զար-

³² St'u Pears Ch. How to make our ideas clear. In: Ajdukiewicz, Problems and Theories In Philosophy. - Cambridge, 1973, էջ 17:

գացման համար կարևոր դեր խաղացին նաև ամերիկյան մտակերտվածքի (մենթալության) ձևավորվող առանձնահատկությունները՝ «երկնագույն» երազանքի գաղափարախոսությունը, մարմնի և արտաքին հաջողության պաշտամունքը, հիվանդության և ծեռության ժխտումը, գործողության շեշտադրումը՝ ի հակադրություն ապրումի և գիտակցության այլ բովանդակությունների («Սկսի՛ր քրտնաջան աշխատել»-ը ամերիկյան պրագմատիզմի ամենատարածված նշանաբաններից է):

Ու. Ջեյմսը մեծացել է ունևոր ընտանիքում, ինչը նրան թույլ է տվել փոքր տարիքից լինել գիտական մտքի մթնոլորտում, ստանալ առաջնակարգ կրթություն բժշկության, ինչպես նաև փիլիսոփայության, երաժշտության, գեղանկարչության ոլորտներում, երկար ժամանակ ապրել և սովորել Եվրոպայում: Հասկացությունների և կոնկրետ փորձի տրամաբանության միջև տարածայնությունը շատ վաղ հասակից ցավագին կերպով արտացոլվեց նրա գիտակցության մեջ: Նրա խոսքերն այն մասին, որ «կյանքն անընդհատ խախտում է մեր տրամաբանական աքսիոմները», հնչում են գրեթե ինչպես բողոք: Հավանաբար, այդ աքսիոմների խախտումը, մասնավորապես բարոյական կատեգորիաների ոլորտում, Հարվարդում ուսումն ավարտելուց հետո հանգեցրին տագնապային-դեպրեսիվ վիճակների և ինքնասպանության մի քանի փորձերի: Միայն կամքի բարոյական ազատության գաղափարով համակվելուց հետո նա կարողացավ դուրս գալ անառողջ ներքին կոնֆլիկտից և ծավալել ստեղծագործական գործունեություն իրեն հատուկ ուղղամտությամբ, անկեղծությամբ և «կոնգրուենտությամբ» (նրան բոլորովին չէր անհանգստացնում, թե իր հայացքներն ինչ տպավորություն կարող են թողնել ուրիշների վրա): Նա, մասնավորապես, գիտեր, որ շատերը պրագմատիզմը համարում էին որպես վանդալների փիլիսոփայություն, բայց դա չէր խանգարում նրան արտահայտել իր տեսակետը:

Ու. Ջեյմսի հետազոտությունների շրջանակը շատ լայն էր՝ փիլիսոփայություն, գիտակցության հոսքի խնդիրներ, Հելմհոլցի փորձեր, ուղեղի ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաներ, վերգգայական ընկալում, հիպնոս, գիտակցության ախտաբանություն (դեռևս Ի. Բրեյերից և Ջ. Ֆրոյդից առաջ նա խոսել է գիտակցության փոփոխված ձևերի մասին), կրոնական ապրում և ոգեղենություն, մտածողություն, ուշադրություն, հույզեր, «Ես»-ի կառուցվածք և դասակարգում և այլն: Երբեմն նրա հայացքներում հակասություններ էին ի հայտ գալիս, որոնք նա անվանում էր «ալյուրալիստական» հայացք: Վերջինս որոշ չափով բարդացնում է նրա հայացքների մեկնաբանումը, ուստի կանոնադառնա՞նք այն դրույթներին, որոնք ազդակ դարձան բիհևիորիզմի առաջացման համար:

Նշենք միայն, որ Ու. Ջեյմսը հոգեբանությունը դիտարկում էր որպես բնական գիտություն՝ փորձելով թույլ չտալ «մետաֆիզիկական դատողությունների» ներթափանցումը: Չնայած դրան՝ նա կարծում էր, որ հոգևոր «Ես»-ն անձի ներքին սուբյեկտիվ էությունն է, որն ակտիվ է գիտակցության բոլոր տեսակներում և պատկանում է տիեզերական գիտակցության կոնտինուումին: Սակայն նա չցանկացավ ավելի հեռուն գնալ, այսինքն՝ խորամուխ լինել այդ ներքին «Ես»-ի մեջ և դրանում գտնել էության հենարանը: Հետևելով բնագիտական «օբյեկտիվությանը»՝ նա շեշտը տեղափոխեց այդ էության առկայության արտաքին ապացույցների վրա:

Ըստ նրա հայացքների՝ մեր ճանաչողության վերջնական նպատակը ոչ թե զգացմունքները կամ մտքերն են, այլ արարքները:

Չգայական տպավորությունը գոյություն ունի միայն մտածողության կենտրոնական գործընթացն արթնացնելու համար, իսկ վերջինս գոյություն ունի միայն վերջնական գործողություն առաջացնելու համար: Այսպիսով, ցանկացած ակտ ոչ այլ ինչ է, քան արձագանք արտաքին աշխարհին, իսկ միջին աստիճանը՝ դիտարկումը, մտահայումը կամ մտածողությունը, միայն անցու-

մային կետ է, ծխնիի մեջտեղի մասը, որի երկու եզրերն ամրացված են արտաքին աշխարհին: Եթե մտավոր գործընթացն արմատացած չլիներ արտաքին աշխարհում, եթե այն ուղղված չլիներ ակտիվ դրսևորումների, ապա չէր կատարի իր խնդիրը, և այն հարկ կլիներ համարել կա՛մ ախտաբանական, կա՛մ անավարտ: Ականջներով կամ աչքերով ներթափանցող կյանքի հոսքը պետք է արտաքին աշխարհի վերադառնա մեր ձեռքերի, ոտքերի կամ շուրթերի միջոցով³³:

Այսպիսով, հետագայում Ջ. Ուոթսոնի դուրս բերած «S-R» բանաձևը՝ մտածողության ձևով դրսևորվող միջանկյալ փոփոխականի հետ միասին, փաստացի արդեն ձևակերպված էր: Գիտակցությունը սուբյեկտիվ մտքերի հոսք է, որն անհնար է կանգնեցնել և հետագոտել, այստեղից էլ՝ ճանաչողության, ինտելեկտի և մտածողության անկարողությունը: Այս հոսքի մեջ, որը Ու. Ջեյմսն անվանում է պերիֆերիա (կամ ծոպեր), առանձնանում է այն, ինչի հանդեպ գիտակցությունը հետաքրքրություն է դրսևորում, ինչը նրա համար շատ կարևոր է՝ միջուկը: Դճանաչողությունն անընդհատ ընտրություն է կատարում. առանց այդ ընտրողական հետաքրքրության կամ ուշադրության փորձը դառնում է լիակատար քառս: Ընդ որում, կարևոր է նշել, որ հեղինակը ուշադրությունը (կենտրոնացած գիտակցությունը) դասում է ոչ թե ճանաչողական գործընթացների շարքին, այլ կամքին:

Մյուս կողմից, հոգեֆիզիոլոգիական փորձերը Ջեյմսին համոզեցին, որ մարզված մարդիկ կենսաբանական հետադարձ կապի միջոցով կարող են կառավարել իրենց ֆիզիոլոգիական գործընթացները (սրտի զարկը, մարմնի ջերմաստիճանը, զարկերակային ճնշումը):

Վերջապես, որպես մանկավարժ-տեսաբան՝ նա աշխատել է անհրաժեշտ հմտությունների մշակման ուղղությամբ՝ դրանց

³³ Տե՛ս *Джеймс У.* Зависимость веры от воли и другие опыты популярной философии. – СПб., 1904, էջ 131:

կրկնության և ամրապնդման միջոցով, ընդհուպ սովորության ձևավորումը: Այդ գործընթացի կարևոր օղակ է նաև սովորողի՝ այդ հմտությունը ձեռք բերելու ակտիվ ցանկությունը.

«Այնքանով, որքանով մենք ընդամենը սովորությունների կենդանի համալիր ենք, մենք կարծրատիպային էակներ ենք, որոնք նմանակում կամ կրկնօրինակում են սեփական նախկին «Ես»-ը: Իսկ քանի որ մենք ցանկացած պայմանների դեպքում հայտնաբերում ենք այդպիսի էակներ դառնալու միտում, այստեղից նախ և առաջ հետևում է, որ ուսուցչի գլխավոր ջանքերը պետք է ուղղված լինեն երեխայի մեջ հենց այն սովորությունների մշակմանը, որոնք հետագա կյանքում մրան առավելագույն օգուտ կբերեն: Մարդիկ դաստիարակվում են գործողության համար, իսկ սովորություններն այն մյուսն են, որից բաղկացած են գործողությունները»³⁴:

Դժվար չէ կռահել, որ այս ամենն ուրվագծվում է ընդհանրացման, ուսուցման և ամրապնդման վարքաբանական սկզբունքների մեջ:

Ու. Ջեյմսի աշխատանքները, սակայն, խթան են դարձել ոչ միայն վարքաբանական հոգեբանության ստեղծման համար: Նա կենսաբանական հետադարձ կապի, մեղիտացիայի, հիպնոսի, բազմակի անձերի, ընկալման ցնորքային խանգարումների, գիտակցության փոփոխված վիճակների և տրանսպերսոնալ հոգեբանության ոլորտներում հետազոտությունների առաջամարտիկներից էր:

Նա այս բոլոր խնդիրները հետազոտել է բնագետի տեսանկյունից, և անգամ կրոնական փորձը դիտարկում էր նրա կենսաբանական արժեքավորության տեսակետից:

Ըստ Ու. Ջեյմսի՝ գաղափարն ինքնին ո՛չ ճշմարիտ է, ո՛չ կեղծ, քանի որ, ի վերջո, ճշմարտությունը բարու, այսինքն՝ օգտակարի

³⁴ Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. - СПб., 1902 (цит. по: Фрейд-жер Р., Фейдимен Дж. Личность, теории, упражнения, эксперименты. - М., 2002, с. 347.

մի տեսակ է, որի մասին կարելի է խոսել միայն ապառնի ժամանակով, երբ ակնհայտ կդառնան դրա հետևանքները կյանքի համար:

Ու. Ջեյմսի ծավալուն հայեցակարգային համակարգերի հիմնական խնդիրը, մեր կարծիքով, իր կողմից առաջադրված երկընտրանքի անիրավաչափությունն է, որի պարագայում պետք է կատարել ընտրություն. «Ո՞վ կարող է պատասխանել՝ ի՞նչն է ավելի լավ՝ ապրե՞լը, թե՞ կյանքը հասկանալը»³⁵:

3.2. Վարքաբանական հոգեթերապիան որպես գործնական վարքաբանական հոգեբանություն

Ջ. Ուոթսոնի «S-R» բանաձևը

Բ. Սկինների օպերանտային բիհևիորիզմը

Դասական բիհևիորիզմի հիմնական սկզբունքները՝ ուսուցում, ամրապնդում, ընդհանրացում

Վարքաբանական թերապիայի դրույթները

Բերես Ֆրեդերիկ Սկիններն արմատականացրեց Ու. Ջեյմսի որոշ հայացքներ և հասկացման ու կյանքի միասնության որոնման փոխարեն ընտրեց կյանքը մեխանիկայի ձևով, որով նա սիրում էր զբաղվել մանկության տարիներին: Հիասթափվելով գրողի կարիերայից (գրականությունը նրա համար չափազանց սուբյեկտիվ և մետաֆիզիկական էր)՝ Բ. Սկիններն ամբողջությամբ խորանում է փորձարարական գիտության մեջ (ուսումնասիրում է հոգեբանություն և ֆիզիոլոգիա Հարվարդի համալսարանում), սակայն հոգու խորքում «տիեզերքի առեղծվածի լուծման» ծրագրեր է կազմում:

Սակայն շատ ավելի մեխանիստական էին բիհևիորիզմի հիմնադիր **Ջոն Ուոթսոնի** հոգեկանի բնույթի վերաբերյալ արտահայ-

³⁵ James W. Some problems in philosophy, 1911 (մեջբերումն ըստ՝ *Фрейджер Р., Фейдмен Дж. Личность, теории, упражнения, эксперименты.* - М., 2002, с. 323).

տած հայացքները 1913 թ. լույս տեսած «Հոգեբանությունը բի-
հիստորիստի տեսակետից» ծրագրային աշխատանքում՝ «գիտակ-
ցություն ընդհանրապես գոյություն չունի», «բիհիստորիստը չի
ընդունում մարդու և կենդանու տարանջատումը», «վարքի հիմքը
S–R բանաձևն է» և այլն: Այս գաղափարները բուռն քննադատու-
թյուն առաջացրին մարդու նկատմամբ մոտեցման արմատակա-
նության և ագրեսիվության պատճառով: Բ. Սկինները քննադատ-
ների թվում էր, բայց, ի տարբերություն նրանց, նա նպատակ դրեց
փաստական հիմք ստեղծել այդ գաղափարների հաստատման
կամ մերժման համար:

Աղավնիների հետ գիտափորձերը, Միլտոն Էրիկսոնի հետ-
հիպնոտիկ փորձերի վերլուծությունը, դպրոցական ուսուցման մե-
թոդների ուսումնասիրությունը, ինչպես նաև մետաֆիզիկայից
«ազատագրվելու» ձգտումը Բ. Սկիններին հանգեցրին այն
մտքին, որ մարդը վարքագծային ձևանմուշների հավաքածու է:
«Անձ», «ազատություն», «ստեղծագործություն», «արժանապատ-
վություն» և այլ հասկացությունները հեղինակը համարում է հո-
րինվածքներ, որոնք վնասում են գիտությունը և մթագնում են ուղե-
ղը: Մարդուն սպիտակ առնետից տարբերում է միայն վարքը:
Մարդու ոչ մի գործողություն չի կարող ազատ լինել. ամեն ինչ
պայմանավորված է և կարող է պայմանավորված լինել արտաքին
պատճառներով, իսկ անձը չի կարող լինել գործողությունների նա-
խաձեռնող:

Հեղինակը ժխտում և անգամ ատում է նպատակադրման և
կամարտահայտման ներքին պատճառների ենթադրության հնա-
րավորությունն անգամ:

«Երբ մենք բոլորս վերջապես կհամոզվենք դրանում, ապա ան-
հապաղ կիրառարվենք պատասխանատվության մասին ցան-
կացած հիշատակումից և այն պնդումից, թե իբր ազատ կամքը
գործողությանը դրդող ներքին պատճառ է»³⁶:

³⁶ Skinner B. F. Science and Human Behavior. - N.Y., 1953, p. 116.

Ինչո՞վ է պայմանավորված մարդու վարքը: Օպերանտո-թյա՞մբ, այսինքն՝ կախված է այն հետևանքներից, որոնք հաջորդում են գործողությանը (պարզ ասած՝ երեխային քաղցրավենիք խոտաացեք և դրդեք նրան գործողության): Օպերանտ պայմանավորվածությունն առկա է ինչպես այն դեպքում, երբ մարդը գիտի այդ մասին, այնպես էլ այն դեպքում, երբ անգամ չի էլ կասկածում: Այն, ինչը գիտակցվում է, ժամանակին նույնպես առաջացել է օպերանտ պայմանավորվածության հիման վրա (ինչ-որ պահի մարդը հասկացավ, որ քաղաքավարությունն ունի դրական սոցիալական հետևանքներ և դարձավ քաղաքավարի): Այն, ինչ անվանում են «ինքնավար մարդ», այսինքն՝ մարդ, ով որոշումներ է ընդունում ներքին, ինքնաբույս, ազատ (ոչ ֆիզիոլոգիական) պատճառների հիման վրա, իրականում դեպի անգիտակցականն արտամղված օպերանտային պայմանավորվածությունն է:

Սակայն օպերանտային պայմանավորվածության մեխանիզմն ավելի արդյունավետ է, երբ մարդը գիտի այդ մասին և գիտակցաբար համագործակցում է: Ընդ որում՝ կոնկրետ հետևանքներով պայմանավորված գործողություններն անհրաժեշտ է պարբերաբար ամրապնդել: Ամրապնդումը (*ռուս.՝ подкрепление, անգլ.՝ reinforcement*) խթան է, որը մեծացնում է նախապես ծրագրավորված արձագանքի հավանականությունը: Այն կարող է լինել ինչպես դրական (քաղցրաբլիթ), այնպես էլ բացասական (մտրակ): Ցանկացած վարք կարող է դիտարկվել, բացատրվել և վերահսկվել դրական կամ բացասական ամրապնդման միջոցով: Մնացած ամեն ինչ հորինվում է այն պատճառով, որ մենք չենք հասկանում վարքը կամ չենք կարողանում հասնել մինչև առաջնային ամրապնդում: Սեփական վարքի պատճառները չիմանալը Բ. Սկինները համարում էր տգիտություն: Ամրապնդումներից մի քանիսը մեզ արդեն տրված են՝ օղը, սնունդը, կացարանը, մնացածը մեզ ուղեկցում են ամբողջ կյանքի ընթացքում: Ամրապնդում կարելի է սովորեցնել նաև կենդանիներին (այսպես, շիմպանզեին

կարելի է սովորեցնել ժեստոնը գցել սարքի մեջ և ստանալ բանան, քաղցած աղավնին կամ առնետը սեղմում են լծակը և ստանում են պարզևատրում՝ կեր, և այլն):

Ինչպես երևում է, Բ. Սկինների գաղափարները հիմնված են կենդանիների վրա արված խիստ գիտափորձերի տվյալների վրա: Ճշգրտության ձգտումով է թելադրված նաև առաջին անգամ նրա կողմից մշակված համակարգչային ուսուցման ծրագիրը. «Մեքենայի պատասխանները միշտ ունեն ճշգրտության հիերարխիա»: Այսպես, մի կողմից՝ կենդանին, մյուս կողմից՝ մեքենան նրա համար դարձան մարդու ճանաչողության օրինակներ: Այս տվյալները նա տեղափոխում էր ընտանիքի, էկոնոմիկայի, կրոնի, իրավագիտության և այլ ոլորտների սոցիալական փոխազդեցության դաշտ և վերահսկողության ու փոխազդեցության մույն սխեմայի հիման վրա կառուցում է կյանքի պրակտիկայի հնարքներ (այսպես, ուսուցիչը սպառնում է աշակերտներին առաջադրանքը չկատարելու համար, իսկ կատարելով առաջադրանքը՝ աշակերտները խուսափում են պատժից, այսպիսով՝ ուսուցչի վարքն ամրապնդվում է): Ընդ որում՝ գիտելիքը պարզապես կյանքի ընթացքում ձեռք բերված և խթանին ի պատասխան առաջացող վարքային խաղացանկն է, իսկ մտակերտվածքը (մենթալություն), այդ թվում՝ նաև փիլիսոփայության և հոգեբանության ամբողջ փորձը, անօգուտ խաբկանք է, որը կցրվի, երբ մարդիկ դիմեն փաստերին: Իսկ Բ. Սկինները տեսնում է և գիտի փաստերը, մնացածը՝ ոչ (օրգանիզմը մուտք և ելք ունեցող մի արկղ է, իսկ ինչ է ներսում, մենք չգիտենք): Փաստերին ուղղակիորեն հետևելու այդ գրեթե «դիվային» կիրքը նրան հանգեցրին այն մտքին, որ մարդն անբարոյական էակ է, որը գործում է բացառապես արտաքին հանգամանքների կամ միջավայրի պայմանների ազդեցությամբ: Վերջիններիս փոփոխության մեջ նա տեսնում է մարդկության փրկությունը:

Մի անգամ Բ. Սկինները ինքն իրեն հակասելով ասել է, որ «օպերանտ պայմանավորվածությունը չի նշանակում մարդուն

խամաճիկի պես կառավարել»։ Այնուամենայնիվ, նա հենց դա է պահանջում հոգեբան–հոգեթերապևտից, ով պետք է կարողանա վարքի ոլորտում անել այն ամենը, ինչը կաներ բժիշկն իր պատվաստումով՝ նվազեցնել հիվանդության հավանականությունը։ Այլ կերպ ասած՝ անհրաժեշտ է առավելագույնս մարզել ճիշտ վարքային կարծրատիպը՝ սխալի հավանականությունը նվազեցնելու համար։ Այսպես հոգեթերապիան կդառնա «անսահմանափակ իշխանություն ունեցող վերահսկողության ոլորտ»։ Ախտորոշման փոխարեն Բ. Սկիններն առաջարկում է գործառության վերլուծություն՝ հետազոտել վարքի՝ որպես արտաքին հանգամանքների գործառույթի բոլոր կողմերը, ինչպես նաև այդ փոփոխականների պատճառահետևանքային կապերը։

Այսպիսով, Ու. Ջեյմսի, Ջ. Ուոթսոնի, Բ. Սկինների, ինչպես նաև Ի. Ի. Պավլովի, Է. Տորնդայքի, Ա. Բանդուրայի և Ա. Լազարուսի գաղափարների հիման վրա ձևավորվեցին դասական բի-հևիորիզմի սկզբունքները, որոնց հիման վրա իրենց հերթին մշակվեցին բիհևիորիզմի հիմնական սկզբունքները.

- *ընդհանրացում*. գործընթաց, որի ժամանակ պայմանական ռեֆլեքսի մշակմանը մասնակցում է ոչ միայն ամրապնդվող խթանը, այլ նաև ուրիշ՝ նրան այս կամ այն չափով մոտ կանգնած խթաններ։ Այսպես, ըստ գուգորդակության կառուցվածքային սկզբունքի՝ մեկ կոնկրետ խթանին ի պատասխան ստացված արձագանքը հակված է գուգորդվելու մեկ այլ խթանի (մեկ նախաձեռնության հաջողությունը անցնում է մյուսին, որի հաջողությունը կամ անհաջողությունը դեռ պարզ չէ)։ Ընդհանրացման ներդրիզիվողովհական մեխանիզմ է գրգիռների ճառագայթումը,
- *ուսուցում*. վերաուսուցում, որի պարագայում անցանկալի արձագանքները փոխարինվում են ցանկալի արձագանքներով,

- *ամբաստանում*. խրախուսման և պատժի մեխանիզմների օգնությամբ նախկին հակազդումներից և հմտություններից հրաժարում,
- *նմանակման սկզբունք*. վարքի արդյունավետ ձևերի ցուցադրման մոդելներ:

Սրանց համապատասխան՝ ձևավորվեցին վարքաբանական հոգեթերապիայի հիմնական դրույթները.

- թերապիայի նպատակը հարմարողական վարքն է՝ ոչ հարմարողական վարքային ձևանմուշների վերացումը և փոխարինումը հարմարողականով, ինչպես նաև վարքային խաղացանկի ընդլայնումը,
- ախտանիշը հենց հիվանդություն է, այլ ոչ թե դրա հետևում թաքնված հիվանդության նշան, այդ պատճառով էլ թերապիան ոչ թե անձնակենտրոն է, այլ ախտանիշներին միտված,
- թերապստը սովորեցնում է հանգամանքներին արձագանքել այնպես, ինչպես այցելուն ինքը կցանկանար արձագանքել. թերապիայի նպատակը անհատի ցանկալի վարքն է,
- թերապստը չի խանգարում այցելուի վարքի ազատ դրսևորմանը (լաց, թշնամություն և այլն), բայց և չի ամրապնդում դրանք,
- այցելուն և թերապստը պայմանավորվում են թերապիայի նպատակների և մեթոդների շուրջ:

3.3. Վարքագծային հոգետեխնիկաներ

Աղապատիվ վարքը որպես վարքաբանական թերապիայի նպատակ

Վարքի փոփոխությունները վարքային հոգետեխնիկաների ազդեցությամբ

Ջ. Վոլպեի համակարգված դեսենսիբիլիզացիան, ֆեյդինգ, իմերսիա և վարքային թերապիայի այլ տեխնիկաներ

Դիտարկենք վարքային թերապիայի տեխնիկաների երկու դասական տարբերակները, քանի որ վարքային թերապիայի ժամանակակից ընկալումը որոշ չափով հեռացել է նեղ ռեֆլեքսային պատկերացումից և ներառում է նաև դրդապատճառային, հուզական, ճանաչողական և սպասելիքային բաղադրիչներ (Մ. Մահոնիի կոգնիտիվ-վարքային տեխնիկան, Ա. Էլիսի ռացիոնալ-էմոտիվ տեխնիկան և այլն): Նշենք, որ վարքային թերապիայի մեթոդներն արդյունավետ են տագնապային վիճակների և տարբեր ֆոբիաների բուժման դեպքում:

1. **Համակարգված դեսենսիբիլիզացիայի մեթոդը** (*ռուս.՝ систематическая десенсибилизация, անգլ.՝ systematic desensitization*), որը մշակվել է Ջ. Վոլպեի կողմից 1950–ական թթ., ուղղված է անհարմարավետություն առաջացնող իրավիճակներին սովորելուն կամ ընտելանալուն: Մեթոդի բուն էությունն այնպիսի պայմաններ ստեղծելն է, որոնց ժամանակ այցելումն առճակատվում է վախ առաջացնող խթանների կամ իրավիճակների հետ: Այդ խթանի կամ իրավիճակի բազմակի կրկնությունն արգելակում է վախի հակազդումները (փոխադարձ արգելակման մեխանիզմով) կամ վախը փոխարինվում է մեկ այլ ռեակցիայով (օրինակ՝ զայրություն)՝ հակապայմանավորվածության մեխանիզմով:

Համակարգային դեսենսիբիլիզացիան կարող է կառուցված լինել իրավիճակի մոդելավորման հիման վրա՝ ցուցադրման եղանակով, երբ թերապևտն ինքն է ցույց տալիս, թե ինչպես է հաղթահարում նմանատիպ խթանը որոշակի քայլերի հաջորդականու-

թյամբ, որոնք պետք է կատարի այցելուն (օրինակ՝ սարդի ֆորիա ունենալու դեպքում՝ տեսնել սարդին սենյակի անկյունում, մոտենալ, ծածկել բաժակով, բռնել ափի մեջ և այլն): Առճակատումը կարող է ուղեկցվել թուլացմամբ, որի դեպքում ցավոտ կամ անհանգստացնող բովանդակություններին հաջորդում է աստիճանական մկանային ռելաքսացիան կամ իմագինատիվ (երևակայական) ամրապնդումը զգացողության մակարդակում (*in sensu*), որը հետո տեղափոխվում է կյանք (*in vivo*):

2. Լ. Օստի **իմերսիան** (ջրհեղեղը) (*ռուս.՝ immersion, անգլ.՝ immersion*) կամ Տ. Սքամփֆլի **իմպլոզիվ տեխնիկան** այցելուին առաջարկում է պատկերացնել ամենասարսափելի իրավիճակները հնարավորինս երկար տևողությամբ առանց ռելաքսացիայի: Պայթյունի (իմպլոզիայի) նպատակը սենյակային իրավիճակում ուժգին վախ առաջացնելն է՝ *in vivo* այն նվազեցնելու համար: Վախի մարումը տեղի է ունենում՝ կախված վախի վիճակում գիտակցված մնալու տևողությունից: Տեխնիկայի էությունը նախապես բացատրելուց հետո թերապևտն արդիականացնում է իրավիճակն այցելուի երևակայության մեջ (օրինակ՝ ծայրահեղ ագրեսիվ տեսարանը՝ կնոջ հետ սուր կոնֆլիկտի ժամանակ, վերելակում գտնվելը՝ կլաուստրաֆորիայի դեպքում, հոգեբուժական հաստատությունը՝ լիսաֆորիայի դեպքում), խթանը կամ դրա խորհրդանշական փոխարինողը (խաղալիք օձը՝ օձերի ֆորիայի դեպքում), այնուհետև ստիպում է հիվանդին երկար ժամանակ կապի մեջ մտնել դրա հետ կամ գտնվել երևակայական իրավիճակում: Ընդ որում՝ թերապևտի խնդիրն է 40 – 45 րոպե պահել վախի առավելագույն մակարդակ՝ անտեսելով ինտենսիվ վեգետատիվ կամ վերքալ արձագանքները: Տեխնիկայի ավարտից հետո քննարկվում է արդյունավետության աստիճանը:

Վարքային թերապիայի այլ տեխնիկաներից են.

- 1) *Ֆեյդինգի մեթոդը* (*fading* - մարում)՝ բացասական և դրական խթաններով պատկերներ օգտագործելը՝ մինչև ցավոտ ախտանիշների մարելը,
- 2) Ժետոնի տեխնիկան, որն ուղղված է պայմանական ամրապնդում ստեղծելուն և ինքնին պարզևատրման պայմանագրային համակարգ է,
- 3) *Կրավմաստիկ իրադարձության կրճատման մեթոդը* (TIR), որի դեպքում բազմիցս պատմվում է տրավմատիկ դրվագը՝ մինչև տրավմատիկ արձագանքի անհետացումը,
- 4) *Խոսքային ամրապնդումը*, որի ժամանակ թերապևտի կամ ինքնահատորդակցության օգնությամբ ամրապնդվում են այցելուի դրական գնահատականները,
- 5) *ավերսիվ վերահսկողության մեթոդը*՝ պատժելու և դրական ամրապնդումից զրկելու մեթոդը, և այլն:

Եվ այսպես, վարքագծային թերապիան ամենից մոտ է կյանքի տարբեր իրավիճակներին, պարզ է կիրառման մեջ, հնարավորություն է տալիս անմիջականորեն վերահսկելու արդյունքները, հասնում է ցավոտ ախտանիշի վերացմանը, սովորեցնում է միջավայրի հետ ճիշտ հարաբերություններ հաստատել, օգնում է ձեռք բերելու ինքնավստահություն, ունենալու մասնագիտական առաջխաղացում և հաջողություն:

Վերջում վերադառնանք Չ. Փիրսին և նկատենք մի ուշագրավ պարադոքս: Իր նամակներից մեկում Ու. Ջեյմսն այսպես է գրել իր հարգարժան ընկերոջ՝ Չ. Փիրսի մասին.

«Նա տաղանդի զարմանալի օրինակ է, ով կարիերա ստեղծելու ունակ չէ: ... Ես ոչ ոքի չեմ գիջի նրա հանճարեղությամբ հիանալու հարցում, բայց նա ունի պարադոքսներին հակված չշփվող միտք և չի փորձում լեզու գտնել այն մարդկանց հետ, ում հետ շփվում է»³⁷:

³⁷ Цит. по: Мельвиль Ю. К. Чарлз Пирс и прагматизм. - М., 1968, с. 49.

Չ. Փիրսի հիմնական թեզն ամփոփված է նրա հետևյալ խոսքերում. «Այն, ինչ ճշմարիտ է, իրական է»: Ճշմարիտ է արդյոք պրագմատիզմի փիլիսոփայությունը, եթե դրա հիմնադիրն իրականում ապրել է որպես երդվյալ հակապրագմատիկ:

Փրականություն

1. *Джеймс У.* Прагматизм. - СПб., 1910.
2. Клиническая психология / Под ред. М. Перре и У. Бауманна. - СПб., 2003.
3. *Мельвилъ Ю. К.* Чарлз Пирс и прагматизм. - М., 1968.
4. *Ромек В. Г.* Поведенческая психотерапия. - М., 2005.
5. *Skinner B. F.* The behavior of organisms: An experimental analysis. - N.Y., 1938.

Քաժին IV

Հոգեդրամա

4.1. Հիմնախնդրի պատմությունը

Անտիկ թատրոն

Կատակերգության և ողբերգության գաղափարային ծանրաբեռնվածությունը

Կայրարսիսի հասկացությունն ըստ Արիստոտելի

Կատարտիկ գործընթացի բաղկացուցիչները՝ ցնցում և մաքրում

Բեմարվեստը ծնվել է անտիկ աշխարհում, երբ մարդու մեջ առաջացավ իրեն կողքից նայելու պահանջմունք, ինչը կարող էր վկայել ինքնագիտակցության սկզբի մասին, քանի որ ինքն իրեն ուղղված գիտակցությունը պահանջում է որոշակի ինքնավերացարկում:

Խաղը մարդուն տեղափոխում է մոգական մի իրավիճակ, որտեղ իրականությունը հանդես է գալիս որպես երևակայություն, իսկ երևակայությունը՝ որպես իրականություն: Երևակայական աշխարհն այստեղ «գործում է» որպես իրական, և ընդհակառակը: Սրանում է թաքնված խաղի հզոր թերապևտիկ ազդեցությունը: Այն առաջացնում է ապրումների հնարավորինս լայն սպեկտր, տալիս է իրավիճակի ստեղծագործական մոդելավորման հնարավորություն, նպատակաուղղված ներագործում է մարդու սուբյեկտիվ աշխարհի պատկերի փոփոխության վրա:

Տարբեր ժամանակներում դրամատիկական արվեստը կոչված էր դաստիարակելու, զվարճացնելու, քարոզելու, բուժելու կամ կատարելու այս բոլոր գործառույթները միասին: Այսպես, միջնադարում թատրոնը բնութագրվում էր որպես «նյարդերը մաքրող», առաքինություն խրախուսող գործունեություն:

Անտիկ թատրոն է անվանվում հին Հունաստանի և Հռոմի բեմարվեստը (թատերական ներկայացումներ էին բեմադրվում նաև հին Հայաստանի տարածքում): Այն առաջացել է միստերիալ ծիսական խաղերից ու երգերից և իրականացվում էր որպես ծիսակատարություն: Ծեսերում «խաղում էին» աստվածներին՝ մարդկանց վրա ազդելու և նրանց աստվածների կամքը ցույց տալու համար: Օրինակ՝ Էլևսիյան միստերիաներում կազմակերպվում էին խաղեր, որոնց ժամանակ ներկայացվում էր Չևսի և Դեմետրայի պսակադրությունը, Կորայի առևանգումը Պլուտոնի կողմից, իսկ ստեղծագործ ուժերի աստված Դիոնիսոսի միստերիաներում նրան հազցնում էին այծի մորթի և զարդարում խաղողի վազով: Նրա շքախումբը կազմված էր վանկարկողների հարքած ամբոխից, որոնք երգեր էին երգում և միմյանց կատակով ծաղրում («տրագոս» - այծ, «օդէ» - երգ, այստեղից առաջացել է «տրագեդիա» բառը, «կոմոս» - ուրախ վանկարկողների երթ, այստեղից՝ «կոմեդիա» բառը): Այս ծիսական խաղերից առաջացել են ողբերգությունը, կատակերգությունը և երգիծական կատակերգությունը, որը ուղեկցվում էր սատիրների երգչախմբով և ունենում էր երջանիկ ավարտ: Թատրոնի ծնունդը համարվում է մ.թ.ա 534 թվականը, երբ աթենացի ողբերգակ-բանաստեղծ Թեսպիսն առանձնացրեց մի դերասանի, ով երաժշտական արտասանությամբ պատասխանում էր երգչախմբին: Այնուհետև ներկայացումները բեմադրվում էին բանաստեղծական էպոսի հիման վրա և արդեն մի քանի դերասաններով: Այսպես առաջացավ ողբերգությունը (Սոֆոկլես, Էսքիլես), իսկ հետո՝ կատակերգությունը (Արիստոֆանես), որտեղ դիցաբանական մոտիվներին միախառնվում էին առօրյա կյանքի մոտիվները: Վերջիններս հիշեցնում էին զավեշտախաղի ժողովրդական թատրոն, որի դերասանները կոչվում էին միմոսներ («միմ» - նմանակում):

Թատրոնը համարվում էր պետական գործ, և այն կազմակերպելու համար պատասխանատու էր պետական պաշտոնյան, իսկ

ծախսերը հոգում էր քաղաքի հարուստ քաղաքացին: Կրոնական-
դիցաբանական և կատարկտիկ բովանդակությունից բացի՝ ան-
տիկ թատրոնում թույլատրվում էին քաղաքական առաջնորդների
և բանաստեղծների ծաղրանկարները:

Ըստ Արիստոտելի՝ թատրոնը և բանաստեղծական արվեստն
առաջացել են նմանակման և ճանաչողության պատճառով: Ող-
բերգության մեջ նմանակում են լավագույն մարդկանց, իսկ կա-
տակերգությունում՝ ամենավատերին: Արիստոտելն առանձնաց-
նում էր ողբերգության մի քանի տեսակ՝ սահմանելով դրանց կա-
րևորագույն առանձնահատկությունները: Ողբերգություն, որտեղ
բեկումնային պահը և ճանաչումը միահյուսված են (մեկ հարյու-
րամյակ անց այդ ճանաչումը կանվանեն «ինսայթ»), տառա-
պանքների ողբերգություն, որն անմիջականորեն ուղղված է կա-
տարսիսին, բնավորությունների ողբերգություն և հրաշքի ողբեր-
գություն, ինչպիսին է, օրինակ, «Պրոմեթևսը», որտեղ բոլոր գործո-
ղությունները տեղի են ունենում Հադեսում: Ողբերգության էություն-
ըն Արիստոտելը տեսնում էր նրա կատարտիկ գործողության մեջ:

«Ողբերգությունը կարևոր և ավարտված գործողության նմա-
նակում է, ... այն կարեկցանքի և վախի միջոցով կատարվող
մաքրագործում է»³⁸:

Մաքրումը, որը ապրում է ինչպես հանդիսատեսը, այնպես էլ
դերասանը, հաջորդում է ցնցմանը: Ողբերգությունը պետք է ցնցի,
այլապես այն չի հանգեցնի հոգու ներսում փոփոխությունների,
իսկ հանդիսատեսը պետք է թատրոնից գնա որոշ չափով փոխ-
ված:

³⁸ *Аристотель. Поэтика. Собр. соч.* - М., 1976. Т. 4, с. 651.

4.2. Խաղի էության մեջ ներթափանցումը

Ֆ. Շիլլերի կողմից

Ֆ. Շիլլեր. «Նամակներ մարդու գեղագիտական դաստիարակության մասին»

Միում դեպի ձևը և միում դեպի նյութը

Գեղագիտականը և ազատությունը միումներից

Խաղացող մարդը որպես մարդու էություն

Տարբեր հեղինակներ նշել են հոգեդրամայի հիմնադիր Ջ. Մոռնոյի գաղափարների մանությունը Կերկեգորի, Բուբերի, Սպինոզայի, Դիլթեյի, Մարքսի գաղափարների հետ: Սակայն մեզ նպատակահարմար է թվում նախ և առաջ անդրադառնալ այն հեղինակին, ով առավել ամբողջական և խորն է փոխանցել խաղի էությունը:

Ֆրիդրիխ Շիլլերն իր «Նամակներ մարդու գեղագիտական դաստիարակության մասին» աշխատությունը սկսում է անձի ողբերգականության նկարագրությամբ, ով մասնատված է բնական ձգտումների, պահանջումների և հասարակության, պետության և մշակույթի պահանջների միջև: Մշակույթն է իր ձևական նշանակությամբ մարդուն հասցրել այդ «վերքը». խախտվել է մարդկային բնույթի ներքին միությունը, և երկատվել են նրա ներդաշնակ ուժերը: Արդյունքում մարդը գամվել է ամբողջականության առանձին մի փոքր «հատվածին», և ինքն էլ դարձել է «հատված»:

Մարդը կանգնած է բնության, այսինքն՝ զգայական մղման, ֆիզիկական կեցության, ցանկալի կամ դեպի նյութ մղման և մշակույթի, այսինքն՝ բանականության, դատողության, պարտքի, կամ դեպի ձև մղման միջև մշտական ընտրության առջև: Դեպի նյութ մղումը բռնադատում է ոգին բնության օրենքների միջոցով, իսկ դեպի ձևը մղումը՝ բանականության օրենքների միջոցով: Կատարելով այս երկու հակադիր պահանջներից մեկը՝ մարդը հայտնվում է անազատության տիրապետության տակ և կորցնում է ամբողջա-

կանությունը. հետևելով դեպի նյութ մղմանը՝ նա ներկայացնում է որպես անխոհեմ կենդանի, հետևելով դեպի ձև մղմանը՝ որպես բանական կենդանի: Բայց մարդն այս խնդիրը կարող է լուծել արվեստի, գեղագիտական մշակույթի, գեղեցկության և խաղի միջոցով: Ֆ. Շիլլերը ծաղրում է կանտյան պարտքի բնտրությունը ցանկալիի և անհրաժեշտի խնդրի լուծման հարցում:

«Մի՞թե մարդու առաքելությունը հանուն համրահայտ նպատակի ինքն իրեն անտեսելն է: Ըստ երևույթին, առանձին ուժերի զարգացումը պետք է իր ետևից բերի ամբողջականության զոհաբերում: Որքան էլ բնության օրենքները ձգտեն դրան, միևնույնն է, մենք ի գոյու ենք արվեստի օգնությամբ ... վերականգնելու մեր բնության ամբողջականությունը»³⁹:

Խաղի կամ գեղագիտական ձևի միջոցով մարդը, մի կողմից, անցում է կատարում ճնշող օրենքից դեպի ինքնուրույն ազատ ներքին օրենսդրություն, իսկ մյուս կողմից՝ բարձրացնում է զգայունակությունը հարկադրական կենդանական աստիճանից բանականության աստիճանի: Նա սովորում է վեհանձնորեն ցանկանալ, զգացողության տանջալից վիճակից անցնել մտածողության գործուն վիճակին և ձեռք է բերում գեղագիտական ազատության վիճակ: Մտածողության գործուն վիճակը մարդուն բացահայտելու բանալին է, որպեսզի բուն ճշմարտությունը դառնա ոչ պակաս ուժ, քան զգայական մղումը և բանականությունը: Բայց մարդը չի կարողանում մտածել ճշմարտությանը համապատասխան. նա կուրորեն հետևում է, ինչպես հիմա կասեին, «մշակութային ձևանմուշներին», այդ իսկ պատճառով չի տեսնում իր մեջ օրենսդրի արժանիքներ և զգում է միայն բնության ու հասարակության ենթակայի ճնշվածություն և անօգնականություն, ինչը նրա մոլորություններից ամենացավալին է:

³⁹ Шиллер Ф. Письма об эстетическом воспитании человека. Собр. соч. - М., 1957. Т. 6, с. 270.

«Բավարարվելով այն բանով, որ ձերբագատվել է մտածելու տեղի անհրաժեշտությունից, մարդը ուրիշներին է տրամադրել իր գաղափարների խնամակալության իրավունքը»⁴⁰ :

Գեղագիտականը, գեղեցկությունը և խաղը լարված մարդու մեջ վերականգնում են ներդաշնակությունը, իսկ թուլացածի մեջ՝ էներգիան, ներդաշնակեցնում են նրա հոգին, հաշտեցնում աշխարհի և ինքն իր հետ: Ըստ Ֆ. Շիլլերի՝ մարդը միայն այն ժամանակ է ամբողջությամբ մարդ, երբ խաղում է, իսկ խաղում է նա այն ժամանակ, երբ ամբողջությամբ մարդ է:

4.3. Մ. Չեխովի թատերական տեխնիկան որպես «հոգեդրամայի ստեղծման նախադրյալ»

Մ. Չեխովի դերասանական վարժությունները որպես յուրօրինակ հոգեդրամա

Ռուսական թատերական դպրոցը, ի դեմս Ս. Ստանիսլավսկու և Մ. Չեխովի, անմիջական ազդեցություն բողեց Ջ. Մորենոյի վրա: Ս. Ստանիսլավսկու՝ «կրքերի ճշմարտությանը» հետևելու և «ինքդ քեզնից դեպի դերը բարձրանալու» սկզբունքները հոգեդրամայում փոխակերպվեցին հոգեբանական ճշմարտության և սեփական զգացմունքները դրսում, այդ թվում նաև «օտար» դրամայում ապրելու հոգեդրամատիկական սկզբունքների:

Ջ. Մորենոն հիանում էր մեծն Մ. Չեխովի (գրողի եղբորորդին) դերասանական վարպետության հոգեբանական գաղտնիքների ըմբռնումով: Չնայած դժվար ճակատագրին և լուրջ հոգեկան խանգարումներին՝ Մ. Չեխովը բեմի վրա մարմնավորում էր խաղի տեխնիկան ինքնաբուխության հետ համադրելու մորենոյական իդեալը: Դերասանի խաղում ամեն ինչ՝ ձայնը, լույությունը, շարժու-

⁴⁰ Նույն տեղում, էջ 274:

մը, ուներ նշանակություն և իմաստ: «Մ. Չեխովը խաղում է դադարից դեպի խոսք, իսկ մյուս դերասանները՝ խոսքից դեպի դադար. նրանց խաղում դադարը հոգեբանական խմբագրում է, այլ ոչ խաղի հենքը», - գրում էր Ա. Բեկին:

Մ. Չեխովն առաջնային տեղ էր տալիս դերասանի ինտուիցիային և «հոգեկան տեխնիկային» և հայտնի դերասանների հետ իր պարապմունքների ժամանակ պահանջում էր ոչ թե դերի մեջ վերամարմնավորվում, այլ մարմնավորում կյանքի հանդեպ վերաբերմունքի համապատասխան ձևի մեջ: Նա հրաժարվում էր դրական կամ բացասական կերպարների տարանջատումից՝ համարելով, որ յուրաքանչյուր կերպար միաժամանակ կրում է և՛ բարին, և՛ չարը, և հարցը ոչ թե նրանց տարբերակելն է, այլ բարու և չարի ամենամուրբ անցումները: «Ես չեմ ներկայացրել ոչ մի չարագործի և ոչ մի հրեշտակի», - գրում էր Մ. Չեխովը: Պիեսի գլխավոր կոնֆլիկտը նա կապում էր հերոսների հոգեկան աշխարհի, նրանց զգացմունքների և ապրումների հետ: Նա ստեղծում էր հուզական հատուկ երանգ՝ տրամադրություն, որի միջոցով հասնում էր հանդիսատեսի վրա ուժեղագույն ազդեցության: Չեխովյան թատրոնի սկզբունքներն արտացոլված են նրա «Դերասանի տեխնիկայի մասին» գրքում: Այդպիսի սկզբունքներից մեկը բառի և անգամ հնչյունի համապատասխանեցումն էր շարժմանը (Ռ. Շտայների կողմից մշակված էվրիթմիկ վարժությունները): Դերասանները հիշում էին, որ «Համլետի» փորձի ժամանակ նրանք լուռ միմյանց էին նետում գնդակները՝ միաժամանակ իրենց շարժումների մեջ ներդնելով դերերի գեղարվեստական բովանդակությունը: Մեկ այլ դեպքում դանդաղ և բարձրաձայն կարդացվում էր պիեսի տեքստը, և դերասանին առաջարկվում էր բառերն ապրել նրանց ներքին հնչողության մեջ, ընտրել բառերին և արտահայտություններին համապատասխանող շարժումներն ու ժեստերը: Այդ շարժումների մեջ ուժ էր ներդրվում, նրանց հաղորդվում էր հատուկ հոգեկան երանգավորում մինչև այն պահը, երբ բռնկվում էր կա-

մային իմպուլսը, և արդեն դրանից հետո արտասանվում էին բառերը և արտահայտությունները: Ժեստը դառնում էր բառ և «հնչում» նրանում: Շատ տեսարաններ այնպես էին տեղի ունենում, որ շարժումները կատարվում էին լռության մեջ:

«Դրանով մենք հասնում էինք հետևյալ նպատակներին. առաջինը, մենք մեզ ազատում էինք բառեր ասելու անհրաժեշտությունից, քանի դեռ չեն առաջացել դրանց ներքին գեղարվեստական մղումները: Մենք մեզ ազատում էինք առանց որևիցե ներքին բովանդակության միայն շուրթերով բառեր արտասանելու տանջալից փուլից, ինչը միշտ լինում է խոսքերը ժամանակից շուտ արտասանող դերասանների հետ: Երկրորդ, մենք սովորում էինք գործնականում ձեռք բերել շարժման խորը կապը մի կողմից խոսքի, իսկ մյուս կողմից՝ հույզերի հետ: Մենք հասկանում էինք այն օրենքը, որի համաձայն՝ դերասանը, դերի որոշակի մասին վերաբերող միևնույն կամային և արտահայտիչ շարժումը մի քանի անգամ կատարելով, արդյունքում ստանում է համապատասխան հույզ և այդ պահին համապատասխանող բառերն արտասանելու ներքին իրավունք: Շարժումից մենք գնում էինք դեպի զգացմունք և խոսք»⁴¹:

Մ. Չեխովն իր դերասաններին ստիպում էր խաղալ ոչ միայն իրենց, այլ նաև խաղընկերոջ դերը («դերերի փոխանակությունը» հոգեդրամայում), ինչպես նաև խաղալ դերերը երևակայության մեջ, ինչի միջոցով ձեռք էր բերվում վստահություն և կարեկցանքի փոխանակություն կերպարների միջև («տելե»-ի մասին տե՛ս հաջորդիվ): Վստահությանն ուղղված ժամանակակից հոգեդրամատիկ թրենինգները կիրառում են նաև Մ. Չեխովի կողմից մշակված այլ վարժություններ:

«Մենք շատ ենք աշխատել նաև երևակայության ասպարեզում: Ռեժիսորի ցուցումով և նրա ղեկավարությամբ մենք երևակայության մեջ խաղում էինք տարբեր տեսարաններ, այսպես

⁴¹ Чехов М. Путь актера. - М., 2003, с. 75-76.

ասած՝ փորձերն անում էինք երևակայության մեջ, յուրաքանչ-յուրս մեր և մեր խաղընկերների համար: Հետագայում, երբ փորձերն անցկացվում էին բեմի վրա, դերասաններն իրենց «երևակայական» փորձերից շատ հիասքանչ և ինքնատիպ գաղափարներ էին տեղափոխում իրական փորձերի մեջ: Մենք տարվում էինք այն ազատությամբ և թեթևությամբ, որոնք թույլ էին տալիս մեր «ամմարմին» փորձերը: Չարգանում էր հնարամտությունը, վստահությունը, դերասանական համարձակությունը և դերասանին այդքան ցանկալի և անհրաժեշտ բեմի վրա ճիշտ վարքից բխող վստահությունը»⁴²:

Մ. Չեխովը կարծում էր, որ բեմի ապրումներն իրական չեն, սակայն դերասանը ստեղծում է նոր հոգի, և նրա զգացմունքները դառնում են ապրումակցում: Դրա համար անհրաժեշտ է ինքդ քեզ կողքից տեսնել, նայել ինքդ քեզ որպես օտարի՝ միաժամանակ ապրելով երեք գիտակցություններում՝ քո, կերպարի և դերը ստեղծողի ու դիտորդի: «Դերասանի տեխնիկան» գրքում Մ. Չեխովը մեջբերում է վիեննացի դերասան Լևինսկու խոստովանությունը երեք գիտակցությունների առնչությամբ.

«Ես ոչնչի չէի կարող հասնել որպես դերասան, եթե բեմում հայտնվեի այնպիսին, ինչպիսին ես կամ իրականում՝ փոքր, կուզիկ, ճղճղան ձայնով և անճոռնի դեմքով: Բայց ես կարողացա օգնել ինձ այդ հարցում՝ միշտ բեմում հայտնվելով երեք մարդու կերպարանքով: Մեկը փոքր, կուզիկ և տգեղ է, մյուսը՝ կատարյալ, բացարձակ հոգևոր, կուզիկից և տգեղից այն կողմ գտնվող, ում ես միշտ պետք է ունենամ աչքիս առաջ: Եվ վերջապես, երրորդի դերում... երկրորդի հետ միասին ես խաղում եմ որպես կուզիկ, այլանդակ և ճղճղան» (հոգեդրամայում՝ օժանդակ «Ես»-եր)⁴³:

⁴² Նույն տեղում, 145-147:

⁴³ Чехов М. О технике актера // сайт www.teatr-obraz.ru.

4.4. 2. Մորենոն որպես հոգեդրամայի հիմնադիր

Հոգեդրամայի հոգետեխնիկական հասկացությունները՝ ինքնաբուխություն, «տելե», ինսայթ

Հոգեդրամայի դերակատարները՝ գլխավոր դերակատար (պրոտագոնիստ), ռեժիսոր (վարող կամ թերապևտ), օժանդակ «Ես»-եր Հոգեդրամայի փուլերը և դրանց բնութագիրը՝ տաքացում, գործողություն, ավարտ

Տեխնիկաները՝ մենախոսություն, դերերի փոխանակում, մնամակ, ինքնաներկայացման տեխնիկա, հայելու տեխնիկա

Խաղը որպես իրականության բանալի

Հակամիմեսիսը որպես միմեսիսի հակադրություն

Ի տարբերություն քատրոնի՝ հոգեդրաման, առաջին հերթին, կառուցված է զուտ իմպրովիզացիայի վրա. գործողության սցենարը ծնվում է հենց գործողության պահին: Երկրորդը՝ խաղարկվում է ոչ թե հնարված դերակատարին վերաբերող պլոտե, այլ անձի իրական փորձը: Երրորդը՝ դերակատարներն այստեղ չեն մտնում դերի մեջ, այլ հնարավորինս ինքնաբուխ կերպով ապրում են կյանքը: Հոգեդրաման տարբերվում է հոգեթերապիայի այլ մեթոդներից այն առավելությամբ, որ այստեղ ներգրավված է մարդն ամբողջությամբ՝ ներառյալ շարժողական բաղկացուցիչները, ինչպես նաև ստեղծագործական երևակայությունը զարգացնելու իր մտադրությունը:

Մ. Բախտինը կարծում էր, որ խաղի և արվեստի համար ընդհանուր է այն, որ դրանք իրական կյանքը չեն: Սակայն դրանց «անիրականությունը» տարբեր է. խաղը պատկերացնում է կյանքը, իսկ արվեստը՝ պատկերում⁴⁴:

Հոգեդրամայի առանձնահատկությունն այն է, որ այստեղ ինչպես պատկերվում, այնպես էլ պատկերացվում է կյանքը: Ուշագրավ է, որ հոգեդրաման սկսվել է ոչ թե երևակայությունից,

⁴⁴ См. у Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. - М., 1979, էջ 67:

այլ պատկերումից: Մի անգամ Ջակոբ Մորենոն իր այցելուին առաջարկեց քայլել սենյակում, և իր իրավիճակը պատմելու փոխարեն ցույց տալ այն (այդ ժամանակ նա, լինելով ուսանող, մշակել էր միայնակ մարմնավաճառներին օգնելու ծրագիր): Ի զարմանա նրա՝ այցելուին հաջողվեց փոխանցել ապրումների խորքային շերտերը, իրեն կողքից նայել, մանրամասներ ավելացնել իրավիճակի գիտակցմանը: «Գործելն ավելի բուժիչ է, քան խոսելը», - եզրակացրեց Ջ. Մորենոն: Բայց դեռ մինչ այդ, երեխաների խաղին հետևելիս, նա մտածել էր այցելուների հետ աշխատանքի խաղային մեթոդների մասին:

Ապագա հոգեդրամայի համար ազդակ էին նաև իր մանկության խաղերը: Խորհրդանշական դարձավ մանկության այն դրվագը, երբ նա Աստծո դերն էր խաղում, նստած էր իրար վրա դրված աթոռների վրա և հետևում էր «երգող հրեշտակներին»՝ իր շուրջը վազվզող երեխաներին: «Աստված» փորձեց «հրեշտակների» հետ թռչել, բայց ընկավ և կոտրեց ձեռքը: Աստված դառնալու մանկական երազանքը «մարմնավորվեց» հոգևոր զարգացման մեթոդի ստեղծման, կրոնական փորձը դրամատիկական արվեստի միջոցով փոխանցելու գաղափարի մեջ, քանի որ Ջ. Մորենոն կարծում էր, որ Քրիստոսին կարելի է դիմել անձամբ, և դա «նորմալ մեզալոմանիա է»: Հետագայում նա հոգեդրաման անվանեց «թատրոնի տաճար»:

Ջ. Մորենոն ծնվել է Բուխարեստում, կրթությունը ստացել է Ավստրիայում, մասնագիտական կարիերան սկսել և ավարտել է ԱՄՆ-ում: Նա իր կլինիկան դարձրեց հոգեդրամատիկական թատրոն, մանրամասնորեն մշակեց հոգեդրամայի տեխնիկական հնարքները, տվեց հիմնական հասկացությունների փիլիսոփայական վերլուծությունը, սոցիալական հոգեբանությանը նվիրեց ախտորոշման հիմնական մեթոդը (սոցիոմետրիա): Ուշագրավ է նաև այդ մեթոդի առաջացման պատմությունը, որը ստեղծվել էր դասից առաջ աղջիկների խմբի տեղավորման գործընթացին հետևելու արդյունքում:

«Նախքան սոցիոմետրիայի տեսության հիմունքների կառուցմանն անցնելը ես որոշեցի կասկածի ենթարկել բոլոր արժեքները և անհրաժեշտության դեպքում դեն նետել գոյություն ունեցող բոլոր սոցիալական հայեցակարգերը, որոշեցի դրանցից ոչ մեկը որպես հավաստի չընդունել, սկսել դատարկ տեղից, կարծես մարդկային և սոցիալական հարաբերությունների մասին ոչինչ հայտնի չէր»⁴⁵:

Դրամայի՝ որպես թերապևտիկ մեթոդի մասին հասկացությունն առաջացել է թատերական էքսպերիմենտի արդյունքում, որը սկսվել էր Վիեննայում առաջին համաշխարհային պատերազմից հետո և ստացել էր «ինքնաբուխ թատրոն» անվանումը: Ջ. Մորենոն բեմադրեց մի դերասանուհու պատմություն, ով վիճել էր իր փեսացուի հետ: Տանը նա իրեն շատ ազդեցիկ էր պահում, իսկ բեմում խաղում էր փափուկ և նուրբ կերպարներ: Մորենոն նրան առաջարկեց մարմնավաճառուհու դեր խաղալ: Անգիտակցական բովանդակությունների ազատ արտահայտումը նրա օգտին ծառայեց: Այսպես ծնվեց հոգեդրաման (1921 թ.)՝ հոգեթերապիայի հզորագույն մեթոդը, որն առաջին հերթին իր հիմնադրի կնոջ՝ Ջերկի Մորենոյի շնորհիվ ծաղկում է մինչ այսօր և հարստացվում է նոր տեխնիկաներով և ստեղծագործական գաղափարներով:

Ջ. Մորենոն չի տվել հոգեդրամայի ընդհանուր սահմանում. իր ստեղծագործական ուղու տարբեր փուլերում նա այն դիտարկում էր որպես աստվածաբանություն, արվեստի ձև, կյանքի փիլիսոփայություն, գիտություն: Նա չի ստեղծել դրույթների և տեխնիկական հնարքների համակարգեր, նրա շարադրանքի ոճը մետաֆորիկ է և տարբեր մեկնաբանությունների հնարավորություն է տալիս, ինչն ավելի քան բնական է, եթե հաշվի առնել, թե ինչպես է նա հանգել իր գաղափարներին և այն, որ սխեմավորման պարագայում նրա տեսությունը կկորցնեք ինքնաբուխությունը, իր խոսքե-

⁴⁵ *Морено Я. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе. - М., 2001, с. 51-52.*

րով՝ «Աստծո կայծը»՝ ստեղծագործության տիեզերական աղբյուրը: Գլխավորը Աստծո հետ հանդիպելու ձգտումն է, իսկ ինքնաբուխությունը նշանակում է մասնակից լինել աստվածային ստեղծագործությանը:

Ըստ Ջ. Մորենոյի՝ ինքնաբուխությունը (*լատ. spons – ազատ կամք,ռուս.՝ спонтанность, անգլ.՝ spontaneity*) մարդու կենտրոնական խնդիրն է, և հոգեդրամայի հիմնական նպատակն օգնությունն է այն ձեռք բերելու հարցում: Նա ինքնաբուխությունը սահմանում է որպես «տարբեր աստիճանի համարժեքության պատասխան տարբեր աստիճանի նորության իրավիճակին», այսինքն՝ անհատը ինքնաբուխություն է դրսևորում այն ժամանակ, երբ կարողանում է համապատասխանորեն արձագանքել նոր իրավիճակին և նոր արձագանք տալ հին իրավիճակին: Ինքնաբուխ վիճակի առաջացման համար անհրաժեշտ է իրավիճակի նորության ընկալում և նորության իրավիճակում վարքի ինքնակարգավորում՝ «ինքնաբուխ իմպուլիզացիաներ»: Ինքնաբուխությունը գոյություն ունի *sui generis*, այն չի կարող միջավայրի կամ ժառանգականության արդյունք լինել: Ընդ որում՝ Ջ. Մորենոն չի բացառում հոգեբանական դետերմինիզմը. իհարկե, անցյալ իրադարձություններն ազդում են հետագա իրադարձությունների վրա, սակայն ինքնաբուխ վիճակի կարելի է հասնել միայն ներկա պահին:

«Ինքնաբուխ վիճակները երկար չեն տևում, չափազանց հագեցած են, երբեմն զուգորդվում են ոգեշնչմամբ: Ես դրանք սահմանել եմ որպես ժամանակի կտորներ, աննշան ժամանակային տիեզերքներ: Ժամանակային այս ձևի մեջ անհատն իրականում ապրում է, այլ ոչ թե միայն կառուցում կամ ընկալում է իրականությունը: Սա մեթոդաբանորեն կարևոր է գոյության ռեժիմի այնպիսի առանձահատկության համար, ինչպիսին ինքնաբուխ ժամանակն է: ...Իրադարձությունների մեծ հաճախությունը, որոնցով լցված է ինքնաբուխ ժամանակը, գործողություններով և մտադրություններով հագեցվածությունը կարող է բացատրել այն պատկե-

րացման գոյությունը, որ դրանք գալիս են ինչ–որ տեղից, ինչ–որ մետահոգեբանական մակարդակից, «անգիտակցականից»⁴⁶:

Թեև մշակույթի ծննդյան ակտը կապված է ինքնաբուխության հետ՝ կատալիզատորի նման «քնած գեղեցկուհուն» արքնացնող, այսինքն՝ ստեղծարարության հետ, ստեղծագործական գործընթացի արդյունքը «մշակութային պահածոներն» են, որոնք պահպանում են մշակութային արժեքները՝ արվեստը, լեզուն, ծեսերը: Ճիշտ է՝ պահածոյացումն անհրաժեշտ է մշակույթին, սակայն առանց ստեղծագործության նորության և «այստեղ և հիմա» սկզբունքի զարգացումն անհնար է: «Մշակութային պահածոների» վրա կանգառը մշակույթը մեռյալ է դարձնում:

«Միքելանջելոյի «Դավիթն» իրական Դավիթ է մնում միայն իր արարման վայրում. թանգարանում տեղադրված՝ այն դադարում է լինել ինքը և դառնում է թանգարանային կոմպոզիցիայի մի մաս: Թերապիայի համար աբստրակտ վարքի մասին խոսակցությունն անխուսափելիորեն կապված է բովանդակության կորստի հետ»⁴⁷:

Այդ կապակցությամբ շատ կարևոր է հոգեդրամատիկական գործողության ընթացքում վարքի տեսակների բաժանումը ինքնաբուխի և միմետիկի: Ինքնաբուխ վարքն արտացոլում է իրական, անկեղծ զգացմունքները, հարաբերությունները և հմտությունները՝ անմիջական հակազդումների միջոցով: Միմետիկ («միմեզիս»՝ կրկնօրինակում) վարքն արդեն գոյություն ունեցող մոդելների կրկնությունն է, որն անձի նկատմամբ արտաքին է:

Ինքնաբուխության հետ մեկտեղ՝ հոգեդրամայի հիմնական հասկացություններին են դասվում *յոելեն*, *կալարսիսը* և *ինսայրը*:

Տելեն հոգեդրամայի ընթացքում խմբում առաջացող բացասական և դրական զգացմունքների փոխադարձ հոսք է, փոխանց-

⁴⁶ *Морено Я.* Психодрама. - М., 2001 (цит. по журналу: Психодрама и современная психотерапия. 2003, № 2, с. 19.

⁴⁷ *Kunper Д.* Клинические ролевые игры. Психодрама. - М., 1986, с. 20.

ման, հակափոխանցման և էմպատիայի փոխադարձ կապ: Այսպիսի երկկողմանի էմպատիկ գործընթացի միջոցով վերլուծվում է խմբում միմյանց հանդեպ ընկալումը, ուսումնասիրվում և իմաստավորվում են ապրումները, հսկվում են գործողության մասնակիցների փոխադարձ հուզական հոսքերը:

Կատարսիսը ցնցում և մաքրում է: Ի տարբերություն Արիստոտելի՝ Ջ. Մորենոն շեշտում է ոչ թե հանդիսատեսի, այլ դերասանի կատարսիսը:

«Այն (հոգեդրաման) ունի բուժիչ ազդեցություն ոչ թե հանդիսատեսի (երկրորդային կատարսիս), այլ հենց դերասանի համար, ով խաղում է դրաման և միաժամանակ ինքն իրեն ազատում է դրանից»⁴⁸:

Իմսայթ կամ «աիա-ապրումը» մասնակիցների ընկալման դաշտում փոփոխություններն են և հոգեդրամատիկական գործընթացի վերջնական արդյունքը, խնդրի ակնթարթային լուծումը կամ նոր հասկացումը:

Առանձնացնենք **հոգեդրամայի հիմնական դերակատարներին**.

1. *Գլխավոր դերակատարը (պրոպագոնիստը)* խմբի այն անդամն է, ով տվյալ խմբային աշխատանքի ժամանակ դառնում է հոգեդրամատիկական գործողության կենտրոնական օբյեկտը՝ միաժամանակ հանդես գալով որպես դրամատուրգ, ռեժիսոր և դերասան: Վարողի և նրա կողմից առաջարկվող տեխնիկաների օգնությամբ նա իր կյանքից վերցրած որևէ իմպրովիզացիոն բեմադրություն է իրականացնում:
2. *Վարողը* հոգեդրամատիկական խմբի ղեկավարն է, տեխնիկաների հարցում հմուտ թերապևտ, ով տիրապետում է խաղի իսկական զգացողությանը, ստեղծում է ստեղծարար

⁴⁸ Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., 1993, с. 184.

մթնոլորտ, կարողանում է առաջացնել ինքնաբուխություն, զարգացնել ֆանտազիան, վստահություն ներշնչել, օգնել արտահայտելու չասված բովանդակությունները: Թույլ-լատրվում է երկրորդ վարող՝ համաթերապևտ:

3. *Օժանդակ «ես»-երը* գլխավոր դերակատարի «ես»-երի ներկայացուցիչներն են և գլխավոր դերակատարի ու վարողի միջև միջնորդները: Օժանդակ էգոները կարող են մի քանիսը լինել: Նրանցից յուրաքանչյուրը ներկայացնում է գլխավոր դերակատարի անձի տարբեր ասպեկտները կամ նրա նախկին էգոները, օրինակ՝ մանկական էգոն կամ թե ինչպիսին այն ենթադրաբար կլինի տասը տարի անց և այլն: Նրանք բոլորը գտնվում են բեմի վրա, բայց յուրաքանչյուրը խաղում է ռեժիսորի պլանին համապատասխան:
4. *Հանդիսարեսը* խմբի այն անդամներն են, որոնք հոգեդրամայի տվյալ սեանսին չեն մասնակցում և հանդես են գալիս որպես լսարան:

Նշենք հիմնական հոգեդրամատիկական տեխնիկաները՝ նկատելով, որ հաջորդիվ թվարկված տեխնիկաները կարող են հատվել:

- Ա. *Մենախոսությունը* գլխավոր դերակատարի մենախոսությունն է «*in suti*»: Գլխավոր դերակատարը բարձրաձայն արտասանում է տվյալ պահի մտքերը, զգացմունքները՝ ներկայացնելով կյանքի սովորական իրավիճակ, որն ամեն օր կրկնվում է իր իրական կյանքում («նստած եմ աշխատավայրում, վերադարձել եմ դեկավարի առանձնասենյակից, ով ինձ ծանրաբեռնեց իմ պարտականությունների մեջ չմտնող աշխատանքով: Ես նորից չհամարձակվեցի դեկավարիս ասել այն, ինչ իր մասին մտածում եմ», և այլն): Ընդ որում, գլխավոր դերակատարը ժամանակ առ ժամանակ մեկնաբանում է իր գործողությունները

կամ խոսքերը («реплики в сторону»), ինչն օգնում է գիտակցելու իրական իրադարձությունների և այդ իրադարձությունների ընկալման անհամապատասխանությունը (նշված օրինակում՝ «թեև նա ինձ վատ չի վարձատրում, իսկ հիմա այնքան դժվար է աշխատանք գտնելը»):

- Բ. *Կրկնօրինակի տեխնիկան* կամ *կրկնօրինակումն* (ռուս.՝ *дублирование*) արդյունավետ է ներանձնային կոնֆլիկտների պարագայում: «Նմանակը» գտնվում է գլխավոր դերակատարի կողքին՝ օգնելով նրան հասկանալու իր խնդիրը:

Գլխավոր դերակատար. Իմ գործերը շատ լավ են, պետք չէ այդպես անհանգստանալ:

Նմանակ. Սի ստիր ինքդ քեզ:

Կրկնօրինակումը ենթադրում է խմբի մեկ այլ անդամի ժամանակավոր միացում գլխավոր դերակատարին, որը հանդես է գալիս որպես նրա alter ego: Նա բարձրաձայնում է գլխավոր դերակատարի կողմից ճնշվող մտքերը և զգացմունքները, նպաստում է նրա ինքնագիտակցության զարգացմանը: Գլխավոր դերակատարն իրավասու է ընդունելու կամ մերժելու կրկնօրինակողի ասածը: Կրկնօրինակողի կամ մմանակի դերում կարող է լինել թերապևտը:

- Գ. *Ինքնաներկայացման տեխնիկայի* ժամանակ գլխավոր դերակատարը պատկերում է ինքն իրեն, իր մորը, հորը, քրոջը և այլն, որպեսզի օժանդակ էգոները կամ «ես»-երը պատկերացնեն, թե ինչպես են իրենց պահում գլխավոր դերակատարի ազգականները սովորական կենցաղային իրավիճակում:

Օրինակ՝ 26-ամյա աղջիկը չի կարողանում դասավորել իր անձնական կյանքը տանը չղաղարող կոնֆլիկտների պատճառով (գլխավոր դերակատար): Եղբայրը զբաղված է իր գործերով, կարծես իրեն ոչինչ չի վերաբերում, մայրը բողոքում է որ-

դուց և սաղարմ նրան վիճաբանության, հայրը «կրակի վրա յուղ է լցնում», և բոլորը դիմում են գլխավոր դերակատարի օգնությանը:

Դ. *Դերերի փոխանակում* տեխնիկան արդյունավետ է բարդ միջանձնային փոխազդեցությունների դեպքում: Գլխավոր դերակատարը և օժանդակ «ես»-երը փոխում են դերերը, որպեսզի նայեն միևնույն իրավիճակին կամ կերպարին ինչպես «նեսից», այնպես էլ կողքից, կարծես «հայելու մեջ»: Դերերի փոխանակման ժամանակ օժանդակ «ես»-ը կատարում է գլխավոր դերակատարի դեր, և հակառակը: Տեխնիկան ծառայում է անձի՝ խնդրից ապակենտրոնանալուն:

Ե. *Հայելու* տեխնիկայի տարբերությունն այն է, որ օժանդակ «ես»-ը հնարավորինս հստակ կրկնօրինակի գլխավոր դերակատարի վարքը՝ ծառայելով նրան որպես «կենդանի» հայելի: Երբեմն նպատակահարմար է դառնում վարդիի խորհրդով շեշտել և անգամ չափազանցել գլխավոր դերակատարի որոշ գծերը:

Տեխնիկան հիմնված է «իմքդ քեզ հետ հանդիպման» հասկացության և ենթագիտակցություն արտամղված անձի ասպեկտների հետ առճակատման վրա:

Զ. *Ինքնահրացման տեխնիկա*. Գլխավոր դերակատարը բնմում պատկերում է իր կյանքի պլանը մի քանի օժանդակ էգոների օգնությամբ, որոնք կարող են արտահայտել իր անգիտակցական ցանկությունները և ծրագրերը: Նրանց օգնությամբ գլխավոր դերակատարին հաջողվում է ավարտել իր «հոգեդրամատիկական հղիությունը»: Քայլ դեպի ապագան ենթադրում է սպասվող ապագայի վերաբերյալ (ցանկալի կամ անցանկալի) իրավիճակի ներկայացում: Կիրառվում է նաև ժամանակի մեջ վերադարձը՝ անցյալի պատկերների վերաստեղծումը «այստեղ և հիմա» սկզբունքին համապատասխան:

Հոգեդրամատիկական շուկը տեխնիկա է, որն օգտագործվում է զառանցանք և հալյուցինացիա ունեցող, բայց պարտադիր ռեմիսիայի փուլում գտնվող պսիխոտիկ բուժառուի հետ աշխատանքում: Գլխավոր դերակատարին խնդրում են վերաստեղծել հալյուցինացիան օժանդակ «ես»-երի օգնությամբ՝ կարծես վերադառնալով և նրան այլ դիտանկյունից նայելով:

Հոգեդրամայի հիմնական փուլերը.

- 1) տաքացում,
- 2) գործողություն (խաղ),
- 3) հույզերի փոխանակում կամ շեյրինգ (*անգլ.՝ to share - կիսվել*):

Ձ. Մորենոն խոսում էր նաև չորրորդ փուլի՝ *վերլուծության և մեկնաբանության մասին*:

Տաքացումը կամ *աշխուժացումը* հատուկ վարժությունների, ինչպես նաև գործողության թեմայի վրա կենտրոնացնելու ճանապարհով խմբի անդամների շարժողական ակտիվության և հուզական վիճակի ազատագրումն է: Հատուկ նշանակություն ունեն թեմայի ընտրությունը (այն իրականացնում է ռեժիսորը՝ խմբի հետաքրքրություններին համապատասխան) և գլխավոր դերակատարի տաքացումը, որի պարագայում մասնակիցները նրան տալիս են ընկերական, ծանոթացման հարցեր: Տաքացումը պետք է մնա օպտիմումի սահմաններում, քանի որ լարված սուր հուզական ռեակցաների դեպքում գլխավոր դերակատարին պետք է «սառեցնել»:

Հոգեդրամատիկական գործողությունը սկսվում է գլխավոր դերակատարին բեմ հրավիրելով, թերապևտը հատակեցնում է թեման և գլխավոր դերակատարի սպասելիքը (կոնտրակտ): Ընդ որում՝ գործողության ընթացքում թեման կարող է փոփոխվել, մասնավորապես, եթե ակտուալ խնդիրը փոխարինվում է բազայինով: Հնարավորին չափով կազմակերպվում է բեմի տարածքը և սկսվում է գործողությունը: Մնացած մասնակիցները բեմ են հրա-

վիրվում դերեր ստանալու դեպքում և գլխավոր դերակատարի համաձայնությամբ: Դրամատիկական գործողությունն ավարտվում է, երբ գլխավոր դերակատարը ունենում է իմասայք:

Շեյրինգը գլխավոր դերակատարի հանդեպ խմբի հետդրամատիկական ապրումակցման արտահայտումն է: Բոլոր մասնակիցները շրջան են կազմում և կիսում են ապրումներն ու զուգորդումները: Այսպիսի խմբային աջակցությունը գլխավոր դերակատարին հնարավորություն է տալիս ձեռք բերելու հոգեբանական կայունություն, ընկալում, որ նա եզակի չէ իր ապրումներում: Բացի այդ, խմբի անդամները հնարավորություն ունեն արտահայտել գործողության ընթացքում առաջացած իրենց զգացմունքները:

Գրականություն

1. *Аристотель*. Поэтика. Собр. соч. - М., 1976. Т. 4.
2. *Келлерман П.* Психодрама крупным планом. - М., 1998.
3. *Кинпер Д.* Клинические ролевые игры и психодрама. - М., 1993.
4. *Лейтц Г.* Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Морено. - М., 1994.
5. *Морено Я.* Психодрама. - М., 2001.
6. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. - М., 1993.
7. *Шиллер Ф.* Письма об эстетическом воспитании человека. Собр. соч. - М., 1957, Т. 6.

Քաժին V

Հոգեթերապիայի հոգեդինամիկական ուղղությունը

5.1. Անգիտակցականի հիմնախնդիրը

Ֆիլիսոփայության մեջ

Պլատոնի անամենեզիսը («վերհուշ»ի հայեցակարգը) որպես անգիտակցականի բարձրագույն աստիճան

Հոգեկանի պարզագույն ձևերը՝ «փոքր» ապերգեպցիաներն ըստ Գ. Լայբնիցի

Էդուարդ ֆոն Հարտմանն անգիտակցականի մասին

Եգիպտոսի, Պարսկաստանի կամ Հունաստանի հնագույն միստերիաների գաղտնահաղորդներին հստակ հայտնի էին գիտակցության և անգիտակցականի սահմանները: Անգիտակցականի գործունեության բովանդակությունների և եղանակների գիտելիքի հիման վրա իրականացվում էին ծիսական արարողակարգեր, որոնցից կարևորագույնն էր համարվում միստերիաների աշակերտին երազատեսության վիճակի մեջ մտցնելը, որի ժամանակ նա ծանոթանում էր հոգևոր և ֆիզիկական աշխարհի գաղտնիքներին:

Փիլիսոփայական միտքը բազմիցս անդրադարձել է անգիտակցականի խնդրին:

Դեռևս Պլատոնն անգիտակցականի իմաստ էր դնում «անամենեզիս» հասկացության մեջ, որը ենթադրում էր ցանկացած ճանաչողական ակտի անգիտակցական պրոտոֆենոմենալ բովանդակություն: Հասկացությունների ըմբռնումը կառուցվում է տարբեր զգայական տպավորություններից՝ բանականության միջոցով:

«Իսկ դա վերհիշումն է այն բանի, ինչ ժամանակին տեսել է մեր հոգին, երբ ուղեկցել է Աստծուն, վերևից դիտել է այն, ինչը մենք հիմա անվանում ենք կեցություն, և վեր բարձրանալով՝ նայել է իսկական կեցության ներսը»⁴⁹:

Արիստոտելն արդեն տարբերակում էր գիտակցված և չգիտակցված գործողությունները՝ դրանց կամածին կամ ոչ կամածին լինելու տեսակետից.

«Հարբած կամ զայրացած մարդն իր արարքները կատարում է ոչ թե չիմանալով, այլ հայտնի պատճառներով, բայց անգիտակցորեն: ... Միումը հակադիր է գիտակցված ընտրությանը»⁵⁰:

Բազմադարյա ընդմիջումից հետո անգիտակցականի մասին խոսեց Գ. Լայբնիցը: Արտաքին առարկաները վերարտադրող պերցեպցիայի և ապերցեպցիայի, այսինքն՝ ներքին վիճակի ռեֆլեքսիվ ճանաչողության (որի ժամանակ ներկա է ոգին) հետ միաժամանակ նա ներմուծում է «փոքր» պերցեպցիաների հասկացությունը (*petite persepction*), որոնք, թեև միշտ առկա են հոգում, բայց գտնվում են գիտակցության շեմից ցածր, զգացվում են շատ թույլ և դրսևորվում են երազներում, հիվանդության նուպաների դեպքում, փոքր տարիքում, ուշաքափության կամ անգամ մահվան ժամանակ: Թագուհի Սոֆիա-Շարլոտային ուղղված նամակում Լայբնիցը գրում է.

«Մահվան կամ մահվան տեսք ունեցող երևույթի ժամանակ, քանզի ես այն համարում եմ ընդամենը բարություն (ըստ Լայբնիցի՝ մահը շնչավոր սկզբի բարությունն է՝ ի հակադրումն արձակման, այսինքն՝ ծնունդին – Գ. Շ.), ոչ ոք չի կորցնում ո՛չ կյանքը, ո՛չ հույզերը, ո՛չ բանականությունը, բայց խճճվածությունը որոշ ժամանակ մեզ խանգարում է դա հասկանալ, այլ կերպ ասած՝ այդ ժամանակ մենք տիրապետում ենք փոքր

⁴⁹ Платон. Антология мировой философии. - М., 1969, Т. 1, с. 386.

⁵⁰ Аристотель. Собр. соч. - М., 1984. Т. 4, с. 97, 101.

պերցեպցիաների անսահման բազմության, որոնց մեջ չկա գերմեկը, որը նկատելիորեն տարբերվում է մյուսից»⁵¹:

«Փոքր» պերցեպցիաներն ընդգրկում են ժամանակի ամբողջ ընթացքը, նշանակալից են, չեն կարող երբևէ վերանալ, բայց գուրկ են հաճույքի կամ տառապանքի անմիջական զգացողությունից: Լայբնիցը դիտարկում է անգիտակցականը որպես «գիտակցության բավականին թույլ աստիճան ունեցող» պատկերացում, այսինքն՝ անգիտակցականի ոլորտի մեջ ներառում է գիտակցության մասնիկ, ինչի շնորհիվ մենք կռահում ենք անգիտակցական ոլորտի մասին:

Անգիտակցականի իր հասկացման մեջ փիլիսոփան ներառում է անհատի և մարդկության գրեթե ամբողջ հոգեկան փորձը՝ նրա առօրյա կյանքի վրա ազդեցությունից մինչև տիեզերքի պատմության հոգևոր ժամանակագրությունը: Ընդ որում, անգիտակցականի մեջ են ներառված ոչ միայն փոքր ընկալումները, այլև, այսպես կոչված, պասիվ վիճակում կատարվող գործողությունները՝ կենդանու գործողությունների մման, որը մղվում է դեպի գործողություն ոչ թե մտածողության ակտիվ ուժով, որում ներկա է ոգին, այլ հաղորդվող արտաքին տպավորության ազդեցությամբ:

«Կան հազարավոր նշաններ, որոնք վկայում են այն մասին, որ յուրաքանչյուր պահի մեր մեջ առկա են անսահման բազմության ընկալումներ, բայց առանց գիտակցման և ռեֆլեքսիայի, այսինքն՝ մեր հոգում տեղի են ունենում փոփոխություններ, որոնք մենք չենք գիտակցում: ... Այսպիսով, այդ փոքր ընկալումների ազդեցությունն ավելի նշանակալից է, քան ենթադրվում է: Հենց դրանք են պայմանավորում անբացատրելի ճաշակները, զգայական հատկությունների պատկերները, որոնք հասկանալի են իրենց ամբողջականության մեջ, բայց հստակ չեն որպես մասեր, շրջապատող մարմինների կողմից մեր վրա թողած տպավորությունները, որոնք ներառում են անվերջու-

⁵¹ Лейбниц Г. Соч.: В 4 т. - М., 1983. Т. 3, с. 388.

քյունը և այն կապը, որ յուրաքանչյուր էակ ունի մնացած ամբողջ տիեզերքի հետ: Կարելի է անգամ ասել, որ այդ փոքր ընկալումների շնորհիվ ներկան հղի է ապագայով և ծանրաբեռնված է անցյալով, և ամեն բան գտնվում է փոխադարձ համաձայնության մեջ ... և նյութերից ամենաաննշանի մեջ աստվածային հայացքի չափ խորաթափանցություն ունեցող հայացքը կարող է կարդալ տիեզերքի պատմությունը, ըստ Վերգիլիոսի, «նրանց, ովքեր կան, ովքեր եղել են և որոնց կրերի ապագան»»⁵²:

Ինչպես և Պլատոնը, Լայբնիցն այստեղ ներառում է նաև հոգիների վերամարմնավորման գաղափարը: Նոր մարմնի մեջ տեղափոխվելիս հոգիները կարող են պահպանել այն, ինչն ընկալել են հին մարմիններում, այսինքն՝ նոր մարմինը կարող է անգամ գգալ իր անհատական շարունակության իրական հետքերը:

«Այստեղից մենք տեսնում ենք, թե ինչպես նախնիներից որևէ մեկի արարքները կարող էին պատկանել մեր ժամանակակցին, ով ուներ հոգի, թեև դա չէր գիտակցում: Սակայն, եթե նա այդ մասին իմանար, ապա դրան կավելանար նաև սեփական նույնականությունը»⁵³:

Անգիտակցականի խնդրի հասկացման հարցում մշված երկարատև «դադարը» մեր տեսանկյունից բացատրվում է անգիտակցական ոլորտի փորձարարական ուսումնասիրության անհնարինությամբ և 19-րդ դ. բնագիտական ոլորտում կատարվող բացահայտումների ոգևորվածությամբ: Պատահական չէ, որ, անդրադառնալով անգիտակցականի խնդրին, Դ. Յունը սկսում է մտածել անգիտակցական ընկալումների և դրանց աղբյուրների փորձարարական բնագիտական ուսումնասիրության եղանակների մասին, սակայն, ընկնելով գիտելիքի հավաստիության հետևից, այդ հարցում ենթադրություններից այն կողմ չի անցնում.

⁵² Лейбниц Г. Соч.: В 4 т. Т. 3, с. 53-54.

⁵³ Նույն տեղում, էջ 241-242:

«Ինչպե՞ս կարելի է ապացուցել, որ մեր մտքում ընկալումները պետք է պայմանավորված լինեն արտաքին առարկաներով, ... այլ ոչ թե բխեն կա՛մ հենց մտքի էներգիայից, կա՛մ մեզ անտեսանելի և անհայտ ինչ–որ ոգու գործողությունից, կամ մեզ համար անհայտ մեկ այլ պատճառով: Հայտնի է, որ այդ ընկալումներից շատերը չեն առաջանում արտաքինից, ինչպես, օրինակ, երագներում, խելագարության կամ այլ հիվանդությունների դեպքում: Ինչպե՞ս կարող է այս հարցը լուծվել: Անշուշտ, փորձի միջոցով, բայց այս կետում փորձը լռում է և չի կարող չլռել»⁵⁴:

Փորձի և անգիտակցականի փոխհարաբերակցության խնդիրը որոշեց լուծել Էդուարդ ֆոն Հարտմանը: Նա հանեց անգիտակցական ոլորտի բնագիտական հիմնավորման խնդիրը՝ այն բնագիտության ոլորտից տեղափոխելով իդեալիստական փիլիսոփայական համակարգերի ոլորտ, դիտարկելով անգիտակցականը որպես իրականության գաղափարական կամային սկիզբ, որին պատասխանում է մարդկային ոգու գիտակցական սկիզբը: Մարդը չի կարող սահմանափակվել փաստերի դիտմամբ (պերցեպցիաներով), ըստ Լայբնիցի՝ նա պետք է փաստերից անցնի գաղափարներին: Ընդ որում գաղափարը դիտվում է որպես իրականություն, իսկ բոլոր գաղափարների համար տրամաբանական և էմպիրիկ ապացույցների պահանջը, որն անգիտակցաբար գոյություն ունի մեր հոգում, անհիմն է:

Մարդու ներսում և նրանից դուրս գտնվող կամքն անտրամաբանական է, ոչ խելամիտ, անգիտակցական, բայց մարդն իր կամքին տալիս է գիտակցում, որի միջոցով հայտնաբերում է հոգեկան կյանքի անգիտակցական բովանդակությունները:

Սակայն Հարտմանը նախ ներկայացնում է անգիտակցականի մասին փիլիսոփայության մեջ գոյություն ունեցող բոլոր պատկերացումների քննադատական վերլուծությունը: Այսպես, Կանտոն

⁵⁴ Юм Д. Соч.: В 2 т. - М., 1966. Т. 2, с. 156.

անգիտակցականը սահմանում է որպես ապրիորի կատեգորիալ սինթեզ, որը նախորդում է գիտակցությանը հասնող փորձի բովանդակությանը, Ֆիխտեի մոտեցմամբ՝ այն բացարձակ «ես»-ի առաջնային անսահմանափակ գործունեությունն է՝ ներառյալ համաշխարհային երևակայության անգիտակցական բանականությունը: Հեգելը կարծում էր, որ անգիտակցականը ինքնաշարժում է, խորասուզում բնության այլ կեցության մեջ՝ մինչև գիտակից ոգու վերադարձը: Ըստ Շոպենհաուերի՝ այն անգիտակցական առաջնային կամքն է, որը տրոհվում է անհատական կամքերի՝ մինչև ուղեղում ինտելեկտի առաջանալը:

Շելլինգի ուշադրության հատուկ առարկան բնական վիճակի մեջ ընկղմված անգիտակցական ոգու՝ գիտակցության միջոցով ազատագրվելու ձգտման ուսումնասիրությունն էր: Այդ նպատակի համար նա ուսումնասիրում էր հոգեկան կյանքի ոչ նորմալ և անառողջ վիճակները: Հենց Շելլինգն էր ոգևորել բժիշկ Կարուսին շարունակելու այդ հետազոտությունները, որոնք վերջինս ընդհանրացրեց 1846 թվականին լույս տեսած «Փսիխես» աշխատության մեջ: Հարստմանը գրում է.

«Կարուսի հսկայական արժանիքն այն է, որ նա անգիտակցականի շելլինգյան հասկացումը կիրառեց ոչ միայն օրգանական բնավիթիստության և մարդու հոգեկան կյանքի աննորմալ վիճակի, այլև նրա նորմալ ընթացքի հանդեպ. կարճ ասած՝ նրա արժանիքն անգիտակցականի հասկացությունը, որը մինչ այդ կիրառվել էր միայն մետաֆիզիկայում և բնավիթիստության մեջ, նաև հոգեբանության մեջ ներմուծելն էր: Նրա ջանքերի անմիջական ազդեցությունն աննշան էր միայն այն պատճառով, որ անգիտակցականի ներառումը չէր համապատասխանում այդ ժամանակների մտածողության մեթոդին և

ձևին: Այնուամենայնիվ, կասկած չկա, որ նա զգալի ազդակներ է տվել իր հետևորդներին»⁵⁵:

Այսպիսով, Ֆրոյդից մեկ հարյուրամյակ առաջ Կարուսը մշակում է ֆիզիոլոգիական և հոգեկան անգիտակցականի, պրոմեթևսյան և էպիմեթևսյան անգիտակցականի հասկացությունները (անգիտակցական հիշողությունները և անգիտակցական կանխատեսությունը), իսկ սոմնամբուլիզմի ուսումնասիրության հիման վրա հանգում է այլ հոգիների հետ հոգու անգիտակցական կապի մասին եզրակացությանը: Նա հիմնավորում է, որ գիտակցությունը շարժվում է ազատության լույսի ներքո, իսկ անգիտակցականը ենթարկվում է անհրաժեշտությանը՝ բացառությամբ ակտիվ ստեղծագործական գործունեության: Ըստ Կարուսի՝ անգիտակցականը շարժվում է նրբագեղությամբ, թեթևությամբ, անխոնջ անմիջականությամբ, առանց հոգնության, վստահորեն. այն նպատակահարմար կերպով որոշում է օրգանիզմի կառուցվածքը՝ բեղմնավորման պահից սկսած: Զգուշանալով ինչպես թեխտների և իդեալիստների, այնպես էլ մատերիալիստների և ազնոստիկների քննադատություններից, Կարուսն իր գաղափարները ձևակերպում էր մեղմորեն՝ առանց տրամաբանական ավարտին հասցնելու: Այլապես, մեր կարծիքով, անգիտակցականի մասին նրա ուսմունքը կգերազանցեր Ֆրոյդի ուսմունքին:

Ֆեխները քննում էր հետևյալ հարցը՝ արդյոք բնության ստեղծագործություններն առաջացել են գիտակցված ստեղծագործական գործունեության միջոցով, թե անգիտակցաբար գործող բնության ուժերի շնորհիվ: Ձեռքբերովի կամ ժառանգական սովորությունները, բնագոյը և մարգումները մեխանիզացված են և անգիտակցական, սակայն դա ֆիլոգենետիկ զարգացման արդյունք է, որի արմատները գտնվում են Արարչի առաջնային գիտակցված գործունեության մեջ: Վերջինից, սակայն, հրաժարվեց Ֆեխների

⁵⁵ *Гартман Э.* Современная психология. Критическая история немецкой психологии за вторую половину XIX в. - М., 1902, с. 30-31.

հետևորդ Վ. Վուդհուր՝ յուրացնելով միայն մեխանիզացված առաջնային-գիտակցականի գաղափարը, այդպիսով ճիշտ հակառակը, աղավաղելով Ֆեյսների գաղափարները: Հետագայում Վուդհուր վճռականորեն դեմ արտահայտվեց ցանկացած անգիտակցական հոգեկան գործունեությանը և անգիտակցականի հասկացությունը դուրս հանեց հոգեբանության ոլորտից:

Այնուամենայնիվ, հոգեբանության այնպիսի առաջամարտիկներ, ինչպիսին էին Ֆորտլազեն (առարկաների նյութական գոյությունը և հոգեկան կյանքի բոլոր մղումները անգիտակցական են մինչև դրանց «կանգ առնելը», ինչի միջոցով գիտակցությանն են հասնում որպես պատկերացումներ), Լիպսը (ցանկացած հոգեկան ակտիվություն և բոլոր հոգեկան գործառույթները, այդ թվում՝ մտածողությունը, անգիտակցական են, բայց կարող են անցնել գիտակցություն, իսկ անգիտակցականի ներսում կարելի է գտնել գիտակցված անգիտակցական), Ռեմկեն (այն, ինչը հայտնի է անհատին, բայց հայտնի չէ նրա գիտակցությանը, այսինքն՝ ուշադրության արժանացած չէ, անգիտակցական հոգեկանի ոլորտն է), մանրամասնորեն հետազոտել են անգիտակցականը:

Բնագիտական հետազոտությունների և դրանց ուղեկցող աթեիստական և մեխանիստական աշխարհայացքի զարգացման արդյունքում անգիտակցականի խնդիրն ավելի հաճախ սկսեցին անվանել ոչ գիտական: Մյուս մետաֆիզիկական խնդիրների հետ այն սկսեց լուրջ մատնվել, այդպիսով, ըստ Է. ֆոն Հարտմանի խոսքերի, «ենթարկեց իրեն *ինքնաստերջավորման*, կտրեց իր կենսական նյարդը և ինքն իրեն դատապարտեց ցավալի անպտուղության»⁵⁶:

Գիտության պարադոքսալ զարգացման արդյունքում անգիտակցականի խնդիրը կրկին և, այս անգամ ընդմիշտ, իր տեղը գրավեց հոգեբանության մեջ հենց բնագիտական մոտեցման միջոցով, որը տասնամյակներ առաջ դրանից հրաժարվեց ոչ գիտա-

⁵⁶ Նույն տեղում, էջ 104:

կան լինելու պատճառով: Պարզապես Ջ. Ֆրոյդն առավել հանգամանալի մշակեց խնդիրը, անգիտակցականի հասկացությանը տվեց էմպիրիկ կարգավիճակ, իսկ ապշեցնող մանրամասները կարևոր դեր խաղացին խնդիրը հանրայնացնելու հարցում:

5.2. Հոգեդինամիկայի մասին հասկացությունը:

Ջ. Ֆրոյդի հոգեդինամիկական հայեցակարգը

Անգիտակցականի կառուցվածքային ասպեկտն ըստ Ֆրոյդի Տեղագրական, ծագումնաբանական և տնտեսական ասպեկտները Հոգեկանի տոպիկա և երազներ

Ազատ ասոցացիաների տեխնիկան

Հոգեթերապևտիկ հարաբերություններ՝ փոխանցում և հակափոխանցում

Հիմնական վերլուծական գործողությունները. աշխատանք դիմադրությունների հետ, առճակատում, մեկնաբանություն, մեկնություն կամ մշակում

Զիգմունդ Ֆրոյդի մանկությունը, ըստ իր խոսքերի, անցել է «ծայրահեղ աղքատության մեջ», ինչը ցավալիորեն շատ էր հակասում նրա փառասիրական պլաններին (նա երագում էր դառնալ հայտնի գորապետ կամ գոնե՝ նախարար): Պահպանվել են դպրոցական տարիների հիշողություններ իր ջանասիրության համար ուսուցիչների գովեստների, ինչպես նաև համադասարանցիների ատելության և նախանձի մասին: Ֆրոյդի ուսանողական տարիները նույնպես աչքի էին ընկնում ուսման մեջ ջանասիրությամբ և գրականության անդադար ընթերցումով (փիլիսոփայություն, կենսաբանություն, ֆիզիոլոգիա, հոգեբանություն և այլն): 29 տարեկանում, Վիեննայի համալսարանի բժշկական ֆակուլտետը ավարտելուց չորս տարի անց, նա ֆինանսավորում է ստանում հայտնի ֆրանսիացի նյարդաբան Ժ. Շարկոյի մոտ ստաժավո-

բում անցնելու համար, ով հանրային սեփականության ժամանակ հիպոթեզի միջոցով բուժում էր վերջույթների թմրածություն, խլություն և կուրություն ունեցող հիստերիկ բուժառուների: Այդ «նկրողների Նապոլեոնի» ցուցադրություններով ոգևորվածությունը Վիեննա վերադառնալուց հետո վերածվեց մի հարցի, որը Ֆրոյդը դրեց ինքն իր առջև. «Իսկ ինչո՞ւ ինքս չփորձեմ», առավել ևս, որ Մարտա Բերնայսի հետ ամուսնանալու ցանկությունը, ում հետ նրանք այդուհետ միասին ապրեցին ավելի քան կես դար, ֆինանսական խնդիրները լուծելու անհրաժեշտություն էր առաջացնում: Վճռորոշ դարձավ տաղանդավոր բժիշկ Ի. Բրեյերի հետ հանդիպումը, ով հիստերիկ բուժառուներին բուժում էր ազատ պատմությունների իր մեթոդի, հիպնոսի և հետհիպնոտիկ վերլուծության միջոցով, որի արդյունքում տեղի էր ունենում կատարսիսը: Որպես ընկերներ և համախոհներ (ովքեր, սակայն, հետագայում դարձան թշնամիներ)՝ նրանք համատեղ գրում են «Հիստերիայի ուսումնասիրություններ» գիրքը, որի հրատարակման տարեթիվը (1895 թ.) համարվում է հոգեվերլուծության ծննդյան ամսաթիվը, և որն այդ ժամանակ ցնցեց բժշկական հանրությանը՝ դառնալով Ֆրոյդին Վիեննայի բժշկական ընկերությունից վտարելու որոշման առիթը: Յնցման պատճառը, սակայն, միայն և այնքան էլ այն չէր, որ հոգեկանի և վարքի կարգավորման հարցում գլխավոր դերը տրվում էր սեռականությանը, որքան այն, որ, ինչպես ավելի ուշ հասկացավ Ֆրոյդը, նա ապացուցեց մարդու մեջ գերակշռող անխելամիտ ու անգիտակից լինելը, ինչով ավերիչ հարված հասցրեց նրա ինքնասիրությանը:

Դրան հաջորդեցին շլացուցիչ փառքի տասնամյակները, հյուծող պրակտիկ գործունեությունը, հսկայական ստեղծագործական արդյունավետ աշխատանքը, փախուստը նացիզմից, ծանր հիվանդությունը: Ֆրոյդն ինքը որոշեց իր կյանքի ավարտը՝ խնդրելով բուժող բժշկին մորֆինի մահացու չափաբաժին ներարկել:

Մարդկային հոգեկանում բնության և մշակույթի, կամ ըստ Շիլլերի տերմինաբանության՝ դեպի նյութ և դեպի ձև մղումների միջև պայքարը հարատև է: Այն որոշում է հոգեկանի բովանդակությունները, պայմանավորում է ախտաբանությունը և կարգավորում է վարքը: Ընդ որում՝ մարդու հոգեկանում մեկի կամ մյուսի գերակայությունը դինամիկորեն փոխվում է, այստեղից էլ՝ «հոգեդինամիկա» եզրույթը, որը ցույց է տալիս այդ պայքարի անընդհատ փոփոխվող արդյունքը: Ավելի նեղ իմաստով «հոգեդինամիկան» նշանակում է մարդու մտածողության, ապրումների և կամքի պայմանավորումը անգիտակցականով: Շատ կարևոր է նշել, սակայն, որ մշակույթի և բնագոյի միջև կոնֆլիկտում Ֆրոյդը հանդես է գալիս որպես բնագոյի փաստաբան:

«Ցանկացած մշակույթ հիմնվում է աշխատելու պարտադրանքի և հաճույքներից հրաժարվելու վրա: ... Ի վերջո, մշակույթի գլխավոր խնդիրը, նրա իրական հիմքը մեզ բնությունից պաշտպանելն է»⁵⁷:

Սակայն ինչպես մշակույթը, այնպես էլ աշխատանքը կարող է լինել հաճույքի աղբյուր, իսկ եթե մարդուն անհրաժեշտ է պաշտպանություն մշակույթից, ի՞նչը կարող է նրան պաշտպանել իր իսկ մշակութային «բնությունից»: Ըստ էության, դինամիկան ծավալվում է երկու բնույթների միջև, եթե երկրորդ բնույթի ներքո հասկանանք ոչ թե Սուպեր-էգոյի արիեստական դրույթները, այլ դեպի մշակույթ մարդու բնական մղումը:

Այնուամենայնիվ, Վիեննայի համալսարանի բժշկական ֆակուլտետի ուսանող լինելու տարիներին Ջ. Ֆրոյդը համակրանքով ընդունեց իրեն հոգեբանություն դասավանդող Է. Բրյուկեի այն գաղափարը, որ կենդանի օրգանիզմները Տիեզերքի օրենքներին ենթարկվող դինամիկ էներգետիկ համակարգեր են: Հոգեվերլուծության հոր կողմից լիովին մոռացվեցին տիեզերքի օրենքները և

⁵⁷ *Фрейд З.* Будущее одной иллюзии // Сумерки богов: Сборник статей. - М., 1989, с. 135, 138.

էներգիան, որը կենդանի օրգանիզմը վերցնում է Տիեզերքի հեռուներից, իսկ դինամիկ էներգետիկ փոխանակությունն ընկավ անգիտակցականի մասին ուսմունքի հոգեդինամիկ ասպեկտի հիմքում:

Հոգեդինամիկայի կենտրոնական կառուցվածքային միավորը Ֆրոյդն անվանում էր «*trieb*» (drive)՝ խթան, մղում կամ շարժիչ ուժ, որը, հոմեոստատիկ մոդելի համաձայն, օրգանիզմում ստեղծում է լարման և լիցքաթափման դինամիկա: Հոգեկանի գործունեության աղբյուրը գտնվում է սոմատիկ օրգաններում, իսկ մղումը գործարկում է ինչպես սոմատիկ, այնպես էլ հոգեկան մեխանիզմները: Այստեղից Ֆրոյդյան հաճույքի սկզբունքը՝ որպես բոլոր հոգեկան գործընթացների առաջնային պատճառ, որը գործում է գրգռման և բավարարման մեխանիզմով: Այնուամենայնիվ, ինքնին մղումները և դրանց աղբյուրը մնում են չբացահայտված առասպելի անորոշ կարգավիճակում:

«Մղումների տեսությունը մեր, այսպես ասած, դիցաբանությունն է: Մղումները դիցաբանական էակներ են՝ վիթխարի իրենց անորոշության մեջ»⁵⁸:

Իր վաղ աշխատանքներում Ֆրոյդը մղում էր համարում բացառապես լիբիդոն՝ հետագայում ավելացնելով դրա հակադրությունը՝ մահվան մղումը: Էրոս և Թանատոս գույգը ստացավ վարքը և սոցիալական կապերը պայմանավորող բազային մղումների կարգավիճակ: Սակայն սեռական և ագրեսիվ-դեստրուկտիվ մղումների բավարարումը բախվում է հասարակության արգելքների և, այսպիսով, տեսության դինամիկ ասպեկտը սահուն կերպով դառնում է կառուցվածքային, որը դիտարկում է հոգեկանի գործունեությունը «*Id-Ego-Superego*» փոխհարաբերություններում: Այդ հոգեկան ուժերի կոնֆլիկտի մանրամասն դիտարկումը ստեղծում է հիմնական տեսական տոպոգրաֆիկ պատկերը ձևակերպելու անհրաժեշտություն. հոգեկանը գործում է գիտակցականի և անգի-

⁵⁸ *Фрейд З.* Страх и жизнь влечений // Введение в психоанализ: Лекции. - М., 1989, с. 358.

տակցականի բինար հակադրության մոդելով: Այստեղից էլ՝ հոգեբանական պաշտպանությունների ամբողջ բազմազանությունը և իրականության հետ փոխազդելու և դրան հարմարվելու բնածին պատրաստականությունը: Ընդ որում՝ Ֆրոյդն առանձնացնում է հոգեկան կյանքի գործունեության երեք մակարդակ.

- 1) *գիտակցություն*, որը կազմված է տվյալ պահին գիտակցվող զգացողություններից, ապրումներից, մտքերից,
- 2) *նախագիտակցություն* (կամ «ենթագիտակցություն»)՝ «հասանելի հիշողություն», որը պատրաստ է առանց հատուկ ջանքերի մտնել գիտակցության ոլորտ,
- 3) *անգիտակցություն*, որի բովանդակություններն են պրիմիտիվ բնագոյները, արտամղված և ճնշված հույզերը և հիշողությունները և այլն:

Այս ոլորտներն ամրագրված չեն և կարող են տեղաշարժվել, չնայած այն բանին, որ «տոպիկա» եզրույթը (հուն.՝ «տեղակայման տեսություն») հին հույների մոտ նշանակում էր տրամաբանության կամ հռետորության հստակ բաժանված ոլորտներ:

«Հոգեկան տոպիկայի գոյության մասին Ֆրոյդի վարկածը առաջացավ իր ժամանակների բժշկական գիտության գաղափարների, մասնավորապես՝ հոգեկան գործառույթների տեղակայման անատոմիական-ֆիզիոլոգիական տեսության առնչությամբ: Սակայն, ի տարբերություն Ֆրոյդի ժամանակների նյարդաբանության մեջ գերիշխող նեղ տեղայնացմանը, ֆրոյդյան մոդելի տոպիկան ոչ միայն սահմանում էր նշված համակարգերից յուրաքանչյուրի տեղը և սահմանները, այլ նաև օժտում էր դրանց տարբեր ներքին կառուցվածքներով, տարբեր գործառույթներով և նկարագրում էր դրանց շարժման, փոխազդեցության օրենքները: Այսպես, ոլորտների միջև գոյություն ունեն սահմաններ, որոնք պահպանում են Գրաքննիչները (*ռուս.՝ Цензоры, անգլ.՝ Censors*), իսկ դա նշանակում է, որ սահմանների ներթափանցելիությունը խստիվ կարգավորվում է, հետևաբար, նաև մեկ ոլորտից մյուսը տեղաշարժի, միգրա-

ցիայի և էմիգրացիայի ազատությունը փոխվում է անթափանցելիության պատից մինչև թափանցիկություն»⁵⁹:

Գիտակցականի և անգիտակցականի նշված հակադրությունը օնթոգենետիկ զարգացման ընթացքում փոխում է իր կոնֆիգուրացիան, ինչով և պայմանավորում է հոգեկանի զարգացումը: Այսպես, ըստ Ֆրոյդի դիտարկումների, բնագոյային մոլումները յուրաքանչյուր տարիքային փուլում ունեն իրենց առանձնահատկությունը և փոխակերպվում են մեկը մյուսի: Յուրաքանչյուր փուլի առանձնահատկությունների վերլուծությունը նրան հանգեցրին տեսության ծագումնաբանական կողմի կանխադրությոներին:

Առաջին՝ նա առանձնացնում է հոգեսեռական զարգացման հինգ փուլեր՝ օրալ, անալ, ֆալիկ, լատենտ և գենիտալ (այստեղ դրանց մանրամասն անդրադառնալու իմաստ չենք տեսնում):

Երկրորդ՝ ֆալիկ փուլում Ֆրոյդը հայտնաբերում է Էդիպի-Էլեկտրայի բարդությո:

Երրորդ՝ նա սահմանում է յուրաքանչյուր փուլի չբավարարված բնագոյների հետևանքով առաջացող մանկական տրավմաները: Դրանք մանկական բարդությոներն են, հաջորդ երեխաների ծնունդը, ծնողների միջև կոնֆլիկտները, սեռական տեսարաններին ակամատես լինելը և այլն, որոնք համարվում են հասուն մարդու հետագա ներոտիզացիայի և բոլոր հոգեբանական խնդիրների ողջ բազմազանության պատճառ: Ֆրոյդի նպատակներից մեկը, իր իսկ խոստովանությամբ, մանկական տարիքի վրայից ամենգիայի շղարշը հանելն էր:

Սակայն ինչպե՞ս են մանկական տրավմայի բովանդակությունները պահպանվում և ձևափոխվում նարցիսիզմի, վախի, մեղքի, դեստրուկտիվության և ներոտիկ այլ ախտանիշների: Պատասխանը ներկայացվում է Ֆրոյդի տեսության տնտեսական դիտանկյունում, որը հնարավորություն է տալիս հոգեկանը դիտարկելու Էներգիայի փոխակերպման եզրությոներով՝ կանգ, լիցքաթա-

⁵⁹ Соколова Е. Т. Общая психотерапия. - М., 2001, с. 31.

փում, կուտակում, ծախսեր, տեղաշարժեր և այլն: Տնտեսական մոդելը կառուցված է երեք մակարդակների միջև փոխազդեցության գաղափարի հիման վրա: Այսպես, Իդ-ի համընդհանուր էներգիան փոխակերպվում է կաշուն ֆիքսացիայի (կանգ), Սուպեր-Էգոյի ներքնայնացված նորմերի էներգիան՝ երկարատև մեղքի զգացման (կուտակում) և կոնֆլիկտի (լիցքաթափում), և այլն:

Ընդ որում՝ առաջնային էներգիան, որը փոխակերպվում է, օրինակ, ներոտիկ վախի, կարող է ծագել ֆիլոգենետիկ զարգացումից:

«Միջուկը ... որոշակի նշանակալից ապրումի կրկնությունն է: Այդ ապրումը պետք է վերագրել ոչ թե անհատի, այլ տեսակի նախապատմական շրջանին: Սենք ենթադրում ենք, որ դա ծննդյան ակտից ստացվող տպավորությունն է, որի պարագայում տեղի է ունենում տիան տպավորությունների, լարվածության և սոմատիկ զգացողությունների լիցքաթափման ձգտման այնպիսի միավորում, որը դարձել է մահացու վտանգի նախատիպ և, այդ ժամանակից սկսած, կրկնվում է մեր մեջ՝ որպես վախի վիճակ»⁶⁰:

Առօրյա տպավորությունների էներգիան, երազանքները, մտածական կոնստրուկտները և արտամղված ցանկությունները փոխակերպվում են նաև երազների: Բացի այդ, երազներն անգիտակցականի պահանջմունքների բավարարման այլընտրանքային, կառուցողական և օգտակար ճանապարհ են: Չնայած երազների՝ բարոյականի սահմաններից դուրս լինելուն, արտորդայնությանը, պատրանքայնությանը և անգամ փսիխոտիկոթյանը, դրանք անիմաստ չեն և ներառված են իրական հոգեկան գործընթացների հաջորդականության մեջ: Երազների մանրակրկիտ ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս հոգեկանի տոպիկայում տեղաշարժերի պատկերը, այսինքն՝ այն, թե «Իդ–Էգո–Սուպեր-Էգո» կառուցվածքի որ բովանդակություններն են, փոխելով իրենց ձևը,

⁶⁰ *Фрейд З. Страх // Введение в психоанализ: Лекции. - М., 1989, с. 252-253.*

երագատեսական ֆանտազիայի միջոցով ներթափանցում միմյանց մեջ: Այս փոփոխությունները թույլ են տալիս Էգոյին գիտակցել Իդ-ի բովանդակությունները Էգոյի համար ընդունելի ձևով: Ֆրոյդը հրաժարվում է այն մտքից, որ երագները մեկնաբանվում են բացառապես դրանց սեռական բովանդակության տեսակետից: Երագների մեկնությունը երկարատև, մանրակրկիտ և բարդ գործընթաց է, և դրան չիրականացած ցանկությունների բավարարման գործառույթ վերագրելը վերաբերում է ոչ միայն սեռական ակտին: Ըստ Ֆրոյդի՝ երագները, ավելի ստույգ, կատարում են «մեր մղումների իրական մեկնիչների» գործառույթ:

Հակիրճ անդրադառնալով անձի ընդհանուր տեսության հիմնական դրույթներին՝ անցնենք հոգեվերլուծության պրակտիկայի նկարագրությանը, որի նպատակը Էգոյի գործունեության օպտիմալ մակարդակի հաստատումն է, այսինքն, ըստ էության, հարմարումն է՝ պատկերացումների և վարքի հարաբերականորեն կայուն կայուն ձևանմուշների մշակման միջոցով, քանզի անկայուն ձևանմուշները հոգեբանական պաշտպանությունների մի ամբողջ ցանկ են, որոնք ազատագրում են Էգոն ինչպես Սուպեր-Էգոյի անողորմ տեղից, այնպես էլ Իդ-ի անողորմ պահանջներից:

Սակայն անմիջապես հարց է առաջանում. որքանո՞վ են կայուն այդ ձևանմուշները և որքան երկարատև և արդյունավետ են արդյունքները: Անհրաժեշտ հստակեցումը դեռևս 1950–ական թթ. մտցրեց հոգեվերլուծաբան Կ. Կոբբին.

«Եթե «բուժում» ասելով նկատի ունենք բուժառուի ունեցած նկրտիկ խանգարումների թեթևացումը, ապա դա, անշուշտ, մեր նպատակն է: Եթե «բուժում» ասելով նկատի ունենք հուզական կոնֆլիկտներից և հոգեբանական խնդիրներից ցմահ ազատությունը, ապա դա չի կարող լինել մեր նպատակը: Նույն կերպ, ինչպես մարդն իր կյանքի ընթացքում կարող է տառապել թոքաբորբից, կոտրվածքից կամ շաքարախտից և յուրաքանչյուր դեպքի համար հատուկ դեղամիջոցների և տարբերվող բուժման կարիք ունենալ, այդպես էլ մեկ այլ մարդ կարող է

կյանքի տարբեր փուլերում ունենալ դեպրեսիա, թուլություն կամ ֆոբիա, որոնք հոգեթերապևտիկ օգնություն են պահանջում»⁶¹:

Նշենք, որ Ֆրոյդը հոգեվերլուծության կիրառությունը սահմանափակում էր ներոտիկ խանգարումների շրջանակներով, բայց այդ շրջանակները մինչ այսօր ընդլայնվում են նրա հետևորդների կողմից, որոնք բազմազանորեն ձևափոխում են օրթոդոքս հոգեվերլուծության հիմնական դրույթները:

Քանի որ մի գուգորությունը իր հետ բերում է անգիտակցականում գտնվող մյուսին, ապա դեռևս Ի. Բրեյերի կողմից մշակված ազատ պատմվածքի մեթոդը դարձավ «ազատ գուգորությունների» հոգեվերլուծական մեթոդի հիմքը:

Ֆրոյդի որոշ կենսագիրներ «թախտի» մեթոդի գաղափարը հիմնականում կատակով բացատրում են նրա անմարդկային ծանրաբեռնվածությամբ պրակտիկ գործունեության սկզբում: Ֆրոյդը դժգոհում էր կնոջը, որ չի կարողանում տանել այն, որ այլ մարդիկ մի քանի ժամ անընդմեջ նայում են իրեն. ավելի լավ է պառկեն թախտին և խոսեն՝ ինչ մտքներով կանցնի: Բուժառուի կողմից կամաձին կերպով վերարտադրվող գուգորությունները արտամղված բովանդակությունների խորհրդանիշներն են, իսկ վերլուծաբանի խնդիրը արտամղված նյութի և բուժառուի ունեցած ախտաբանության միջև կապերի հաստատումն է: Վերջինս, այսինքն՝ բուժառուի կողմից տվյալ պահին ներկայացվող բողոքները, Ֆրոյդը համարում էր հոգեվերլուծության կիզակետը: Այնպիսի վիճակի ստեղծումը, որի ժամանակ բուժառուն խոսում է ինչպես պատահի և աննպատակ, թույլ է տալիս քերականին շոշափել հուզականորեն հագեցած շերտերը և հիշողությունները վեր հանել գիտակցության մակարդակ:

⁶¹ *Фрейджер Р., Фейдимен Дж.* Личность, теории, упражнения, эксперименты. - М., 2002, с. 61.

Անգիտակցականի բովանդակությունները բացահայտվում են ոչ միայն ազատ զուգորդությունների միջոցով, այլ նաև հոգեվերլուծության անցկացման հոգեթերապևտիկ իրավիճակով՝ փոխանցման (*ռուս.՝ перенос, անգլ.՝ transference*) միջոցով, երբ անգիտակցական ազդակները տեղափոխվում են թերապևտի վրա, և հակափոխանցման (*ռուս.՝ контрперенос, անգլ.՝ countertransference*) միջոցով, երբ թերապևտի հոգեկանի բովանդակությունները հետ են տեղափոխվում բուժառուի վրա: Թերապևտը համաձայնում է բուժառուի համար դառնալ ատելության, ագրեսիայի, սիրո (բացասական և դրական փոխանցում) արտամղված զգացմունքների ապահով օբյեկտ, այսինքն՝ բուժառուի բոլոր խնդիրները թերապևտը շեղում է իր վրա: Դա առանց այցելուի իմացության շարունակվում և խորախուսվում է այնքան ժամանակ, մինչև այցելուի մեջ սկսում է ձևավորվել այսպես կոչված փոխանցման նկրոզ, որը բարձրացնում է ինսայթի հավանականությունը, այսինքն՝ սեփական նկրոզի իսկական պատճառների գիտակցումը թերապևտի հանդեպ զգացմունքների գիտակցման միջոցով: Ֆրոյդը կարծում էր, որ նորմալ շփումներ ունենալով բժշկի հետ՝ բուժառուն իրեն նորմալ կողմնորոշում է մասնավոր կյանքում: Ամենակարևորը, որ թերապևտիկան սեմյակում չկան արգելքներ զգացմունքների, մղումների և ցանկությունների ցանկացած դրսևորման համար, ինչն ինքնին կարող է բժշկել: Բայց այստեղ նույնպես պետք է պահպանվի անցյալի այդ բովանդակությունները «դուրս քաշելու» պայմանը, որոնք, դեռևս լիարժեք փորձառություն չդարձած, արտամղվել են անգիտակցական պահոց և այնտեղ գտնվում են որպես մահացած բեռ:

«Փոխանցումը որևէ անձի նկատմամբ այնպիսի հույզերի, մղումների, վերաբերմունքի, երևակայությունների և պաշտպանությունների ապրումն է ներկայում, որոնք անհամապատասխան են տվյալ անձի հանդեպ, քանի որ դրանք վաղ տարիքում նշանակալի անձանց հանդեպ առաջացած հակազդումների տեղափոխում են: Բուժառուի ընկալունակությունը փոխանց-

ման հակազդումների հանդեպ պայմանավորված է նրա բնագ-
ղային անբավարարվածության վիճակով և դրանից բխող հնա-
րավոր լիցքաթափումներ որոնելու անհրաժեշտությամբ»⁶²:

Ըստ էության, հոգեվերլուծության տեխնիկան ենթադրում է չորս հիմնական գործողություններ, որոնց նախորդում է աշխա-
տանքային ալյանսը, որի ժամանակ ռացիոնալ մակարդակում քննարկվում է հոգեվերլուծական գործողություններ կատարելու բուժառուի պատրաստակամությունը, անգամ եթե դրանք պատ-
ճառում են լրացուցիչ տառապանք, ինչպես նաև բացահայտվում են խնդիրներից ազատվելու բուժառուի մոտիվացիայի աստիճանը և բուժման հետ կապված նրա ակնկալիքները:

1. **Առճակատում և պարզաբանում.** թերապստը այցելուին մո-
տեցնում է փորձի որևէ մասի և համոզվում, որ տվյալ բովանդակու-
թյունը նրան հասկանալի է: Օրինակ՝ փոխանցման («ինձ թվաց,
որ ձեր մեջ ինձ հարվածելու ցանկություն առաջացավ») կամ դի-
մադրության («ինձ թվում է, որ դուք հիմա զանգատվում եք գլխա-
ցավից, քանի որ չեք ուզում խոսել ձեր հոր հետ հարաբերություն-
ների մասին») մասնավոր դեպքը բացատրվում է գիտակցման հա-
մար: Այսպիսով թերապստը ստեղծում է հետադարձ կապ, և եթե
բուժառուն ընդունում է, որ այդպիսի երևույթ կարող է լինել, թե-
րապստը պարզաբանում է այդ երևույթի սահմանները և առանձ-
նացնում է այն հետագա փուլի համար:

2. **Մեկնաբանում** կամ բուն **վերլուծություն.** բուժառուի կող-
մից վարքի, մտքերի և հույզերի այս կամ այն հատվածի անգի-
տակցական աղբյուրների գիտակցման գործընթացը: Մեկնաբա-
նության ժամանակ տեղի է ունենում անցյալի որոշակի փորձի վե-
րակառուցում և այդ փորձի հետ կապված նոր պատճառահե-
տևանքային կապերի սահմանում: Եթե, օրինակ, դիմադրությունը
կապված է երեխա-ծնող փոխհարաբերությունների հետ, ապա

⁶² *Фрейд З.* Теория полового влечения. – СПб., 1912 (цит. по: *Кондрашенко В. Т., Донской Д. И.* Общая психотерапия. - Минск, 1997, с. 234).

մանկության այդ տրավմատիկ իրադարձությունները պետք է վերականգնվեն իրենց համապատասխան հուզական փորձում և գիտակցվեն բուժառուի կողմից: Դիմադրությունը նվազում է մեկ կամ մի քանի ինսայթների միջոցով, որոնք տեղի են ունենում պատճառական նոր կապի հետևանքով: Եթե դիմադրությունը զուգորդվում է փոխանցման էրոտիզացված հակազդման հետ, անհրաժեշտ է «բացահայտել» էդիպյան բարդույթը:

3. **Մշակում.** մանրամասն և ավելի երկարատև գործողություն, որի ժամանակ գիտակցման առանձին փորձը տարածվում է հնարավորինս շատ ախտանիշների, պաշտպանությունների, դիմադրությունների, փոխանցումների և այլնի վրա: Ընդ որում, առաջին՝ բուժառուն հրաժարվում է արտամղումներից՝ դրանց անիմաստության պատճառով, և երկրորդ՝ աստիճանաբար հասնում է արտամղված բովանդակությունների հասուն վերահսկողությանը: Ընդհանուր առմամբ, մշակումը մեկնաբանման գործողության ընդլայնումը և խորացումն է:

4. **Հուզական վերաուսուցում** կամ **հուզական շտկող փորձը** լայն իմաստով նշանակում է վերլուծության արդյունքների տեղափոխում առօրյա կյանք: Այսպես, թերապևտի կողմից այս կամ այն վարքագծային ձևանմուշների խրախուսման ճանապարհով այցելուն ամրապնդում է գիտակցման գործընթացի արդյունքները: Սակայն հուզական շտկող փորձը վերաբերում է ոչ միայն վարքին: Այն ներառում է նաև սեփական անձը և շրջապատը նորովի հասկանալը, մտածողության, հուզական կյանքի փոփոխությունը, աշխարհայացքի վերակառուցումը: Այս տեսակետից հոգեվերլուծական աշխատանքի ավարտը դառնում է երկինաստ. ձևականորեն թերապևտը կարող է հայտնել ավարտի մասին, բայց գործընթացը կարող է տևել տասնամյակներ, այդ պատճառով, ինչպես կարծում են Լ. Խյելը և Դ. Ջիլերը, «հաճախ հոգեվերլուծության տևողությունը սահմանափակվում է այցելուի եկամուտով»⁶³:

⁶³ *Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб., 2002, с. 151.*

Հոգեվերլուծության նորագույն ուղղությունների քանակը և բազմազանությունը թույլ չեն տալիս դրանք դիտարկել այս աշխատանքում:

5.3. Է. Բերնի տրանզակցիոն վերլուծությունը

Հոգեկանի կառուցվածքն ըստ Է. Բերնի

Թաքնված, խաչաձև և լրացուցիչ տրանզակցիաներ

Էրիկ Բերնը (Բերնշտեյն) ծնվել է Կանադայում, բժշկի ընտանիքում և, ըստ ընտանեկան ավանդույթի, ստացել է բժշկական կրթություն, այնուհետև տեղափոխվել է Սան Ֆրանցիսկո և Է. Էրիկսոնի մոտ երկու տարի աշխատել վերլուծաբան: Պատերազմի ժամանակ Բերնը ծառայել է որպես հոգեբույժ: Հետագայում նա որոշում է սկսել հոգեվերլուծաբանի կարիերա, բայց նրան մերժում են՝ պահանջելով մի քանի տարի ևս յուրացնել անձի հոգեվերլուծություն: Ինչպես հաճախ է պատահում, անհաջողությունը վերածվում է հաջողության, և Է. Բերնը նպատակ է դնում ստեղծել հոգեվերլուծական բուժման իր մեթոդը: Դեռ մինչև սեփական մեթոդը հիմնելը «Հոգեբուժության կամ հոգեվերլուծության ներածություն անտեղյակների համար» իր գրքի նախաբանում նա խոստովանում է, որ իր գաղափարների մեծ մասը հիմնված է Չ. Ֆրոյդի աշխատանքների վրա, սակայն շեշտադրումների և ձևակերպումների պատասխանատուն միայն ինքն է:

Նյարդավիրաբուժական հետազոտությունների արդյունքում Վ. Պեյֆիլդը ներմուծել էր «Էգովիճակ» եզրույթը, որը նշանակում էր անձի՝ անցյալը և ներկան ընդգրկող միաժամանակ ամբողջական և ընդհատուն վիճակը: Մյուս կողմից՝ հոգեվերլուծաբան Է. Վեյսն առաջ էր քաշել չափահասի մեջ ինֆանտիլ Ես-ի մնացորդային դրսևորումների մասին գաղափարը, որը թեև տեղակալված է, կարող է ցանկացած պահի վերականգնվել «Ես երեխա

են» վիճակում: «Էգովիճակ» եզրույթն արագ յուրացվեց հոգեբույժների և հոգեբանների կողմից, սակայն միայն Է. Բերնն այն զարգացրեց որպես ամբողջական հայեցակարգային սխեմա:

«Տրանսակտ կամ տրանսակցիոն վերլուծություն» հասկացությունն Է. Բերնը կիրառում է ինչպես տեսական համակարգում առհասարակ, այնպես էլ հատուկ տրանսակցիոն փոխազդեցությունների վերլուծության ժամանակ: Նա մարդուն սահմանում է որպես դինամիկ մոտմներով լի էներգետիկ համակարգ, իսկ էներգետիկ հավասարակշռության խախտումը դիտարկում է որպես ախտաբանության պատճառ: «Էգովիճակ» հասկացության զարգացումը և հոգեկանի հանդեպ հոգեվերլուծական մոտեցումը պայմանավորեցին տրանսակտ վերլուծության առաջացումը, որը Է. Բերնը շարադրել է ոչ այնքան որպես հայեցակարգ, որքան դեպքերի օրինակով՝ դեպքից դեպք իր տեսական մոդելին ավելացնելով նոր տարրեր:

Տրանսակցիոն վերլուծությունը ներառում է վերլուծության չորս տեսակ, որոնք միմյանց հետ կապված են մեկ նպատակով, այն է՝ միջանձնային հարաբերությունների վերլուծության միջոցով գիտակցել անձի կառուցվածքային միավորների ոչ արդյունավետ ձևանմուշները:

1. Անձի կառուցվածքային վերլուծություն: Ըստ Է. Բերնի՝ անձի կառուցվածքը բաղկացած է երեք օրգաններից.

- 1) *Էքստերոփսիխես (արտաքին)*. օրգան, որն ուղղված է վարքի ընդունված արտաքին կանոններին, և որին համապատասխանում է «Ծնող» անվանվող Էգովիճակը,
- 2) *Նեոփսիխես (նոր)*, որն ուղղված է խելամիտ և ստեղծագործական լուծումներին՝ «Մեծահասակ»,
- 3) *Արխեոփսիխես (հնագույն)*, որն առաջանում է անցյալի տպավորություններից՝ «Երեխա»:

Որոշ առումով տրանսակտ վերլուծության կառուցվածքային միավորները նման են անձի ֆրոյդյան կառուցվածքին: Սակայն

Էգովիճակներ անվանվող միավորները փաստացի դիտարկվում են որպես ֆենոմենոլոգիական իրականություններ, որպես «որոշակի անուններ, զբաղմունքներ, դիրք ունեցող իրական անձեր»:

«Ծնողը» սոցիալականացման արդյունք է. այն լցված է սոցիալական նորմերով, կանոններով, ինչպես նաև մանկության տարիներին ծնողներից, ուսուցիչներից և այլ հեղինակավոր անձանցից ստացած կանխակալ համոզմունքներով և նախապաշարմունքներով:

Վերահսկող «Ծնողը» չոր է, քաղքենիավարի սառը և գործում է արգելքներով, մինչդեռ Հոգատար Ծնողը սիրում է, աջակցում, խնամում:

«Ծնողը» բացահայտվում է «չի կարելի», «միշտ», «երբեք», «քանի անգամ եմ ասել», «եթե ես քո տեղը լինեի», «տղաս», «ստոր», «անդաստիարակ», «խելացիս» և մամանտիպ արտահայտություններով: Նրա արտաքին տեսքը սեղմված շուրթերն են, խոժոռ ճակատը, գլուխը տարուբերելը, ձեռքերը կոնքերին, մատով ցույց տալը և այլն:

«Մեծահասակը» ներկայացնում է բանականության ձայնը, գործում է համակարգչի նման՝ որոշումներ ընդունելով խելամիտ հավանականությունների հիման վրա, ձգտում է ամեն կերպ պահպանել զրուցակցի արժանապատվությունը: Նա օգտագործում է «պատրաստ եմ», «հիմա» բառերը:

Հատկանշանական է, որ «Մեծահասակը», ինչպես սուպեր-Էգոն, գրկված է բարոյական հատկանիշներից. նա որոշումները չի ընդունում հասունության, բարության կամ անկեղծության դիրքերից: Նա օժտված է ազատությամբ և ընտրում է առավել «էլեգանտ» և գրագետ լուծում: Նա ստանձնում է «Ծնողի» և «Երեխայի» միջև միջնորդ դատավորի գործառույթը և լուծում է նրանց կոնֆլիկտը: Նրա կարգախոսը, ինչպես և տրանսակտ վերլուծության կարգախոսը հետևյալն է՝ «Միշտ եղիր «Մեծահասակ»», նրա գործառույթը՝ հավաքել և մշակել ինչպես «Ծնողից», այնպես

էլ «Երեխայից» ստացած տեղեկատվությունը: «Մեծահասակին» բնորոշ բառերից են՝ «ընդունակ», «ցանկալի», «տնտեսող», այսինքն՝ ոչ թե պիտակների, այլ չեզոք և միանշանակ բնութագրումների կիրառումը: Ընդ որում, «Ծնողի», «Մեծահասակի» և «Երեխայի» կողմից կիրառվող նույն բառը կարող է տարբերվել իր հոգեբանական բովանդակությամբ:

««Լավ» բառի վերլուծությունը ինտուիցիայի պարզ և զվարճալի վարժանք է: Մեծատառով գրված՝ այն «Ծնողական» է, «Մեծահասակի» կողմից օգտագործվում է միանշանակ իմաստով, իմպուլսիվորեն, որպես բացականչություն օգտագործելը բնորոշ է «Երեխայի» համար՝ «հա–հա–հա» և նմանատիպ բացականչությունների հետ մեկտեղ»⁶⁴:

«Երեխան» ներկայացնում է մարդու էմոտիվ սկիզբը և ներառում է մանկական վարքագծի հատկությունները՝ դյուրահավատություն, ստեղծարարություն, հետաքրքրասիրություն, անկեղծություն, միամտություն, անօգնականություն: Մյուս կողմից՝ նա քմահաճ է, եսակենտրոն, համառ, ագրեսիվ, ցուցադրական: Դա հատկապես բնորոշ է այսպես կոչված բնական երեխային՝ ի հակադրություն հարմարվածի, ով հարմարվող է, անվստահ, ամաչկոտ և ինքնամփոփ: Ըմբոստ «Երեխան» կտրականապես չի ընդունում ոչ մի պատժամիջոց և ահաբեկում է շրջապատողներին: «Երեխան» ախտորոշվում է «ես ուզում եմ», «ես չեմ ուզում», «ես վախենում եմ», «ես նեղացել եմ», «ես ատում եմ», «ինձ համար միևնույնն է» արտահայտությունների հիման վրա: Նրա արտաքին տեսքը փքված շուրթերն են, նվնվացող ձայնը, հրճվանքի բացականչությունները, արցունքները, խոնարհած հայացքը և այլն:

2. Տրանզակցիաների վերլուծություն: Այս էգովիճակների միջև գոյություն ունեն մշտական դիմամիկ փոխհարաբերություններ: Այսպես, անասան «Ծնողը» կամ անասան «Երեխան»՝ մյուս երկու էգովիճակների բացակայությամբ, վկայում է ախտա-

⁶⁴ Берн Э. Транзакционный анализ и психотерапия. - СПб., 1994, с. 61.

բանության մասին: Օրինակ՝ բացառապես «Ծնող» հանդիպում է շիզոֆրենիկների մոտ, բացառապես «Երեխա»՝ իմպուլսիվ մարցիաների մոտ: «Երեխան» կարող է ամբողջովին գերիշխել նաև տրավմատիկ նկրողի կամ հիստերիայի դեպքում:

Նորմայում «ես»-ի բոլոր երեք ատյանները պետք է առկա լինեն, անգամ եթե նրանցից որևէ մեկն առաջին հայացքից չի գործում: Սա վերաբերում է հատկապես «Մեծահասակին», քանի որ, ըստ Բերնի, մեծահասակին դժվար է «ակտիվացնել», բայց նա գոյություն ունի անգամ ախտաբանության դեպքում: Պարզապես «Երեխան» և «Ծնողը» հեշտ է «շոշափել» ցանկացած մարդու մեջ, ինչը չի կարելի ասել «Մեծահասակի» մասին:

««Մեծահասակ» հասկացությունը կառուցվածքային վերլուծության մեջ ունի հատուկ իմաստ: Հիմնավոր կլինիկական տվյալների հիման վրա կարելի է առանց ապացույցների ընդունել, որ յուրաքանչյուր մարդու մեջ կա լավ զարգացած «Մեծահասակ», և որ կառուցվածքային վերլուծության համաձայն՝ չկան ոչ հասուն անձինք: Կան մարդիկ, ում մեջ «Երեխան» ունի կատարողական գործառույթ և որոնք իրենց այնպես են պահում, կարծես հասել են հասունության, բայց եթե թերապևտիկ միջամտությունը հաջողի «Մեծահասակին» ուժեղացնել, նրանց վարքը կդառնա հասուն»⁶⁵:

Մեկ էգովիճակը կարող է վարակել մյուսին, և այդ վարակումը (կոնտամինացիան) կարող է չեզոքացվել կամ վարակազերծվել (դեկոնտամինացվել) երրորդ էգովիճակի միջոցով: Չառանցանքի կամ նախապաշարմունքների որոշակի տեսակներ կոնտամինացիայի դրսևորում են: Այսպես, մի միսիոների որդի ապացուցում էր, որ պարը մեղք է՝ ենթադրելով, որ դա ասում է իր «Մեծահասակը», մինչդեռ դա «Մեծահասակին» վարակող ծնողական նախապաշարմունքն էր (տվյալ դեպքում նրա հայրը բացասաբար էր վերաբերվում պարերին): «Մեծահասակի» թերապևտիկ վարակազեր-

⁶⁵ Նույն տեղում, էջ 46:

ծումը «Մեծահասակին» այնպես ամրապնդելն է, որ «Ծնողի» վերադարձներն ավելի հազվադեպ լինեն: Ձառանցական վիճակներում կարող է լինել նաև կրկնակի կոնտամինացիա, երբ «Մեծահասակը» վարակված է լինում ինչպես «Ծնողից», այնպես էլ «Երեխայից»: Այսպես, մանկության տարիքում ինցեստ և դրա հետ կապված ամոք ապրած անձի «Մեծահասակը» որպես հետևանք կարող է վարակվել ինչպես «Երեխայից» (ձևախեղված սեռական մոլուցներ), այնպես էլ «Ծնողից» (սեռական ախաբեկում): Մեկ այլ օրինակ՝ «Դուռը բացող մայրը» գաղտնալսող մոր հոգեբանական կերպարն է, երբ միշտ այն զգացողությունն է, կարծես քեզ ամեն ինչի համար նախատում է բացակայող կամ մահացած մայրը: Մոր կերպարը բուժառուն միշտ կրում է մտքում, և այդ իմաստով մայրը իրոր «ականջ է դնում»: Այստեղ «Ծնողն» առաջացնում է գառանցանք, որը վարակում է «Երեխային» և «Մեծահասակին»:

Է. Բերնը թերապևտիկ վարակագրերծման գործընթացը համեմատում էր նավի հատակը խեցիներից մաքրելու հետ, որպեսզի այն կարողանա անխոչընդոտ նավարկել:

Երեք էգովիճակների միջև փոխհարաբերությունները խմբավորվում են տրանզակցիաների երեք տեսակների մեջ:

Լրացուցիչ տրանզակցիաները հատուկ են առողջ միջանձնային փոխհարաբերություններին, կոնֆլիկտածին չեն և համապատասխանում են շփվող կողմերի ակնկալիքներին: Այս դեպքում ազդակը և պատասխանն արձագանքը պատկերվում են գուգահեռ գծերով, օրինակ՝ «Մեծահասակ»-«Մեծահասակ»:

Խաչաձև կամ հատվող տրանզակցիաներն առաջանում են այն դեպքում, երբ խթանն ուղղված է մեկ էգովիճակի, իսկ պատասխանն արձագանքը գալիս է մեկ այլ էգովիճակից: Դրանք ունեն կոնֆլիկտածին հատկություն և որոշ ժամանակով խզում են շփումը:

Է. Բերնի դասական օրինակը «Ճարմանդներն» են, երբ ամուսինը կնոջը հարցնում է՝ «որտե՞ղ են իմ ճարմանդները», իսկ կինը «ներքևի դարակում» («Մեծահասակ») պատասխանի փոխարեն ասում է՝ «որտեղ դրել ես, այնտեղից էլ վերցրու» («Ծնող»):

Դիտարկենք իրավիճակ, երբ մի մարդ մյուսին խորհուրդ է տալիս ինչ–որ բան անել: Երբ «Մեծահասակը» դիմում է «Մեծահասակին», վերջինս կարող է ասել «Այո՛, ես այդպես էլ կանեմ» կամ «Ես կմտածեմ»: «Ծնողը» կվրդովվի և կպատասխանի՝ «Ես ինքս եմ բոլորին սովորեցնում, ինձ խորհուրդներ պետք չեն», «Երեխան» կնեղանա և կասի նմանատիպ մի բան. «Դուք ինձ միշտ մեղադրում եք»:

Որքան քիչ են շփման մեջ խաչաձև տրանսակցիաները և որքան շատ են լրացուցիչները, այնքան ավելի քիչ են միջանձնային խնդիրները, կոնֆլիկտները և սթրեսները: Այս կապակցությամբ Է. Բերնն անգամ այսպես է բնորոշում երջանկությունը.

«Կառուցվածքային վերլուծության եզրույթներով՝ մարդը երջանիկ է, երբ «Ծնողի», «Մեծահասակի» և «Երեխայի» կարևորագույն ասպեկտները համաձայնեցվում են միմյանց հետ»⁶⁶:

3. Հոգեբանական խաղերի կամ թաքնված տրանզակցիաների վերլուծություն: Թաքնված տրանսակցիաները Է. Բերնի կողմից «Խաղեր, որոնք խաղում են մարդիկ» և «Մարդիկ, ովքեր խաղում են խաղեր» աշխատություններում նկարագրված խաղերի էությունն են: Թաքնված տրանզակցիաները սոցիալապես պայմանավորված տրանզակցիաների համախումբ են, որոնք ունեն թաքնված մոտիվացիա և ծուղակի մեջ գցող քայլերի շարք: Այսպես, Է. Բերնը ամուսինների միջև ամենատարածված խաղն էր համարում «Առանց քեզ» խաղը: Է. Բերնի նկարագրած տիկին Դոդակիսի օրինակն ակնառու կերպով ցույց էր տալիս այդ խաղը: Բռնակալ ամուսին ընտրելն ունի մի շարք թաքնված առավելու-

⁶⁶ Նույն տեղում, էջ 45:

թյուններ: Ամուսնու օգնությամբ նա խուսափում է իր ֆոբիաներից, նյութական օգուտ է քաղում իր դրությունից, ունի ազատ ժամանակ, իսկ երբ նրան պակասում է ակտիվությունը, միշտ կարող է նրան ասել. «Առանց քեզ ես կկարողանայի...»: Փաստացի, այս կինն ինքն է ստիպում ամուսնուն իր առջև արգելքներ դնել անգամ այն բանից հետո, երբ բժշկի պնդմամբ ամուսինը հասնել էր արգելքները (հասարակական աշխատանքով, սպորտով և այլն զբաղվել): Այլ խաղերի օրինակներ են «Ասում են...» (երբ մարդը «Մեծահասակի» պատասխանատվությունը զգում է անորոշ օբյեկտի վրա), «Ես անթերի եմ» (երբ «Ծնողը» գտնվում է իդեալականացված կարգավիճակում), «Ես զգայուն եմ» («Երեխայի» թաքնված քայլերը) և այլն: Ընդ որում, խաղերը կարելի է դասակարգել բնորոշ պաթոլոգիայի տեսանկյունից: «Խորամանկություն» խաղում «Երեխան» (Է. Բերնի խաղում «կատվի» կերպարը) ցանկացած վատ արարք կատարելուց հետո անընդիստ կրկնում է. «Ներեցեք, ես ուղղակի հուսահատված եմ», բայց ներքուստ ուրախություն է զգում՝ ազատություն տալով անալ ագրեսիվությանը: «Հարբեցող» խաղում «Երեխան» դժվարանում է իր վրա վերցնել որևէ սոցիալական դեր և այլն:

«Նոգողգիական տեսակետից «Դու ինձ ներքաշեցիր» խաղը ունի պարանոյի բնույթ, իսկ «Ես այս վիճակից դուրս չեմ գա»-ն՝ դեպրեսիվ: Գոտիների տեսակետից «Հարբեցողը» օրալ է, «Խորամանկությունը»՝ անալ, իսկ «Պայքարե՛ք»-ը՝ ֆալլիկ: ... Ինձ հաճախ խնդրում են տալ խաղերի ցուցակը: Անհրաժեշտ է բավականին երկար ժամանակ հետևել՝ խաղի հիմնական պահերը, դրանց մոտիվացիաները յուրացնելու և այն անվանելու համար»⁶⁷:

4. Կյանքի սցենարի վերլուծություն: Տրանզակտ վերլուծության հիմնական հասկացություններից մեկը «հոգեբանական դիրք» հասկացությունն է: Կուտակվելով կյանքի ընթացքում՝ դիրք-

⁶⁷ Նույն տեղում, էջ 96:

քերը խաղերի և տրանզակցիաների հետ կազմում են ճակատագիրը որոշող կյանքի սցենար: Օրինակ՝ հարբեցող ամուսնու կախարդական կազդորմանը հավատացող կնոջ ֆանտազմը կամ ամուսնալուծությունը և ամուսնության նոր փորձը կյանքի սցենարն է: Սա այն բանի արդյունքն է, որ նրա մի քանի ամուսիններ հարբեցողներ էին, և այդպիսի սցենարից ստացած ցնցումը նրան հուսահատեցնում է: Սցենարը կարող է ծնողների կողմից տրված լինել վաղ մանկությունում և մնալ ամբողջ կյանքի ընթացքում, օրինակ՝ «Այդպիսի գիրուկի հետ ոչ ոք չի ամուսնանա (դեստրուկտիվ սցենար) կամ «Դու այնքան խելացի ես, դու կհասնես բարձունքների» (կառուցողական):

Սցենարների հետ գործնական աշխատանքն ինտերակցիոն հոգեթերապիայի որոշակի տեսակ է՝ գեշտալտթերապիայի և հոգեդրամայի տարրերի օգտագործմամբ: Վերջինից վերցվում է դրամատիկական գործողության կատարումը, բուժառուի կողմից իր սցենարը կատարողների ընտրությունը և այլն, գեշտալտթերապիայից՝ էգոփիճակների և դիրքորոշումների գիտակցման որոշ հնարքներ՝ ոչ գիտակցված արխետիպիսիկայի վիճակից դեպի գիտակցված նեոփսիխիկայի վիճակ անցնելու նպատակով:

5.4. Կ. Գ. Յունգի վերլուծական հոգեթերապիան

Թերապևտին ներկայացվող պահանջները
Հոգեկանի կառուցվածքն ըստ Կ. Գ. Յունգի
Հոգեթերապիայի չորս աստիճանները
Խոստովանությունը՝ որպես արտամղված բովանդակությունների
վերադարձ և ընդունում
Պարզաբանումը՝ որպես փոխանցման բովանդակությունների
պատճառի հասկացում և բացահայտում
Սոցիալական մարդու դաստիարակումը՝ որպես ներտրիկ սովորու-
թյունների ինքնուրույն փոխարինում
Փոխակերպումը՝ որպես անհատականացման և «ես»-ից ապրելու
ունակության ձեռքբերում

Դեռ մանկուց **Կարլ Գուստավ Յունգը** գիտակցում էր, որ իր մեջ ապրում է երկու անձ: Մեկը շփվող է, ջանասեր, սովորական, մյուսը՝ աշխարհի խորությունն ըմբռնող, տիեզերքի խնդիրներով տոգորված, Աստծո հետ սերտ կապ զգացող, գաղտնագիտական (օկուլտային) ճշմարտություններ որոնող, բայց... միայնակ: Այդ երկրորդ անձը նրան մղում էր դեպի գնոստիկների, ալքիմիկոսների և միստիկների իմաստություն, նրա հոգում առաջացնում էր դի-ցարանական կերպարներ, միավորում էր հավատը և գիտելիքը, ակտիվ էր և ձգտում էր դեպի վեր, բայց ուրիշների մեջ արձագանք չէր գտնում: Անգամ ութսուներեքամյա Յունգը ստիպված էր խոստովանել, որ միշտ եղել և շարունակում է մնալ միայնակ, քանի որ գիտեր բաներ, որոնք ուրիշների համար անհասանելի էին, որոնց մասին մարդկանց մեծ մասը չգիտի և անգամ չի ուզում իմանալ:

Սակայն գաղտնագիտության ոլորտի հանդեպ չնվազող հե-տաքրքրությունը չփակեց դեպի բնական գիտություններ ճանա-պարհը: Ընդհակառակը, գիտակցելով, որ դեպի գաղտնագիտա-կան ճշմարտությունների հասկացում տանող ճանապարհն անց-նում է գիտության և դատողական ճանաչողության միջով (հակա-ռակ դեպքում այդ ուղին դառնում է շատ վտանգավոր), նա ընդուն-

վում է Բագելի համալսարան, որտեղ ուսումնասիրում է բնագիտական առարկաներ և բժշկություն: «Այսպես կոչված գաղտնագիտական երևույթների հոգեբանությունը և ախտաբանությունը» քենայով դոկտորական աշխատանքը նպատակ ունեւ գաղտնագիտական երևույթները միավորել հոգեբանության գիտության հետ:

«Ամենակարևորն այն է, որ բուժառուն սովորի փնտրել սեփական ուղին», - ասել է Կ. Գ. Յունգը 1935 թ. Յյուրիխում բժշկական հանրության հանդիպման ժամանակ: Կարելի է վստահաբար ասել, որ նա ինքը գտել էր իր ուղին, որն ի վերջո համընկավ կամքի հետ, որը նա ընդունում էր որպես Աստծո կամք. «Ոչ ոք չէր կարող ինձ զրկել վստահությունից, և ինձ ուրախություն էր պատճառում անել այն, ինչ ուզում էր Աստված, այլ ոչ թե ես»:

Դրան հասնելու համար իր երկար կյանքի ընթացքում Յունգը փնտրում էր, և նրա որոնումները սկսվել էին տարօրինակ պատկերից. 3–4 տարեկան հասակում նա՝ քահանայի որդին, երագում տեսել էր գետնատակում գահի վրա կանգնած հսկայական ֆալիկ պատկեր: Անցան շատ տարիներ, մինչև նա ոչ միայն գիտակցեց, այլ նաև ուսումնասիրեց այդ ստորգետնյա աստվածության ծիսական իմաստը: Բայց մինչ այդ հնարավոր է հենց այդ երագի հուշերն էին, որ 25–ամյա Յունգին բերեցին Ֆրոյդի մոտ (այդ ժամանակ նա հետաքրքրությամբ կարդացել էր «Երագների մեկնությունը»)՝ ստանալու իր հարցերի պատասխանները: «Պատասխանը» Յունգի հոգու համար շատ «նեղ» էր, և նա գնաց անգիտակցականի ընդլայնման, խորացման և «մշակութայնացման» ճանապարհով, ինչով տխրեցրեց իր ընկերոջը, ով հավակնում էր ուսուցչի դերին:

Սկզբում Ֆրոյդը նրա մեջ տեսավ իր ամենաարժանի աշակերտին և հետևորդին՝ «ապշեցնող օժտվածություն և հսկայական եռանդ ունեցող մարդու»: Նա Յունգի հետ մեծ հույսեր էր կապում, նրան տեսնում էր միջազգային հանրությունում իր գաղափարների մոնետիկի դերում: Իսկապես, 1910 թ. Յունգը դարձավ Միջազ-

գային հոգեվերլուծական ասոցիացիայի առաջին նախագահը: Բայց մի քանի տարի անց նա վայր դրեց նախագահի լիազորությունները (դրանից մեկ տարի առաջ տեղի էր ունեցել երկուսի համար ցավալի բաժանումը)՝ դրանով իսկ չթողնելով ոչ մի հնարավորություն նոր հանդիպման համար: Կենսագիրները նրանց բաժանումը մեկնաբանում են էդիպյան բարդության համատեքստում՝ չկիսած փառքի ձգտումի տեսանկյունից, Սաբինա Շախլեյնի գործումով, հրեական-քրիստոնեական անհամատեղելիությամբ և այլն: Իսկ բաժանման ներքին պատճառը, որը երկուսին էլ հոգեկան տրավմա պատճառեց, իսկ Ֆրոյդին անգամ ուշաթափության հասցրեց, բխում էր գաղափարական տարբերություններից. Յունգը դադարեց լիբիդոն դիտարկել որպես հոգեկանի համընդհանուր սկզբունք, երազները՝ որպես ցանկությունների իրականացում և, անցյալի մեկնաբանությունների հետ մեկտեղ, սկսեց հետազոտել հոգեկան ապագան, խորացավ դիցաբանության, պատմության, ալքիմիայի մեջ և այլն: Պրակտիկան նրան ցույց էր տալիս, որ Ֆրոյդի միանշանակ բնագիտական մոտեցումը բուժառուին տանում է դեպի փակուղի, որ անհրաժեշտ է ընդլայնել պատկերացումները և դուրս գալ հոգեկան երևույթները հասկանալու այլ ուղու վրա: Մեր կարծիքով՝ շատ հետաքրքիր է Յունգի հետևյալ նկատառումը.

«Ես սկսեցի պատմական հետազոտություններով զբաղվել ոչ թե քմահաճույքից դրդված, այլ միանգամայն գործնական պատճառներից ելնելով»⁶⁸:

Այլ կերպ ասած՝ պատմությունը, փիլիսոփայությունը, դիցաբանությունը, ալքիմիան, գաղտնագիտությունը և կրոնը «գործնական նկատառումների» իմաստով ավելի անհրաժեշտ դարձան, քան կենսաբանական մոտեցումը, իսկ դիցույթները (միֆոլոգեմները)՝ հոգեկանի մեջ ներառված յուրօրինակ «աշխարհի մասերը»,

⁶⁸ Юнг К. Г. Практика психотерапии. - Минск, 2003, с. 89.

դարձան երազներից, ֆանտազիաներից, երազանքներից, զառան-
ցական բովանդակություններից կազմված փորձնական նյութի
հասկացման հիմնական բանալի:

«Ես ուզում եմ բացահայտորեն հայտարարել, որ մենք՝ հոգեթե-
րապևտներս, իրականում պետք է լինենք փիլիսոփաներ կամ
փիլիսոփայող բժշկներ: Եվ մենք իսկապես այդպիսին ենք, ան-
գամ եթե դա չենք գիտակցում այն պատճառով, որ մեր մասնա-
գիտությունը ապշեցուցիչ կերպով տարբերվում է փիլիսոփա-
յությունից՝ վերջինիս ակադեմիական իմաստով: Մենք այնքան
ժամանակ չունենք, որ վերացարկման ենթարկենք կամ համա-
կարգենք մեր փորձը. այդպիսին են մեր աշխատանքի հանգա-
մանքները, երբ մենք գործ ունենք աֆեկտների աշխարհի վրա
սզլող հոգեկան խանգարումների հետ: Այդ իսկ պատճառով
մենք չենք կարող մշակել իրավիճակից կտրված թեզերի համա-
կարգ, որը կարող է բավարարել համալսարանական փիլիսո-
փայության և աստվածաբանության պահանջները»⁶⁹:

«Տեխնիկա» բառը հոգեթերապիայի մեթոդների սովորական
հասկացմամբ վերլուծական հոգեթերապիայի հանդեպ կիրառելի
չէ: Յունգը չի տվել կոնկրետ տեխնիկաներ (բացի, թերևս, ազատ
գոլգորդումներից), այդուհանդերձ, նրա թերապիայի փուլերի նկա-
րագրությունը, հիմնական հայեցակարգային դրույթները և դեպքե-
րի մանրամասն պարզաբանումները հարուստ նյութ են տալիս հո-
գեթերապիայի կողմնորոշիչների համար, ինչը, մեր կարծիքով, ա-
վելի կարևոր է, քան կոնկրետ «ընթացակարգային» գործողու-
թյունները, քանի որ հենց կողմնորոշիչներն են, որ չեն փակում հո-
գեթերապիայի ստեղծագործական ներուժին հասանելիությունը և
թույլ են տալիս ֆանտազիային, ինչպես Յունգն էր ասում, «ամեն
անգամ օգնության հասնել» հոգեթերապևտին:

«Ես կցանկանայի միայն հիշեցնել, որ ես գործում եմ ոչ անկա-
նոն և ամենևին ոչ աննպատակ: Եթե որևիցե գործոն կարող է

⁶⁹ Նույն տեղում, էջ 86:

արդյունավետ լինել, ես երբեք դուրս չեմ գալիս դրա մեջ պարունակվող նշանակության սահմաններից, այլ ձգտում եմ ցույց տալ այդ գործոնի նշանակությունը բուժառուիին, ում առջև բացվում են նրա վերանհատական կապերը»⁷⁰:

Ի՞նչ է նշանակում «դուրս չեմ գալիս նրա մեջ պարունակվող նշանակության սահմաններից»: Ոչ այլ ինչ, քան այն, որ Յունգն իրեն թույլ չի տալիս փաստը մեկնաբանել իր տեսությանը կամ հիմնական կանխադրություններին համապատասխան: Ճիշտ է՝ իր տեսությունն այնքան ընդգրկուն է դիտարկում հոգեկանը, որ կյանքի ցանկացած փաստ կկարողանար դրանում տեղավորվել: Այնուամենայնիվ, փաստը դիտարկվում է իր մաքուր նշանակությամբ և մատուցվում է բուժառուիին միայն դրա նշանակությունն ընդգծելու առաջարկությամբ: Ավելացնենք նաև հետևյալը.

«Մենք շարժվում ենք չուսումնասիրված ճանապարհով՝ հիմնականում ապավինելով միայն հարուստ փորձին: Շատ կարևոր է չգայթակղվել հապճեպ եզրակացություններով. չէ՞ որ մենք քննում ենք գիտակցությունից դուրս գտնվող հոգեկան կյանքի գործընթացը, որը կարելի է դիտարկել միայն միջնորդավորված: Եվ մենք դեռ չգիտենք, թե ինչ կարող է մեր առջև բացվել այդ խորքերում»⁷¹:

Իսկապես, բուժառուի հոգեկանում նկատված ցանկացած փաստ կոորդինատների հաստատում համակարգին «կցելը» հոգեթերապևտի համար իսկական գայթակղություն է, քանի որ, առաջին՝ դա հեշտ և հարմար է, երկրորդ՝ անվտանգ է, որովհետև, եթե բացահայտվեն այլ մեկնաբանողական իմաստներ, դրանց համար դեռ պետք է լինելու «պատասխան տալ» և ապացուցել դրանց հիմնավորվածությունը: Յունգն ընտրում է դժվար ճանապարհը, այն է՝ չուսումնասիրվածը: Պետք է միայն նկատել, որ «հարուստ փորձն» ամենևին պատահական արտահայտություն

⁷⁰ Նույն տեղում, էջ 54:

⁷¹ Նույն տեղում, էջ 59:

չէ: Չուսումնասիրված ճանապարհով առանց դրա քայլերը վտանգավոր է, իսկ հարթված ճանապարհով «հարստության» հետ քայլելը՝ մեխանիստական:

Յունգի կողմից թերապևտին ներկայացվող մյուս պահանջն է՝ լինել անհատականություն, գիտակցել ժամանակի պահանջները և չխուսափել ժամանակի կողմից հոգուն առաջադրվող խնդիրներից: Նախնադարյան մարդը չունի հոգեբանություն, նշում էր Յունգը, նրա հոգեկանն օբյեկտիվ է և առաջանում է արտաքին աշխարհում, ինչը ժամանակակից մարդու լրիվ հակադրությունն է, որը չի կարող խույս տալ հոգու ճանաչողությունից:

«Յուրաքանչյուր հոգեթերապևտ ոչ միայն ունի իր մեթոդը, նա ինքն է մեթոդը: Հոգեթերապիայում բուժման համար կարևոր է բժշկի անձը, որը չի տրվում ապրիորի, այլ դառնում է բարձրագույն ձեռքբերում»⁷²:

Յունգը հիանալի օրինակ էր, թե ինչպես էր իր մեթոդը հանդիսանում հենց ինքը: Բայց նախքան նրա մեթոդին անցնելը հետևենք նրա մոտեցմանը անձի կառուցվածքին եզրույթների բառարանի ձևաչափով:

Արքետիպերը դրանք կոլեկտիվ անգիտակցականից դուրս բերվող նախասկզբնական կերպարներ են, որոնք պայմանավորում են հակվածություն՝ աշխարհին այս կամ այն ձևով արձագանքելու:

Ինքնությունն (*ռուս.*՝ *Самость*, *անգլ.*՝ *Self*) անձի կառուցվածքի ամենաբարդ հասկացությունն է, գիտակցականի և անգիտակցականի հակադիր և իրար փոխհաստոցող դիրքորոշումներն ընդգրկող և անձի միասնականություն ստեղծող կենտրոնը, կենտրոնի գլխավոր առաջնորդող արքետիպը, որից էզոն լույս է ստանում: Այս միասնության նյութականացումը հոգևոր մարմնի ստեղծումն է՝ «սրբազան պտղի» մմանությամբ: Մարդկանց մեծ մասի

⁷² Նույն տեղում, էջ 95:

մեջ այդ կառուցվածքային միավորը զարգացած չէ, և նրանք անգամ չգիտեն դրա մասին: Խորհրդանշորեն այն արտահայտվում է շրջանի, մանդալի, բյուրեղի, աստվածային երեխայի և այլ պատկերով:

Ի սկզբանե Յունգը դիտարկում էր Ինքնությունը որպես «գիտակցության դաշտի մյուս կողմում» գտնվող աստվածային ոլորտ, որպես «անգիտակցականի գործառույթ» և անգամ որպես «լիբիդոյից առանձնացված մաս»: Իսկ որիչ ինչպե՞ս, եթե մարդը չի գիտակցում աստվածայինի ազդեցությունն իր ներաշխարհի վրա: Սակայն իր կյանքի վերջին տարիներին Յունգն էական փոփոխություն է մտցնում այդ տեսակետի մեջ.

«... Աստծո կերպարը, ավելի ստույգ ձևակերպմամբ, համընկնում է ոչ թե ընդհանրապես անգիտակցականի, այլ նրա որոշակի տարրի, այն է՝ Ինքնության արքետիպի հետ»⁷³:

Ընդ որում, ըստ Յունգի՝ Ինքնության խորհրդանշիչը Քրիստոսն է: Այլ կերպ ասած՝ անգիտակցականի անծայրածիր ծովում կա մի տարր, որը, ճիշտ է՝ գործում է անգիտակցաբար, բայց դրդում է անձին ճանաչելու իր իսկական Ես-ը, այսինքն՝ իր Ինքնությունը:

Ստվերը չափազանց բացասական բնույթ ունեցող, անձի կողմից մերժված մութ բովանդակություններն են (ցանկությունները, ցանկասիրությունները, կրքերը, մտքերը, հիշողությունները և փորձառությունները): Ամենասարսափելին չճանաչված Ստվերն է, քանի որ դրա ճանաչումից հետո, ինչը ենթադրում է՝ ա) Ստվերի փորձության ընդունում, բ) դրա ձգտումների իմացություն, գ) երկար և բարդ բանակցություններ, Ստվերի ճնշված մասը դադարում է վախեցնել անձին: Այն ճանաչելն անխուսափելի է, բայց անհնար է սպանել, քանի որ այն բնագոյային էներգիայի պահոց է: Խորհրդանշորեն այն դևն է, գաճաճը, հրեշը, թափառաշրջիկը, կենդանին և այլն:

⁷³ Юнг К. Г. Ответ Иову. - М., 1995, с. 233.

Անձի կառուցվածքում հատուկ տեղ է զբաղեցնում «բար-
դույթ» հասկացությունը, որն ամենամոտն է «Ստվեր» հասկացու-
թյանը: Այն մարդու հոգեկանում գտնվող մի ոգի է, ինքնավար մե-
կը (կարող է լինել միտք, զգացմունք, զգացողություն), որը չի են-
թարկվում Էգոյին և «դուրս է թռչում» առիթով և առանց առիթի:
Ներքոքը ոչ այլ ինչ է, քան պոկված բարդույթ:

«Բարդույթը թույլ տեղ է՝ այդ բառի ցանկացած իմաստով»⁷⁴:

Պերսոնան այն է, ինչ մենք ներկայացնում ենք աշխարհին՝
սոցիալական դերեր, խառնվածք, որը թույլ է տալիս շփվել ուրիշ-
ների հետ, անհատական ոճ և այլն: Յունգը պերսոնան անվանում
էր «համաձայնեցված արքետիպ», քանի որ պերսոնան պարունա-
կում է որոշակի փոխզիջում Էգոյի և անգիտակցականի միջև:
Խորհրդանշորեն պերսոնան տրոհվում է թեմատիկ բնորոշ հատ-
կանիշների, օրինակ՝ կարգավիճակի խորհրդանիշը մեքենան է,
տունը, պայուսակը և այլն, իզական սեռի խորհրդանիշը կոսմետի-
կան է, կանացի պայուսակը, հագուստը և այլն:

Էգոն աշխարհում մեր Ես-ի մշտականությունն ապահովող
արքետիպ է, որի գործառույթը ստացված փորձի գիտակցված
պլանավորումն ու վերլուծությունն է:

Անիմա–Անիմուսն անգիտակցական կառուցվածքային միա-
վոր է (Անիման տղամարդկանց դեպքում, Անիմուսը՝ կանանց):
Կնոջ Էգոն Անիմուսի հետ կապ է հաստատում արքայազնի, հոր,
ռոմանտիկ սիրեկանի և այլնի արքետիպային կերպարների միջո-
ցով: Համանմանորեն Անիման է տղամարդկանց շրջանում, որոնք
անգիտակցականում կրում են ինչ–որ կանացի կերպար, օրինակ՝
գեղեցիկ անծանոթուհու կերպարը: Ընդ որում՝ որքան «ավելի առ-
նական» է տղամարդու Էգոն, այնքան ավելի ուժեղ է Անիման:
Անիմա–Անիմուսը պրոյեկտվում են սիրո օբյեկտի վրա, ինչով և
բացատրվում է սեռերի միջև համակրանքը:

⁷⁴ Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. - М., 1993, с. 95.

Ըստ Յունգի՝ բուժառույին պետք է դիտարկել ամբողջականորեն՝ անձնային և կոլեկտիվ անգիտակցականի համադրությամբ, ինչպես նաև նշված կառուցվածքային միավորների միասնության տեսակետից: Վերջիններիս գիտակցումը հենց վերլուծական հոգեթերապիայի գործընթացն է, որը բաղկացած է չորս հաջորդական աստիճաններից:

1. **Խոստովանություն:** Այս աստիճանի կարգախոս կարող է լինել հնագույն սրբազան ասույթը. «Ազատվիր նրանից, ինչ ունես, և դու կընդունվես»:

Արտանված պատկերները, պատկերացումները, զգացմունքները վաղ թե ուշ կրկին վերադառնում են հոգեկան և անհանգստացնում են, այդ իսկ պատճառով ավելի լավ է ճանաչել դրանց և այդպես ազատագրվել: Սովերը դառնում է անձի կողմից իր կառուցվածքի մեջ ընդունված մի մաս: Բայց սա դեռ կատարսիսը չէ, քանի որ վերջինս տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ Սովերն ընդունվում է ոչ միայն որպես ինտելեկտուալ արձանագրում, այլ նաև սրտով:

2. **Պարզաբանում:** Անգամ երբ անհետանում է բարդույթը և տեղի է ունենում կատարսիս, մնում է թերապևտից բուժառույի կախվածությունը և սկսվում են փոխանցումները և հակափոխանցումները: Ուստի անհրաժեշտ է պարզաբանել ընդունված և կատարսիսի ենթարկված բովանդակությունները, ինչը ձևավորում է հանդուրժողականություն սեփական անլիարժեքության հանդեպ:

3. **Դաստիարակում:** Քանի որ կեղծ նկրտիկ ուղիները դարձել են արմատացած սովորություններ, դրանք չեն անհետանում, քանի դեռ չեն փոխարինվում առողջ սովորություններով: Այս փուլի նպատակն այդ սովորությունները ձևավորելն է, սակայն գլխավորն այստեղ ինքնադաստիարակումն է, որով բուժառույն շարունակում է թերապևտի աշխատանքը:

4. **Փոխակերպում:** Այս փուլն ամենաբարդն է հասնելու, ինչպես նաև հասկանալու համար և չի տեղավորվում աշխատանքի համընդհանուր սկզբունքների շրջանակներում:

«Կան միայն անհատական դեպքեր՝ բոլոր հնարավոր պահանջմունքներով և հայցերով, ընդ որում՝ դրանք այնքան տարբեր են, որ երբեք, ըստ էության, հնարավոր չէ իմանալ, թե որ ուղղությամբ կզարգանա յուրաքանչյուր կոնկրետ դեպքը»⁷⁵:

Այս փուլի նպատակն անհատականացման որոշակի աստիճանի հասնելն է, որը հաշտեցում է սեփական անձի և մարդկության հետ, հակադիր ուժերի ինտեգրացիայի դինամիկ գործընթաց է, ինքնաիրականացում, որն ուղղված է սեփական Ինքնության, ներքին ազատության և անկախության իրականացմանը: Անհատականացման ավարտուն կերպարը մարդկությանը ներկայացվել է միայն մեկ անգամ՝ Քրիստոսի կերպարում:

Գրականություն

1. *Берн Э.* Трансакционный анализ и психотерапия. - М., 1995.
2. *Гартман Э.* Современная психология. Критическая история немецкой психологии за вторую половину XIX века. - М., 1902.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб., 1999.
4. *Фрейд З.* Бессознательное. - М., 1989.
5. *Фрейд З.* Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты. - М., 1984.
6. *Фрейд З.* Толкование сновидений. - М., 1991.
7. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. - М., 1989.
8. Хрестоматия по гуманистической психотерапии / Сост. М. Папуш. - М., 1995.
9. *Юнг К. Г.* Аналитическая психология. – СПб., 1994.
10. *Юнг К. Г.* Проблемы души нашего времени. - М., 1993.
11. *Юнг К. Г.* О психологии восточных религий. - М., 1994.
12. *Юнг К.Г.* Об архетипах коллективного бессознательного. - М., 1934.

⁷⁵ Նույն տեղում, էջ 31:

Քաժին VI

Ներշնչողական տեխնիկաներ

6.1. Ներշնչողական տեխնիկաների առաջացման պատմական նախադրյալները

Բուժման հնագույն ծեսեր

Արիեստական քունը բժիշկ-Աստված Ասկլեպիոսի տաճարում
Ներշնչումը և յոգան (մանտրաներ և մանդալաներ)

Պարացելս: Սոմնամբուլիզմի երևույթը

Ֆ. Մեսմերը և մագնետիզմը

Հայացքի ֆիքսումը որպես Ջ. Բրեյդի նորամուծություն

«Հիպնոս» եզրույթի պատմությունը

Ժ. Շարկոն հիպնոսի և հիստերիկ ներոզի կապի մասին

Նանսիական դպրոցը

Ինքնաներշնչումն Է. Կուէի մեթոդով

Հին Եգիպտոսի միստերիաները կատարվում էին արևի աստված Օսիրիսի պատվին, ով ներկայացնում էր մարդու բարձրագույն էությունը և ում, ըստ առասպելի, սպանել էր նրա եղբայր Տիֆոնը (քամու և ցածրագույն էության աստվածը): Երկրի վրա մարդը չէր կարող միավորվել Օսիրիսի հետ, դրա համար անհրաժեշտ էր անցնել մահվան դարպասների միջով:

Սակայն ամենաընտրյալների՝ քրմապետերի և նրանց աշակերտների համար դա հնարավոր էր միստերիաներում: Եթե աշակերտը (իերոֆանտը) լքում էր մարմինը, այսինքն, եթե նա սպանում էր իր ցածրագույն էությունը, ապա դառնում էր անմահ և ճանաչում էր մեռյալների 42 դատավորներով շրջապատված Օսիրիսին («Եգիպտական մեռյալների գիրքը»): Դրա համար նրան

ընկղմում էին քնի մեջ, որը ոչ մի ընդհանուր բան չունի սովորական քնի հետ կամ ժամանակակից հիպնոտիկ վիճակի հետ: Ի հակադրություն քնի մասին այլ պատկերացումների՝ այդ քնի մեջ գիտակցությունը շատ ավելի ինտենսիվ էր, քան ցանկացած այլ արթուն գիտակցության պարագայում, սակայն այդ գիտակցությունն ուղղված էր ոչ թե դեպի ֆիզիկական աշխարհ, այլ դեպի հոգևոր, որից քաղվում էին նաև ֆիզիկական աշխարհի գաղտնիքները: Եթե ինչոր մեկն անպատրաստ էր ներթափանցում հոգևոր աշխարհ, այսինքն՝ առանց զգայական աշխարհին վերաբերող ամեն բան մի կողմ դնելու, ապա նրան սպասում էր մահ կամ խելագարություն: Ծիսակատարությանը պետք է նախորդեր մաքրման գործընթացը՝ պահքը, մենակեցությունը, հոգևոր կրթությունը, հոգեկան վարժությունները, մաքրման ծիսակարգերը և այլն: Քնի ժամանակ գաղտնահաղորդին շրջապատում էին 12 քրմեր, որոնք իրենց մեջ պահում էին նրա սովորական «ես»-ը, մինչև երեք օր անց աշակերտը վերադառնում էր իր սովորական գիտակցությանը, բայց արդեն հոգևոր աշխարհի գաղտնիքներին հաղորդ լինելով:

Հին հույների համար Արևի Աստվածն Ապոլլոնն էր: Նա նաև մուսաներին հովանավորող և մարդկանց իմաստություն փոխանցող աստվածն էր: Դրա համար նա պետք է նետերով խոցեր վիշապին, որը ծխի քուլաների տեսքով դուրս էր գալիս Կաստալյան կիրճից: Այս իմաստությունը նա փոխանցել էր իր որդուն՝ Ասկլեպիոսին, ով բժիշկ էր և համարվում էր միաժամանակ մարդ և հրեշտականման էակ: Բուժման հին ծեսերը կապված են Ասկլեպիոսի և նրա մուսաների հետ, քանի որ լարային հնչյունները կարգավորում էին մտքերը, զգացմունքները և կամքը: Հնչյունների հետ մեկտեղ՝ Ասկլեպիոսի տաճարում բուժում էին նաև միստերիալ քնով, որի ժամանակ կատարվում էին ֆիզիկական մարմնի ապաքինման ծեսեր, իսկ բժշկվողը լսում էր Ասկլեպիոսի ձայնը:

Ոչ ոք չէր կարող այստեղ մտնել առանց նախնական երկրպագությունների: Դաժան պատիժ էր սպասվում նաև նրանց,

ովքեր հին միստերիաների գաղտնիքները հայտնում էին անհաղորդ մարդկանց: Հայտնի է, որ բանաստեղծ Էսքիլեսը մեղադրվել էր այն բանի համար, որ բեմ էր բարձրացրել այն, ինչը պատկանում էր միստերիաներին: Նա փրկվեց միայն ապացուցելով, որ ինքը գաղտնահաղորդ չէ:

Պահպանվել են վկայություններ այն մասին, որ հազարամյակներ առաջ չինական բժշկության հայր Վոնգ Թայը դեղաբույսերի հետ օգտագործում էր նաև բուժիչ քունը, որի բուժիչ արդյունքը խիստ գաղտնի էր պահում:

Մենք չենք կարող հոգեթերապիայի ներշնչողական մեթոդների աղբյուրների մեջ ներթափանցել սովորական ժամանակակից աշխարհայացքով: Անցած հազարամյակների ընթացքում միստերիալ իմաստությունն այնպիսի անկում է ապրել, որ դրա սկզբնական իմաստները վերածվել են իրենց հակապատկերին: Առաջին հերթին դա վերաբերում է գիտակցությանը և անգիտակցականին: Եթե միստերիաներին գաղտնահաղորդ եղածները միստերիալ երազում ունեին լայն և լուսավոր գիտակցություն (ժամանակակից հոգեբանության լեզվով՝ գերգիտակցություն), ապա ժամանակակից ներշնչողական մեթոդներն այս կամ այն աստիճանով և անգամ ամբողջությամբ անդամահատում են գիտակցությունը:

Վերջինս ավելի շատ վերաբերում է հին հնդկական մշակույթին, որն առաջացել է ավելի վաղ, քան հին եգիպտական և հին հունական մշակույթները: Ներշնչման մասին, որպես այդպիսին, այստեղ խոսք լինել չէր կարող, քանի որ լուսավորման և ինքնակատարելագործման բոլոր վարժությունները կատարվում էին բարձրագույն գիտակցության վիճակում, և անգամ քնի վիճակում աշակերտը չէր հայտնվում անգիտակցականի որոգայթներում, այլ ճանաչում էր սովորական, պատրանքային «ես»-ից տարբերվող իր իրական «ես»-ը: Ի սկզբանե, Բ. ա. 2500 – 3000 թթ. վեղաները փոխանցվում էին բանավոր, իսկ հաջորդող սերունդների համար պահպանվել են «Ուպանիշադները» և Բ. ա. II դարի «Մա-

հաբհարաթա» հնդկական էպոսը, ինչպես նաև «յոգա» եզրույթը, որը բառացիորեն նշանակում է «միավորում» բարձրագույն կամ աստվածային «ես»-ի հետ: Յոգայի վարժությունների և ինքնակատարելագործման համակարգի (ժուժկալություն կամ ասկետիզմ, բարոյական նորմերի պահպանում, հատուկ սնունդ և այլն) արդյունքում դիտող գիտակցությունը դադարում է գիտակցել իր սովորական, զգայական օբյեկտների վրա ուղղված «ես»-երը և միաձուլվում է կենտրոնացման օբյեկտի հետ: Դրան հնարավոր է հասնել *շնչառական վարժությունների, հայրուկ դիրքերի* (ասանաներ), *մանդրաների* (բառեր կամ բառակապակցություններ), *մանդալաների* (նկարներ), ինչպես նաև *մեդիտացիաների* ճանապարհով:

Մանդալան շրջանի (ավելի հազվադեպ՝ քառակուսու կամ օվալի) մեջ ամփոփված բարդ նշաններ են, որոնց մասին խորհելը և դրանց իմաստի մեջ խորանալը խորքային ընկալումներ է առաջացնում հոգում: Մանդալայի նշանների օրինակ է «Ուպանիշադ»-ից վերցված մի նկար, որտեղ նույն ծառի վրա երկու միավորված թռչուն են, որոնցից մեկը կտցում է քաղցր հատապտուղը, իսկ մյուսը՝ մայում է՝ առանց ուտելու: Հիմքումների կարծիքով այդ թռչունները խորհրդանշում են ջիվան (էգո) և ատմանը (իրական «ես»-ը), կամ կախարդված ոգին և կախարդանքներից ազատագրված ոգին: Սովորաբար մանդալայում քաբմված է յոթնապատիկ իմաստ, որի վերծանման համար անհրաժեշտ է անցկացնել լայնածավալ հետազոտություն: Օրինակ՝ «Տատ տվամ ասի» («Դա ԴՈՒ ես») արտահայտության բարդագույն իմաստը փոխանցող մանդալան պարունակում է բազմաթիվ խորհրդանիշներ և նշաններ:

Մանտրաներն արտասանելիս օգտագործվում է խոսքի հնչյունների ազդեցությունը հոգեկան վիճակի վրա, քանի որ հնչյուններն ունեն հոգեբանական բովանդակություն: Այսպես, «Ա»-ն ստեղծում է վսեմի, բացվածության, լույսի, «Ռ»-ն՝ ակտի-

վության, հաստատականության, գործողության խթանման զգացողություն: Հինդուների հնչյունային սիմվոլիկան համապատասխանում էր բազմակի անգամ արտասանվող մանտրայի բովանդակությանը՝ ի հակադրություն մանտրայական իմաստության ժամանակակից աղավաղումների, որոնք օգտագործում են արտասանողի համար անիմաստ հնչյունային համադրությունների ներշնչողական ներագոյացությունը (օրինակ՝ «SU»-տրանսցենդենտալ մեդիտացիան): Այսպես, հինդուները «ԱՌՄ» բառին տալիս են բազմազան նշանակություններ. «Ա»-ն անցյալն է (կարմիկ անհրաժեշտություն), «Ռ»-ն՝ ներկան (ազատություն և կարմիկ անհրաժեշտություն), «Մ»-ը՝ ապագան (ազատություն), կամ «Ատմա-Բուդի-Մանաս»՝ մարդկային էության ամենաբարձր հոգևոր անդամները, կամ աշխարհ-խաղաղություն-Ես՝ աշխարհում («мир-мир-мир»)՝ բառի տարբեր իմաստներով և այլն:

Մեդիտացիայի պրակտիկան (հունարենից՝ «խորհել», «մտա-հայել») ուժեղացնում է հոգեկան հնարավորությունները, թույլ է տալիս ներթափանցել առարկաների և երևույթների էության մեջ, կենդանացնում է մտքերը, տալիս է ինտուիտիվ հասկացումներ, նպաստում է հոգեկան հավասարակշռությանը և սոմատիկ առողջությանը: Մեդիտացիայի օբյեկտ կարող են լինել ինչպես միանգամայն սովորական առարկաները, այնպես էլ Ուսուցիչների խոսքերը:

Ինչպես երևում է, քնի հետ կապված հին պրակտիկաների նպատակն է նվազեցնել ենթագիտակցականի ներգործությունը և ընդլայնել գիտակցությունը: Ամրանալով գիտակցության մեջ՝ հնդիկ (բրահմանները), եգիպտացի (քրմերը) և հին հույն (իմաստունները) գաղտնահաղորդները, ձեռքը հիվանդի վրա դնելով, կախարդանքի խոսքերով, հատուկ խոսքերի խնկարկմամբ և այլ ծիսակատարություններով կարողանում էին բուժել հիվանդությունները:

Միաստերիալ իմաստության քայքայումով աստիճանաբար սկսեցին ուշադրություն դարձնել ռացիոնալ ներշնչանքով հիվանդին դրական տրամադրություն հաղորդելու վրա, ինչն արդյունավետորեն լրացնում էր իրականացվող բուժումը: Դեռ Հիպոկրատը բժշկի վարքի մասին իր աշխատությունում գրել է.

«Այն, ինչ անհրաժեշտ է անել, արա հանգիստ և հմտորեն, այնպես, որ հիվանդը հազիվ նկատի այն, ինչ անում ես: Անհրաժեշտության դեպքում հարկավոր է նրան քաջալերել ընկերական, ուրախ, սրտակից խոսքով, հարկավոր է մտածել միայն հիվանդի մասին»⁷⁶:

Հին հռոմեացի գիտնական Ավլոս Կոռնելիոս Ցելսոսը հիվանդների բուժման համար խորհուրդ էր տալիս համոզումը և խելամիտ զբաղմունքները: Աստիճանաբար համոզումը և բուժառուի հանդեպ սրտակից վերաբերմունքը դարձան բժշկական էթիկայի կանոն: Սակայն վերջինս չէր վերաբերում հոգեկան հիվանդներին (դիվահարներին և գայթակղվածներին), որոնց հետ դաժան էին վարվում և պահում էին մենաստաններում, թեև Արևմտյան Եվրոպայում արդեն XVI դարում որոշ բժիշկներ (Ֆ. Պլատերը, Կ. Լեպոուսը) կարծում էին, որ հոգեկան հիվանդությունները կապված են ուղեղի ախտաբանության հետ: Նույն դարում հոգեկան և սոմատիկ հիվանդությունների միանգամայն այլ բացատրություն էր տալիս Պարացելսը:

Պարացելսը (նրա բազմաթիվ անուններից մեկը Թեոփրաստես է), լինելով ալքիմիկոս, բժիշկ, աստղագետ, բնագետ և միստիկ, իր իսկ խոստովանությամբ, ուսումնասիրում էր բնությունը, որը հենց աշխարհն է՝ կյանքի համար վտանգներով և հաճախ լինելով թափառաշրջիկների և մուրացկանների մեջ: Ճամփորդելով Շվեդիայում, Հունգարիայում, Իսպանիայում և Արևելքում՝ նա սեփական ուժերով բնական գիտելիքից անցավ հոգևոր գիտելիքին՝

⁷⁶ Слoбoдьянин А. П. Психотерапия. Внушение, гипноз. - Киев, 1978, с. 7.

համարելով, որ ավանդույթները և հեղինակությունները արժեք չունեն, քանի դեռ չես փորձում ինքնուրույն գտնել ճշմարտությունը և ապրել աշխարհի գաղտնիքները. «Դու՛ք իմ ետևից, այլ ոչ ես՝ ձեր, դուք, Ավիցենա, Գալեն, Մեզուր»:

«Կարծիքները փոխվում են, փոխվում են համոզմունքները և հավատը, բայց գիտելիքը, որը մենք գտնում ենք մեր մեջ, ժայռի նման անասա՛սն է, քանի որ այն մեր և բնության մի մասն է, իսկ ոգու հատկությունները գերազանցում են իմտելեկտուալ հասկացողությանը»⁷⁷:

Բնության անտեսանելի սկզբունքների ճանաչողությունից Պարացելը հանգում է մարդու ճանաչողությանը: Մարդը միասնական է և այդ իսկ պատճառով իմաստ չունի տարբերակել հոգեկան և սոմատիկ հիվանդությունները, բայց իմաստ ունի տարբերակել դրանց պատճառները.

- 1) աստրալ, որոնք դրված են համաստեղություններում ծնվելու ժամանակ,
- 2) հոգեկան՝ պայմանավորված էգոիզմով, նախանձով, ատելությամբ, մեծամտությամբ և այլն,
- 3) ֆիզիոլոգիական պատճառներ, որոնք պայմանավորված են սխալ սնվելով, չարաշահումներով, աղտոտված օդով և այլն,
- 4) հոգևոր, որոնք առաջանում են նախկին մարմնավորումների բացասական պտուղներից:

Հիվանդության յուրաքանչյուր տեսակի վրա անհրաժեշտ է ներագդել համապատասխան կերպով, բայց պետք է իմանալ, որ «կամքով ներագդելը բժշկելու քիչ էական հոդված չէ»:

Մարդու մեջ ամեն բան համակված է Ոգով, կարծում էր Պարացելը, և երկնքում և երկրի վրա չկա այնպիսի մի բան, որ չլինի մարդու մեջ, և Աստված, որ երկնքում է, Նա նաև մարդու մեջ է:

⁷⁷ *Парацельс. Окультиная философия. Гл. IX. // www.magicschool.chat.ru.*

Ինչպես և Արիստոտելը, նա տարբերում է մարդկային էության առանձին մասերը, որոնցում մշտապես ներկա է Ոգին: Մարմնի մեջ այն հանդես է գալիս որպես օրգանական կամ կենսական մաս (*spiritus - vitas*), հոգու աստրալ մասում՝ որպես կենդանական ոգի, դատողական մասում՝ որպես զգայական տպավորությունները իմաստավորված ձևով կապող դատողական հոգի: Իսկ երբ հոգին խորանում է սեփական հոգևոր ծնունդների մեջ, նա սովորում է ճանաչել Ոգին՝ դրանով իսկ բարձրանալով դեպի ոգեղեն հոգի: Վերջապես, նա ճանաչում է, որ ոգեղեն հոգու մեջ կարելի է զգալ աշխարհի կեցության հիմքը, որ ոգեղեն հոգին անհատականից ձևավորվում է համընդհանուրի, և արդեն Համաշխարհային Ոգին ինքն իրեն մտահայտում է այդ մարդու մեջ: Այդ առանձին հոգեկան մասերից միայն աստրալ կամ կենդանական հոգին է կարող, ինչպես բացահայտում է Պարացելսը, հայտնվել մագնետիզմի օկուլտային ուժերի ազդեցության տակ, այդ իսկ պատճառով իր բուժման պրակտիկայում Պարացելսը սկսում է օգտագործել մագնիսը:

Հարյուրամյակ անց՝ XVII դ., ավստրիացի բժիշկ, իրավաբան և փիլիսոփա Ֆ. Մեսմերը ստեղծեց ուսմունք կենդանական մագնետիզմի մասին: Իր բժշկական պրակտիկայում օգտագործելով մագնիսը՝ նա անսպասելիորեն հայտնաբերեց, որ լուսնոտների և հիստերիկների դեպքում սպասվող բուժիչ արդյունք է ստանում անգամ այն ժամանակ, երբ նրանց դիպչում է առանց մագնիսի՝ ձեռքով: Փորձելով էմպիրիկական փաստը մոտեցնել գիտականին՝ Մեսմերը մեկնաբանեց այդ երևույթը իր մեջ Տիեզերքի մագնիսական հոգեհոսանքների կուտակումով և այն այլ մարդկանց փոխանցելու ընդունակությամբ: Ամեն ինչ տեղի է ունենում ֆիզիոլոգիայի մակարդակում, իսկ կենդանական մագնետիզմը պատկանում է ռացիոնալ բացատրությունների ենթակա բնագիտական երևույթների շարքին: Հենց սա էր Մեսմերն ապարդյուն փորձում ապացուցել Ֆրանսիական ակադեմիայի հանձնաժողովի անդամ-

ներին, ովքեր քննադատեցին նրա փորձերը և նրան՝ երևակայության սուբլիմացիայի համար, որն իր լարվածությամբ լուսնոտների և հիստերիկների մեջ առաջ է բերում ցնցումներ (կոնվուլսիաներ): Փորձերի հետցնցումային ռեաքսացիոն-բուժական արդյունքը չգնահատվեց, իսկ ինքը՝ Մեսմերը, մահացավ անհայտության մեջ՝ որպես շվեյցարացի էմիգրանտ:

Լուսնոտությամբ և հիստերիկ երևույթներով հետաքրքրվող բժիշկները համակրությամբ ընդունեցին Մեսմերի փորձերը: Լուսնոտները, որոնց հոգեկանն անջատվում էր ֆիզիկական մարմնից, և որոնց ֆիզիկական մարմինը չէր ենթարկվում ձգողականության ուժերին (հին աստղագետներն այդ ուժերը կապում էին Լուսնի ուժերի հետ, այստեղից՝ «լուսնոտներ»), հեշտությամբ ենթարկվում էին մագնիսական ազդեցությանը, քանի որ մասամբ քնած գիտակցությունն ավելի հեշտ է քնեցնել մագնիսական ներազդեցությամբ: Ահա թե ինչու Մեսմերի հետևորդներից մեկը հիպնոսի ամենախորը փուլն անվանեց լուսնոտություն (*ռուս.՝ сомнамбулизм, անգլ.՝ somnambulism*):

Ներկա գտնվելով մագնետիզմի սեանսներից մեկին՝ անգլիացի բժիշկ Ջ. Բրեյդը ուշադրություն դարձրեց, որ «մագնետիզմի» վիճակում գտնվող մարդն ըստ էության չի տարբերվում քնած մարդուց: Նա սկսեց իր բուժառուներին առաջարկել կենտրոնանալ կոնկրետ առարկայի վրա (հայացքի ֆիքսում) և մտածել քնի մասին: Արդյունքում բուժառուներն հայտնվում էին մարմնական ռեաքսացիայի, ուշադրության ապասկենտրոնացման և քնին հատուկ փոփոխված շնչառության վիճակի մեջ: Այս վիճակը նա անվանեց հիպնոս (հուն.՝ «քուն»): Եզրույթի ներմուծումից բացի՝ Բրեյդի ներդրումն այն էր, որ նա մագնետիզմի խնդրի հետ կապեց մեկ մտքի վրա կենտրոնանալու էֆեկտը (մոնոիդեիզմ) և հայացքի ֆիքսումը:

Պետք է նշել, որ Ջ. Բրեյդի՝ հիպնոսին մվիրված գրքին (1843 թ.) նախորդել էին պորտուգալացի վանահայր Ֆարիայի (1813 թ.)՝

փայլուն մետաղյա գնդի վրա հայացքի ֆիքսման փորձերը, որի դեպքում առաջանում էր աչքերի հոգնածություն և քուն: Սակայն, քանի որ փորձերն արձանագրված չէին առանձին աշխատության մեջ և չէր ներմուծվել «հիպնոս» եզրույթը, հայացքի ֆիքսումը համարվեց Ջ. Բրեյդի նորամուծությունը:

Յ. Բրոյերի անվան հետ կապված է ոչ միայն հոգեվերլուծության առաջացումը, այլև հիպնոսի խոսքային կիրառումը: Նրա հիստերիայով հիվանդ բուժառուներից մեկը տառապում էր ժամանակ առ ժամանակ սկսվող գիտակցության մթագնումներով և ձախ ձեռքի կաթվածով: Յ. Բրոյերը նկատեց, որ որքան ավելի հաճախ էր բուժառուն պատմում իր պատմությունը, այդքան ավելի հեշտ էր հայտնվում կիսաքուն վիճակի մեջ, և այդքան ավելի շատ էին նահանջում նրա հիվանդության ախտանիշները: Սակայն ինչպես հոգեվերլուծության, այդպես էլ խոսքային հիպնոսի դեպքում Ի. Բրոյերի բացահայտումը ցնցող տպավորություն չգործեց, այդ պատճառով «դափնիները» նրան չհասան նաև այս անգամ:

Բուռն արձագանքը վրա հասավ Մեսմերի մահվանից 100 տարի հետո՝ ֆրանսիացի հոգեբույժ Ժ. Շարկոյի փորձերի առնչությամբ: Նա նկատեց, որ հիպնոսի ազդեցության տակ հիստերիայի ախտանիշները կա՛մ անհետանում են, կա՛մ վերսկսվում են: Դրանից Շարկոն երկու հետևություն արեց: Առաջինը՝ նա առաջադրեց, որ հիպնոսն արհեստականորեն առաջացրած կամ ճնշված հիստերիկ ներոգ է, երկրորդը՝ բուժիչ արդյունքը կախված է հիպնոտիկ վիճակի խորության աստիճանից (կատալեպսիա, լեթարգիա, սոմնամբուլիզմ): Ընդ որում, նա առաջինը կիրառեց նաև «շոկային» հիպնոսը, որի ժամանակ կիսամոթ լուռ սենյակում հանկարծ հնչում էր գոնգը և վառվում էր ուժգին լույս:

Հետագայում Պ. Ժանեն, Ա. Բինեն և մյուսները ճշգրտորեն նկարագրեցին հիստերիկ ներոգի և դրա աֆեկտիվ աղբյուրների հետ կապված հիպնոտիկ երևույթները: Նույնն արեց նաև երիտա-

սարդ Ջ. Ֆրոյդը, ով հետագայում վճռականորեն հրաժարվեց հիպնոտիկ մեթոդից:

Սակայն հիպնոսի հիստերիկ բնույթը մերժվեց ֆրանսիական Նանսի քաղաքի համալսարանի թերապևտիկ կլինիկայի պրոֆեսոր Ի. Բերնհեյմի և նրա համախոհների կողմից (նանսիական դպրոց): Նրանք հիպնոսը դիտարկում էին որպես հիպնոսի ենթարկվողի քննադատականության նվազում և հիպնոս առաջացնողի ներշնչմանը ենթարկվածություն: «Հիպնոս չկա, կա միայն ներշնչում», - ասում էին նրանք՝ դրանով խթանելով ներշնչման և դրա հետ կապված հոգեբանական խնդիրների հետագա ուսումնասիրությունը: Նանսիի թերապևտիկ կլինիկայի հիմնադիրը Է. Կուէն էր, ով իր դիտողունակության շնորհիվ (նախկինում նա դեղագործ էր) նկատել էր, որ դեղերի ազդեցությունն արդյունավետ է այն դեպքում, երբ հիվանդը հավատում է այդ դեղի բուժիչ ուժին: Եթե հիվանդը մտքի միջոցով ոչ կամածին կերպով ազդում է բուժիչ ազդեցության վրա, ապա ինչո՞ւ չի կարելի այդ գործընթացը դարձնել կամածին: Է. Կուէն մշակեց գիտակցված ինքնաներշնչման եղանակ՝ կազմված պարզ բանաձևերից, որոնք մոտ քսան անգամ կրկնվում էին գիտակցության մթնշաղային վիճակում. «Ես առողջ եմ», «Ես կարող եմ», «Իմ որոշումն անվիժի է» և այլն:

Այս բանաձևերը նա անվանում էր «մանկական», քանի որ դրանք նախատեսված են ոչ թե գիտակցության, այլ անգիտակցականի համար: Ստացվում է, որ Է. Կուէի ինքնաներշնչման մեթոդի միջոցով, ըստ էության, ոչ կամածին-անգիտակցական գործընթացը փոխակերպվում է կամածին-անգիտակցականի:

6.2. Ներշնչման հիմնախնդրի զարգացումը

հոգեֆիզիոլոգիայի լույսի ներքո

Ներշնչանքի վերաբերյալ Վ. Մ. Բեխտերևի մոտեցումը. «համոզում», «ներշնչում», «հիպնոս» հասկացությունների տարանջատումը

Վ.Մ. Բեխտերևի եռյակը

Աստիճանական մկանային ռելաքսացիան Ջեկոբսոնի մեթոդով
Աուտոգեն մարզումը Շուլցի մեթոդով

Շարկոյի կլինիկայում վերապատրաստում անցնող Կազանի համալսարանի ամբիոնի պրոֆեսոր Վ. Մ. Բեխտերևը տարանջատեց «համոզում» (Ես–ի մեջ ամրապնդված հոգեկան բովանդակության գիտակցված և իմաստավորված վերամշակում), «ներշնչում» (մեկ անձից մյուսին հոգեվիճակի, գաղափարների, զգացմունքների, զգացողությունների հաղորդում՝ առանց կամքի և պարզ գիտակցության մասնակցության) և «հիպնոս» (արհեստականորեն առաջացրած քուն՝ առանց գիտակցության մասնակցության) հասկացությունները: Հայտնի վարժեցնող Դուրովի հետ նա փորձեր էր կատարում շների վրա, որոնք ցույց էին տալիս, որ հոգեկան ներշնչումը կարող է կատարվել վարժեցնողի (ինդուկտորի) կողմից անգամ այն դեպքում, երբ նա գտնվում է շան տեսողական և լսողական դաշտից դուրս: Դա նրա մտքում արթնացրեց լուսանկարի կամ նամակի օգնությամբ հիպնոսի գաղափարը:

Մարդուն ներշնչված գաղափարները Բեխտերևն անվանեց «հոգեկան մանրէներ», որոնք կարող են հանգեցնել ավերիչ պատերազմների և հոգեկան համաճարակների: Ի տարբերություն համոզման բովանդակությունների՝ ներշնչման բովանդակությունները չեն պահանջում ոչ մի տրամաբանություն և քննադատականություն, ուստի հնարավոր է վարակվել ամենակործանարար գաղափարներով: Սակայն հիպնո-ներշնչողական մեթոդները կարելի է լիարժեք կիրառել խմբային կամ անհատական թերապիայում,

օրինակ՝ հարբեցողության կամ գլխուղեղի օրգանական վնասվածքների բուժման դեպքում: Անհրաժեշտ է միայն պահպանել երեք սկզբունք (Բեխտերսկի եռյակ), որոնք նախապես չեզոքացնում են հիպնո-ներշնչանքի բացասական ազդեցությունը.

- 1) բուժառուի հետ մանրամասն բացատրական աշխատանք ռացիոնալ մակարդակում կամ համոզում արթուն վիճակում,
- 2) բուժառուի հետ նախապես անցկացված գրույցների թեմայով նպատակային ներշնչման բուն գործընթաց հիպնոսի վիճակում՝ բուժիչ բուն,
- 3) բուժառուին ինքնաներշնչման բանաձևերի ուսուցում՝ ներշնչման հնարքների ինքնուրույն տիրապետման և նրա վրա չվերահսկվող ազդեցության նվազեցման նպատակով: Ընդ որում, յուրաքանչյուր դեպքի համար պետք է մշակված լինի առանձին բանաձև, բանաձևերը պետք է արտասանվեն ամբողջությամբ կենտրոնացած վիճակում, մի քանի անգամ, սեփական անունից, ներկա ժամանակում, սեանսների միջև ընկած ժամանակահատվածում (հատկապես, քնելու ժամանակ և արթնանալուց անմիջապես հետո) և պետք է բարձրացնեն բուժառուի ինքնավստահությունը (ինքնահաստատում):

Ըստ Բեխտերսկի՝ համոզմունքները կարող են ծառայել ավելի բարձր նպատակների: Այսպես, համոզմունքների օգնությամբ երեխային կարելի է հաղորդել բարոյական խղեալներ, առանց որոնց թուլանում է նրա «ես»-ը:

«Միաժամանակ համոզումով, հիպնոտիկ ներշնչումով և ինքնահաստատմամբ բուժման մեթոդը տալիս է առավելագույն արդյունքներ՝ առանց բուժման այլ ընթացակարգերի»⁷⁸:

⁷⁸ Մեջբերումն ըստ՝ Психотерапевтическая энциклопедия. - СПб., 1999, с. 432.

Թեպետ Վ. Մ. Բեխտերը մշակել էր հիպնո-ներշնչողական թերապիայի համակարգ, որը բուժառուի վրա ներագդելու արդյունավետ, բայց, փաստացի, խաբեության միջոց է, սակայն նա բազմիցս զգուշացրել է հասարակական գործընթացներում ներշնչական կործանարար դերի մասին, իսկ իր կյանքով հականերշնչողական անհանդուրժողականության օրինակ է դարձել: Որոշ կենսագիրների կարծիքով՝ նա Ստալինին «պարանոյա» ախտորոշում է նշանակել, ինչի համար թունավորվել է և հատուցել կյանքով:

Ամերիկացի բժիշկ Ջեկոբսոնի մեթոդը, որը կոչվում է աստիճանական մկանային ռելաքսացիա (*ռուս.՝ прогрессивная мышечная релаксация, անգլ.՝ progressive muscle relaxation*), հիմնված է մկանային և հուզական լարվածության փոխկապվածության, ինչպես նաև տարբեր բացասական հուզական վիճակների՝ վախի, ամոթի, հուզմունքի, թշնամության, գայրույթի և այլնի դեպքում մկանային տարբեր խմբերի տարբերակված լարվածության վրա: Սկզբում բուժառուն մարզում է մարմնի, պարանոցի, ուսերի, դեմքի, լեզվի և մյուս բոլոր մկաններն առավելագույնս լարելու և թուլացնելու իր կարողությունը, այնուհետև այն մկանային խմբերը, որոնք համապատասխանում են տվյալ հույզին:

Տասը տարի անց (1932 թ.) Եվրոպայում Ջ. Շուլցը, փոխարինելով մաշկաբանի մասնագիտությունը նյարդաբանի մասնագիտությամբ, հիմնեց աուտոգեն մարզման մեթոդը՝ ԱՄ (*ռուս.՝ аутогенная тренировка - АТ, անգլ.՝ autogenic training - AT*), որը յոգայի պրակտիկայի, մկանային ռելաքսացիայի մեթոդի, ինքնաներշնչման, հիպնոսի և ռացիոնալ թերապիայի համակցություն է: Հետագայում ԱՄ մեթոդը բազմիցս ձևավորվել և շտկվել է այլ հեղինակների կողմից:

Շուլցի մեթոդով մարզման ամբողջական կուրսը տևում է մինչև մեկ տարի և բաժանվում է երկու աստիճանի: Առաջին փուլում անցկացվում է ռացիոնալ զրույց, որի ժամանակ բացատրվում են մեթոդի և ինքնաներշնչման ստանդարտ բանաձևերի կրկնու-

թյան հնարքների՝ հանգստի, ջերմության, ցրտի, ծանրության, սրտի և շնչառական ռիթմի վրա ներագդեցության որոշ ֆիզիոլոգիական մեխանիզմներ, որոնք առաջացնում են «մկանների բիոտոնուսի նվազում» պահպանված գիտակցության պարագայում» (օրինակ՝ «իմ ձախ ձեռքը տաք է», «իմ սիրտը համաչափ է բաբախում» և այլն): Մարզվողը պետք է սովորի իրեն այդ «պասիվ կենտրոնացման» վիճակում պահել մեկ ժամից ոչ պակաս: Երկրորդ փուլը, որը Շուլցն անվանել է «աուտոգեն մեդիտացիա» կամ «ԱՄ բարձրագույն փուլ», բաղկացած է մեդիտատիվ վարժություններից՝ կենտրոնացում ինքնաբուխ առաջացող գունային պատկերացումների վրա, առարկաների, վերացական հասկացությունների («երջանկություն», «արդարություն» և այլն) և կոնկրետ մարդկանց մտապատկերում: Երկրորդ փուլի վերջին աստիճանը սեփական խնդրի մասին անգիտակցականին ուղղված հարցումն է և հաջորդող անգիտակցականի պատասխանը՝ պատկերների հոսքը, որոնց մեջ մարդը պետք է գտնի անհանգստացնող ախտանիշերի աուտոգեն չեզոքացմանը տանող կատարատիկ բովանդակությունը: Պատահական չէ, որ Կ. Գ. Յունգը ներշնչանքը համարում էր փոքր հոգեթերապիա, որը գործում է ախտանիշը վերացնելու ուղղությամբ՝ ի հակադրություն մեծ հոգեթերապիայի, որն ազդում է անձի մակարդակում:

6.3. Էրիկսոնյան հիպնոս

Միլտոն Էրիկսոնը և հիպնոսի հիմնախնդրի հանդեպ նրա ոչ ավանդական մոտեցումը

Ենթագիտակցության հնարավորությունների և պատկերների միջոցով բժշկելու հանդեպ ավելի մեծ հավատ էր տալիս **Միլտոն Էրիկսոնը**, ով սկսել էր հրատարակվել ԱՄՆ-ում գրեթե նույն ժամանակ, ինչ Շուլցը Եվրոպայում: Բուժառուների վրա նրա ներագ-

դեցությունը խորն էր և արդյունավետ, հիպնոտիկ ազդեցության մեխանիզմների նրա բացատրությունները՝ անհասկանալի, հենց ինքը՝ խորհրդավոր: Սահմանելով հիպնոսը որպես «պատկերների փոխանցում»՝ նա հիմնովին շփոթության մեջ գցեց հետազոտողների, ովքեր, չնայած աշակերտներին փոխանցած տպավորիչ ժառանգությանը, փնտրում էին հետևյալ հարցերի պատասխանները. ինչպե՞ս է կատարվում այդ փոխանցումը, ո՞ր պահին, ի՞նչ մեխանիզմների միջոցով և ինչի՞ հիման վրա: Այնինչ նրա պատասխանը հետևյալն է.

«Մենք ստիպված ենք ընդունել, որ գոյություն ունեն բաներ, որոնք մենք չենք հասկանում և որոնց մասին ոչինչ չգիտենք: Իսկ քանի որ մենք ոչինչ չգիտենք դրանց մասին, ապա իմաստ չկա ինչ-որ սպառիչ բացատրություններ տալ հիպնոսի երևույթի վերաբերյալ, այլ ավելի լավ է փորձել հասկանալ դրա առանձին դրսևորումների բնույթը, ինչպես նաև դրանց միջև կապը»⁷⁹:

Միաժամանակ, Էրիկսոնի կարծիքով, յուրաքանչյուրը պարտավոր է մշակել ներշնչման իր մեթոդը, քանի որ, ըստ նրա հետևորդներից մեկի, յուրաքանչյուր հոգեթերապևտ կամ հիպնոթերապևտ աշխատում է «իրենով»: Այսպես, տեսության փոխարեն դիտարկենք հիպնոսի առանձին դրսևորումների բնույթը և բուն Էրիկսոնի անձը:

Միլտոն Էրիկսոնի կյանքն աշխարհին ներկայանում է որպես աղլերյան գերփոխհատուցման դասական օրինակ՝ թերության փոխակերպումը արժանիքի, թուլությունը՝ ուժի, ողբերգությունը՝ հեզմանքի և ծիծաղի, աղքատությունը՝ հրաշագործի աստվածակերպ լուսապսակով մեծության: Մանուկ հասակում նա չէր տարբերում գույները (իր սիրելի ծիրանագույնից բացի), երաժշտական հնչերանգները, բառերի իմաստը՝ կարդալիս (դիպլեքսիա), բայց

⁷⁹ *Erickson M. H.* The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis (edited by Ernest L. Rossi). - N.Y.: Irvington Publishers, 1980, V. II, p. 349.

զգայական ապարատի թերությունները միայն մեծացրին նրա հետաքրքրությունը զգայական մոդալությունների նկատմամբ, իսկ դիալեքսիան ուժեղացրեց բառերի նշանակության ընկալումը: Արդեն ունենալով երկու կրթություն (բժշկական և հոգեբանական)՝ նա հայտնաբերեց, որ հիմնական երեք զգայական մոդալություններին տիրապետելը (տեսողական, լսողական և կինեսթետիկ-մարմնական) հոգեթերապևտին թույլ է տալիս ամբողջությամբ փոխներգործության մեջ մտնել այցելուի ենթագիտակցության հետ: Պոլիտմիելիտի պատճառով անկողնուն գամված լինելով՝ նա տասնապատկեց ուշադրությունն իր ունեցած սահմանափակ թվով շփումների հանդեպ՝ բացահայտելով «գարմանալի հակասություններ բանավոր և ոչ բանավոր հաղորդակցության միջև»: Մեր ենթագիտակցությունն աշխարհն ընկալում է ավելի լիարժեք, ճշգրիտ և բազմազան, այն գիտի անգլերեն «*to run*» բառի հարյուրավոր իմաստներ, իսկ գիտակցությունը գիտի միայն մեկը: Հոգեթերապևտի խնդիրն է քանդել այս կամ այն բառի հետ փորձով ամրապնդված անձնական գուգորդումները, այսինքն՝ միանալ այցելուի ենթագիտակցությանը և օգտագործել նրա ռեսուրսները: Դրա համար անհրաժեշտ է.

- իմանալ լեզուն՝ ամենամանրամասն հոգելեզվաբանական հատկանիշներով («ես մանրամասնորեն ուսումնասիրել եմ լեզուն, ես գիտեմ խոսքի բոլոր մասերը, բառերի բոլոր նշանակությունները»),
- ազատել ուղեղը տարբեր տեսություններից, գնահատումից և քննադատականությունից («այժմ դուք ոչինչ չեք տեսնում, ոչինչ չեք լսում, ոչինչ չեք մտածում»):

Պետք է միայն նորից ու նորից դիտել, և ինչ-որ պահի անգիտակցականն իր վրա կվերցնի լուծումը: Թեև գոյություն չունի անգիտակցական ուղեղին գիտակցաբար հրահանգներ տալու եղանակ, ինքնահիպնոսի կիրառման դեպքում հնարավոր է նպատակադրված կերպով ինքներս մեզ ասել, թե ինչին կուզենայինք հաս-

մել, հետո դա փոխանցել անգլիտակցականին, և այն արդեն կանի այն, ինչն անհրաժեշտ է:

Ընդ որում, ոչ մի անբնական բան տեղի չի ունենում, քանի որ տրանսը մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է: Ավելին, մարդն անգամ զգում է տրանսի կարիք, որը կկազմակերպի նրա հոգեկանը, կհանգստացնի և թույլ կտա ավելի լայն նայել իրերին: Անհրաժեշտ է նշել, որ Էրիկսոնի կողմից «տրանս» եզրույթի այսպիսի լայն ըմբռնումը տարբերվում է ինչպես նրանից առաջ, այնպես էլ նրանից հետո ընդունված ավանդականից, քանի որ գիտակցության տրանսային վիճակը սովորական իմաստով անգլիտակցականի այնպիսի մակարդակ է, որն ավելի խորն է, քան առանց երագների խորը քունը:

Ըստ Էրիկսոնի՝ տրանսն արթուն վիճակ է, որի ժամանակ մարդը մտածում է: Նա դա անում է հիշողությունների մեջ խորասուզված ժամանակ, տրանսպորտում, դասախոսելիս, հերթում և այլն: Ինչի՞ համար է պետք տրանսը: Առաջին՝ գիտակցության տրանսային վիճակում մարդու մեջ հնարավոր է հեշտությամբ ներդնել անհրաժեշտ բովանդակությունները, երկրորդ՝ տրանսային վիճակում մարդն ինքն է գտնում իր խնդիրների լուծումները:

Հիպնոսի հանդեպ հետաքրքրությունը հետաքրքրասեր ուսանողին բերեց Կ. Հալլի հիպնոսի սեանսներին, ով շուտով ենթարկվեց անողոր քննադատության («նա հիպնոտիկ ներշնչման սուբյեկտին իջեցնում է լաբորատոր անշունչ սարքի մակարդակի»): Հետագայում այդ քննադատությունը տարածվեց հոգեթերապիայի մյուս մեթոդների, հատկապես հոգեվերլուծության վրա, քանզի ամեն ինչ յուրօրինակ է, չկա և չի կարող լինել հոգեթերապիայի միասնական տեսություն: Կան միայն տեխնիկական որոշ հնարքներ և դրանց միջև փոխհարաբերակցություններ, սակայն, եթե հիպնոսը պատկերների փոխանցում է թերապևտից բուժառուին, այդ դեպքում, եթե թերապևտը չունի պատկերների ներուժ,

ապա չի կարող փոխանցել բուժառուին. դրա համար տեխնիկական հնարքներին տիրապետելը բավական չէ:

Այնուամենայնիվ, ներկայացնենք դրանցից մի քանիսը՝ նշելով, որ Մ. Էրիկսոնի հիպնոթերապիայի բազային մոդելը բաղկացած է երեք փուլերից՝ *տրանսի առաջացում, տրանսի օգտագործում, վերակողմնորոշում* (վերակառուցում կամ վերաուսուցում):

1. **Միացում:** Սկզբնական փուլում միացումը վերաբերում է բուժառուի հասկացված լինելու համոզվածությանը, թերապևտի հանդեպ վստահության ձևավորմանը՝ նրա հանդեպ ուշադիր, ակնածալից և նրբազգաց վերաբերմունքի միջոցով: Այնուհետև անհրաժեշտ է աստիճանաբար միանալ նրա մարմնի դիրքին՝ մինչև զգալը, որ դուք առաջնորդում եք նրան: Հաջորդ փուլը նրա շնչառությանը միանալն է: Եթե բուժառուն հուզված է և նրա շնչառությունը հաճախացած է, ապա ձեր շնչառությունը նույնպես սկզբնականում պետք է լինի հաճախակի՝ աստիճանաբար դառնալով դանդաղ և հանգիստ, ինչի շնորհիվ բուժառուի շնչառությունը նույնպես կփոխվի:

Այնուհետև տեղի է ունենում միացում միկրոշարժումներին. թերապևտը հայելանման կրկնօրինակում է այցելուի միկրոշարժումները: Դրանով ավարտվում է ֆիզիոլոգիական միացումը և սկսվում է տրանսային վիճակը, որը հնարավոր է ճանաչել մի քանի նշաններով՝ բիբերի լայնացում, հայացքի ֆիքսում, մտածողության ցրում, շնչառության և թարթողական շարժումների դանդաղում և այլն:

Տրանսին հասնելուց հետո սկսվում է հոգեբանական միացումը, այսինքն՝ թերապևտը միանում է այցելուի մտածողությանը: Մարդը մտածում է ներքին պատկերների օգնությամբ, որոնք արտացոլվում են աչքերի շարժումների ձևերում և ներկայացված են երեք մոդալություններով (տեսողական, լսողական և կինեսթետիկ): Աչքերի շարժումներից բացի՝ մոդալությունները արտացոլված են նաև խոսքում. այլ մարդու դիմելիս օգտագործվում են

տարբեր բառեր, որոնք ցույց են տալիս, թե զգայական որ համակարգին է դիմում տվյալ մարդը: Բացահայտելով, թե մոդալություններից կամ զգայական համակարգերից որն է գերակշռում այցելուի մոտ՝ անհրաժեշտ է սկսել այնպես կառուցել նախադասությունները, որ միևնույն հաղորդակցությունն առաջացնի տարբեր և անգամ, ըստ էության, հակադիր ընկալումներ (օրինակ՝ փոխարինել «սառը վերաբերմունքը», որի մասին խոսում է այցելուն, այդ վերաբերմունքի «գույնը, ձևը տեսնելու» առաջարկով): Այսպես, աստիճանաբար ավելացնելով մյուս մոդալությունների պատկերները, այցելուն դուրս է բերվում նախընտրելի զգայական համակարգից և ուղղորդվում դեպի այլընտրանքայինը, որն իր հետ բերում է այլընտրանքային իմաստներ և տեղափոխում է միևնույն բովանդակությունը հասկանալու այլ մակարդակ:

2. Շռակի պարույրի տեխնիկան բաղկացած է երեք միմյանց հետ կապ չունեցող պատմություններից: Հիպնոթերապևտը սկսում է պատմել առաջին պատմությունը և երբ մոտենում է կուլմինացիոն պահին, առանց որևէ կապի սկսում է պատմել երկրորդ պատմությունը: Երկրորդ պատմության կուլմինացիային հասնելուն պես, առանց որևէ կապի, սկսում է պատմել երրորդ պատմությունը: Երրորդ պատմությունն արդեն պետք է պարունակի ներշնչման բուն տեքստը: Ներշնչման տեքստն արտասանելուն պես կարելի է անցնել երկրորդ պատմությանը և ավարտել այն: Դրանից հետո ավարտվում է առաջին պատմությունն այն տեղից, որտեղից պատմվածքը ընդհատվել էր: Տեխնիկան հատկապես արդյունավետ է երեխաների հետ աշխատելիս՝ «երբ ես փոքր էի» ներածականի օգտագործմամբ:

3. Ձեռքբերումների պատկերներ: Նեյրոֆիզիոլոգ Կ. Պրիբրամի առաջարկած «ձեռքբերումների պատկերներ» եզրույթը նշանակում է, որ նեյրոնային կապերում կամ ենթազիտակցության մեջ թաքնված են անցած փորձով ստեղծված պատկերացումները, այսինքն՝ դրական պատկերներ, որոնք կառավարում են մեր կյան-

քը: Այս պատկերները կարելի է օգտագործել ապագայի վերաբերյալ պատկերացումներ ձևավորելու համար: Տրանսային վիճակում հիպնոթերապևտը դիմում է այցելուի անգիտակցականին՝ խնդրելով հիշել վաղուց մոռացված տպավորություն, որը կարող է օգնել ստեղծելու ապագայի պատկեր: Ամենակարևորն այն է, որ այցելուն անգիտակցականից դուրս հանի այն պատկերները, որոնք կարող են հաշվարկման համակարգ դառնալ հետագա իրագործումների համար: Այնուհետև աշխատանք է տարվում ձեռքբերումների պատկերներ ձևավորելու ուղղությամբ. «Կարո՞ղ եք պատկերացնել, թե ինչին կցանկանայիք հասնել: Կենտրոնացեք ձեր ցանկությունների խորը իմաստի վրա»: Երբ պատկերներն ամբողջությամբ ձևավորված են, երազանքներն «իրականանում են», իսկ հոգեկանը դառնում է հավասարակշռված:

4. **Շփոթեցման տեխնիկան** հիմնված է թեմայի շուրջ «երկար և դատարկ խոսելու» վրա, որի ժամանակ գիտակցությունը հայտնվում է շփոթության մեջ, իսկ անգիտակցականը զբաղեցնում է նրա տեղը: Թերապևտը երկար խոսում է՝ կիրառելով ամենատարբեր դարձվածքներ (օրինակ՝ «հենց որ ձեր գիտակցությունը..., ապա», «նրանից հետո, երբ դուք...», «նախքան դուք և ձեր ինքնագիտակցականը...»): Սկզբում այցելուին ամեն ինչ տրամաբանական է թվում, բայց թերապևտն աստիճանաբար բարդացնում է տրամաբանական կապերը, իսկ այցելուն ավելի շատ ջանք է գործադրում կենտրոնանալու և թերապևտի ասածը հասկանալու համար: Վերջում թերապևտն արտասանում է անհեթեթ նախադասություններ՝ օգտագործելով նույն խոսքերը, իսկ այցելուն, արդեն չփորձելով հասկանալ բովանդակությունը, հայտնվում է տրանսի մեջ: Հիմա արդեն ներշնչվող բովանդակությունները հեշտությամբ թափանցում են նրա մեջ:

Մ. Էրիկսոնին հաճախ անվանում են 20-րդ դ. մեծագույն հոգեթերապևտ: Նա Հիպնոսի միջազգային ընկերության առաջին դափնեկիրն է, մարդ, ով հաղթահարել է հանգամանքները և առա-

ջարկում է դա անել յուրաքանչյուրին: Նա օգտագործում է բոլոր հնարավորությունները հուզող կամ անհանգստացնող խնդիրը նպատակաուղղված կերպով հաղթահարելու, նպատակներին հասնելու և ցանկությունները բավարարելու համար: Անվերջ բողոքների կամ պասիվ երազկոտության փոխարեն նա այցելուին դրդում է ազատվել վարքի ոչ համապատասխան ձևանմուշների առաջացնող մշակութային սահմանափակումներից ու անցած փորձի ազդեցությունից և դրանք փոխարինել իր հետաքրքրություններին ու հնարավորություններին համապատասխանող նոր ձևանմուշներով: Էրիկսոնի կանոններից մեկը հետևյալն է՝ երբեք բուժառուին ուղիղ չառաջարկել անել այն, ինչ նրան անհրաժեշտ է անել, այլ ստեղծել խթանող իրավիճակ, որը ցանկալի արձագանքը կառաջացնի ինքնաբուխ, անգիտակցական ճանապարհով: Ընդ որում, պետք չէ կառչել ախտանիշից և պայքարել դրա դեմ. վերջինս ինքն իրեն կանհետանա, երբ հայտնվեն վարքի նոր ձևանմուշներ:

Նրա հիմնած թերապիայի նշանակությունը, մեր կարծիքով, առաջին հերթին կապված է այդ թերապիայի արդյունավետության, ինչպես նաև երեք կարևոր կետերի հետ: Առաջին՝ էրիկսոնյան հիպնոսը թույլ է տալիս հաղթահարել այն խնդիրը, որի վրա մյուս թերապիաները կարող են մեկ տարի ծախսել: Երկրորդ՝ թեև բազմիցս շեշտվել է յուրաքանչյուր դեպքի եզակիությունը, մեթոդն ունիվերսալ է և աշխատում է լուծել տարբեր խնդիրներ, և երրորդ՝ օգնում է մոռանալու հոգեկանի ախտահարույց բովանդակությունները: Վերջինին հնարավոր չէ հասնել «մոռանալու» դիրքորոշմամբ, քանի որ անգիտակցականն այդ դիրքորոշումը շրջում է և ավելի ուժեղացնում հիշողությունը: Բայց այդպես հնարավոր է հիշողությունից ջնջել անպիտան փորձառությունները՝ այցելուի ձեռքից վերցնելով գիտակցության բովանդակությունը վերահսկելու հնարավորությունը:

«Հիպնոտիկ ամնեզիայի և առօրյա կյանքում հանդիպող ամնեզիայի գլխավոր տարբերությունն այն է, որ առաջին դեպքում ամնեզիան հարուցվում է նպատակադրված և վերահսկվում է այլ մարդու կողմից, այնինչ նման երևույթներն առօրյա կյանքում այնքան էլ հեշտ չէ ենթարկել արտաքին ներգործության, քանի որ դրանք կախված են նախ և առաջ անձի ներքին գործընթացներից»⁸⁰:

Մ. Էրիկսոնի անվիճելի արժանիքներից կարելի է համարել նաև հակակրանքը հոգեբանության մեջ ընդունված բոլոր վերացական և իրականությունից կտրված ճշմարտությունների հանդեպ: Նա լրջորեն ընդդիմանում էր այնպիսի հասկացություններին, ինչպիսին են ինքնասկտուալացումը, կատարելագործման ձգտումը, անձնային զարգացումը և այլն: Նա այնքան էր արհամարհում դատարկ տեսականացումը, որ մի անգամ մույնիսկ ասել է. «Ես թքած ունեմ սեփական արժանապատվության զգացման վրա»: Նա իմպրովիզացիայի սկզբունքի մարմնացումն էր, յուրաքանչյուր մանրուք կարող էր օգտագործել և ներառել թերապիայի մեջ՝ դրա շուրջ վերասկտուալիզացնելով կառուցողական բնույթի պաշտպանական մեխանիզմները, ցանկացած հանգամանքներում փորձում էր պահպանել անձի ազատությունը:

Այնուամենայնիվ, Էրիկսոնի մեծությունը միայն այն չէր, որ նա բացատրում էր, թե ինչ է տեղի ունենում իր կողմից հիպնոսի ենթարկվող մարդու հետ: Սեանսների սկզբում նա հաճախ զգուշացնում էր ներկաներին, որ անգամ ամենադիտունակները և ուշադիրները չեն կարող ըմբռնել իրենց հետ տեղի ունեցողի անգամ կեսը: Հետևաբար, պետք չէ անգամ փորձել թափանցել իրերի էության մեջ: Ենթագիտակցությանը պետք է վստահել, ավելին՝ գովել (չենք կարող չանել հետևյալ գուգորդումը. խնդրել, համոզել և անգամ մոգական բառեր արտասանել, ինչպես դա անում են կախարդության ժամանակ):

⁸⁰ Хейвенс Р. А. Мудрость Милтона Эриксона // Под ред. М. Р. Гинзбурга. - М., 1999, с. 213.

Միաժամանակ, ախտանիշներից ազատագրվելու և բիզնեսում հաջողությունների հասնելու հետ մեկտեղ՝ ժամանակակից մարդուն անհրաժեշտ է նաև մանրամասնորեն իմանալ այն մեխանիզմները, որոնցով տեղի են ունենում այդ փոփոխությունները, անհրաժեշտ է, ըստ Թ. Ակվինացու արտահայտության, «ճշմարտության տեսունակություն», համամարդկային արժեքների հետ այդ փոփոխությունների ավելի լայն կապերի հասկացում:

Երկրորդ կուրսում սովորելու ընթացքում, դեռ մինչև հիպնոսին ծանոթանալը, Մ. Էրիկսոնը զգացել էր ինքնահիպնոսի առաջին ինքնաբուխ դրսևորումը: Նա որոշել էր, որ կկարողանար գումար աշխատել՝ տեղական թերթում հոդվածներ հրապարակելով: Այդ հոդվածները գրելու համար նա մտադիր էր օգտագործել ավելի վաղ բացահայտված իր ընդունակությունը. մի անգամ գիշերը նա երագում թվաբանական խնդիր էր լուծել: Նա որոշել էր պարապել մինչև երեկոյան ժամը տասը, հետո քնել, արթնանալ գիշերը ժամը մեկին և թերթի համար հոդված գրել: Հաջորդ առավոտյան նա արթնացավ՝ չհիշելով, թե ինչ է գրել գիշերը, բայց հոդվածը դրված էր տպագրական մեքենայի կողքին: Էրիկսոնը չկարդաց իր կողմից այդպիսի խորհրդավոր եղանակով գրված այդ և հաջորդ հոդվածները, այլ պարզապես դրանք ուղարկեց խմբագրություն: Ամեն օր, բացելով թերթի նոր համարը, նա հասկանում էր, որ չի կարողանում ճանաչել սեփական հոդվածները, թեև դրանք բոլորը տպագրվել էին: «Իմ գլխում կա ավելին, քան ես գիտեմ», - մտածեց նա: Այդպես նա սկսեց վստահել սեփական գլխին, որը չգիտեր, թե ինչի մասին է մտածում, և ձեռքին, որը չգիտեր, թե ինչի մասին է գրում:

«Արժե՞ արդյոք, այսքանից հետո զարմանալ էրիկսոնյան այսպիսի խորհրդավոր արտահայտության վրա. «Ես չգիտեմ, թե ինչպես են նրանք մտնում տրանսի մեջ: Ես միայն գիտեմ, որ գտնվում եմ այս սենյակում, և նրանք էլ են գտնվում այստեղ, և տրանսի վիճակն առաջանում է անխուսափելիորեն», կամ նրա

հետևորդների այսպիսի կարգախոսների վրա. «Թույլ տվեք չզիտակցված հոգեթերապիային մնալ չզիտակցված»»⁸¹:

Մնում է հուսալ, որ այդ չզիտակցված թերապիան մինչև իր հիմքերի վերջնական գիտակցումը կօգտագործվի բացառապես բարի նպատակներով և ոչ միայն նյութապես շահավետ ու հաջող գործարքներ կնքելու համար: Բայց այդ հույսերն արդեն իսկ չեն արդարացվել, քանի որ Էրիկսոնյան հիպնոսի վրա հիմնված նյարդալեզվաբանական ծրագրավորման մեթոդը վերջին ժամանակներում սկսել է կառավարման ոլորտում ավելի հաճախ օգտագործվել, քան հոգեթերապիայում: Երբ Էրիկսոնին պատմեցին նոր մեթոդի և դրա ստեղծողների մասին, նա հեգնանքով ասաց. «Նրանք կարծում են, որ վերցրել են մարգարիտը, այնինչ ձեռքերում պահում են միայն խեցին»:

6.4. Նյարդալեզվաբանական ծրագրավորումը որպես խոսքային ներշնչման տարատեսակ

Անգիտակցական մոտքի բանալիները՝ աչքերի շարժման ձևեր, մոդալություն, խոսքային մոդալության նշաններ (տեսողական, լսողական, կինեսթետիկ)

Անձնական պատմության վերածրագրավորում

Խարսխի մեթոդը

Դիսոցիացիա

Ռեֆրեյմինգ

Տրամաբանական քառակուսու տեխնիկա

Նյարդալեզվաբանական ծրագրավորումը՝ ՆԼԾ (*ռուս.*՝ *Нейролингвистическое программирование* – НЛП, *անգլ.*՝ *Neuro-linguistic programming* - NLP) հաղորդակցման մոդելների ամբողջություն է, որն օգտագործվում է հոգեթերապիայում և կառավար-

⁸¹ Նույն տեղում, էջ 193:

ման ոլորտում՝ վարքագծային ձևանմուշների արդյունավետությունը և հարմարվողականությունը բարձրացնելու նպատակով: Այն ներշնչողական հոգեթերապևտիկ մեթոդ է, թեև որոշ հոգեբաններ այն դասում են նեոբիհևիորիստական (վարքագծային) ուղղությանը: Մեթոդի հիմնադիրներ Ռիչարդ Բենդլերը և Ջոն Գրինդերը (հետագայում նրանց միացավ ընտանեկան հոգեթերապիայի մեթոդի հեղինակ Վիրջինիա Սատիրը), էրիկսոնյան հիպնոսի տեխնիկայից բացի, հիմնվում էին այդ ժամանակներում գիտության մեջ առկա հետևյալ տվյալների վրա.

- միջկիսագնդային անհամաչափության առկայություն (աջ և ձախ կիսագնդի միջև տեղեկատվության մշակման տարբերությունները),
- կենդանիների հոգեբանության ուսումնասիրությունների արդյունքներ (Բեթսոնի աշխատանքները կենդանիների վարքի ոչ ստանդարտ ձևերի մշակման մասին),
- Խոմսկու տրանսֆորմացիոն քերականության հայեցակարգը, ով բացահայտեց լեզվի խորքային կառույցները և հաղորդակցության կազմակերպման և փոխակերպման կանոնները,
- արհեստական և բնական ինտելեկտների միջև տարբերությունների վերացման վերաբերյալ կիբեռնետիկայի ոլորտում հետազոտությունների արդյունքները:

Այս ուղղությունը գոյություն ունի շուրջ քսան տարի, և ներկայումս ամբողջ աշխարհում ստեղծված են ՆԼԾ կենտրոններ և ինստիտուտներ: Մեթոդն արդյունավետորեն ներդրված է ընտանեկան հոգեթերապիայում, մեծ և փոքր խմբերի կազմակերպչական գործընթացներում, քաղաքական գործընթացներում, PR–տեխնոլոգիաներում, ֆոբիաների, դեպրեսիաների և կաշուն վիճակների բուժման մեջ:

ՆԼԾ-ի միջոցով մարդուն հնարավոր է այնպես ներշնչել դիրքորոշումներ, պատկերացումներ, հույզեր, մտքեր և գործողության

դրդապատճառներ, որ նա չկռահի այդ մասին, վերածրագրավորել նրա աշխարհայացքը կամ ծրագրավորել նորը: Համարվում է, որ յուրաքանչյուր մարդ ունի ռեսուրսներ, որոնք կարող են նրան օգնել առանց խնդիրների ապրելու ներաշխարհում և հաջողություն ունենալու արտաքին աշխարհում: Նյարդալեզվաբանը կարծում է, որ հոգեթերապևտիկ հաղորդակցությունը հավասարազոր է մանկաուլյացիայի կամ գործարքի, որի պարագայում երկու կողմն էլ շահում է: Բուժառուի դիմադրությունը պետք է դիտարկել որպես նրա կողմից էներգիայի սխալ օգտագործման նշան:

Ինչպես և համակարգիչը, մարդու ուղեղը ծրագրավորված է: Ծագումնաբանական ծրագրից բացի՝ նրանում կան նշանակալից անձանց ծրագրեր, ովքեր նրան ներշնչել են վարքի և կենսագործունեության այս կամ այն կարծրատիպերը, սթրեսային ապրումները, որոնք միշտ ուղեկցվում են գիտակցության տրանսային վիճակներով և հակված են ինքնածրագրավորելու ուղեղում դրանց հոգեբանական հետևանքները: Սակայն հնարավոր է վերածրագրավորել դրանք ավելի հաճելի և հարմարողական բովանդակությունների: Նշանակություն չունի, թե ինչ ճանապարհով են դրան հասնում:

«ՆԼԾ-ն տարբերվում է միայն նրանով, որ մենք կանխամտածված սուտ ենք հորինում, որպեսզի հասկանանք մարդկային բնույթի սուբյեկտիվ փորձառությունը»⁸²:

Մարդու մեջ դրված ծրագրերի մեծ մասը չի գիտակցվում և խոսքում չի ներկայացվում, այլ արտացոլվում է խոսքի խորքային կառույցներում, զգացողություններում և հարալեզվաբանական բնութագրերում (հայացք, գույնի, հնչյունի, շարժման զգացողություն, ներքին պատկերներ և այլն): Ծրագիրը հնարավոր է որոշել (ախտորոշել), վիճարկել, աղճատել, խախտել կամ փոխել: Փոխում են, իհարկե, դեպի լավ կողմը, բայց տիրապետելով գործիքին, կարելի է փոխել նաև դեպի վատ կողմը:

⁸² Бэндлер Р. Используйте свой мозг. - СПб., 1994, с. 25.

«Այդ է ամբողջ մաթեմատիկան և ամբողջ գիտությունը. աշխարհը ռացիոնալ կերպով և ճշգրտորեն այնպես կողավորել, որ հիշելու քիչ բան մնա՝ ուղեղն ազատ թողնելով ավելի հետաքրքիր և հաճելի այլ գործերի համար:

Իսկ հոգեթերապևտները՝ նրանք, ովքեր գնում են գիտակցության ընդլայնման և լուսավորման դժվարին ու երկար ճանապարհներով, բարդացնում են իրենց կյանքը, իսկ այն, ինչ մարդիկ ուզում են նրանցից սովորել, տալիս է հենց այն, ինչ նրանք չեն ուզում»⁸³:

Նյարդաժրագրավորողը տալիս է սովորական հարցեր՝ նախապես այնտեղ ներառված թեստային հարցերի հետ մեկտեղ (օրինակ՝ տվյալ իրն ի՞նչ գույն ուներ ձեր տպավորությամբ), որոնց այցելուին կամ բուժառուին պետք է պատասխանի «այո-ոչ»: Ընդ որում, նա կարող է անգամ լռել, պատասխանների բովանդակությունը կարևոր չէ: Արձանագրվում են մարմնական հակազդումները (քիբերի լայնացում, այտի կամ ոտնաթաթի ցնցում, շնչառության հաճախացում, դեմքի գույնի փոփոխություն, աչքերի շարժողական ռեակցիաներ և այլն): Համարվում է, որ այդ հակազդումներն արտացոլում են ուղեղի շերտավոր կառուցվածքը, և նյարդալեզվաբանը միջամտում է հենց ուղեղային գործընթացներին (նեյրոնային կապեր)՝ ստեղծելով աշխարհի պատկերի և իրադարձություններին հակազդման նոր լեզու:

Ռապորտը, այսինքն՝ բուժառուի հետ նյարդալեզվաբանի գիտակցական և ենթագիտակցական կապը, կառուցվում է մետամոդելի կիրառման արդյունքների հիման վրա: Այդ արդյունքները կոչվում են ներկայացուցչական համակարգեր: Դրանք բուժառուի անգիտակցական մոտքի բանալիներն են (այսպես, եթե հարցերին պատասխանելիս կամ խոսելիս բուժառուին աչ է նայում, ապա նա ունի տեսողական ներկայացուցչական համակարգ): Այցելուի հետ վստահելի հարաբերություններ հնարավոր է կառուցել նաև

⁸³ Նույն տեղում, էջ 75:

խոսքային շփման մակարդակում, օրինակ, եթե ինչ-որ մեկը ձեզ հետ կիսում է սպանության մտադրությունը, և դուք անսպասելիորեն համաձայնում եք, ապա անմիջապես ստեղծում եք ռապորտ, և առաջանում է վստահություն նյարդալեզվաբանի հանդեպ: Երբ արդեն կա անգիտակցական մոտքի բանալին, այսինքն՝ ներկայացուցչական համակարգը որոշված է, այն օգտագործվում է այնպես, որ նյարդալեզվաբանը հարմարվում է («հարմարվել») բուժառուի ներկայացուցչական համակարգին և հայելանման վերարտադրում է նրա պատկերները: Օրինակ՝ տեսողական համակարգի դեպքում, բուժառուի կողմից ներկայացվող պատկերում, որտեղ ամեն բան սև է, անհրաժեշտ է կատարել փոփոխություններ. «Փորձենք պատկերացնել, որ ձեր կյանքի կինոնկարի այդ առանձին կադրը փոխում է գույնը, դառնում է ավելի բաց, վարդագույն, փոխում է գունեղությունը, փոքրանում է չափերով, անհետանում է, իսկ փոխարենը հայտնվում է մեկ այլ դրական կադր», այսինքն՝ տեղի է ունենում բացասական զգացողության աստիճանական վերածրագրավորումը դրականի:

Մետամոդելի հետ աշխատանքը կարող է կատարվել նաև խոսքային շփման մակարդակում:

Օրինակ, երբ բուժառուն ասում է. «Ինձ տանջում է դեպրեսիան», անհրաժեշտ է մետամոդելը դարձնել անվանական (գոյականը վերածել բայի)՝ «Ի՞նչն է հատկապես ձեզ ճնշում» ուղղորդող հարցի միջոցով: Կամ երբ բուժառուն ասում է. «Ես դա բավարար չափով լավ չե՞մ արել», ծրագրավորողը հստակեցնում է. «Ինչի՞, ո՞ր չափանիշի համեմատ դուք դա բավարար լավ չեք արել» (կորցրած չափանիշ): Այդ տիպի խախտումները ինն են: Շտկման յուրաքանչյուր դեպքում մետամոդելի ոչ կոնգրուենտ տարրը դառնում է կոնգրուենտ:

Կոգրուենտությունը ձեռք է բերվում այն դեպքում, երբ բոլոր ներքին համոզմունքները, մղումները և վարքի ռազմավարություններն ամբողջությամբ համաձայնեցված են, ուղղված են ցանկալի

արդյունքին հասնելուն: Օրինակ՝ մարդը կոնգրուենտ չէ, եթե ուզում է հարստանալ, բայց ոչինչ չի անում դրա համար, կամ համոզված է, որ անհաջողակ է, բայց լավ արդյունքների ունի աշխատանքում և այլն:

Դրական արդյունքը պետք է ձևավորվի ճիշտ պայմաններում: Դժիշտ ձևակերպված պայմանները նրանք են, որոնց պարագայում արդյունքը՝

- ա) ձևակերպված է դրական պնդումներով,
- բ) ուղղված է անհատական մոտեցմանը,
- գ) էկոլոգիական է, այսինքն՝ պահպանում է կապի բոլոր համակարգերի որակը,
- դ) հնարավոր է ստուգել փորձով:

Փորձով ստուգումը նշանակում է, որ խոսքային արտահայտումը պետք է առաջացնի համապատասխան զգայություն (գույն, հոտ, համ, ձայն): Եթե այդպիսի զգայական հիմք չկա, արդյունքը չի կարող ամրապնդվել:

«**Խաբսխման» համակարգը** ՆԼԾ տեխնիկաներից մեկն է, որի պարագայում «խթան-հակազդում» (S-R) համակարգով ստեղծվում են պայմանական-ռեֆլեկտորային կապեր: Օրինակ՝ հարբեցողի հոգեկանում գոյություն ունեն հարբած և սթափ մասեր: Այդ մասերից յուրաքանչյուրի վրա դրվում է խարիսխ, այսինքն՝ պայմանական-ռեֆլեկտորային կապ: Նյարդալեզվաբանն առաջարկում է հետևյալը. «Երբ պատկերացնում եք ձեր հարբած մասը (հաճախանում է շնչառությունը, ձեռքերը սկսում են դողալ, մտքերը խառնվում են և այլն), դիպեք իմ աջ ձեռքին («խարիսխ»), երբ ներկայացնում եք ձեր սթափ մասը (ներկայացուցչական համակարգերով դա տեսանելի է նյարդալեզվաբանի համար)՝ ձախին: Դա կլինի այն ազդանշանը, որով ես կորոշեմ, որ դուք միավորվել եք ձեր այս կամ այն մասի հետ: Դա պետք է շարունակվի մինչև կապի ամրապնդումը:

Այնուհետև անհրաժեշտ է միացնել այս երկու «խարիսխներ»», այսինքն՝ միաժամանակ դիպչել աջ և ձախ ձեռքերին ու ամրապնդել նաև այդ խարիսխը, և այնուհետև աշխատել տեղեկատվության մակարդակում, օրինակ՝ սահմանել, որ ալկոհոլի ընդունումը կապված է երկրորդական շահի հետ, որն ընկերներ ձեռք բերելն է: Առանց ալկոհոլի, բայց առանց քայքայիչ հետևանքների ընկերություն ձեռք բերելու համար պետք է գտնել վարքի այլընտրանքային տարբերակներ: Կարելի է նաև «խարսխել» մեկնարկման մեխանիզմը (ձեռքը մոտեցնում է բաժակը բերանին) տհաճ զգացողությամբ (ամեն անգամ, երբ մոտեցնում եք բաժակը, որևէ զզվելի բան պատկերացրեք): Նոր խարիսխների հետ միասին դա հանգեցնում է նոր ծրագրի»:

Յուրաքանչյուր մարդ ունի **անձնական պատմություն**, որը հանգեցնում է որոշակի արդյունքի (օրինակ՝ «նա խորտակեց իմ կյանքը»): Այս պատմությունը պայմանավորում է մարդու ամբողջ հոգեբանությունը և կանխատեսում է նրա վարքը: Անհրաժեշտ է միջամտել անձնական պատմությանը, օրինակ՝ ներկայացնել այն ֆիլմի տեսքով, պտտել առաջ և հետ, դուրս հանել որոշակի մանրամասներ և վերածրագրավորել դրանք: Չեր պատկերացման մեջ ստիպեք ձեզ համար բացասական խթան հանդիսացող մարդուն («խորտակեց») այլ կերպ արձագանքել այս կամ այն իրադարձությանը, ինքներդ ձեզ հարց տվեք, թե ինչ էիք մտադիր անել և ինչու ձեզ խանգարեց խթանը, վերստեղծեք հիշողությունը ներկայացուցչական համակարգում, օրինակ՝ լսողականում («նա գոռում է»), և փորձեք այդ ձայնի վրա դնել կրկեսային երաժշտություն, ստեղծեք ցանկալի արդյունքի պատկեր, կարծես թե ունեք այն և այլն:

ՆԼԾ-ն կարող է ամբողջությամբ փոխել մարդու աշխարհայացքը, օրինակ՝ կրոնապաշտ մարդու աշխարհայացքից մի տարր հանել (օրինակ՝ բարու և չարի հասկացությունը) և հիմնովին փոխել նրա հոգեբանությունը:

Գիտակցությունը յուրահատուկ «սև արկղ» է, որն անձնական պատմությանը չի մասնակցում, փոխարենը՝ պատմությունը՝ որպես «անձնական հիշողության քարտ», պահվում է գլխուղեղի նեյրոնային ցանցում, որը հնարավոր է փոփոխել, գտել արտաքին աշխարհից եկող ազդանշանները և բառացիորեն վերակառուցել սեփական բանականությունը:

Այդպիսի փոփոխություն առաջացնող հնարքներից մեկը **վիզուալ-կինեստետիկ դիսոցիացիան է**: Տեսողական (գույն, չափ, ձև) և կինեստետիկ ասոցիացիաները (ճնշում, դիրք, շարժում, նյութակազմվածք, ջերմաստիճան) կարող են սերտ ասոցիատիվ կապի մեջ լինել: Երբ նյարդաձրագրավորողը կոտրում է այդ ասոցիացիան (դիսասոցիացիա-տարրաբաժանում)՝ գույնի հետ կապելով այլ զգացողություն (նույն ներկայացուցչական համակարգից, բայց հաճելի), ապա մարդն ազատվում է տհաճ զգացողությունից: Կամ, օրինակ, ցավային զգացողության դեպքում (ցավը ճնշում է՝ կինեստետիկ համակարգ), առաջարկվում է պատկերացնել ցավի գույնը, ձևը (տեսողական համակարգ), մանիպուլյացիաներ անել դրա հետ և ստիպել անհետանալ: Դրա փոխարեն ներշնչվում է մեկ այլ՝ նախորդը վերաձրագրավորող համոզմունք:

Մարդը կարող է տանջվել հիշողությունից, քանի որ դրան նայում է իր աչքերով, այլ կերպ ասած՝ ասոցացվում է դրա հետ: Նրան տարանջատել՝ նշանակում է հիշողությանը նայել ցանկացած դիտակետից, բայց ոչ սեփական աչքերով, օրինակ՝ ինքնաթիռից:

Ռեֆլեյմինգը (բառացիորեն՝ «վերաձևավորում») առկա բովանդակության, իմաստի և կոնտեքստի փոփոխությունն է, մարդու անգիտակցական ռեսուրսների օգնությամբ կատարվող վերաձրագրավորում, արձագանքման ոչ հարմարողական եղանակի փոխարինում (ախտանիշ, չլուծված խնդիր, վարքի անհամապատասխան ձևանմուշ) հարմարողականով: Իմաստի կամ բովանդակության փոփոխությունը կոչվում է նաև վերասահմանում:

Պարզ ասած՝ իմաստը նոր սահմանում է ստանում տվյալ սենսորային զգացողությունը (օրինակ, հաճելի համ) նոր արձագանքի հետ կապելու արդյունքում («այդ համն ինձ համար զգվելի է»): Վարքի ձևանմուշը փոխվում է, երբ այն ներդրվում է այլ համատեքստում:

Այսպես կոչված՝ վեց քայլով ռեֆրեյմինգը կողավորված շփման բարդ գործողություն է, որի պարագայում ծրագրավորողն աշխատում է այցելուի ենթագիտակցության հետ՝ վերակողմնորոշելով նրա դիրքորոշումները նրա ցանկություններին համապատասխան:

«Ռեֆրեյմինգը խաբեություն չէ: Խաբելու միջոց չէ: Այն աշխատում է, քանի որ համապատասխանում է անձնական պահանջմունքների բարելավմանը»⁸⁴:

Նյարդալեզվաբանը կարող է վերածրագրավորել մարդուն՝ անգամ չիմանալով նրա խնդրի մասին, բայց նա գիտի՝ ինչ քայլերով մոտենալ նրա ենթագիտակցության փոփոխմանը: Նա կիրառում է այսպիսի արտահայտություններ. վարքի այն ձևանմուշը, որը ձեզ դուր չի գալիս, անվանենք «X», «ձեր ենթագիտակցությանը խնդրում եմ տալ ազդանշան, եթե ձեր պատկերացման մեջ ձևավորվի տվյալ զգացողությունը» և այլն:

Բերենք ռեֆրեյմինգի կիրառման ամենապարզ օրինակները: Կինն ունի մաքրության մոլուցք և իրեն վատ է զգում, երբ գորգը կեղտոտ է (կապ՝ կեղտոտ գորգ – վատ ինքնազգացողություն): Պատկերացրեք, որ գորգը մաքուր է, փափուկ, փայլող, բայց ձեր տուն ոչ ոք չի գալիս, դուք ապրում եք մենակ, ոչ մեկին պետք չեք, չունեք մեկին, ով ձեր մասին հոգ կտանի, ով ձեզ սիրում է... (նոր կապ՝ մաքուր գորգ - միայնակություն):

Բերված օրինակում փոխվում է բովանդակությունը կամ իմաստը, հաջորդում՝ համատեքստը:

Հայրը գանգատվում է. «Իմ աղջիկը համառ է»:

⁸⁴ Бэндлер Р. Гриндер Дж. Рефрейминг. НЛП. - Воронеж, 1995, с. 48.

Նյարդալեզվաբան. «Դուք կյանքում ամեն ինչին ինքնե՞րդ եք հասել»:

Այցելու. «Այո»:

Նյարդալեզվաբան. «Նշանակում է՝ դուք երբեմն համա՞ն եք եղել»:

Այցելու. «Այո»:

Նյարդալեզվաբան. «Կարելի՞ Է ասել, որ համառ մարդիկ կարող են իրենց պաշտպանել»:

Այցելու. «Այդ հատկությունն անգին է»:

«Համառ աղջիկ» բովանդակությունը դրվեց մեկ այլ համատեքստում և վերասահմանվեց:

Ակնհայտ է դառնում, որ ռեֆրեյմինգի հնարքով կարելի է կողավորել ոչ միայն դրական, այլ նաև բացասական և անգամ անբարոյական բովանդակությունը: Չէ՞ որ գիտակցությունն այդ ընթացքում չի մասնակցում, բայց դա նույնիսկ չի էլ հետաքրքրում ՆԼԾ-ի հիմնադիրներին:

«Ինձ համար կարևոր չէ, թե ինչ է ուզում գիտակցությունը: Գիտակցությունը հիմար է»⁸⁵:

Ահա թե ինչու է անհրաժեշտ հիշել. **ՆԼԾ-ն ընդամենը գործիք է**, և եթե այն հայտնվի ոչ էթիկական մարդու ձեռքերում, կարող է հասցնել այնպիսի վնաս, որի ծավալները որոշ հոգեբաններ չեն կարող պատկերացնել անգամ: Այնուամենայնիվ, մեթոդն անկասկած արդյունավետ է որպես ախտանիշին ուղղված և կարճաժամկետ թերապիա:

«Վաղուց և ոչ մեր կողմից նկատվել է, որ մարդկանց հոգեկան գործընթացների, վարքի և գործունեության ոլորտում հոգեբանները գրեթե ամեն բան կարող են բացատրել, բայց քիչ բան կարող են փոխել: Այդ առումով նյարդալեզվաբանական ծրագրավորումը, որը գրեթե ոչինչ չի բացատրում, բայց շատ բան հեշտությամբ փոխում է, կարող է դառնալ անգին նվեր մարդկանց

⁸⁵ Նույն տեղում, էջ 38:

հետ պրոֆեսիոնալ կերպով աշխատող ցանկացած մարդու համար, հոգեշտկման, անձնային խմբագրման և մարդկային կատարելության կառուցման ունիվերսալ գործիք կամ, կարելի է նաև ասել, յուրահատուկ կախարդական փայտիկ»⁸⁶:

Ռ. Բենդլերի շնորհիվ «մարդկային կատարելության կառուցումն» արդեն ունի իր անվանումը՝ «մարդու ինժեներային նախագծում» (*ռուս.՝ инженерное проектирование человека, անգլ.՝ Design Human Engineering*), և գրեթե հավակնում է աշխարհի նվաճմանը: Պետք է հատուկ նշել, որ «նախագծումը» և ՆԼԾ-ն ընդհանուր առմամբ չեն հետաքրքրվում մարդկային փորձի բովանդակությամբ (ինչը, ըստ էության, հոգեբանության հիմնական առարկան է): Այստեղ ուշադրություն է դարձվում հիմնականում այդ փորձի կազմակերպմանը. ինչպես է մարդը կառուցում այդ փորձը, ինչպիսի գործընթացներ են ընկած տվյալ կառուցման հիմքում և ինչպես է պետք այդ ամենը կառավարել: Հենց այս կապակցությամբ ՆԼԾ-ի «դասականները» հաճախ առաջարկում են այդ գիտության կիրառումը դիտարկել որպես ուղեղի վերակազմակերպմանը և վերաուսուցմանն ուղղված յուրահատուկ կրթական գործընթաց:

Կա մի հին առակ այն մասին, թե ինչպես էին Աստված ու սատանան դուրս եկել զբոսանքի: Աստված գետնին փայլուն իր է տեսնում, վերցնում է այն և ասում. «Նայի՛ր, սա ճշմարտությունն է»: «Տու՛ր այն ինձ, - պատասխանում է սատանան, - և ես կկազմակերպեմ այն»:

Որքան քիչ ենք հասկանում բովանդակությունը, այնքան ավելի հեշտ է մեզ կազմակերպված ձևով կառավարելը, որքան քիչ ենք մենք հետաքրքրված մեր կյանքի իմաստները ինքնուրույն փնտրելով, այնքան ավելի հեշտ դրանք մեզ կպարտադրվեն, որքան ավելի ոգեշնչված ենք վազում քաղաքականության, կրթու-

⁸⁶ Ковалев С. В. Введение в современное НЛП. Психотехнологии личностной эффективности. - М., 2002, с. 12.

թյան, թերապիայի, գովազդի ակնթարթային հաջողության հետևից, այնքան մեզնից հեռանում են «մնայուն» նպատակները: Ռուս նյարդաժրագրավորողների համար առանձնահատուկ հպարտության առարկա է «ՆԼԾ-ի հաջող կիրառումը Բ. Ն. Ելցինի նախընտրական արշավի ժամանակ 1996 թվականին»⁸⁷, սակայն դեռևս հայտնի չէ, թե ինչպես արտացոլվեց այդ հաջողությունը Ռուսաստանի և աշխարհի հետագա ճակատագրի վրա:

ՆԼԾ-ի հետևորդները բիհևիորիստներին անվանում են «առնետային հոգեբաններ», իսկ էքզիստենցիալիստներին՝ «վերացարկված դիտորդներ»⁸⁸, բայց հաճախ հայտարարում են, որ իրենց աշխատանքում օգտագործում են հոգեսինթեզի, գեշտալտ-թերապիայի և կոգնիտիվ թերապիայի փորձը:

Սակայն այս մեթոդներից նախապես հանվում է դրանց կենսական նյարդը՝ ձգտումը դեպի կենտրոն՝ հոգեսինթեզում, *awareness*-ը՝ գեշտալտթերապիայում, հասկացումը՝ կոգնիտիվ թերապիայում: Նույն կերպով ՆԼԾ-ում մշակվում է խոսքը: Այդպիսի օրինակ է «տրամաբանական քառակուսու» տեխնիկան:

Ենթադրենք՝ կա որոշակի տրամաբանական կապ պարունակող ինչ-որ ելակետային արտահայտություն, որը ծրագրավորողներն անվանում են «համալիր համարժեքություն»: Օրինակ՝ «Նա չի գրում, նշանակում է՝ չի սիրում» (ոչ Ա=ոչ Բ): «Ոչ Ա=ոչ Բ» համալիր համարժեքությունը կարելի է պատկերել քառակուսու տեսքով.

- վերևում՝ չի գրում, նշանակում է՝ չի սիրում (ոչ Ա= ոչ Բ)
- ներքևում՝ գրում է, նշանակում է՝ սիրում է (Ա=Բ)
- աջից՝ չի գրում, նշանակում է՝ սիրում է (ոչ Ա= Բ)
- ձախից՝ գրում է, նշանակում է՝ չի սիրում (Ա= ոչ Բ)

Եթե դուք հետևողականորեն կարդացիք տրամաբանական քառակուսու հատվածներում գրված բոլոր չորս արտահայտությունները, ամենայն հավանականությամբ ձեր վստահությունը

⁸⁷ Նույն տեղում, էջ 9:

⁸⁸ Бендлер Р. Используйте свой мозг. - СПб., 1994, с. 53, 87.

ակնհայտորեն նվազեց «չի գրում, նշանակում է՝ չի սիրում» արտահայտության հանդեպ: Ա-ի և Բ-ի միջև կապերի այնքան շատ տարբերակներ բացահայտվեցին, որ դժվար է շարունակել պնդել, որ «ոչ Ա=ոչ Բ»:

Բացահայտված տարբերակների հենց այս բազմազանությունից են օգտվում ՆԼԾ-ում՝ համալիր համարժեքությունը (*ռու.*՝ *комплексная эквивалентность*, *անգլ.*՝ *complex equivalence*) նրբորեն և արդյունավետորեն հաղթահարելու համար: Ինչպե՞ս: Բավական է միայն արագ, առանց դադարների, այնպես, որ այցելուի գիտակցությունը չհասցնի մշակել տեղեկատվությունը, Ա-ի և Բ-ի հարաբերությունը արտացոլող հարցեր տալ նրան՝ առաջարկված համալիր համարժեքության օրինակով: Եթե խոսքային արտահայտության հիմքում ընկած է համալիր համարժեքությունը, ապա այն անհրաժեշտ է «անհապաղ անցկացնել տրամաբանական քառակուսով»:

«Եվ այսպես, նա չի սիրում: Իսկ եղե՞լ է այնպես, որ նա սիրել է, բայց չի գրել: Գրում են, բայց չեն սիրում, սիրում են, բայց չեն գրում: Եթե արագ արտասանեք, բայց, իհարկե, դրսևորելով ձեր այցելուի հանդեպ մտախոհ, ուշադիր և լուրջ վերաբերմունք, ապա, ամենայն հավանականությամբ, նրա ուղեղում տեղի կունենա «կարճ միացման» մնան մի բան, և ճշմարտության ճանապարհը փակող համալիր համարժեքությունը կքանդվի»⁸⁹:

Եվ նախքան գիտակցությունը կհասկանա դա, պետք է շտապ ներդնել անհրաժեշտ ծրագիրն այնպես, որ թվացյալ բարդությամբ պարզեցվեն իմաստները և «ջնջվի» բովանդակությունը:

Սակայն ո՞ր ճշմարտության ճանապարհն է փակում համալիր համարժեքությունը: Կարելի է տարհամոզվել նրանում, որ երբ չեն գրում, դեռ չի նշանակում, որ չեն սիրում, բայց խոսքը ոչ թե

⁸⁹ Ковалев С. В. Введение в современное НЛП. Психотехнологии личностной эффективности. - М., 2002, с. 95-96.

չգրելու, այլ չսիրելու մասին է: Եթե իսկապես չի սիրում, ուրեմն հոգեթերապիայի օգնությամբ այնքան ամրացրու նրան, որ անգամ չսիրելու դեպքում նրա կյանքը, որն ի դեպ հնարավոր չէ տեղավորել տրամաբանական քառակուսու մեջ, «կարճ միացում» չտա: Բայց դա բարդ է և երկար, փոխարենը կա հեշտ ճանապարհ, օրինակ՝ շարունակել վերաճնավորումը՝ սկսելով նմանատիպ հարցերից. «Ինչո՞ւ եք ուզում, որ նա Ձեզ սիրի: Որտեղի՞ց գիտեք, որ դրանից Ձեզ համար ավելի լավ կլինի» և այլն: Այնուհետև՝ ստեղծել նրա հետ երազանքի իրականացման վարդագույն պատկեր, և մեկ ուրիշի հետ՝ երազանքի իրականացման փոքր, մութ պատկեր: Հետո «տեղերով փոխել» պատկերները՝ փոքր պատկերը մեծացնելով և լուսավորելով, մեծը՝ փոքրացնելով տեղափոխել փոքրիկ անկյուն և մթեցնել (տեղափոխման տեխնիկա, *ռուս.՝ техника взмаха*):

Բաժնի վերջում նշենք, որ ներշնչողական մեթոդների ներկայացված ընդարձակ նկարագրությունը բխում է ոչ թե մեթոդների բարդությունից, այլ բարդության ներքո քողարկված պարզությունը նկարագրելու մտադրությունից: Ընդհանուր առմամբ, ներշնչողական տեխնիկաները, մեր կարծիքով, ախտանիշին ուղղված թերապիա են՝ չնայած դրա որոշ հետևորդների՝ աշխարհը վերահսկելու հավակնություններին:

Գրականություն

1. *Ассаджиоли Р.* Медитативные техники в психотерапии // Роберто Ассаджиоли. Психосинтез. Принципы и техники. - М., 2002.
2. *Бехтерев В. М.* Внушение и его роль в общественной жизни. - СПб., 1908.
3. *Бэндлер Р.* Используйте свой мозг. - СПб., 1994.
4. *Бэндлер Р., Гриндер Дж.* Рефрейминг. НЛП. - Воронеж, 1995.
5. *Васильев Л. Л.* Тайнственные явления человеческой психики. - М., 1964.

6. *Ковалев С.В.* Введение в современное НЛП. Психотехнологии личностной эффективности. - М., 2002.
7. *Либих С.С.* Аутогенная тренировка. - Л., 1978.
8. Психотерапевтическая энциклопедия. - СПб., 1999.
9. Семинары с Милтоном Эриксоном. - М., 1995.
10. *Слободянин А. П.* Психотерапия. Внушение, гипноз. - Киев, 1978.
11. *Хейвенс Р. А.* Мудрость Милтона Эриксона / Под ред. М. Р. Гинзбурга. - М., 1999.

Քաժին VII

Հոգեսինթեզ

7.1. Հոգևոր ճանաչողության կայացման

պատմությունը

Հնագույն միստերիաները

Դելֆյան պատգամախոսի «Ճանաչի՛ր ինքդ քեզ» կոչը՝ որպես
հոգևոր աճի պայման

Քրիստոնեության միստերիաները

Հոգեսինթեզի առաջացման նախադրյալները

Եթե ներշնչողական մեթոդների առաջացման՝ դարերի խորքը գնացող նախադրյալները վերաբերում էին գաղտնահաղորդության ծեսերի միայն արտաքին ձևին (քնին), ապա հոգեսինթեզի նախադրյալներ կարելի է համարել գաղտնահաղորդության բովանդակության, այսինքն՝ Տիեզերքի, հոգու և մարմնի հոգևոր գաղտնիքների մեջ ներթափանցման մարդկային ողջ կուտակված փորձը: Մինչքրիստոնեական միստերիաներում ոգու հավերժական օրենքների հասկացումը հասանելի էր միայն ընտրյալներին: Դելֆյան միստերիաներում հոգու հավերժության և նրա անանցական մասի գոյության մասին գիտելիքը հասու էր դառնում միայն դելֆյան պատգամախոսի «Ճանաչի՛ր ինքդ քեզ» սկզբունքը պահպանելու դեպքում: Այս նշանավոր պատգամի իմաստներից մեկն այն էր, որ միստը պետք է արիաբար իջներ անգիտակցականի խորքերը (Հադեսի ստորգետնյա թագավորություն), հանդիպեր դեհին, որն արտացոլված է իր սեփական դիվային դրսևորումներում, որպեսզի հաղթահարելով այդ ամենը՝ վեր բարձրանար դեպի աստվածաստեղծ ուժերի և օրենքների հասկացումը: Աստված-

ներն իրենք անցել են այդ ճանապարհը. Օսիրիսը, Ադոնիսը, Իշտարը, Պերսեփոնեն ստիպված էին մահանալ և իջնել դժոխք, սակայն, Մ. Էլիադեի խոսքերով՝ «այդ մահերը կրում են ստեղծագործ սկզբունք, իսկ աստվածության դժոխք իջնելը հետագայում դարձավ միաստերիալ կրոնների միջուկը»⁹⁰:

Միաստերիաների իրական իմաստը հասկացող մարդիկ գիտեին, որ միևնույն անձի ներսում դիվայինը ունի բազում դրսևորումներ, իսկ անձը, որպես դիվայինը կրող, պետք է հաղթահարվի կամ «գերեզմանին հանձնվի»: «Ստվերների քազավորությունում» մնալը կամ դժոխք իջնելը նկարագրվում էր խորհրդանշորեն՝ խոցող թուր, սարսափելի կրակ, սառույցներ և ձյուն, հողի սողանք և այլն, ինչը ցույց էր տալիս մարդու սովորական կյանքում նրան հարազատ ամեն ինչի տրոհումն ու ոչնչացումը: Նկարագրության խորհրդանշանությունն այստեղ պատահական չէր, քանի որ գաղտնահաղորդության փորձառությունը վերաբերում էր ոչ թե ճանաչողությանը որպես այդպիսին, այլ ապրումին, որը կարելի էր համեմատել միայն մահվան կամ բազմաթիվ «մահերի» ապրման հետ: Հերակլիտյան «ամեն բան փոխվում է, չի կարելի երկու անգամ մտնել միևնույն գետը» նշանակում է նաև բազում մահերի ապրում, այն, որ դու այլևս նույնը չես, ինչ նախկինում էիր, արդեն այլ կերպ ես մտածում, զգում և գործում: Սակայն բազում մահեր ապրելուց առաջ գաղտնահաղորդություն ստացողը պետք է զգար, որ նա միասնական չէ, այլ բազմակի և մասնատված էակ է: Այսպես, նա մի էակ է, երբ իր «ես»-ն իր աչքերով աշխարհին է նայում, մեկ այլ էակ՝ երբ նա մտածում է, երրորդ էակ՝ երբ ինչ-որ բան է ասում, և այլն (մասերի բաժանված Դիոնիսոսի կերպարն այդ ապրումների խորհրդանշային արտահայտումն է): Բոլոր այս ապրումները կապվում էին տիեզերական ուժերի հետ, և առաջանում էր ամբողջական, իրական «ես»-ի կարոտ:

⁹⁰ Элиаде М. Аспекты мифа. - М., 2001, с.129.

Այսպես հաղթահարվում էր ցածրագույն բնույթը կամ երկրային «ես»-ը, և արթնանում էր բարձրագույնը (հին հնդկական «սաստորին»), ինչն աշակերտին այնքան էր կերպարանափոխում, որ դրդում էր դեպի նոր կյանք և արժանի էր դարձնում ճանաչելու իր ներսում աստվածայինը, իր բարձրագույն էությունը, որը միավորված էր հավերժական աշխարհակարգի՝ աստղերի և մոլորակների ուժերի հետ: Հավերժությանը հաղորդակից լինելու այս ապրումները, որոնք կապված էին Օսիրիսի, Դիոնիսոսի, Ապոլլոնի հետ, բարձրագույն ապրումներ էին: Անգամ ֆիզիկական ճանապարհը, օրինակ՝ հնագույն միստերիաների վայրերով՝ Աթենքից մինչև Էլևսին անցնող ճանապարհը, զարդարված էր խորհրդավոր նշաններով, որոնք աշակերտին հաղորդում էին հատուկ տրամադրություն և պատրաստում էին բարձրագույն ապրումների համար: Եվ միայն տանջալից ճամփորդության վերջում նա հասնում էր ներքին ինքնաճանաչման և իրականացնում էր դելֆյան պատգամախոսի պահանջը:

Քրիստոսի Ծննդից հետո հնագույն միստերիաները անցան քրիստոնեական միստիկայի մեջ: Ավելի ուշ ժամանակների միստերիաների իմաստությունը, ճամփորդությունը, տառապանքը, քավությունը և դեպի բարձրյալը հոգու ձգտումը նախ և առաջ արտացոլված են սուրբ Գավաթի մասին առասպելում: Գավաթի գաղտնիքը գաղտնահաղորդության քրիստոնեական ուղու արտացոլումն է, որը խորհրդանշորեն արտահայտված է դեպի սուրբ Գավաթ տանող ճանապարհի դժվարագույն փորձություններում, որում, ըստ առասպելի, հավաքված էր Քրիստոսի վերքերի արյունը: Պատահական չէ, որ հոգեսինթեզի հիմնադիրը առանձնահատուկ նշանակություն էր տալիս սուրբ Գավաթի մասին առասպելի վրա հիմնված մեղիտատիվ վարժություններին՝ դրանք համարելով հոգևոր սինթեզին հասնելու պայման:

Հայտնի միստիկ Յա. Բյոմեն բազմակի անձերի գաղափարը դուրս բերեց Լյուցիֆերի արարքներից՝ առաջարկելով նայել

դրանց որպես իսկական հայելի մարդկանց համար. «Թող մարդիկ նայեն դրանց և կհմանան, թե ինչ է մեղքը»:

«Մեղքն ունի յոթ տիպ և կերպար՝ մարմնի յոթ սկզբնական ոգիները, և դրանց չորս որդիները՝ հպարտությունը, ազատությունը, նախանձը, զայրույթը»⁹¹:

Դրանք բոլորը Լյուցիֆերի մասերն են՝ արտացոլված մարդու մասերի մեջ:

Եթե մարդը հետևում է այդ մասերին, նա ուժեղացնում է ընկած հրեշտակի համապատասխան մասերը և բանակը, որում ամփոփված է մեղքի գաղտնի իմաստը:

Մարմնի յոթ սկզբնական ոգիները համապատասխանում են զգայություններին և զգայարաններին, որոնք, հնդկական փիլիսոփայության համաձայն, թաքցնում են իրական աշխարհը զգայականի պատրանքի (մայայի) ներքո:

Իհարկե, Ռ. Ասաջիտի տարբեր *self*-երի կամ վերանձնյա ապրումների գաղափարներն անմիջականորեն հիմնված չեն հին միստերիաների վրա, այնուամենայնիվ անվիճելի է, որ հոգեսինթեզը մարդկության ավելի վաղ մինչփիլիսոփայական հոգևոր ձեռքբերումների ուշ արդյունքն է:

Հնագույն միստերիաներում չկար որևէ բան, որ չէր հետաքրքրում առաջին փիլիսոփաներին: Ավելին, նրանք իրենք միստերիաներին գաղտնահաղորդ էին, որոնց փորձառություններից ստանում էին իմաստություն և այն փոխանցում գաղափարների տեսքով: Դա վերաբերում է նաև բազմակի անձերի գաղափարին (*ռուս.*՝ *множественная личность*, *անգլ.*՝ *multiple personality*), բայց մենք դիտարկումը կսկսենք Դ. Հյումի բազմակի «ես»-ի մասին կոնկրետ մտորումներից:

Դ. Հյումը կասկածի տակ է դնում «ես»-ի մույնականությունը և միասնականությունը՝ ենթադրելով, որ «ես»-ը մույնական չէ

⁹¹ Беме Я. Аура или утренняя заря в восхождении. - М., 1914, с. 201.

տարբեր պահերին, որքան էլ մեծ լինի նման պարզություն երևակայելու ձգտումը: Անձը յուրատեսակ թատրոն է, և մենք ոչ մի պատկերացում չունենք այն նյութի մասին, որից այդ թատրոնը բաղկացած է:

««Ես»-ը, կամ անձը, ոչ թե ինչ-որ եզակի տպավորություն է, այլ այն, ինչին, ըստ ենթադրության, դասվում են մեր որոշ տպավորություններ կամ գաղափարներ: Եթե մեր «ես»-ի գաղափարը ծնվում է որևէ տպավորությունից, ապա այն պետք է անփոփոխ և նույնական մնա մեր ամբողջ կյանքի ընթացքում, քանի որ ենթադրվում է, որ մեր «ես»-ը հենց այդպիսին էլ մնում է: Տառապանքը և հաճույքը, տխրությունը և ուրախությունը, կրքերը և զգացողությունները հաջորդում են միմյանց, և երբեք բոլորը միաժամանակ գոյություն չունեն: ... Ես համարձակվում եմ պնդել, որ դա ոչ այլ ինչ է, քան տարբեր ընկալումների կապոց կամ փունջ, որոնք միմյանց հաջորդում են աներևակայելի արագությամբ և անընդհատ շարժման մեջ են գտնվում»⁹²:

«Բազմակի անձեր» հասկացությունը մշակել է Վ. Ջեյմսը: «Հոգեբանության սկզբունքները» և «Կրոնական փորձի բազմազանությունը» աշխատություններում նա հարց է բարձրացնում, թե իր բազում «ես»-երից որի հետ է մարդն իրեն նույնականացնում, դրանցից որն է իսկականը: Իսկական «ես»-ը գիտակցվում է որպես նրա էության բարձրագույն մաս, որը թեև նրան հարազատ է, սակայն անվերջ գերազանցում է: «Հենց այդ «ես»-ին է մարդը ձգտում հաղորդակից լինել», - եզրափակում է Վ. Ջեյմսը:

Բազմակի անձերի խնդիրը զարգացրին հոգեբույժները, գրողները և կինեմատոգրաֆիստները: 1967 թ. «Բազմակի անձեր» ախտորոշումը ներառվեց հիվանդությունների դասակարգման մեջ՝ դիսասոցիատիվ խանգարումների շարքում: Սթիվենսոնի «Բժիշկ Ջեկիլի և միստեր Հայդի պատմությունը» գրքից հետո հայտնվե-

⁹² Юм Д. Трактат о человеческой природе // Антология мировой философии. - М., 1970, Т. 2, с. 597-598.

ցին «Սիբիլա», «Եվայի երեք դեմքը», «Բիլլի Միլիգանի բազմակի ուղեղները» վեպերը, գրվեցին նման խանգարումներին նվիրված սցենարներ: Ինքը՝ հոգեսինթեզի (*ռուս.՝ психосинтез, անգլ.՝ psychosynthesis*) հիմնադիրը, իր մեթոդի առաջացման նախադրյալներ է համարում.

- հոգեվերլուծությունը՝ ներառյալ նեոֆրոյդականներին,
- կրոնի հոգեբանությունը (մասնավորապես՝ Անդերսիի «Միստիցիզմ» աշխատությունը),
- գերգիտակցության և ստեղծագործական ինքնագիտակցության խնդիրը ուսումնասիրող աշխատությունները (Ա. Մապուո, Պ. Ուսպենսկի, Գ. Կեյզերլինգ),
- արևելյան, մասնավորապես՝ հնդկական փիլիսոփայությունը,
- հոլիստիկ մոտեցումը (Գ. Օլպորտ, Ֆ. Պերլս, Կ. Հոլլ), ինչպես նաև սոցիալական հոգեբանությունը, հոգեբուժությունը, մարդաբանությունը և հոգեթերապիայի այլ մեթոդները:

Պարզ է դառնում, որ Ռ. Ասաջիոլին հիմնվում է իրենից առաջ կուտակված հոգեբանության և հոգեբուժության ամբողջ փորձի վրա: Չնայած դրան՝ նա ուներ անձնական նախընտրություններ: Այսպես, նա հոգեվերլուծությունը համարում էր թերի և մասնավոր մոտեցում, բայց բարձր էր գնահատում Յունգին:

«Նա «աշտարակ է», որը բարձրանում է այն ամենի վրա, ինչը նրանից առաջ արել են հոգեբույժները և հոգեբանները, միայնակ հսկա և առաջամարտիկ, ... միակը, ով շտկեց բժշկական մոդելը և ընդգծեց ոգեղենության կարևորությունը»⁹³:

Մասնավորապես, նրա համար արդյունավետ էին Յունգի գաղափարները բարդության մասին՝ որպես ամբողջականից պոկված հոգեկան բովանդակության, որպես ինքնավար մեկը, ով մարդու

⁹³ Assagioli. R. Self-realization and psychological disturbances. In: Spiritual Emergency, When Personal Transformation Becomes a Crisis, Stanislav and Chistina Grof (ed.). - Los Angeles, 1989, p. 28.

հոգեկանի հետ անում է այն, ինչ ուզում է: Նա աշխույժ մամակագրություն ուներ Յունգի, ինչպես նաև Մալտոուի հետ, որոնց գաղափարներին վերաբերվում էր մեծ համակրանքով և որոնց անվանում էր «մարդկային էությանը հասած»:

Միևնույն ժամանակ, խնդրի զարգացման մեջ ներդրում կատարած առաջին գիտնականը Պ. Ժանեն էր, ով, սկսելով «հոգեբանական ավտոմատիզմի» երևույթից, եկավ այն եզրահանգման, որ բուժառուի հոգեկանում շատ գործընթացներ կատարվում են գիտակցությունից անկախ: Նրա կարծիքով՝ գոյություն ունեն անգամ իրական «երկրորդային» անձինք, որոնք ապրում են թաքնվելով մարդու սովորական «առօրյա» անձի հետևում և անընդհատ նրա հետ տեղերով փոխվում են: Հենց նրան է պատկանում «մենթալ հոգեսինթեզ» եզրույթը, թեև «ես»-ի սինթեզող գործառույթի մասին գրել են Ֆրոյդը, Յունգը, Կրեչմերը և այլք: Այնուամենայնիվ, միայն իտալացի բժիշկ Ռ. Ասաջիոլին կարողացավ այդ գաղափարի հիման վրա ստեղծել թերապիական մեթոդ և անձի հայեցակարգ:

7.2. Ռ. Ասաջիոլին՝ հոգեսինթեզի հիմնադիր

Հոգեկանի կառուցվածքն ըստ Ասաջիոլի («ձվի» շերտավոր կառուցվածքը)

«Բազմակի անձերի» խնդրի զարգացումը հոգեսինթեզում

«Self» հասկացությունը. նույնականացում, ապանույնականացում
Ինքնանույնականացման կիզակետը

Ռոբերտո Ասաջիոլին ծնվել է XIX դ. վերջին Վենետիկում: Նա դաստիարակվել է վիկտորիանական ոգով և բժշկականի ուսանողի հետաքրքրությունը հոգեվերլուծության հանդեպ կարելի է լիովին գնահատել որպես քաջություն: Սակայն առավել զարմանալին այն էր, որ դեռ 22 տարեկանը չլրացած՝ նա առաջադրվում է

հոգեվերլուծության գիտությունների դոկտորի գիտական աստիճան հայցելու համար: Ընդ որում, արդեն այդ վաղ աշխատանքում դրված էին հոգեսինթեզի հիմունքները, ինչի համար պետք էր լինել բավականաչափ գիտուն և հասուն գիտնական:

1910 թ.-ից հետո Ռ. Ասաջիոլին սկսում է իր պրակտիկան և առանց դադարի փորձարկում է իր ինտեգրատիվ մոտեցումը, որը ներառում էր իմաստություն և կյանք, մղումներ և ոգեղենություն, նյարդահոգեբանություն և փիլիսոփայություն, ստեղծագործություն և կամք: Վերջնականապես համոզվելով իր մեթոդի գործունեության մեջ՝ 1926 թ. նա Հռոմում հիմնում է Հոգեսինթեզի ինստիտուտը՝ նպատակ ունենալով իր մեթոդն ուսուցանել հնարավորինս շատ մարդկանց: Սակայն մեթոդը հնչեղություն և լայն տարածում ստացավ միայն Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո, երբ բացվեցին Փարիզի հոգեսինթեզի կենտրոնը, Հնդկաստանի հոգեսինթեզի ինստիտուտը, ԱՄՆ-ի հոգեսինթեզի ասոցիացիան (ներկայումս հոգեսինթեզի կենտրոններ գոյություն ունեն ամբողջ աշխարհում):

Մասնագիտական տաղանդից բացի՝ Ռ. Ասաջիոլին օժտված էր բարության, հանդուրժողականության և հասկանալու բացառիկ շնորհով: Ժամանակակիցները նշում էին, որ նրա ներկայությամբ գտնվում էին անհրաժեշտ խոսքերը, նա դիմացինին ընդունում էր որպես պարզ, օգնում էր բացվելու և իրացվելու, իսկ նրա աչքերը մինչև խոր ծերություն փայլում էին զարմանքով և կյանքի հանդեպ սիրով: Իր բուժառուներից մեկին նա ասել էր հետևյալ ուշագրավ խոսքերը. «Ամեն ինչ հնարավոր է Ձեզ համար և ամեն ինչ ընդունելի է»:

Հոգեսինթեզի հիմքում ընկած է Ասաջիոլիի կողմից հոգեկանի կառուցվածքի յուրահատուկ հասկացումը: Նա ուսումնասիրում էր ոչ միայն հոգեկանի «նկուղը», ինչպես Ֆրոյդը, այլ հոգեկանի մեջ ներառված ամբողջ «երկնականարը»:

Հոգեկանի կենտրոնում Ասաջիտլին տեղադրում է **գիտակցության դաշտը**, որի կենտրոնը «**գիտակցված Ես**»-ում է: Այն ուղղակիորեն կապված է «**Քարծրագույն Ես**»-ի հետ, որը միասնական է Տիեզերքի հետ, և որին հասնում են սինթեզից հետո:

Գիտակցության դաշտը մտքերի, զգացողությունների, պատկերների, զգացմունքների և ցանկությունների փոփոխվող անընդհատ հոսանք է:

«**Գիտակցված Ես**»-ը մաքուր ինքնագիտակցության կետն է, որը գործում է «այստեղ և այժմ» սկզբունքով: Այն գտնվում է ստորին և վերին անգիտակցականների մեջտեղում:

Ստորին անգիտակցականը հոգեկանի և մարմնի բոլոր ցածրագույն բովանդակություններն են, ինչպես նաև ախտաբանական երևույթները՝ մոլումները, դրդումները, մարմնական գործընթացները, պարահոգեբանական երևույթները, բազմաթիվ բարդույթները (յունգյան ընկալմամբ), ֆոբիաները, կաշունդությունները և այլն: Ստորին անգիտակցականն ուղղորդում է հիմնական հոգեբանական ակտիվությունը և գործում է բնագոյների միջոցով:

Վերին անգիտակցականը կամ գերգիտակցությունը գտնվում է մտքի և մարմնի վիճակների հոսքից այնպիսի և բաղկացած է բարձրագույն գեղագիտական, էթիկական, կրոնական զգացմունքներից, ստեղծագործությունից, հոգևոր էներգիայից և սիրուց: Այն իրականացնում է իր ակտիվությունը իմագինացիայի, ինսպիրացիայի և ինտուիցիայի ընդունակության միջոցով:

Գիտակցության դաշտի և գերգիտակցականի միջև գտնվում է **միջին անգիտակցականը**, որտեղ «հասունանում են պտուղներ» գիտակցության համար: Միջին անգիտակցականն այլ կերպ կարելի է անվանել ենթագիտակցություն՝ միայն այն տարբերությամբ, որ ենթագիտակցությունը պատրաստ է գիտակցություն տեղափոխել հոգեկանի բացասական բովանդակությունները, իսկ միջին անգիտակցականն անմիջապես կապված է գերգիտակցության հետ:

«Զվի» քաղանքը պարուրում է **կոլեկտիվ անգիտակցականը**, և, այսպիսով, հոգեկանի օվալաձև կառուցվածքը կազմված է յոթ բաղադրիչներից՝ գիտակցության դաշտ, «գիտակցված Ես», «Բարձրագույն Ես», ստորին, միջին, վերին և կոլեկտիվ անգիտակցական:

Հոգեկանի բոլոր կառուցվածքային բաղկացուցիչներում գործում են անձի տարբեր տարրեր: Դրանք տարբեր են, քանի որ տարբեր կերպ են մույնականացված կամ ինքնանույնականացված: Ասաջիովին առաջարկում է «ինքնանույնականացում» եզրույթի երեք նշանակություն:

Եզրույթի ամենատարածված նշանակությունն այն է, որ մարդն իրեն մույնականացնում է այն բանին, ինչն իրեն տալիս է գոյության առավելագույն զգացողություն և առավելագույն արժեք է ներկայացնում: Մեծ մասամբ դա այն սոցիալական կամ սեփական անձին վերագրվող դերն է, որը կատարում է անձը: Օրինակ՝ մարզիկի մույնականացման կետը կամ «գերիշխող գործառույթը» գտնվում է ֆիզիկական մարմնում, մասնավորապես՝ մկանների ուժի մեջ, ինտելեկտուալները մույնականացվում են իրենց բանականությամբ, մայրը մույնականացված է երեխային և այլն:

Ինքնանույնականացման երկրորդ նշանակությունն ինքնագիտակցության ներքին զգացումն է, որը կապված չէ անձի գործառույթների և դերերի հետ, այլ փոխանցվում է գիտակցության «կենդանի կենտրոնի» զգացողությամբ: Այդպիսի զգացողություն է առաջացնում, օրինակ, արևելյան հոգետեխնիկաների փորձառությունը:

Վերջապես՝ ինքնանույնականացումը բարձրագույն կամ հոգևոր «Ես»-ի գիտակցումն է:

Նույնականացումն առաջին նշանակությամբ՝ պերսոնալների հետ մույնականացումը, մեզ հնարավորություն չի տալիս նոր անձնային փորձ ստանալու և փակում է փոփոխության և զարգացման ճանապարհը: Մասնավորապես, այն մարդուն թույլ չի տալիս ապ-

րել իր ներսում գտնվող սինթեզող կենտրոնի փորձառությունը, ուստի Ասաջիոլին առաջարկում է անձի տարբեր տարրերի հետ (որոնց նա անվանում է *self*) ապանույնականացման վարժություններ: *Self-երի* (*selves*) մեխանիկական համադրությունը չի տանում դեպի ինքնագիտակցում, որովհետև անձի տարբեր տարրերից ձերբազատվելով միայն մենք կարող ենք մոտենալ մեր ներսում գտնվող կենտրոնը զգալու փորձառությանը և սինթեզել անձի տարրեր կողմերը:

«Անհրաժեշտ է դեն նետել այդ «պերսոնան» կամ անձը այն իմաստով, որ մենք այլևս չենք նույնականանում նրան և թույլ չենք տալիս նրան մեզ սահմանափակել: Դա շատ կարևոր է, քանի որ նրան նույնականանալը մեզ դարձնում է ստատիկ և անշարժ: Այն իրենից ներկայացնում է որոշակի պատկեր, «ձևանմուշ» (նկար, սխեմա) կամ մոդել, որն ունակ է ստրկացնելու մեզ: ... Ապանույնականացման վարժությունը նպաստում է ինքնության, գոյության զգացման ուժեղացմանը. այն իսկապես թույլ է տալիս ապրել այն, ինչի մասին այդքան խոսում էին էքզիստենցիալ վերլուծաբանները, ընդ որում՝ ապրել այն այդքան քիչ միջոցներով՝ նույնականացուման, գոյության զգացում, «կենտրոնի» և ներքին էության զգացում ներսում: Երբ անձն ապանույնականացման վարժություն կատարելու եղանակով ձեռք է բերում իր ներսում «կենտրոնի» զգացման փորձառություն, հնարավորություն է ստեղծվում սինթեզելու այն տարրեր ասպեկտները, որոնցից անձն իրեն հեռացրել է: Այլ կերպ ասած՝ մարդը ինքնանույնականանում է՝ որպես գործիքներ օգտագործելով մարմինը, զգացմունքների ապարատը և բանականությունն այնպես, ինչպես վարորդն է կառավարում ավտոմեքենան»⁹⁴:

Կարևոր է նշել, որ խոսքն այստեղ անձնային սինթեզի մասին է, որի միջոցով ձեռք է բերվում անձնային ինքնանույնականացում (հոգևոր սինթեզի մասին տե՛ս 7.4.): Անձնային հոգեսինթեզին հաս-

⁹⁴ *Ассаджоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. - М., 2002, с. 163-164.*

ները հնարավոր է սկսել տարբեր դերերից ապանոյնականանալուց և անցնել մարմնից, հույզերից, ինտելեկտից, մտքերից, ցանկություններից, բանականությունից ապանոյնականանալուն, այսինքն՝ առանձնացնել անձի ֆիզիկական, մտավոր և հուզական բովանդակությունները: Այսպես, հույզերի հետ ապանոյնականացման համար Ասաջիոլին առաջարկում է գիտակցել հետևյալ միտքը.

«Ես ապրում եմ հուզական կյանքով, բայց ես իմ հույզերը և զգացմունքները չեմ: Երբ մենք ասում ենք՝ «ես ջղայնացած եմ», «ես գոհ եմ» և այլն, ապա մենք գտնվում ենք փոփոխվող և անգամ միմյանց հակասող հոգեբանական վիճակների հետ «ես»-ի կեղծ նույնականացման դաշտում: Այսպիսի «հոգեբանական հերետիկոսության» փոխարեն անհրաժեշտ է ասել՝ «իմ մեջ կա ջղայնության զգացում»:

«Երբ մենք, ի վնաս գլխավորի, զարգացնում ենք ինչ-որ մի մաս՝ լինի մարմին, զգացմունքներ, ոգեղենություն կամ մեկ այլ բան, ապա այդ մասն օժտվում է իշխանությամբ, որն օրենքով նրան չի պատկանում: Այն կարող է ձեռք բերել դիվային հատկանիշներ և մեզ դարձնել սահմանափակ կամ անգամ մոլեռանդ էակներ»⁹⁵:

Այն, ինչը մնում է ապրման մեջ բոլոր ապանոյնականացումներից հետո, Ասաջիոլին անվանել է «մաքուր ինքնագիտակցության կենտրոն», «մուտք դեպի ներս»: Հենց սա է տանում դեպի ինքնաիրականացում, կյանքի փոխվող հոսանքի մեջ տալիս ներքին անվտանգության և հաստատունության զգացում: Բայց ամենակարևորն այն է, որ ապանոյնականացումների տեխնիկան հնարավորություն է տալիս դուրս գալու տարբեր նույնականացումների լծի տակից՝ հոգեսինթեզի հիմնական սկզբունքի համաձայն. «Մեզ իշխում է այն ամենը, ինչին նույնականացել է մեր

⁹⁵ *Феруччи П.* Кем мы можем быть / Ассаджиоли Р. Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к Высшему «Я». - М., 1994, с. 57.

Ես–ը: Մենք կառավարում ենք այն ամենը, ինչից մենք մեզ ապանույնականացրել ենք»: Ընդ որում, անձնային հոգեսինթեզը դիտարկվում է ոչ միայն որպես թերապիայի մեթոդ տարբեր խանգարումների դեպքում (բացառությամբ փսիխոտիկ ճեղքումը), այլ նաև որպես ամենօրյա հոգեկան հիգիենա:

7.3. Հոգեսինթեզին հասնելու փուլերը

Անձի խորքային ճանաչողություն

Անձի տարբեր տարրերի հանդեպ վերահսկողություն

Միավորող կենտրոնի բացահայտում կամ ստեղծում

Բուն հոգեսինթեզ կամ «ես»-ի շուրջ «ես»-ի ձևավորում

Հոգեսինթեզը կամ փոխակերպման (տրանսմուտացիայի) գործընթացը բաղկացած է չորս փուլից.

1. **Self-երի բացահայտման փուլ:** Բուժառույն կամ այցելուն ճանաչում է իր ենթագիտակցության մեջ թաքնված անձի տարբեր տարրերը և դրանք ընդունում է գիտակցության մակարդակում: Դա նշանակում է սառնասրտորեն իջնել դժոխք, այսինքն՝ ստորին անգիտակցական՝ բացահայտելու այն մութ ուժերը, որոնք մեզ գայթակղել են և սպառնում են, «Ֆանտազմները», որոնք ժառանգված կամ յուրացված են մանկությունից, մտապատկերները, որոնք հետապնդում և աննկատ իշխում են մեզ՝ առաջացնելով տարբեր վախեր և կոնֆլիկտներ: Ինչպես կարծում է Ասաջիոլին, այսքանով հոգեվերլուծությունն ավարտվում է: Այս փուլի բարդությունն այն է, որ մարդիկ հակված են անընդհատ վերադառնալու վարքի նախկին մոդելներին և մերժելու *self*-երի իրականությունը: Սակայն առանց դրա անձը թափառում է մթության մեջ, քանի որ խնդիրներից ձերբազատումը փնտրում է սխալ, իր համար արտաքին ուղիներում: Այստեղ բուժառույն գիտակցում է իր դժվարությունների իրական պատճառները:

2. Անձի տարրեր տարրերի հանդեպ **վերահսկողության փուլ:** Բուժառույն ազատվում է այդ տարրերի հոգեբանական ազդեցությունից և զարգացնում է դրանք վերահսկելու ունակությունը: Դրան նախորդում է ապանոյնականացումը, քանի որ, կրկնենք, վերահսկել հնարավոր է միայն այն, ինչից մենք ապանոյնականացել ենք: Դա ոգևորվածության, խանդավառության և հուզական վերելքի փուլ է, որն անհրաժեշտ է, բայց ժամանակավոր: Բուժառույն առաջին անգամ սկսում է հասկանալ, որ իր կյանքում տեղի ունեցող շատ բան կախված է հենց իրենից: Այս փուլը նախապատրաստում է հաջորդ փուլում սպասվող հակազդումներին, որոնք հաճախ լինում են ցավոտ, ուղեկցվում են դեպրեսիվ տրամադրությամբ և վախերով:

3. **Միասնական հոգեբանական կենտրոնի աստիճանական բացահայտում և ձեռքբերում:** Այստեղ անձը հանդիպում է իրեն ներկայացվող բազում կենսական պահանջների, որոնցից կարևորագույնը իրական «ես»-ին հասնելու պահանջն է, որը ոչ մի ընդհանրություն չունի անձի նախկին տարրերի հետ: Իր հերթին, վերջիններս կրկին փորձում են իրացվել, քանի որ յուրաքանչյուր self ունի իր էներգիան և եթե այդ էներգիայի փոխակերպման գործընթացն ավարտված չէ, ապա դրանք կրկին, պաշտպանական գործառույթի դրոշի ներքո, կանգնում են իրական «ես»-ի ինքնաիրականացման ճանապարհին:

«Ինքնաիրականացումը ոչ թե խնդիրների բացակայություն է, այլ շարժում անցողիկ կամ ոչ իրական խնդիրներից դեպի «իրական», էական ու առավելապես մարդկային, անվերանալի, էքզիստենցիալ խնդիրների, որոնք չունեն վերջնական լուծում»⁹⁶:

Տեխնիկապես տվյալ փուլն ինքնաճանաչումն է որևէ իդեալի միջոցով, որով տեղի է ունենում գիտակցական և Բարձրագույն «ես»-ի միավորումը:

⁹⁶ *Ассаджиоли Р. Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к Высшему «Я».* - М., 1994, с. 31

4. Հոգեսինթեզին հասնելն ինքնաիրականացման գործընթացի և նոր կենտրոնի շուրջ տարբեր *self*-երի ինտեգրման **գազաթնակետն** է:

Այս փուլում տեղի է ունենում ներքին ծրագրի ձևակերպումը. անձը սկսում է տեսնել իր իրական նպատակները և խնդիրները, նրանից պահանջվում է նախկին մոդելները իդեալական մոդելով փոխարինելու պատրաստակամություն: Վերջիններս, կախված անձի մակարդակից, կարող են մարմնավորել հոգևոր, ներդաշնակ կատարելության կերպարներ, կամ գործունեության որոշակի ոլորտում կատարելություն մարմնավորող կերպարներ: Երբ իդեալական մոդելը սահմանված է, տեղի է ունենում բուն հոգեսինթեզ, որի պարագայում.

ա) օգտագործվում են *self*-երի բոլոր փոխակերպված էներգիաները, ընդ որում փոխակերպումը տեղի է ունենում մշտապես,

բ) ինքնաներշնչման ճանապարհով մշակվում են անձի՝ նպատակին հասնելու համար բացակայող կողմերը, իսկ կանոնավոր մարզումների ճանապարհով մշակվում են անբավարար զարգացած հոգեկան գործառույթները (հիշողություն, մտածողություն, երևակայություն և այլն),

գ) տեղի է ունենում տարբեր հոգեկան գործառույթների և էներգիաների համակարգում, համաձայնեցում և համաստորադասում այնպես, որ յուրաքանչյուրն «իմանա» իր տեղը և սահմանի մարդու կյանքի առաջնահերթությունները:

Դիտարկված անձնային հոգեսինթեզից բացի՝ սկզբունքորեն հնարավոր է հասնել հոգևոր հոգեսինթեզի կամ Բարձրագույն հոգեսինթեզի, որը սեփական «ես»-ի ինտեգրումն է Աստվածային Էությանը, քանի որ բոլոր անհատները ներառված են վերանձնային հոգևոր իրականության մեջ, և յուրաքանչյուրը դրա մի մասն է: Այլ կերպ ասած, եթե անձնային հոգեսինթեզն ուղղված է գիտակցության և ստորին անգիտակցականի ինտեգրմանը, ապա

հոգևոր հոգեսինթեզն ուղղված է անձի տարբեր մասերին գերգիտակցության ինտեգրմանը կամ հոգեսինթեզին:

7.4. Ախտաբանությունը որպես հոգևոր ճգնաժամ

Հոգևոր զարգացմանը նախորդող «խանգարումներ» կամ ճգնաժամեր

Հոգեթերապևտի խնդիրները ճգնաժամերի հետ աշխատելու պարագայում

Հոգևոր հոգեսինթեզ

Մեդիտացիայի տեխնիկան

Վերանձնային ապրումների խորհրդանիշները

Ռ. Ասաջիոլիի անհերքելի արժանիքն այն է, որ նա վերագնահատեց փսիխոլոգի և ոգեղենության, հոգեբուժության և հոգևոր զարգացման միջև փոխհարաբերությունները: Շատ ախտաբանական գործընթացներ, որոնք որակվում են որպես հոգեկան հիվանդություններ և ենթարկվում են բուժման հոգեդեղաբանական ճանապարհով, ըստ էության, անդրանձնային (տրանսպերսոնալ) ճգնաժամեր են, այսինքն՝ հոգևոր աճի ճգնաժամեր:

«Հոգևոր զարգացումը երկար և դժվարին ճամփորդություն է անժամոթ հողերով՝ լի անակնկալներով, ուրախությունով, դժվարություններով և անգամ վտանգներով»⁹⁷:

Ասաջիոլին առանձնահատուկ նշում է, որ հոգևոր զարգացման արահետով չեն բարձրանում «*step by step*», այլ ընկնում են, բարձրանում և նորից ընկնում:... Այդ «անկումը» ուղու մտավոր և հուզական «ռելիեֆն» է: Այդ ուղու ուրախություններն արտացոլվում են ճգնաժամին հաջորդող լուսավորման և խաղաղության մեջ, իսկ վտանգները և տառապանքները կապված են այն հոգե-

⁹⁷ Assagioli R. Self-realization and psychological disturbances. In: Spiritual Emergency, p. 30.

կան վիճակների հետ, որոնք սովորաբար ախտորոշվում են որպես խանգարում: Սակայն, ինչպես ասում էր Պարացելսը, «ցանկացած հիվանդություն մաքրող կրակ է», ինչն առաջին հերթին վերաբերում է հոգևոր աճի ճանապարհին առաջացող անառողջ վիճակներին:

Ռ. Ասաջիոլին առանձնացնում է հոգևոր աճի չորս ճգնաժամային փուլ:

1. **Հոգևոր արթնացմանը նախորդող ճգնաժամերը** ներառում են անհարմարավետության, հոգեբանական անբավարարվածության, մեղավորության, հիասթափության ապրումներ, ինչպես նաև ընկճվածություն, սթրեսային հակազդումներ, ապահիստեզություն, իրականության զգացման կորուստ, հոգեսոմատիկ երևույթներ: Ինչպես երևում է, ախտանիշները կարող են ամբողջությամբ նման լինել հոգեկան խանգարումների ախտանիշներին: Ներքին կոնֆլիկտն այստեղ ընթանում է անձի որոշ կողմերի և բարոյական, կրոնական ու հոգևոր բնույթի ձգտումների միջև: Որոշ մարդիկ չեն հասկանում այդ վիճակի կարևորությունը, այն գնահատում են որպես խանգարում, մինչդեռ այդպիսի ճգնաժամերը հոգևոր աճի անհրաժեշտ նախապատրաստությունն են:

Այդպիսի վիճակները հոգեկան հիվանդությունից տարբերակելու համար անհրաժեշտ է բացահայտել այդ ապրումների իրական էքզիստենցիալ բնույթը, ինչը, նշենք, մեծ դժվարություն է առաջացնում, քանի որ հաճախ փսիխոտիկ վիճակները դրսևորվում են էքզիստենցիալ խնդիրների միջոցով: Այս խնդիրը որոշ չափով հեշտացնելու համար Ասաջիոլին տարբերակում է առաջընթաց և հետընթաց բնույթ ունեցող ախտանիշները: Առաջիններն անձը չի կարող հաղթահարել, դրանք զարգացման ավելի վաղ փուլերին վերադառնալու նշան են, օրինակ՝ ինֆանտիլ կապվածություն, փախուստ դեպի հիվանդություն և այլն: Երկրորդները կապված են նոր մակարդակի բարձրանալու հետ և արտահայտում են ինքնաճանաչման ճանապարհի լարված պայքարը:

2. **Հոգևոր արթնացման պատճառ դարձած ճգնաժամերն** ավելի շատ հիշեցնում են փսիխոտիկ զառանցանք և ցնորքներ, քեն անձը զգում է ապշեցուցիչ ազատագրում և երանություն: Քանի որ այստեղ բացվում է գիտակցության և գերգիտակցության միջև ճանապարհը, հոգևոր էներգիայի անսպասելի ներհոսքը կարող է լինել շատ ուժգին, ինչին հեշտ չէ դիմանալ, միաժամանակ հեշտ է գործել «ճակատագրական սխալ»՝ սեփական *self*-ին վերագրելով Աստվածային էություն («Ես Աստված եմ»): Ասաջիտլին զուգահեռներ է անցկացնում այդպիսի վիճակների և վերանտալկան փիլիսոփայության մեջ նկարագրված ապրման միստիկական փորձառության միջև. «*Tat Tvam Asi*» («Սա դու ես») կամ «*Aham evam param Brahman*» («Ճշմարտության մեջ ես Բարձրագույն Բրահման եմ»):

Այսպիսով, քանի դեռ անձը չի սկսել հոգևոր զարգացման ուղին, նա չի կարող ունենալ այդպիսի ապրումներ: Հենց հոգևոր զարգացման ճանապարհի հաջողությունը, այսինքն՝ արթնացումն է առաջացնում նման վիճակներ:

3. **Հոգևոր արթնացմանը հաջորդող ճգնաժամերը** ժամանակի մեջ հաջորդիվ տարբեր բնույթի հակազդումներ են, մասնավորապես՝ լույսի ու սիրո «մակընթացության» և մռայլ տրամադրությունների ու թերահավատության «տեղատվության» ցիկլային ապրումներ: Անձը կարող է ծաղրանքով վերաբերվել իր իդեալներին, կասկածի տակ դնել ձեռքբերումը, նրան մեջ կարող են վերադառնալ անձի նախկին տարրերի չփոխակերպված էներգիաները, սակայն նախկին «ես»-ին վերադառնալ նա արդեն չի կարող, քանի որ գերգիտակցության էներգիան սկսել է գործել նրա մեջ՝ մղելով դեպի հոգևոր զարգացման հաջորդ, առավել բարձր մակարդակ:

4. **Կերպարանափոխման գործընթացի կամ փոխակերպման փուլերը** (*ռուս.*՝ *трансмутация*, *անգլ.*՝ *transmutation*) տարբեր մարդկանց մեջ ընթանում են տարբեր եղանակով: Հաճախ անձը

կարող է այնքան ներգրավված լինել վերափոխման գործընթացի մեջ, որ առօրյա կյանքի խնդիրները հաղթահարելու նրա ունակությամբ նվազում է: Նա կարող է խոսել գեղեցիկ հոգևոր իդեալների մասին, բայց թուլանալ գործնական կյանքում, չկարողանալ հաղթահարել առօրյա խնդիրները և վարել «երկակի կյանք»՝ ընկղմվելով ներաշխարհի ապրումների հարստության մեջ, փախչելով արտաքին աշխարհից: Կամ անձը կարող է գիտակցաբար հրաժարվել սեռական և ագրեսիվ ձգտումներից, բայց անգիտակցաբար դեռևս գտնվել դրանց ազդեցության տակ: *Self-ի* էներգիաների հաջող փոխակերպումն ուղեկցվում է ուրախությամբ, խաղաղությամբ և լուսավոր տրամադրությամբ:

«Ճգնաժամերի վիճակներում աշխատելիս թերապևտի խնդիրը հետևյալն է.

- հայտնել բուժառուին, թե նրա հետ իրականում ինչ է կատարվում,
- սովորեցնել իմաստուն կերպով, առանց վախի և քննադատության կառավարել անգիտակցականից դուրս եկող մղումները,
- սովորեցնել սեռական և ագրեսիվ էներգիայի վերափոխման և սուբլիմացիայի («գոլորշիացման» և «մաքրման») մեթոդները՝ հոգեբանական կոնֆլիկտները լուծելու նպատակով,
- ճանաչել «ես»-ի և գերգիտակցության էներգիաները,
- օգնել այդ էներգիաներն ակտիվացնելու սիրո և ծառայության մեջ արտահայտելու և օգտագործելու հարցում, ինչը կարևոր է մաս ինքն իր մեջ ընկղմվելու հակվածությանը հակադրվելու առումով,
- վերականգնման փուլերի միջով տանել դեպի հոգևոր հոգեփնթեզ»⁹⁸:

Հոգևոր հոգեփնթեզին հասնելու հիմնարար հոգեախնդիրն է, որը հոգեփնթեզի հեղինակը համարում էր առա-

⁹⁸ *Ассаджоли Р. Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к Высшему «Я», с. 50.*

ջատար հոգեթերապևտիկ տեխնիկա: Այն հիմնված է Գյոթեի երկու համընդհանուր արտահայտությունների վրա: «Կարևոր է «ինչը», բայց ավելի կարևոր է «ինչպեսը»», - Գյոթեից հետո կրկնեց Պ. Ֆերուշին: Երկրորդ արտահայտությունը՝ «Վաղանցուկ ամեն բան լոկ խորհրդանիշ է», Ասաջիոլին համարում էր բանալի «բաների և պատկերների դիմամիկ հնարավորությունների գիտակցման համար, որոնք, որպես կանոն, ընկալվում են բառացիորեն և երևակայության մեջ չեն բացահայտում դրանց հետևում թաքնված իրականությունները»⁹⁹:

Իսկ ինչի՞ խորհրդանիշն է «վաղանցուկը» («Ֆաուստի» մյուս թարգմանություններում՝ «անցողիկը»): Այն զգայական իրողությունների հետևում ընկած հոգևոր իրողությունների խորհրդանիշն է: Այսպես, ֆիզիկապես տեսանելի արևածագն իրական հոգևոր արթնացման խորհրդանիշ է, իսկ աղավնին՝ իրապես գոյություն ունեցող Ոգու: Այս մասին ասում էր դեռ Պլատոնը. «Բնության մեջ գաղափարները զբաղեցնում են պատկերների տեղը, իսկ մնացած ամեն բան նմանվում է դրանց՝ լինելով իրենց նմանակը»¹⁰⁰:

Հետևաբար, խորհրդանշանի իմաստը իրականության օբյեկտի մոդելն է, առարկայի նմանակումը, որը Պլատոնը անվանում է «միմեսիս»:

Ինչ-որ բանի, օրինակ՝ վարդի մասին կայուն պատկերացումները, չեն ակտիվացնում ոգին, բայց «վարդի կերպարանափոխության և աճի դիմամիկ մտապատկերումը՝ փակ կոկոնից մինչև ամբողջությամբ բացված ծաղիկ, ակտիվորեն ներգործում է հոգեկան-հոգևոր գործընթացների վրա»¹⁰¹:

Համանման վարժություններ են «Ցորենի հատիկի ուղին», «Լոտոսը» և այլն: Այսպիսի խորհրդանիշները մարմնավորում են զարգացման գաղափարը, որը համապատասխանում է հոգեկանը

⁹⁹ *Ассаджоли Р. Психосинтез. Принципы и техники*, с. 243.

¹⁰⁰ *Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов.* - М., 1979, с. 154.

¹⁰¹ *Ассаджоли Р. Психосинтез. Принципы и техники*, с. 287.

և օրգանիզմում բնական գործընթացները կառավարող կյանքի հիմնարար օրենքին, ազատագրում են գիտակցությունը կապանքներից (մոլումներ, վախեր, ցանկություններ) և հոգևոր Կենտրոնի բացահայտման անհրաժեշտ նախերգանքն են: Վերջինիս ապրումը վերանձնային ապրումների համալիր է, քանի որ դրանք կապված չեն դերերով, բարդությամբ, դիմակներով և այլ սոցիալական պայմանավորվածություններով:

Ռ. Ասաջիտլին առանձնացրել է վերանձնային ապրումների տասնչորս թեմատիկ խմբեր՝ ներհայում կամ ինտրովերսիա, վայրէջք-իջեցում, վերելք-բարձրացում, ընդլայնում-տարածում, արթնացում, լույս-լուսավորում, կրակ, զարգացում, ուժեղացում-աճ, սեր, ուղի-ճանփորություն, փոխակերպում-վերափոխում, վերածնունդ-վերականգնում, ազատագրում: Դրանց ավելի պարզեցված դասակարգումը ցույց է տալիս, որ այս խորհրդանիշները կարող են վերաբերել հետևյալին.

- 1) հանքային աշխարհի առարկաներ. օրինակ՝ «Փարոս» վարժությունն առաջարկում է հնարավորինս երկար պահել պատկերացումը գիտակցության մեջ և թույլ տալ անհետանալ՝ պահելով շողացող ուղենիշային ուժի զգացումը,
- 2) վերացական կամ երկրաչափական խորհրդանիշներ. օրինակ՝ «մեկ»-ը որպես Միակի նշան, խաչը՝ Քրիստոսոսի,
- 3) բնական երևույթներ. օրինակ՝ «Կրակ» վարժությունը ցուցադրում է հոգևոր ալքիմիայի մաքրող գործառնությունը, ցանկասիրությունների և անագնիվ մտքերի այրումը,
- 4) բուսական աշխարհ. օրինակ՝ «Արևածաղիկը» խորհրդանշում է աճ, հասունություն, մահացում, ինչպես նաև ձգտում դեպի լույս,
- 5) կենդանական աշխարհ. օրինակ՝ «Չին», որը սկզբում վայրի է, հետո սանձահարվում է և ծառայում մարդուն, ինչը խորհրդանշում է մարդու վերաբերմունքը ֆիզիկական մարմնի գործունեությանը,

6) մարդկային աշխարհի անձնավորումներ. օրինակ՝ «Իմաստունը»՝ որպես յուրաքանչյուր անձի ներսում գտնվող ուսուցչի խորհրդանիշ, ներհայնան դեպքում, «Ժայռամագլցողը»՝ որպես դեպի սեփական էության վեհ ասպեկտներ բարձրանալու և մութ ոլորտներ իջնելու խորհրդանիշ, «Ճամփորդը»՝ որպես ուղու խորհրդանիշ, և այլն,

7) հոգևոր աշխարհ. օրինակ՝ «Քրիստոսի», «Մերկուրիի», «Բուդդայի» վարժությունները:

Նշված պատմական նախադրյալներին և հոգեսինթեզին ծանոթանալու լույսի ներքո տարօրինակ են հնչում Ասաջիոլիի խոսքերն այն մասին, որ այս մեթոդն առնչություն չունի կրոնական և փիլիսոփայական ուսմունքների հետ:

«Հոգեսինթեզը ոչ մի դեպքում չի հավակնում «յուրացնելու» այն ոլորտները, որոնք պատկանում են կրոնին ու փիլիսոփայությանը: Այն գիտական հայեցակարգ է, որը կապ չունի կրոնական և փիլիսոփայական ուսմունքների հետ՝ բացառությամբ մատերիալիստական ուսմունքների, որոնք հերքում են հոգևոր իրականության գոյությունը: Հոգեսինթեզը նպատակ չունի գտնելու մեծ Առեղծվածի մետաֆիզիկական կամ վերջնական բացատրությունը, այն միայն մոտեցնում է դռանը, սակայն այնտեղ էլ կանգ է առնում»¹⁰²:

Բուդդայականության սկզբունքներից մեկն ասում է «Հիշիր, որ դու պետք է գնաս մենակ: Քեզ միայն ցույց կտան ճանապարհը»: Բուդդայական մյուս սկզբունքները նույնպես համահունչ են հոգեսինթեզի սկզբունքներին. Բուդդան ինքը փոփոխությունն է. ինքնությունը պետք է մահանա, երբ մահանում են անհատի մասերը, կապվածությունները ստեղծում են «փոխկապակցված ծնունդի» շղթա և այլն:

Հիշեցնենք, որ Վ. Ջեյմսը նույնպես խոսում էր «ես»-ի բազմաբանակության մասին՝ ելնելով կրոնական փորձից: Եթե անգամ

¹⁰² *Ассаджиоли Р. Принципы и техники*, с. 14.

հոգեսինթեզն ուղղակիորեն չի առնչվում կրոնին, այնուամենայնիվ կրոնը և հոգեսինթեզը հանգում են նույն ճշմարտություններին: Բացի այդ, հոգեսինթեզի եզրույթները՝ «փոխակերպում» («*трансмутация*»), «նյութի մի վիճակից մյուսին անցում» («*возгонка*»), «մաքրում» («*очищение*»), վերցված են արքիմիայից: Ակնհայտ է, որ խոսքն այստեղ կրոնի և գիտության հանդեպ մոտեցումների սկզբունքային նմանության և ոչ սկզբունքային տարբերության մասին է: Լինելով տարանջատ՝ այս երկուսը շեշտում են սեփական յուրահատկությունը և չեն կարողանում գտնել իրենց միավորող օղակը:

«Սա շատ կարևոր կետ է, որը պետք է կրկին և կրկին ընդգծել: Չկա արտաքին և ներքին, հոգևոր և աշխարհիկ կյանքի բաժանում: Հոգեսինթեզում պետք է լինի երկուսի խելամիտ դիմամիկ հավասարակշռություն»¹⁰³:

Ասաջիոլին պնդում է կյանքի հոգևոր և երկրային ասպեկտների փոխադարձ ազդեցության մասին, ավելին, այդ փոխազդեցությունները կազմում են նրա մեթոդի էությունը, սակայն նա ինքը չի ձեռնարկում «ոչ մի փորձ՝ որոշելու, թե որն է իրականում ոգու էությունը, ինչպես որ կենցաղային սարքերից օգտվելու համար պարտադիր չէ ուսումնասիրել էլեկտրականության բնույթը»:

«Այդ իսկ պատճառով մենք ընդգծում ենք մեր «չեզոք վերաբերմունքը» այս գլոբալ հարցերին, քանի որ մեր հետաքրքրությունն ուղղված է իրական հոգեբանական փորձառությանը և հոգեբանական փաստերին, որոնք ստացվում են անգիտակցականը հետազոտելու ճանապարհով: Սա մեր իրատեսական մոտեցումն է և պրագմատիկ դիրքորոշումը՝ այս բառի լավագույն իմաստով»¹⁰⁴:

¹⁰³ Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники, с. 282.

¹⁰⁴ Նույն տեղում, էջ 260:

Այսպիսով, հոգեսինթեզը, մի կողմից, չի անցնում հոգևոր իրողություններն ամբողջությամբ մերժող մատերիալիզմի, իսկ մյուս կողմից՝ էզոթերիկ գիտելիքների կողմը, այն հոգևոր-գիտական եղանակով ուսումնասիրում է այդ իրականությունների բնույթը՝ իրենց ողջ հստակությամբ:

Գրականություն

1. *Андерхил Э.* Мистицизм // www.psykib.kiev.ua.
2. *Ассаджоли Р.* Психосинтез. Принципы и техники. - М., 2002.
3. *Ассаджоли Р.* Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к Высшему «Я». - М., 1994.
4. *Джеймс В.* Многообразие религиозного опыта // www.psykib.kiev.ua.
5. *Уолш Р.* Основания духовности. - М., 2000.
6. *Успенский П.* Психология и космология возможного развития человека. - СПб., 1995.
7. *Assagioli R.* Self-realization and psychological disturbances. In: Spiritual Emergency, When Personal Transformation Becomes a Crisis, Stanislav and Chistina Grof (ed.). - Los Angeles, 1989.

Բաժին VIII

Կոգնիտիվ հոգեթերապիա

8.1. Բանականության ու դատողականության հիմնախնդիրը փիլիսոփայության մեջ

Բանական հոգու զարթոնքն անտիկ դարաշրջանում
Սոկրատեսի երկխոսությունները
Կանտը և դատողական կատեգորիաները
Մտածող մարդու առավելություններն ըստ Հեգելի

Արդեն անտիկ դարաշրջանում սովորական մարդն իրեն զգալու կարիք ուներ ոչ միայն աֆեկտների և բնագոյների, այլև տարբեր պատկերացումների ձևավորման միջոցով: Ոչ միայն զգալու, այլև զգացածի մասին մտորելու ցանկությունը, ընկալման առարկաներից փոքր–ինչ հետ կանգնելու և սեփական անձի մեջ այդ ընկալումների հաղորդակցման օրինաչափությունները գտնելու, ընկալումից դեպի սեփական անձ հետ շրջվելու ցանկությունը (*reflexio*) նշանավորում էր ինքնագիտակցության սկզբնական սաղմը:

Անշուշտ, որոշակի պատկերացումներ հնադարյան մարդուն թելադրվում էին կրոնի միջոցով, բայց դրանք նրան տրվում էին պատրաստի և անփոփոխ ձևով: Բացառություն էին կազմում գաղտնահաղորդները, որոնց համար, ինչպես և նախկինում, առարկայի գաղափարը ներկա էր հենց առարկայի մեջ. ծառերը, քարերը, գետերը Աստծո մտքերի նյութականացված ձևերն էին, որոնք առաջացել էին դրանցից առաջ՝ սբ. Օգոստինոսի «գաղափարները նախորդում են առարկաներին» (*ideas ante res*) բանաձևի համաձայն: Իսկ երբ այդպիսի ընկալման ունակությունը կո-

րավ, անհրաժեշտ էր մշակել այնպիսի հնարք, որը հնարավորություն կտար «ամուր» և միմյանցից անջատված հասկացություններին շարժվելու, որպեսզի ինքնուրույն դատողականության ուժով այդ հասկացություններն ու պատկերացումներն առաջանային, զարգանային, անհետանային՝ տեղը զիջելով նորերին: Պատահական չէ, որ հետագայում Արիստոտելը դատող հոգին անվանում էր «կինետիկոն», այսինքն՝ անընդհատ շարժման մեջ գտնվող (նշենք, որ կենդանական կամ զգացող հոգին նա անվանում էր «էսթետիկոն», իսկ բանական կամ գիտակիցը՝ «դիանոտիկոն»): Ինչպե՞ս էր հնարավոր շարժում առաջացնել պատկերացումներում: Մեկ այլ մարդու հետ զրույցի միջոցով, և Սոկրատեսի երկխոսություններն այդպիսի դեր էին կատարում: «Նա շատ մարդկանց զրուցակիցն էր», - նրա մասին գրում էին ժամանակակիցները:

Պլատոնի կողմից պահպանված երկխոսությունները (ծմվ. Ք.ա. 427 թ.) ծաղկեցրին դատողականությունը, իսկ մարդը ճշմարտության որոնման ճանապարհին առաջին անգամ դիմեց ինքն իրեն: Ճշմարտությանը վերաբերող բոլոր գիտելիքների քննադատական քննարկման միջոցով երկխոսությունը դառնում է ճշմարտությունը գտնելու հիմնական մեթոդը:

Ըստ Պլատոնի՝ դատողականությունն օգնում է հոգուն հետ կանգնելու բնականորեն առաջացող ցանկություններից և հաճույքներից, բայց միաժամանակ կարող է հանգեցնել կարծիքների: Կարծիքը մտածողության ազդեցությանը ենթարկվող ընկալումն է կամ միտքը, որը դատողականության ազդեցությամբ դառնում է կեղծ պատկերացում: Դրան հակադրվում է բանականությունը, քանի որ «բանականությունը բարու և չարի իմացությունն է»: Հենց այս գիտելիքն է նույնական առաքիճությանը, ուստի էթիկայում հնարավոր է մնալ խիստ ռացիոնալիստ, քանի որ բարությունը ճանաչողը չի կարող անխոհեմ վարվել: Հետևաբար, առաքիճությունն այն գործն է, որը հնարավոր է սովորել:

- Ասա՛, սրինգ նվագելը գո՞րծ է:
- Այո:
- Սրինգ նվագելը մա՞րդ է:
- Օ՛, ոչ:
- Իսկ սրնգահարը, ըստ քեզ, ո՞վ է, մա՞րդ է:
- Դե, այո՛:
- Ուրեմն փորձիր նման կերպ դատել նաև բարու մասին: Բարին հենց գործ է. նա, ով սովորել է բարություն, դրա շնորհիվ դառնում է բարի¹⁰⁵:

Բաց թողնելով միջանկյալ դատողությունները՝ նշենք, որ Պլատոնն ի վերջո հանգում է այն մտքին, որ առաքինությունը բուժում է ցանկացած հոգեկան հիվանդություն: Պատահական չէ, որ մահից հետո նրա գերեզմանի գրառումներից մեկը հնչում էր այսպես.

«Ապոլոնը ծնեց երկու որդի՝ Էսկուլապին և Պլատոնին.

Մեկն ապաքինում է մարմինները, իսկ այս մեկը հոգին է բուժում»:

Պլատոնից հետո Արիստոտելը հին միատերիաների հայեցողական մտածողությունը փոխարինեց տրամաբանությամբ և դատողությամբ: Մարդկության պատմության մեջ առաջին անգամ և բոլոր հաջորդող հարյուրամյակների համար բացահայտվեց, որ «Ա» և «Բ» մտքերի միջև հաստատվում է մարդկային կամայականությունից անկախ կապ, բայց այդ կապերը գտնվում են օբյեկտիվ օրինաչափության մեջ: Փիլիսոփայության ամբողջ հետագա պատմությունը ենթարկվեց այդ կանոնին:

Մտքերի անտրամաբանական, սխալ և անվերահսկելի ընթացքի հանդեպ հատուկ զգայունություն ունեին Հեգելը և Կանտը: Ըստ Կանտի՝ ճանաչողության համար դատողականությունը, սկզբնական հասկացություններից բացի, ոչինչ չունի. դրանք տասներկու դատողական կատեգորիաներն են՝ քանակի, որակի,

¹⁰⁵ *Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов*, с. 154.

վերաբերմունքի և մոդալության: Կատեգորիաների յուրաքանչյուր դասն ունի երեք կատեգորիա, օրինակ՝ «քանակը» կարելի է ընկալել միայն որպես եզակիություն, բազմաքանակություն և համախումբ: Իսկ դատողականությունը՝ որպես զգայական աշխարհի առարկաների մասին մտածելու ունակություն, պետք է հետևի ընդհանուր տրամաբանությանը, հակառակ դեպքում այն դեմ է առնում չարին:

«Ընդհանուր տրամաբանությունը, որը միայն գնահատման կանոն է, հաճախ կիրառվում է որպես օրգանոն՝ փաստացի օբյեկտիվ պնդումների առնվազն առերևույթություն ստեղծելու համար, և այդպիսով գործնականում օգտագործվում է չարիքի համար»¹⁰⁶:

Այն երևույթը, երբ մարդն իր չիմացությանը, չկանխամտածված կամ նույնիսկ կանխամտածված ստիճ տալիս է ճշմարտության տեսք, երբ տրամաբանությունն օգտագործում են դատարկ կամ սխալ պնդումները քողարկելու համար, Կանտն անվանում է «թվացյալության տրամաբանություն»:

Մենք ինքներս ենք կառուցում աշխարհը մեր դատողականության մեջ, իսկ այն, ինչ գտնվում է դրանից դուրս, այսինքն՝ բուն իրերի էությունը, անհայտ է, անճանաչելի կամ «իրն-ինքն իր-մեջ» է: Վերջինիս հասնելու միայն մեկ ճանապարհ կա, որն արտահայտված է պարտքի ձայնի միջոցով. դա կատեգորիկ հրամայականն է, որին հետևելը տանում է դեպի առաքինություն:

Ըստ Հեգելի՝ մտածողության կանոնային օբյեկտիվությունն իր հերթին սուբյեկտիվ է, քանի որ, ըստ Կանտի, մտքերը, թեև, ըստ էության, համընդհանուր և անհրաժեշտ սահմանումներ են, դրանք ընդամենը մեր մտքերն են և առանձնացված են այն բանից, ինչն առարկաների և երևույթների «իրն-ինքն իր-մեջն» է: Աշխարհի մտասույզ դիտարկումը ոչ միայն զգայական դիտարկում է, այլև

¹⁰⁶ Кант И. Сочинения критического периода // Антология мировой философии. Т. 3, М., 1971, с. 118-119.

թոյիչք է զգայականի վրայով. մտքով հնարավոր է ընդգրկել և ճանաչել անգամ Համընդհանուր ոգին, Աստծուն, այդ իսկ պատճառով միտքն արդեն իսկ իրերի էությունն է, որի միջոցով տեղի է ունենում ոգու ինքնակարգապահությունը, ձեռք է բերվում կայունություն, իրագործվում է աշխարհում մարդու առաքելությունը:

«Դատողությունը պետք է դիտարկել որպես այն, ինչ համապատասխանում է Աստծո օրհնությանը, քանի որ վերջինս նշանակում է այն, որ վերջավոր իրերն ունեն կայուն կեցություն»¹⁰⁷:

Յանկացած իրականի մեջ արդեն առկա է բանականություն: Մեր կյանքը դառնում է անխոհեմ և տառապանք պատճառող, երբ հորինվում են բազմատեսակ իդեալներ կամ արվում են կամայական–սուբյեկտիվ դատողություններ, այն դեպքում, երբ օբյեկտիվը գոյություն ունեցողն է՝ ի տարբերություն կարծիքի և երազանքի, համընդհանուրն է՝ ի տարբերություն մասնավորի, և անհրաժեշտն է՝ ի տարբերություն պատահականի:

Ինչպես հետազայում կհամոզվենք, փաստորեն կոգնիտիվ թերապիայի բոլոր մեթոդները դուրս չեն գալիս Հեգելի այս երեք համընդհանուր կանխադրույթների շրջանակից:

8.2. Կոգնիտիվ հոգեբանություն

Ջ. Զելլիի կոնստրուկտների տեսությունը: Երկբևեռ կոնստրուկտներ
Ա. Բեկը որպես կոգնիտիվ հոգեթերապիայի հիմնադիր

Թեև կոգնիտիվ հոգեբանության գաղափարների զարգացումը սկսում է Սոկրատեսից, իսկ տերմինաբանությունը և հետազոտությունները հայտնվել են անցյալ դարի 20–ական թթ., կոգնիտիվ

¹⁰⁷ Гегель. Наука логики. Энциклопедия философских наук. - М., 1974. Т.1, с. 204.

հոգեբանությունը որպես հոգեբանության առանձին ոլորտ ձևավորվել է Ու. Նալսերի «Կոգնիտիվ հոգեբանություն» (1967) գրքի լույսընծայումից հետո: Կոգնիտիվ հոգեբանության հիմնական խնդիրը մտածողական գործընթացի տարբեր կառույցների բացահայտումը և ուսումնասիրությունն է: Այն, մի կողմից, առաջացել է որպես հակազդում բիհևիորիզմի կողմից հոգեկան գործընթացների ներքին կառուցվածքի անտեսմանը, մյուս կողմից՝ որպես բիհևիորիզմի շարունակություն, որտեղ կոգնիցիաները հանդես են գալիս որպես միջանկյալ փոփոխական «S-R» բանաձևում:

Ժամանակակից կոգնիտիվ հոգեբանությունը, հիշողության մեխանիզմները, համակցական և հաշվարկող մտածողությունը ուսումնասիրելու հետ մեկտեղ, ներառում է տեղեկատվության տեսությունը, կառուցվածքային լեզվաբանությունը և համակարգչային գիտությունները, մասնավորապես տեղեկատվության ձևավոխումը՝ ազդանշանի ընդունման պահից մինչև պատասխանի ստացումը:

Կոգնիտիվ մոտեցման շրջանակներում անձը դիտարկվում է որպես տեղեկատվությունն ակտիվորեն ընկալող և վերարտադրող սուբյեկտ, որը սահմանում է կոգնիտիվ համակարգի հաճախ պարադոքսալ թվացող ռազմավարությունները և կանոնները, օրինակ՝ բարդի հասկացումից դեպի պարզի հասկացում, կոգնիտիվ գործունեության դիտարկումը որպես հիերարխիկ, այլ ոչ գծային և այլն: Շփման և հասկացման խոչընդոտներից, անցյալի փորձառության, անձնական վերագրումների, սխալ գնահատականների, տրամաբանական սխալների, հակասական նպատակների և դիրքորոշումների, կոգնիտիվ անհետևողականության և այլնի բացասական ազդեցությունից խուսափելու համար հետազոտողները (Կ. Լևինը, Ս. Աշը, Ֆ. Հայդերը, Լ. Ֆեստինգերը և այլն) շեշտը դնում են հայեցակարգային ապարատի, փորձի և գիտելիքների կազմակերպման, ինչպես նաև խոսքային վարքի վրա, որի հիման վրա եզրակացություն է արվում իրական վարքի մասին: Այսպես,

ըստ Ֆ. Հայդերի՝ գիտակցության հավասարակշիռ կամ անհավասարակշիռ վիճակները (երբ երկու անձ նույնպիսի դրական կամ բացասական վերաբերմունք ունեն երրորդ անձի, առարկայի կամ գաղափարի հանդեպ, գիտակցության վիճակը կարող է համարվել հավասարակշիռ, և հակառակը) ազդում են մարդկային հարաբերությունների վրա և հանգեցնում տարբեր աֆեկտների: Ըստ Չ. Օսգուդի՝ մարդը կարող է լինել կոնգրուենտ, եթե նրա դատողությունների և հայեցակետերի համակարգի ներքին կառուցվածքը և ձևավորումը իրար չեն հակադրվում: Երկու կամ մի քանի անհամատեղելի և անգամ կոնֆլիկտային հայեցակետերը, այսպես թե այնպես, արտացոլվում են վարքի վրա և կարող են հանգեցնել ինչպես շփման, այնպես էլ հոգեկանի խանգարումների: Համանմանորեն, կոգնիտիվ համակարգում երկու կոգնիտիվ տարրերի միջև աններդաշնակությունը (դիսոնանսը) հանգեցնում է հոգեկան լարվածության, անհարմարության և անգամ վախերի («կոգնիտիվ դիսոնանս» ըստ Լ. Ֆեստինգերի) և անհատին դրդում է նախկին կոգնիցիաների փոփոխության և նորերի ձևավորման: Միաժամանակ, Վ. Մակ-Գայրի կարծիքով, յուրաքանչյուր կոգնիցիա ունի էներգիա, իսկ քանի դեռ առկա է անհամաձայնություն, նախկին էներգիան դիմադրում է փոփոխությանը, այդ պատճառով «մարդն ակտիվորեն խուսափում է դիսոնանսն ավելացնող իրավիճակներից և տեղեկատվությունից»¹⁰⁸:

Այնուամենայնիվ, անհատին պետք է դրդել հրաժարվելու այդ կոգնիցիաների հանդեպ զգայունությունից և ընդունելու իրականությունը, բայց նաև հենց իրականությունն է նրան դրդում կոգնիցիաների փոփոխության: Ակնհայտ է, որ այստեղից մինչև Ա. Բեկի և Ա. Էլիսի թերապիաները մնում էր մեկ քայլ: Սա, ինչպես նաև Մ. Մախունիի այն պնդումը, որ «կոգնիտիվ հոգեթերապիան զարգացել է կոգնիտիվ հոգեբանության հետ միաժամանակ», հաս-

¹⁰⁸ Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. - San Francisco, 1957, p. 98.

տատվում է, նախ և առաջ, թերապևտիկ գործընթացում կոգնի-
ցիաների դերի մասին կոգնիտիվիստ Ջ. Քելլիի մտորումներով:

Ինչպես կարծում է ինքը՝ Ա. Բեկը, կոգնիտիվ թերապիայի տե-
սական հիմք են հանդիսացել.

- Առաջին՝ հոգեբանության ֆեմինիզմի ուղղության մոտեցումը՝
այն դրույթով, որ «ես»-ը և անձնական աշխարհի անհա-
տական պատկերացումն այն առանցքն է, որի շուրջը ձևա-
վորվում է վարքագիծը,
- Երկրորդ՝ խորքային հոգեբանությունը, մասնավորապես
ֆրոյդյան տեսության կառուցվածքային մոտեցումը,
- Երրորդ՝ կոգնիտիվ հոգեբանությունը, մասնավորապես
Ջ. Քելլիի անձնային կոնստրուկտների տեսությունը:

Չուն Քելլին ինքը հոգեթերապևտիկ մոտեցման հեղինակ է,
որն իր կողմից անվանվել է «ֆիքսված դերերի թերապիա», ինչի
հիմքում ընկած է անձնային կոնստրուկտների իր հայեցակարգը:

Յուրաքանչյուր մարդ ունի անձնային կոնստրուկտների իր
յուրահատուկ և կազմակերպված համակարգը, որը որոշում է նրա
ներկա (մեկնաբանություն) և ապագա (կանխատեսում) վարքը:
Մարդուն ճանաչել նշանակում է հասկանալ, թե ինչպես է նա մեկ-
նաբանում իր անձնական փորձը, այսինքն՝ ինչ կոնստրուկտներ
նա ունի: Կոնստրուկտը, այսինքն՝ հասկացական համակարգը
կամ մոդելը, գուցե որոշումների համանմանությամբ, ունի նման
կոնստրուկտներ, օրինակ՝ խելացի-խոհեմ, և հակադիր կոնստ-
րուկտներ, օրինակ՝ ազնիվ-անազնիվ: Այս բևեռներն առկա են
ցանկացած կոնստրուկտում և ցանկացած առիթի դեպքում «դուրս
են թռչում»: Կոնստրուկտների երկբևեռ բնույթը հեշտացնում է
կոնստրուկտը որոշելու և այն դեպի հակադիր բևեռ ուղղորդելու
հոգեթերապևտի խնդիրը: Ֆիքսվածության աստիճանի տեսակե-
տից կոնստրուկտները լինում են կանխատեսող, որոնք կանխա-
տեսում, միօրինակացնում և կարծրատիպացնում են փորձը, և են-
թադրող, որոնք ճկունությամբ և զգուշորեն «ընդգրկում են» այդ
փորձը:

Ջ. Քելլին հոգեթերապիայի գործընթացը համեմատում է գիտական հետազոտության գործընթացների հետ. բուժառուի անձնային կոնստրուկտների համակարգը վարկածների ամբողջությամբ է, թերապևտը՝ գիտական դեկլարար, ով օգնում է առաջ քաշելու նոր վարկածներ և տեսական դրույթներ (այսինքն՝ քանդում է ֆիքսված դերերի կարծր սխեմաները), ակտիվացնում է անձնային փոփոխությունները, բուժառուն՝ դրանք գործնականում կիրառող փորձարար: Ընդ որում, դերային խաղի ժամանակ առաջացող նոր կոնստրուկտներն ուղղված են ոչ թե նախկին անձի ոչնչացմանը, այլ օգնում են բուժառուին գիտակցելու հնարավոր այլընտրանքներ:

«Մեր առաջնային խնդիրն այս կամ այն մոդելի գործունեությանը հավանություն տալը կամ չտալը չէ: Մենք պետք է սահմանենք այն պայմանները, որոնց դեպքում առաջանում է այդ համախումբերից յուրաքանչյուրը (անձնային կոնստրուկտների համախումբեր – Գ. Շ.), ինչպես նաև այդ առաջացման հետևանքները և նշանակությունները»¹⁰⁹:

Տեխնիկապես այսպիսի գործընթացն անցնում է երեք փուլով.

- 1) կողմնորոշում առկա կոնստրուկտներում,
- 2) նոր կոնստրուկտների ընտրություն,
- 3) կատարում:

Չափազանց խորամանկ հնարք էր այն, որ Ջ. Քելլին բուժառուին չէր պարտադրում հետևել վերամշակված կոնստրուկտներին, ընդհակառակը՝ բուժառուին թույլատրվում էր վերադառնալ նախկինում նրան բնորոշ դերային վարքին: Սակայն թերապիայի ընթացքում կոնստրուկտների մշակման մարզումը և վարքի օպտիմալ եղանակներով նոր դերերի մոդելավորումը միաժամանակ ազատագրում էին բուժառուին նոր մոդելի պարտադրանքից և հետ պահում դեպի նախկին մոդելներ վերադառնալուց:

¹⁰⁹ Kelley G. Causal Attribution (цит по: Современная зарубежная социальная психология: Тексты / Под ред. Г. М. Андреевой, Н. Н. Богомоловой, Л. А. Петровской. - М.: МГУ, 1984, с. 135).

Ասրոն Բեկին չէր բավարարում ինֆորմացիոն կամ գուտ կոգնիտիվիստական մոտեցման շրջանակներում մնալը: Միաժամանակ, նա չէր կարող հրաժարվել այն գաղափարից, որ ախտանիշների պատճառները սխալ մտածողության մեջ են: Ակնհայտ է, որ նրան չէր բավարարում նաև հոգեդինամիկ մոտեցումն իր ներքին դետերմինիզմով և անգիտակցականի հզորության առջև մարդու անօգնականության շեշտադրումով, քեև նրան գրավում էր ենթագիտակցական կոգնիտիվ գործընթացների մասին միտքը: Նա առաջ անցավ նաև ավանդական բիհևիորիզմից՝ իր իրավիճակային դետերմինիզմով, բայց հավատարիմ մնաց վերջինիս կողմից հիմնովին ձևափոխված ուսուցման սկզբունքին: Այս երեք ուղղությունների սահմանագծում էլ առաջացավ կոգնիտիվ հոգեթերապիան:

Ինչպես հայտնի է՝ «բանականության բունը ծնում է հրեշներ»: «Հրեշ» հասկացության մեջ է մտնում ախտանիշների ամբողջ զինանոցը, որի դեմ պայքար էր սկսել սթափ կոգնիտիվ կառուցվածքի, բանականության և նրա հավասարակշռիչ էության վրա հենվող կոգնիտիվ հոգեթերապիան: Դրան են ուղղված դրա տեխնիկաները, որոնք ճանապարհ են հարթում ներդաշնակության համար, այլ կերպ ասած, ազատագրում են մարդուն ներքին և արտաքին աշխարհի միջև կանգնած, խոչընդոտ առաջացնող փոփոխականներից:

«Ազատության խնդիրը (հոգեբանական, այլ ոչ քաղաքական իմաստով) զգալի չափով տեխնիկական խնդիր է»¹¹⁰:

Ա. Բեկը ծնվել է 1921 թ. Իսլանդիայում, Ռուսաստանի հրեա էմիգրանտների ընտանիքում: Դրանից երեք տարի առաջ, գրիպի համաճարակի ժամանակ, նրա ծնողները կորցրել էին իրենց միակ դստերը, ինչի պատճառով նա մանկուց ցավով հետևում էր իր մոր

¹¹⁰ Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 1996. № 3, с. 49.

դեպրեսիվ վիճակին (հայտնի է, որ կոգնիտիվ թերապիան հատկապես արդյունավետ է դեպրեսիաների դեպքում):

Նա կրթությունը սկսել էր քաղաքագիտության ոլորտում, այնուհետև ընդունվեց Յեյլի համալսարանի բժշկական ֆակուլտետ, վերապատրաստում անցավ Ֆիլադելֆիայի հոգեվերլուծական ինստիտուտում, մասնագիտական ուղին սկսեց Փենսիլվանիայի համալսարանի հոգեբուժության ամբիոնում, որի հետ ընդմիջտ կապվեց նրա անունը: 1960–ական թթ. սկզբին նա վերանայեց հոգեվերլուծական հայեցակարգը և մշակեց կոգնիտիվ հոգեթերապիայի հիմունքները: Տեսության ձևակերպման հետ գրեթե միաժամանակ, նա այն հաջողությամբ փորձարկեց բազմաթիվ դեպքերի վրա, մշակեց արդյունքների չափման եղանակները, տեսական դրույթները համապատասխանեցրեց փորձարկում անցած տեխնիկական հնարքներին և միայն դրանից հետո այն ներկայացրեց գործընկերներին: Տասնամյակ անց նա արժանացավ բազում պարգևների և ձեռք բերեց համաշխարհային ճանաչում:

Դեռևս իր պրակտիկայի սկզբում Ա. Բեկը նկատեց, որ այցելուները տեղեկատվությունը ստանալու և մեկնաբանելու եղանակներում ունեն սխալ սովորություններ: Տեղեկատվության յուրացման և ստուգման այլ, ավելի իրատեսական ուղիների ուսուցման գործում օգնության գաղափարը վերաճեց տեխնիկական հնարքների համակարգի:

«Կոգնիտիվ թերապիայի նպատակը տեղեկատվության գործընթացը հարմարեցնելն է սկզբնական դրական փոփոխություններին՝ կոգնիտիվ համակարգի ներսում գործողությունների միջոցով»¹¹¹:

Այլ կերպ ասած՝ հուզական հակազդումները, դրդապատճառները, վարքագծային ձևանմուշները միջնորդավորված են կոգնիցիաներով, և դրանց փոփոխությունները հանգեցնում են այդ աս-

¹¹¹ Nelson-Jones R. Six Key Approaches To Counselling & Therapy, 2000, USA, p. 228.

պեկտների փոփոխությանը: Դիտարկենք Ա. Բեկի առաջարկած այս փոփոխությունների ուղիները:

8.3. Աշխատանք կոգնիցիաների հետ

ԿԹ-ի փուլերը. ավտոմատ մտքերի հայտնաբերում, բազային սխեմաների կամ կյանքի սցենարների վերակառուցում, դիսֆունկցիոնալ կոնստրուկտների փոխարինում ֆունկցիոնալ կոնստրուկտներով, կառուցողական վարքագծային հմտությունների ամրապնդում

«ABC» բանաձևը և միջին օղակի ձևավորման սխալը

ԿԹ-ի առանձնահատկությունները. ակտիվություն, կառուցվածքայնություն, կարճատևություն, դեպի ախտանիշները կողմնորոշվածություն

Տարբեր հոգեկան խանգարումներ տեղեկատվության իմաստավորման, ըմտության, ինտեգրման և մեկնաբանման փուլերում մտածողության խանգարումների (աբերացիաների) ուղիղ արդյունք են: Կոգնիցիաները՝ որպես հոգեկան խանգարումները հասկանալու բանալի, ենթակա են պարտադիր ճանաչման՝ կախված այն եղանակներից, որոնցով դրանք ներդրվում են փորձի և հետագա հակազդման միջև: Քանի որ կոգնիտիվ գործընթացներն ունեն երկմակարդակ կառուցվածք՝ ընթացիկ կոգնիտիվ գործընթացներ և խորքային կառույցներ, ապա ճանաչողությունը նույնպես տեղի է ունենում երկու մակարդակներում:

Առաջին մակարդակին համապատասխանում է *ավերումար մտքերի ոլորտը*: Այդ մտքերն առաջանում են բնագոյաբար, ոչ բավականաչափ գիտակցված, հաճախ կաշուն ձևով, ոչ կամաժին, անգամ «անգթորեն» և յուրօրինակ ձևով: Միաժամանակ դրանք թողնում են ռացիոնալ և վավեր մտքերի տպավորություն: Դրանք առաջանում են անմիջապես գիտակցման սահմանին և, Ֆրոյդի տերմինաբանությամբ, համապատասխանում են նախագիտակ-

ցությանը: Ավտոմատ մտքերը ներքին մենախոսության («ինքն իր հետ խոսակցություն») մաս են: Դրանք սեղմ և հակիրճ են, արտացոլում են ընթացիկ տեղեկատվության վերամշակման գործընթացը, այդ պատճառով վերաբերում են ներկային, ենթակա չեն վիճարկման, քանի որ ընկալվում են որպես ինքնին ենթադրելի, ձևակերպվում են բառերի տեսքով, բայց կարող են մնալ պատկերների մակարդակում, ուշադրություն չեն գրավում, թեև ազդում են հուզականմային ոլորտի վրա:

Երբ բուժառուն պնդում է, որ մինչև իրեն սովորեցնելը նա չէր գիտակցում իր ավտոմատ մտքերը, մենք բախվում ենք փիլիսոփայական խնդրի՝ ինչպե՞ս կարող է մարդը չգիտակցել այն, ինչ գտնվում է նրա գիտակցման դաշտում:

Ա. Բեկը բաց է թողնում է այս խնդիրը, այսինքն՝ «ես»-ի այն մասի էության հարցը, որն առաջացնում է ավտոմատ մտքեր՝ ի հակադրություն մյուս մասի, որը գիտակցում է այդ մտքերը դրանց վրա ուշադրությունն ուղղելուց հետո: Միաժամանակ, նա զինում է այդ մտքերի հետ աշխատանքի տեխնիկաներով, որոնք, ինչպես պարզվում է, կախված են երկրորդ մակարդակի կոգնիտիվ տարրերից:

Երկրորդ մակարդակը՝ խորքային կառուցվածքների մակարդակը, իրենից ներկայացնում է *բազային սխեմաներ, կոգնիտիվ կոնստրուկտներ, սեփական անձի, աշխարհի, այլ մարդկանց հանդեպ խորքային դիրքորոշումների համակարգ, կյանքի փիլիսոփայություն*, որում ամրագրված է ամբողջ նախկին փորձը, հատկապես մանկական տպավորությունները: Այս մակարդակի գործառույթն է դասակարգել, մեկնաբանել և գնահատել ստացվող փորձը: Այս երկու մակարդակները խիստ սահմանազատված չեն, այլ մշտապես ներհոսում են մեկը մյուսի մեջ: Երբ բազային սխեման անհարմարողական և դիսֆունկցիոնալ է, այն անընդհատ առաջացնում է ավտոմատ մտքեր:

Օրինակ՝ Սյուի ընկեր Թոմն աղմկում է կողքի սենյակում: Նրա մեջ ծագում է հետևյալ միտքը. «Նա աղմկում է», որին հաջորդում է մեկնաբանությունը. «Նա աղմկում է, որովհետև բարկացած է ինձ վրա»: Նրա պատճառական վերագրումը (ատրիբուցիա) բխում է տազնապի բազային սխեմայից. «Նա ինձ կմերժի, և ես կմնամ մենակ»: Վերջին սխեման կարող է լինել ավելի խորը դիրքորոշման արդյունք. «Ես սիրված չեմ, և այդպես եղել է իմ ամբողջ կյանքում»: Սա, իր հերթին, կարող է լինել նրա գեներտիկ ծրագրի, մանկական տրավմաների, սոցիալական ուսուցման կամ անձնական կոգնիտիվ զգայունության կամ խոցելիության արդյունք:

Ա. Բեկը տարբերակում է բազային սխեմաներն ըստ անձնային խանգարումների: Այդպես, մարցիսներն ապրում են «Ես առանձնահատուկ եմ» սխեմայով, պարանոիդ հիվանդները՝ «Ոչ մեկին չի կարելի վստահել», տազնապայինները՝ «Անպայման մի վատ բան կլինի», օբսեսիվները՝ «Ես չպետք է սխալվեմ» սխեմաներով և այլն: Բացի այդ, Ա. Բեկը մանրամասնորեն ներկայացնում է ֆոբիաների, դեպրեսիաների և տազնապայնության կոգնիտիվ մոդելները, որոնցից յուրաքանչյուրը տարբերվում է երկու մակարդակների բովանդակային բնութագրերով և միջամտության հանդեպ տարբեր պահանջներով (տե՛ս սույն բաժնի գրականությունը):

Քանի որ բազային սխեմաներն առանձնանում են կայունությամբ, դրանք փոխելը չափազանց դժվար է: Այդ նպատակով կիրառվում է «թեմայի նշագրման» տեխնիկան, որի դեպքում տվյալ մարդու մասին հավաքված ամբողջ նյութից բյուրեղացվում է այն կենտրոնական թեման, որը բազմիցս հանդիպում է նրա հետ զրուցելիս: Օրինակ, երբ բուժառուն անընդհատ բողոքում է, որ իրեն ընտրության հնարավորություն չեն տալիս ընտանիքում հարցերը լուծելիս, չեն հարգում աշխատավայրում և այլն, նրա բազային սխեմայի թեման կարող է նշագրվել այսպես. «Ես անլիարժեք մարդ եմ»: Թեմայի նշագրումից հետո վերադարձ է կատարվում

ավտոմատ մտքերի ներսում գտնվող պատճառահետևանքային կապերին և կատարվում է դրանց շտկում:

Բազային սխեմայի հայտնաբերման մեկ այլ տեխնիկա է «վայր ընկնող նետ» կոչվող երկխոսության վարումը, որի պարագայում հիմնովին պարզաբանվում են բոլոր քայլերը՝ ընդհուպ բազային սխեմայի կամ դիսֆունկցիոնալ համոզմունքի հայտնաբերումը: Օրինակ՝ 28 տարեկան բուժառույն փողոցում գտնվելիս ունենում է խուճապային խանգարում և ամբողջ ուժով տուն է շտապում: Նա ապրում է մենակ, բայց տարիներ առաջ մայրը հաճախ հանդիմանում էր նրան ուշ տուն գալու համար («որքա՞ն կարելի է խանգարել իմ քունը»):

Բ. - Ես գիտեմ, որ հենց հասնեմ տուն, հանգիստ կլինեմ:

Թ. - Ի՞նչ է ձեզ համար նշանակում «լինել հանգիստ»:

Բ. - Երբ բոլորը և ամեն բան իրենց տեղում են:

Թ. - Ի՞նչ նկատի ունեք, երբ ասում եք «բոլորը և ամեն բան իրենց տեղում են»:

Բ. - Որ ես չեմ ուզում վատը լինել:

Թ. - Ի՞նչ է նշանակում լինել «վատը»:

Բ. - Չեմ ուզում լինել վատ աղջիկ:

Բաց միջակայքի լրացման տեխնիկան (այն փոխառված է Ա. Էլիսից և փոքր-ինչ պարզեցված է) A և C երկու կոգնիցիաների միջև բաց միջակայքի վերականգնումն է ABC կոգնիցիայի կառուցվածքում, որտեղ A-ն ակտիվացնող խթանն է, C-ն՝ չափազանց և/կամ ոչ համապատասխան հակազդումը, B-ն՝ գիտակցության մեջ բացը: A-ի և B-ի միջև «կամուրջ» կառուցելու համար անհրաժեշտ է տվյալ դատողության մեջ ձևավորել միջին օղակ:

Օրինակ՝ ինչ-որ մեկը լսեց իրեն անժանոք մարդու ֆինանսական մեծ հաջողության մասին (A) և ունեցավ տրամադրության անկում (C): Նրա տխրությունն առաջանում է ոչ քե A կոգնիցիայից, այլ B-ից («ես երբեք չեմ ունենա աղյախի հաջողություն»), որը նրա գիտակցության բացն է: B կոգնիցիան ավտո-

մատ մտքի ցայտուն օրինակ է, որն անհրաժեշտ է ուսումնասիրել, գիտակցել և փոխարինել այլ կոգնիցիայով, օրինակ՝ «Իմ սպագա հաջողությունը կամ անհաջողությունը բոլորովին կախված չէ տվյալ պարոնի ներկա հաջողությունից»:

Սովորաբար մարդը նույնականացած է իր ավտոմատ մտքերին: Երբ նա գլխում պտտում է որևէ սովորական միտք, ինչպիսին է, օրինակ, «այս մարդն իմ թշնամին է», նա մեխանիկորեն այն հավասարեցնում է իրականությանը: Հոգեթերապևտի խնդիրն է ցույց տալ ավտոմատ մտքի անիրատեսականությունը և բուժառուին դրդել մասնակցելու իրատեսական մտքի ձևավորմանը:

Հեռավորություն պահելու տեխնիկան միևնույն կոգնիցիան ոչ թե որպես փաստ, այլ որպես վարկած ընդունելու խրախուսումն է, ինչը նպաստում է կոգնիցիայից հեռանալուն, իսկ իրականության հետագա մանրակրկիտ ստուգումը թուլացնում է նաև վարկածը:

Բացի վերոնշյալ տեխնիկաներից, կարող է լինել տնային առաջադրանք՝ ավտոմատ մտքերի ամենօրյա արձանագրմամբ և թերապևտի հետ այդ գրառումների հետագա քննարկմամբ, բոլոր դրական և բացասական կողմերի կշռում, սխեմաների հնարավոր այլընտրանքային տարբերակների որոշում և այլն: Նշենք ԿԹ-ի հիմնական փուլերը:

Կոգնիտիվ թերապիայի առաջին փուլն է՝ ավտոմատ մտքերի մոնիթորինգը, կոգնիցիաների, հույզերի, վարքի միջև կապերի հաստատումը, ավտոմատ մտքերի անիրատեսականության ապացուցումը, երկու կոգնիցիաների կամածին կապերի միջև բացի վերականգնումը: Օրինակ՝ քննությունը ձախողելու վախ ունեցող դիմորդին, առանց որևէ միջանկյալ կոգնիցիայի, թվում է, որ քննության ձախողումը կյանքի լիակատար աղետ է:

Երկրորդ փուլը կապված է դիսֆունկցիոնալ համոզմունքների և տեղեկատվության վերամշակման սխալ եղանակների հայտնաբերման հետ:

Երրորդ փուլի նպատակը բազային սխեմաների վերաձևակերպումն է, դրանց ձևափոխումները և ոչ կառուցողական բազային սխեմաների փոխարինումը կառուցողականներով:

Չորրորդ փուլը՝ կառուցողական վարքի ամրապնդումը, ուղղված է վարքագծային հմտությունների խաղացանկի ընդլայնմանը և դրանց գործնական կիրառմանը:

ԿԹ-ի հիմնական առանձնահատկություններն են.

- *Ակտիվությունը*. թերապիայի ընթացքում բուժառույն ամբողջովին հասկանում է պլանը, նպատակները և տեխնիկաները, հաստատվում են, ըստ Ա. Բեկի, «էմպիրիկ համագործակցության» հարաբերություններ, երբ թերապևտը բուժառույին մղում է գործունեության և ակտիվ մասնակցության: Ընդհանուր առմամբ, սեանսն անցկացվում է հետևյալ սխեմայով. նախորդ սեանսից հետո առաջացած զգացմունքների և մտքերի քննարկում, տնային առաջադրանքի վերլուծություն, տվյալ սեանսի թեմայի սահմանում, նոր տնային առաջադրանք, ամփոփում:
- *Կառուցվածքայնությունը*. թերապիան հիմնված է կոգնիտիվ գործընթացների կազմակերպման երկմակարդակ կառուցվածքի վրա: Բացի այդ, խանգարումների յուրաքանչյուր մոդել և անգամ առանձին ախտանիշն ունեն իրենց համապատասխան կառուցվածքը:

«Ժամանակի ընթացքում ես բացահայտեցի, որ դեպրեսիվ սինդրոմի և բուժառույն անձի առանձնահատկությունների համար հատուկ տեխնիկաների ստեղծումը զգալիորեն ավելի արդյունավետ է, քան բոլոր նախորդ մոտեցումների կիրառումը: Ավելին, այս կառուցվածքային խնդրին ուղղված մոտեցումն ավելի արագ արդյունքներ տվեց, քան այլ մեթոդները»¹¹²:

¹¹² Beck A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. - N.Y., 1979, p. 264.

- *Կարճատևությունը.* սեանսը տևում է 40-50 րոպե: Դեպքերսիվ և տագնապային խանգարումների համար սեանսների մոտավոր քանակությունը 6–16 է, անձնային խանգարումների համար՝ մինչև 25, պարբերականությունը՝ սկզբում շաբաթական երկու անգամ, հետագայում՝ ամիսը մեկ անգամ:
- *Ախտանիշի կամ նպատակի վրա կողմնորոշվածությունը.* կոնկրետ ախտանիշի հետ նպատակաուղղված աշխատանք: Այսպես, դեպրեսիային բնորոշ սեփական անձի հանդեպ չափազանցված պահանջները դառնում է թիրախներից մեկը: Ավելի հաճախ խոսքը ախտանիշների կամ թիրախների շղթայի մասին է:

8.4. Ա. Էլիսի ռացիոնալ-էմոտիվ թերապիան

Ներքին երկխոսության գիտակցում

Պարտադրականության բռնակալությունը և մտածողության անիմաստ պարտականությունները

Կոգնիտիվ աղավաղումներ և իռացիոնալ դատողություններ

Կոգնիտիվ թերապիայի մյուս հիմնադիրն է համարվում **Ալբերտ Էլիսը** (1913-2007) (Բեկն ու Էլիսը հիմնադրել են կոգնիտիվ թերապիան գրեթե միաժամանակ և միմյանցից անկախ):

Մանուկ հասակում Ա. Էլիսը ստիպված էր անցնել տխուր վորձառությունների միջով. նա քիչ էր տեսնում հորը, մայրը էգոիստ անձնավորություն էր, ծնողների ամուսնալուծությունը, ֆիզիկական առողջության խնդիրները (4-5 տարեկանում նա ծանր հիվանդացավ մեֆրիտով, հաճախ հոսպիտալացվում էր և չէր կարողանում զբաղվել սպորտով):

Պատանեկության տարիներին երագում էր դառնալ նշանավոր գրող, սակայն նյութական իրադրությունը ստիպեց ստանալ

գործերի կառավարչի մասնագիտություն, աշխատել որպես մենեջեր: Ազատ ժամանակ գրում էր նորավեպեր և պիեսներ, բայց չէր կարողանում դրանք հրապարակել: Որոշելով, որ անհրաժեշտ է հաղթահարել «գրողին բնորոշ ֆանտազիան», նա սկսեց նյութեր գրել «Դեպքեր սեռական գրադարանի համար» վերնագրի ներքո, և շատերը սկսեցին նրան որպես փորձագետ ընդունել և դիմել խորհրդատվության նպատակով: 29 տարեկանում Ա. Էլիսը որոշում է կրթություն ստանալ կլինիկական հոգեբանության ոլորտում, վերլուծություն է ուսանում Զարեն Հորնիի խմբում և սկսում է պրակտիկան որպես հոգեվերլուծաբան: Հետագայում դառնում է Նյու Ջերսիի հոգեկան առողջության կլինիկայի գլխավոր հոգեբանը: Շուտով, սակայն, նա հիասթափվում է հոգեվերլուծությունից, սկսում է իրեն համարել ոչ թե հոգեվերլուծաբան, այլ հոգեթերապևտ, ուսումնասիրել փիլիսոփայություն (ստոիկներին, Սպինոզային, Ռասսելին և այլն) և ... այցելություններին պատմել նրանց փիլիսոփայական սկզբունքների մասին: Այդ ժամանակվանից սկսած, իր իսկ խոստովանությամբ, «սեփական անձը սկսեց իրականում ցնցում ապրել»:

Առաջին աշխատանքը, որում ներկայացված էին ռացիոնալ–էմոտիվ թերապիայի (ՌԷԹ) սկզբունքները, անվանվում էր «Ինչպե՞ս ապրել ներոտիկի հետ» (1957), իսկ երկու տարի անց Էլիսը սկսում է վարպետաց դասեր իր մեթոդով: Նա կյանքի վերջին տարիներին ղեկավարում էր Նյու Յորքի ռացիոնալ–էմոտիվ թերապիայի ինստիտուտը, 54 գրքի և 600 հոդվածների հեղինակ է:

ՌԷԹ-ի գլխավոր առանձնահատկության մեջ նշմարվում է Հորնիի ազդեցությունը. այն ոչ միայն օգնություն է սեփական ներքին երկխոսությունը գիտակցելու հարցում, այլև ազատություն է սեփական անձի հանդեպ ոչ համապատասխան պահանջներից, «պարտադրականության բռնակալության և պերֆեկցիոնիզմի ախտածին դերի» գիտակցում (որի մեջ մարդն ինքնակամ է մտնում): Ըստ Էլիսի՝ մենք անգամ «կենսաբանորեն ծրագրավոր-

ված ենք վիրավորվելու» այն պայմաններից, որոնցում հայտնվում ենք, քանի որ ունենք երեք հիմնարար սխալ.

- 1) դրականի անտեսում,
- 2) բացասականի չափազանցում,
- 3) գերընդհանրացում:

Թերապևտը պետք է գրոհի այցելուի այդ մտածողական սովորություններն ավելի վաղ, քան դրանք կգրոհեն նրա հույզերը և տրամադրությունը՝ առաջացնելով մի շարք իռացիոնալ մտքեր, որոնք նրան և բոլոր մարդկանց դարձնում են դժբախտ: Ռ-ԷԹ-ի գլխավոր թիրախը չհիմնավորված, անհամապատասխան, հնարավորություններին չհամապատասխանող, ագրեսիվ, կաշուն կերպով սեփական անձին վերագրվող պարտականություններն ու պահանջներն են, այսպես կոչված՝ *must*-ուրբացիաները: Այն, ինչ մենք անվանում են հույզեր, ըստ էության, «գնահատողական մտածողության հակվածություն ունեցող մտքերն են»: Դրանք իռացիոնալ են, և, դրանք ունենալով՝ մենք անխուսափելիորեն մեզ հասցնում ենք նկրդի: «ABC» համակարգում «A»-ն արդեն ընկալվում է անցյալի փորձի և պարտադրականության մտածողական սովորությունների համակարգում, այդ իսկ պատճառով ելքի ճանապարհին («C») չեն կարող լինել համապատասխան հակազդումներ, և դեպրեսիաները դառնում են կանխատեսելի:

Էլիսը չի դադարում խոսել այն մասին, թե որքան կարևոր է ինքներս մեզ ընդունել այնպիսին, ինչպիսին կանք, այլ ոչ թե այնպիսին, ինչպիսին կուզեինք լինել: Կյանքն արդեն արժեք է, և ինքնազնադատականի, ինքնախրականացման կամ «ես»-ի ուժի մասին մեծածավալ տեսությունների փոխարեն (նշենք, որ Էլիսը թերահավատ է այնպիսի հասկացությունների հանդեպ, ինչպիսին է իրական «ես»-ը և այլն) անհրաժեշտ է պարզապես գնահատել այն: Չէ՞ որ մույն «ես»-ին մեծ վնաս է հասցվում կոգնիտիվ աղավաղումներով կամ հետևյալ տիպի սովորական դարձած համոզմունքներով.

Ես կամ առանձնահատուկ եմ կամ անիծված:

Ես անպայման պետք է լինեմ հմուտ և խոհեմ:

Ես պետք է կարողանամ վերահսկել իրերը:

Ավելի հեշտ է խուսափել կյանքի դժվարություններից և պատասխանատվությունից, քան հանդիպել դրանց դեմ առ դեմ:

Պայմանները, որոնցում ես ապրում եմ, պետք է այնպես դասավորվեն, որ ես հաջողության հասնեմ:

Ես անպայման պետք է սիրված և հարգված լինեմ ուրիշների կողմից:

Բոլորը պետք է ինձ արդար վերաբերվեն և չխոչընդոտեն իմ կարևորագույն նպատակները:

Երջանկությանը կարելի է հասնել իներցիայով կամ անգործությամբ:

Ես պետք է լինեմ անմահ:

Ես կամ լավն եմ կամ վատը:

Ես պետք է ունենամ այն ամենը, ինչ ուզում եմ:

Ես պետք է կարողանամ վերահսկել իմ հույզերը:

Այս ամենը խմբավորելով՝ Էլիսը ստանում է երեք հիմնական իռացիոնալ պնդում, որոնք վերաբերում են անձամբ իրեն, ուրիշներին և աշխարհին.

- 1) «Ես անպայման պետք է լինեմ հմուտ և այլն, կամ ես անպիտան եմ»,
- 2) «ուրիշները պետք է իմ հանդեպ հարգանք ունենան, կամ նրանք վատն են»,
- 3) «աշխարհը պետք է ինձ երջանկացնի, կամ ես կմահանամ»:

Առողջ անձին, համապատասխանաբար, բնորոշ են հակառակ դիրքորոշումները՝ պերՖեկցիոնիզմի բացակայություն, սեփական պատասխանատվության ստանձնում, որոշակի անկանխատեսելիության և անվերահսկելիության փաստի ընդունում, ուրիշների հանդեպ հանդուրժողականություն, ընդհանուր առմամբ, երեք կարևորագույն կոգնիտիվ-հուզական-վարքագծային վիճակներ.

- անվերապահ ինքնաընդունում (*unconditional self-acceptance* - USA),
- ուրիշի անվերապահ ընդունում (*unconditional other acceptance* - UOA),
- ֆրուստրացիայի հանդեպ բարձր հանդուրժողականություն (*high frustration tolerance* - HFT):

Անձին առողջացնելու համար նախ և առաջ պետք է խարխլել իռացիոնալ համոզմունքները՝ նրա առջև դնելով հետևյալ հարցերը. «կա՞նք արդյոք ձեր համոզմունքների ապացույցները», «որո՞նք են այդ համոզմունքներին հակասող ապացույցները», «ի՞նչն է ամենավատ բանը, որ կարող է պատահել, եթե դուք փոխեք ձեր համոզվածությունը դրանում», և այլն: Աստիճանաբար փոխարինելով իռացիոնալ համոզմունքները ռացիոնալով (փոխարինում հետևյալ սխեմայով՝ «A – A1, B – B2, C – C2»)՝ անձը ձեռք է բերում քաջություն, վստահություն, ապրումակցման կարողություն, ինքնակառավարման ունակություն և դադարում է անհանգստացնել ինքն իրեն:

«Խնդիրների առավել էլեգանտ լուծում է համարվում անհատին օգնելը սեփական անձի հանդեպ իռացիոնալ պահանջկոտությունը պակաս պահանջկոտ դարձնելու հարցում»¹¹³:

Միայն այն դեպքում, երբ թերապևտը կարողանում է հասնել «USA-UOA-HFT» շղթայի արմատավորմանը, պարտադրական մտածողությունը (*musturbatory thinking*) դառնում է ոչ պարտադրական (*antimusturbatory thinking*): Հակառակ դեպքում, ախտանիշները փոխարինում են մեկը մյուսին, և մեկ ախտանիշը պարզապես «տեղափոխվում է» մյուսի մեջ, ինչը, ըստ Էլիսի, խնդրի ոչ էլեգանտ լուծում է:

¹¹³ Ellis A. Overview of the clinical theory of rational-emotive therapy. In: Nelson-Jones R. Six Key Approaches To Counselling & Therapy, 2000, p. 199.

Ռացիոնալ-էմոտիվ կամ ռացիոնալ-էմոտիվ-վարքագծային թերապիայի առաջին փուլի նպատակը կենսագրական տվյալների, գանգատների, խնդիրների և ախտանիշների հավաքագրումն է հատուկ հարցարանի միջոցով:

Միջանկյալ փուլի նպատակը ներքին երկխոսության գիտակցումն է, որի պարագայում երևում է ռացիոնալ համոզմունքների ուժը և իռացիոնալ համոզմունքների թուլությունը:

Եզրափակիչ փուլը սկսվում է այն ժամանակ, երբ այցելուն դառնում է ինքն իր «հոգեթերապևտը»: Այնուամենայնիվ, հետադարձ կապի նպատակով թերապևտը պայմանավորվում է ամենամսյա հանդիպումների շուրջ՝ այցելուի առաջընթացին հետևելու նպատակով:

Ելիսի հիմնական մարտավարությունը բաց միջակայքի լրացման նկարագրված տեխնիկան է, սակայն «ABC» սխեման լրացվում է երկու տարրերով և ունի հետևյալ տեսքը. «A»՝ ակտիվացնող իրադարձություն անձի կյանքից, «B»՝ ինչպես ռացիոնալ, այնպես էլ իռացիոնալ համոզմունքներ, «C»՝ ինչպես հուզական, այնպես էլ վարքագծային հետևանքներ, «D»՝ վիճարկվող իռացիոնալ համոզմունքներ, «E»՝ կյանքի մոր, արդյունավետ փոփոխություն – «ABCDE»:

Գրականություն

1. Московский психотерапевтический журнал. Спецвыпуск по когнитивной терапии. 1996. № 3.
2. Соколова Е. Т. Общая психотерапия. - М., 2001.
3. Терапия фиксированных ролей Келли // Психотерапевтическая энциклопедия. - СПб., 1999.
4. Beck A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. - N.Y., 1979.
5. Ellis A., MacLaren C. Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide. - San Luis Obispo, CA, 1998.
6. Nelson-Jones R. Six Key Approaches To Counselling & Therapy, 2000.

Բաժին IX

Գեշտալտթերապիա

9.1. Է. Հուսերի ֆենոմենոլոգիան

Ապոդիկտիկ և ոչ ապոդիկտիկ ակնհայտություն
Մաքուր մտածողություն և անկանխակալություն
Հասկացություն ֆենոմենոլոգիական նվազման մասին

Ֆենոմենոլոգիայի հիմնադիր, գերմանացի փիլիսոփա **Էդմունդ Հուսերլն** իր կյանքը նվիրել է մտածողության պարզության համար անադմուկ պայքարին: Յուրաքանչյուր մտքի համար խիստ և մշտական պատասխանատվությունը՝ տվյալ պահի ընկալումից մինչև բարդ փիլիսոփայական կառուցվածքներ, նրա մեջ հասնում էր կրքի:

«Անխտեմությունը, կույր անմիտ կյանքն անորոշության մեջ, ծույլ պասիվությունը, որը ստիպում է հրաժարվել պարզաբանումների ճանապարհով գեղեցիկի և բարու իսկական իմացության մասին մտահոգությունից. սա հենց այն է, ինչ մարդկանց դարձնում է դժբախտ, ստիպում է վազել հիմար գաղափարների հետևից»¹¹⁴:

Իրական գոյության ցուցանիշն այն ակնհայտությունն է, որն անհրաժեշտ է ապրել: Ակնհայտության ապրումն ըստ էության գիտակցության ակտ է (ապոդիկտիկ ակնհայտություն, հունարեն՝ *apodeiktikos* - համոզիչ): Բացի այդ, գոյություն ունի զգայական ակնհայտություն, այսինքն՝ ակնհայտություն, որը համապատաս-

¹¹⁴ Մեքքերումն ըստ՝ *Կաբաձե Յ. Մ.* Проблема «экзистенциального кризиса» и трансцендентальная феноменология Эдмунда Гуссерля. - Тбилиси, 1966, с. 75.

խանում է տարածական և նյութական իրերի աշխարհին (ոչ ապո-
դիկտիկ ակնհայտություն): Այդպիսով, իրականությունը կառուց-
վում է զգայական իրերի ընկալումից և միաժամանակ գիտակցու-
թյան ակտից կամ ապրումից: Սա նշանակում է, որ գիտակցությու-
նը միշտ նպատակաուղղվածություն է, ինչ-որ բանի վրա ուղղվա-
ծություն, այսինքն՝ այն ինտենցիոնալ է:

«Գոյություն չունի գիտակցության կամ ապրումի ապրիորի
ակտ առանց ընկալման համապատասխան փորձի, ինչպես
նաև էմպիրիկ ընկալում առանց գիտակցության ակտի. այդ
պատճառով միակողմանի է ցանկացած ուսմունք, որը կամ էմ-
պիրիզմի օրինակով տարբեր զուտ տրամաբանական օրենք-
ներ հասկանում է որպես էմպիրիկ-հոգեկան օրենքներ, կամ,
ապրիորիզմի օրինակով, այս կամ այն չափով դիցաբանորեն
դրանց մոտեցնում է հայտնի «սկզբնական ձևերին» կամ բա-
նականության «ֆունկցիոնալ հատկություններին», գիտակցու-
թյանն «ընդհանուր առմամբ»՝ որպես մարդկային տեսակային
բանականության, մարդու «հոգեֆիզիկական կառուցվածքին»,
«intellectus ipse»-ին, որը, որպես բնածին համամարդկային
նախատրամադրվածություն, նախորդում է փաստացի մտածո-
րությանը և ցանկացած փորձի»¹¹⁵:

Այնպիսի ապրիորի հասկացություններ, ինչպիսին են, օրի-
նակ, դատողությունը, բանականությունը, գիտակցությունը և այլն,
պետք է վերցնել իրենց բնական իմաստով, մտածողության հետ
էական կապի իմաստով, այլապես խառնվում են իրականը և
իդեալականը, և ստեղծվում է մասամբ ճիշտ, մասամբ կեղծ
պնդումների անտանելի խառնուրդ: Պրոթագորասի՝ «մարդը բոլոր
իրերի չափն է» բանաձևը է. Հուսերը մեկնաբանում է այսպես՝
«յուրաքանչյուր ճշմարտության չափանիշն անհատ մարդն է»,
իսկ դրանից վեր չկան համընդհանուր ճշմարտություններ: Փաս-
տերը պատահական են, դրանք կարող էին չլինել կամ լինել ուրիշ,

¹¹⁵ Гуссерль Э. Логические исследования / Под ред. С. Л. Франка. - СПб., 1909. Ч. 1, с. 107-108.

իսկ ուրիշների համար անհրաժեշտ է մշակել տրամաբանական այլ օրենքներ: Կարևոր է հասկանալ, որ կյանքի տվյալ իրավիճակի համար կիրառելի իրական, էմպիրիկ կանոնի, այսինքն՝ հոգեբանական փաստի, և տեսական օրենքի, այսինքն՝ իդեալական, գուտ տրամաբանական դրույթների միջև ընկած է մի անդունդ, որը լրացվում է հորինված մեկնաբանություններով և պսիխոլոգիզմներով:

Գիտակցությանն անմիջականորեն տրված է առարկայի կառուցվածքային ամբողջականությունը՝ ֆենոմենը: Երբ այդ անմիջական ամբողջականությունը ծածկվում է պսիխոլոգիզմներով, անհրաժեշտ է աշխատանք տանել այն պսիխոլոգիզմից մաքրելու ուղղությամբ, այսինքն՝ կատարել ֆենոմենոլոգիական նվազում (*ռուս.՝ феноменологическая редукция, անգլ.՝ phenomenological reduction*)՝ մեթոդաբար կրճատել առարկան, ազատագրել աշխարհի հետ բոլոր կապերից և այն հետազոտել բացարձակ մաքրության մեջ: Հուսերի կարգախոսն է՝ «Դեպի բուն իրերը»:

Ֆենոմենոլոգիական կրճատման դեպքում ուշադրությունը կենտրոնացվում է գիտակցության բուն գործունեության վրա: Այն հնարավորություն է տալիս գործ ունենալու իսկական ֆենոմենների և մաքուր մտածողության հետ: Միայն մաքուր մտածողությունն է, որ ակնհայտության մեջ չի մտցնում տարբեր նախադրյալներ, չի կատարում «պասիվ նվիրվածության» դերը, որը սահմանափակում ու պայմանավորում է մտածողությունը, այլ աննախադրյալ է և իրականությանը համապատասխանող: Նվիրվածությունը պասիվ է, իսկ ֆենոմենոլոգիական կրճատում իրականացնելու համար անհրաժեշտ են ակտիվություն և ջանքեր, որոնք մաքուր չի ցանկանում գործադրել՝ փոխարենը «այստեղ և հիմա»-ի իրականության մեջ ներբերելով պատրաստի համընդհանուր գաղափարներ: Միաժամանակ, ներկան որպես անցյալի և ապագայի սահմանագիծ, մաքուր ժամանակ է, իսկ ոչ մաքուր ժամանակը լրացված է անցյալի կամ ապագայի կառուցմամբ: ««Ես»-ը՝ որպես մա-

քուր «ես», - գրում է Է. Հուսերլը, - համընկնում է մաքուր ժամանակի հետ»:

Միաժամանակ, կարելի է ըմբռնել նաև համընդհանուր գաղափարը կամ էյդոսը, բայց համընդհանուրը որպես էյդոս ոչ մի դեպքում փաստերի ընդհանրացում չէ, այլ «մաքուր հնարավորությունների հորիզոն» է, որոնք կարող են օգնել իրական գործընթացները հասկանալու: Սա նշանակում է, որ տրվածից կտրված գիտելիքը, ինչպես հորիզոնը, պետք է հեռու լինի իրականությունից և դրան համապատասխանող գիտակցության ակտից կամ ապրումից:

Փիլիսոփայական այս բարդ դատողությունների հեղինակը գեշտալտիոգերմաններին քննադատում էր «բնապաշտության» համար, բայց հենց նրանք այդ դատողությունները կիրառեցին ընկալման և մտածողության օրենքների առանձնահատկությունների նկատմամբ:

Է. Հուսերլի ֆենոմենոլոգիան զգալիորեն ոգեշնչված էր Ֆրանց Բրենտանոյի գաղափարներով, մասնավորապես ինտենցիոնալության մասին նրա մտորումներով, որը վերջինս, իր հերթին, փոխառել էր սքոլաստ փիլիսոփաներից:

9.2. Գեշտալտիոգերմանությունը և դրա հիմնական դրույթները

«Ֆոն և ֆիգուրա»

Ամբողջականություն

Պրեզնանտություն

Քանի որ ինտենցիոնալությունն օբյեկտին կամ երևույթին իմաստ է հաղորդում, այն չի կարող դիտվել որպես օբյեկտի հանդեպ արտաքին վերաբերմունք: Իսկ իմաստը ենթադրում է իմաստի ընդունակ գիտակցություն, որը գոյություն ունի բացարձակորեն, այլ ոչ թե ինչ-որ բանի միջոցով:

Ինչ-որ առումով Ֆ. Բրենտանոյին կարելի է համարել ոչ միայն ֆենոմենոլոգիայի, այլև հոգեբանության հիմնադիր, քանի որ դեռ նախքան հոգեկան երևույթների հետ վունդտյան հոգեֆիզիոլոգիական գիտափորձերի մեկնարկը նա առաջ քաշեց հոգու խնդիրների հանդեպ բնագիտական մոտեցման մասին թեզը։ Վիլիստփայության մեջ պետք է գերիշխեն նույն մեթոդաբանական սկզբունքները, ինչ բնագիտության մեջ։ Բնական է, որ նրա փիլիսոփայությունն ինքնաբերական կերպով վերածվեց հոգեբանության։

Երբ մենք տեսնում ենք գույն, ապա գույնն ինքնին հոգեկան երևույթ չէ։ Նշանակում է՝ հոգեկան է տեսնելու ակտը։ Սակայն տեսնելու ակտն իմաստ չունի, եթե այն չի հարաբերակցվում առարկայի հետ։ Հետևաբար, եզրակացնում է Ֆ. Բրենտանոն, յուրաքանչյուր հոգեկան երևույթ, իսկ դրանք լինում են երեք դասի՝ պատկերացում, դատողություն, ապրում, ինտենցիոնալ է։ Հոգեկան երևույթների առնչությամբ սա նշանակում է, որ պատճառականության հասկացությունը ֆենոմենոլոգիապես առկա է ընկալման բուն ակտի մեջ։ Դատողության ֆենոմենում առարկան գիտակցության կողմից հաստատվում է, եթե այն ճշմարիտ է, և ժխտվում է, եթե այն կեղծ է։ Չգացմունքի մեջ (ապրման կամ ձգտումի) միշտ առկա է համակրանք–հակակրանք։ Պատկերացման մեջ առարկան ներկայանում է գիտակցությանը և մտածողությանը, նրան սպասվում է իդեացիայի ակտը՝ գաղափարի վերարտադրությունն ինքն իր ներսից։

Վիեննայի իրավաբանական ընկերության ժողովի ժամանակ (1889) ներկայացրած «Բարոյական ճանաչողության առաջացման մասին» զեկույցում Ֆ. Բրենտանոն փորձեց ինտենցիոնալության գաղափարը տարածել էթիկայի վրա։ Կանտի կատեգորիկ հրամայականը հռչակելով որպես ակնհայտ հորինվածք՝ Ֆ. Բրենտանոն հիմնավորեց, որ գոյություն ունեցող բոլոր այն բարոյական սահմանափակումները, որոնք բխում են բոլոր հնարավոր մտածական մակարդակներից, չընդունված լինելու վախից, ըն-

դուրված լինելու հույսից և այլն, չեն կարող համարվել բնական և բարոյական, քանի որ բարոյականությունը կամ անբարոյականությունը գտնվում է կամային ընտրության ոլորտում: Ընդ որում, եթե դատողության և ապրումի համար կան որոշակի կողմնորոշիչներ (ճշմարիտ-սուտ, համակրանք-հակակրանք), ապա պատկերացման համար դրանք չկան. այն կա՛ն կա, կա՛ն չկա: Պատկերացման ոչ մի ակտ հնարավոր չէ անվանել ճիշտ կամ սխալ, սիրող կամ ատող: Հետևաբար, առարկայի կամ իրավիճակի հետ ինտենցիոնալ փոխհարաբերակցությունն ամեն անգամ նորովի ձևավորում է պատկերացում:

Իր գեկույցի մեջ Ֆ. Բրենտանոն խոսում էր այն մասին, որ քանի որ տարբեր իրավիճակներում մենք մեր տրամադրության տակ ունենում ենք տարբեր միջոցներ, ապա տարբեր իրավիճակների համար պետք է գործեն տարբեր ցուցումներ: Դրանք կարող են բացարձակ հակադրությունների տեսք ունենալ՝ այդպիսով չդառնալով (չէ՞ որ դրանք հաշվարկված են տարբեր հանգամանքների համար) իսկապես հակասական: Հետևաբար, էթիկական ամեն ինչի հարաբերականությունը հաստատվում է լիովին:

Միայն այն դեպքում, երբ մարդն ինքն է հանգում արարքի հիմնավորմանը, նա ընդունակ է բնական բարոյական սահմանափակման: Հետևաբար, ինչպես հետազայում ձևակերպեցին գեշտալտիոգեբանները, ընկալումը գիտակցության մաքուր երևույթ է, այլ ոչ թե օբյեկտիվ իրականության հոգեկան պատկեր:

«Գեշտալտ» եզրույթն առաջին անգամ կիրառվել է Ֆ. Բրենտանոյի աշակերտ Բրիստիան ֆոն Էրենֆելսի կողմից (1890), ով ենթադրեց, որ ամբողջական և ինտենցիոնալ ընկալման համար, որի օրինակ է օկտավայի կամ ակորդի ընկալումը, անհրաժեշտ են գեշտալտ-հատկություններ:

«Այն, ինչ տեղ է ունենում ամբողջի տարրերի հետ, որոշվում է այդ ամբողջին հատուկ ներքին օրենքներով», - գրում էր Մ. Վերտ-հայմերը: «Ընկալման սուբյեկտը նույնական է այն առարկային,

որը ընկալում է,- կարծում էր Կ. Կոֆկան,- և դա մտածողության ամենախեղձան ճախադրյալն է»:

Մենք ոչ թե ընկալում ենք երկու պատկեր և հետո հասկանում, որ այդ պատկերները հավասար են, այլ միանգամից ընկալում ենք երկու հավասար պատկերներ: Իսկ երբ «Ֆոնը» և «Ֆիգուրան» տեղերով փոխվում են, մտածողության մեջ տեղի են ունենում փոփոխություններ: Նույնն է կատարվում մաս հոգեկան երևույթների ընկալման հետ: Սակայն մտածողությունը պետք է ըմբռնի այդ փոփոխարարակցությունը, և այստեղ գիտելիքների կուտակումը կամ ուսուցումը դեր չի խաղում: Կարևոր է իմասայթի կարողության զարգացումը, որի պարագայում խնդրահարույց իրավիճակի փնտրվող լուծման անմիջական ընկալումը տեղի է ունենում խնդրահարույց իրավիճակի վերակառուցման արդյունքում: Այդ ժամանակ սուբյեկտի առջև բացվում են ֆենոմենալ օբյեկտում ամփոփված նոր հատկություններ: Սա հնարավոր չէ դուրս բերել գիտելիքներից, այս գործընթացն ինքնաստեղծվող է և ինքնավար: Ընկալումը պասիվ ընդունում չէ, իսկ մտածողությունն ամենևին արտացոլում չէ. այս երկու գործընթացները գործունեության արդյունավետ տեսակներ են, որոնք ունակ են սեփական ներուժից վերստեղծելու տեսանելի ոլորտում դեռևս կիսով չափ ներկայացված աշխարհը:

Միաժամանակ, գիտակցության ֆենոմենները՝ պատկերացումները, դատողությունները, զգացումները և ձգտումները, հակված են ընդունելու ավելի հստակ և ավարտուն ձև՝ պրեզնանտություն (*ռուս.՝ презентность*), իսկ ամբողջի ներքին կառուցվածքը որոշում են նրա բաղկացուցիչ մասերի հատկությունները և գործառնությունները՝ ամբողջականությունը:

9.3. Ֆ. Պերլզը որպես գեշտալտթերապիայի հիմնադիր

«Օրգանիզմը-միջավայրի-մեջ»՝ որպես պարադիգմալ շրջանակ Միջավայրի հետ փոխհարաբերության գործընթացի երեք աստիճանները՝ պահանջմունք, գործողություն, յուրացում (ասիմիլյացիա) Գեշտալտթերապիայի հիմնական հասկացությունները՝ արդիականի զգացում (*awareness*), «այստեղ և հիմա», «Ես-Դու» սկզբունքները
Հասկացություն կոնտակտային սահմանի մասին
Աբաուտիզմ
Հոգեբանական խաղերի հիմքը

Գեշտալտթերապիայի ամբողջականության սկզբունքին Ֆրեդերիկ (կամ Ֆրից) Սոլոմոն Պերլզը ծանոթացել էր Կ. Գոլշտեյնի միջոցով, ով հոլիստիկ (անգլ.՝ *whole*) մոտեցման կողմնակից էր. «Օրգանիզմը ոչ թե առանձին գործող մասերի համախումբ է, այլ մեկ ամբողջություն»: Ամբողջականը պայմանավորում է նաև վարքի մոտիվացիան, քանի որ մարդը որպես ամբողջ վերցնում է տվյալ պահին հարմարման համար իրեն անհրաժեշտ դրդապատճառը (կամ դրդապատճառների խումբը): Բեռլինի համալսարանի բժշկական ֆակուլտետն ավարտելուց հետո Ռազմական ուղեղային վնասվածքների ինստիտուտում Կ. Գոլշտեյնի հետ աշխատելով՝ Ֆ. Պերլզը, ինչպես հոգեթերապևտիկ համակարգերի շատ հիմնադիրներ, տարվեց հոգեվերլուծությամբ և շատերի նման սեփական պրակտիկայի արդյունքների մեջ խորանալուց հետո համարձակվեց վերանայել ֆրոյդյան հայեցակարգը և գործնական դրույթները. 1947 թ. լույս տեսած Պերլզի առաջին գիրքն այդպես էլ անվանվում էր՝ «Էգո, սով և ագրեսիա. Ֆրոյդյան տեսության և մեթոդի վերանայում»: Սկզբում դա երկչոտ քննադատություն էր, հետո՝ ավելի համարձակ («Ֆրոյդը կատարել է աշխատանքի կեսը»), իսկ երբեմն անգամ ծաղրանք.

... Ինչ ինքս եմ հիշում, կոնենք շրջանակի մեջ,
Ախ, ինչո՞ւ ես քնեցի մորս հետ:
Ձեր թախտն այնքան հարմար է և փափուկ,
Ես կանցկացնեմ այստեղ տարիներ, ամիսներ, դարեր...

Սակայն, եթե շեղվենք մանկական տրավմաների ֆրոյդյան մեկնաբանումներից, Ֆ. Պերլզի մանկական տրավմատիկ տպավորությունները՝ կապված մոր իմպուլսիվության և հոր չափազանց գոռոզության և վերամբարձ արդարամտության հետ, ստիպեցին նրան ատել վերացական բարոյական կատեգորիաները և կեղծ աուտենտիկությունը: Ամբողջ կյանքում նա արհամարհանքով վերաբերվեց ընդունված պայմանականություններին և անում էր ամեն ինչ, որպեսզի օգնի մյուսներին դառնալու բնական:

«Յուրաքանչյուր անհատ, յուրաքանչյուր բույս, յուրաքանչյուր կենդանի ունի միայն մեկ բնածին նպատակ՝ ինքնախրականացնել իրեն այնպիսին, ինչպիսին նա կա»¹¹⁶:

Այսպիսի բնականության գաղափարը Ֆ. Պերլզի հայեցակարգում ներկայացվում է «ինքնաբուխության» հասկացության միջոցով, որին հասնելը նպաստում է կախվածությունից ինքնուրույնության, արտաքին հեղինակությունների վրա հենվելուց աուտենտիկ ներքին հեղինակություններին անցնելուն: Մարդը պարտավոր է ինքն իր մեջ գտնել թե՛ պահանջներ և թե՛ հնարավորություններ, այլապես նա հայտնվում է ախտաբանության շրջանի մեջ:

«Ես նկրտիկ եմ անվանում ցանկացած մարդու, ով ինքնակատարելագործվելու փոխարեն օգտագործում է իր հնարավորություններն ուրիշներին մանիպուլացնելու համար: Նա ձգտում է կառավարել ուրիշներին, իշխանությամբ տարված՝ մոբիլիզացնում է ընկերներին և հարազատներին այնտեղ, որտեղ նա ի գործու չէ օգտագործելու սեփական հնարավորությունները: Նա

¹¹⁶ *Perls F.* In: Nelson-Jones R. *Six Key Approaches To Counselling & Therapy*, 2000, p. 142.

այդպես է վարվում, քանի որ չի կարողանում դիմանալ ներքին աճին ուղեկցող լարվածություններին և հիասթափություններին»¹¹⁷:

Ժամանակակից մարդու ինքնաբուխ չլինելու հիմնական պատճառն օրգանական փոխկապվածության խզումն է «օրգանիզմ-միջավայր» համակարգում, այսինքն՝ պահանջմունքի, պահանջմունքի բավարարմանն ուղղված գործողության և յուրացման (ասիմիլացիայի) միջև օրգանական կապերի խզումը: Կենդանական աշխարհը կամ մարդու կենսական պահանջմունքներն այդպիսի օրգանական կապի օրինակ են. ծարավ (պահանջմունք) – գնաց և խմեց (գործողություն) – օրգանիզմը յուրացրեց (ասիմիլացիա կամ յուրացում): Մարդն ունի սիրո (հարգանքի, կարգավիճակի և այլն) պահանջմունք, որի փոխարեն նա պետք է կատարի իրեն պարտադրված գործողություններ կամ կուլ տա օտարածին մտքեր, իսկ նորմալ յուրացման փոխարեն ունենա «ստամոքսի խանգարում»: «Նյութափոխանակության օրենքները խիստ են», - ասում էր Ֆ. Պերլը:

Չնայած այն բանին, որ գեշտալտթերապիան ձևավորվել է հոգեվերլուծության (Ֆրոյդ, Ռայխ) և գեշտալտհոգեբանական դպրոցի ազդեցությամբ, ինքը՝ Պերլը, գեշտալտթերապիան համարում էր էքզիստենցիալիզմի երեք տեսակներից մեկը (Ֆրանկլի լոգոթերապիայից և Բինսվանգերի դազայն-թերապիայից հետո): Վերջիններս ներկայացնում են էքզիստենցիալ հոգեբանությունը, այլ ոչ թե էքզիստենցիալ փիլիսոփայությունը, որից նա խուսափում էր վերջինիս վերացականության պատճառով: «Գեշտալտթերապիան, - ընդգծում էր Պերլը,- իր ոտքերի վրա կանգնած առաջին էքզիստենցիալ փիլիսոփայությունն է», քանի որ մյուսները տարածում են արաուրիզմ (անգլ. *about*)՝ շարունակ խոսում են

¹¹⁷ *Փ. Պերլ*, Внутри и снаружи мусорного ведра, մեքերումն ըստ՝ *Մ.Ջեյմ, Դ. Ջոնգվարդ*, Рожённые выигрывать, Трансакционный анализ с гештальтупражнениями, М., Прогресс, 1993, стр. 14.

կյանքի և էքզիստենցիալի մասին, բայց ոչինչ չեն անում: Դրանք տարածում են բարոյախոսություն կամ շուտիզմ (անգլ.՝ *should*), տալիս են մեզ պարտադրականության հարյուրհազարավոր հրահանգներ և ոչ մի խորհուրդ, որը կօգնի դա կատարելու: Բոլոր այս խոսակցությունները պտտվում են այն բանի շուրջը, ինչը փաստացի չկա, այլ կերպ ասած՝ գիտակցության ֆենոմենները ինտենցիոնալ չեն: Գեշտալտթերապիայի սկզբունքն է՝ ոչ թե խոսել «ինչոր բանի մասին», այլ մտնել մտքի «ինչ-ի մեջ», գիտակցել, ապրել և վերապրել այն: Սակայն մարդիկ նախընտրում են մեկնաբանել, փիլիսոփայել, իմաստներ գտնել այնտեղ, որտեղ դրանք չկան, կյանքն ապրելու փոխարեն դիմել կյանքը ցամաքեցնող ինտելեկտուալությանը: Հատկապես մեծ վնաս է հասցնում տարածված «Դասավորում» կոչվող ինտելեկտուալ խաղը, որի պարագայում մարդը ձգտում է այլ մարդկանց և ինքն իրեն համապատասխանեցնել իր կողմից նախընտրելի կարծիքներին և կերպարներին (ըստ Հուսերլի՝ ապրիորի նախադրյալներ և ֆենոմենոլոգիական կրճատման բացակայություն):

Բոլոր խաղերի հիմքն այսպես կոչված «շունը վերևում» և «շունը ներքևում» հասկացությունների միջև փոխհարաբերություններն են: «Շունը վերևում»-ը գործում է «դու պետք է» կամ «դու պետք չէ» կատեգորիաներով. դա պերֆեկցիոնիստն է, որը մանիպուլյացիայի է ենթարկում պահանջներով և աղետալի սպառնալիքներով: «Շունը վերևում»-ն ավտորիտար է և արդար, գիտի, թե ինչն է ճիշտ, ինչը՝ սխալ: «Շունը ներքևում»-ը մանիպուլյացիայի է ենթարկում թուլությամբ, պասիվ դիմադրությամբ, պաշտպանությամբ և չարաշահում է «լացող երեխա» խաղով: Այն մի փոքր «Միկի Մաուս է», մինչդեռ «շունը վերևում»-ը սուպեր Մաուսն է (սուպեր Էգոյի հետ համանմանությամբ), որը պարծենում է իր բարի գործերով և կասեր այսպիսի մի բան. «Օ՛, ես այնքան բարի մտադրություններ ունեմ»: Այդ «շներն» անընդհատ վերահսկում են միմյանց: Անձը վերահսկվողից և վերահսկողից կազմված կտորներ է: Այն ներքին կոնֆլիկտ է, պայքար, որը եր-

բեք չի ավարտվում, քանի որ յուրաքանչյուրը պայքարում է իր կյանքի համար: Այստեղից՝ նրա թերապիայի տեխնիկաներից մեկը, որը հիմնված է հակադիր ուժերի խաղի վրա:

Ըստ Ֆ. Պերլզի մտադրության՝ գեշտալտթերապիան պետք է համախմբեր և ներդաշնակեցներ բժշկությունը, փիլիսոփայությունը, գիտությունը, Տիեզերքը՝ ամենը, ինչ որ կա: Այս ամենը կապված է օրգանիզմի, դրա պահանջմունքների հետ, իսկ օրգանիզմից պահանջվում է հավասարակշռություն հաստատել միջավայրի հետ (հոմեոստազ):

Այսպիսով, գեշտալտթերապիայի պարադիգմալ շրջանակն է՝ «օրգանիզմը- միջավայրում», իսկ նպատակը՝ գտնել այնպիսի հնարք, որն ինքն իրենով կկատարի ինքնակարգավորման և հավասարակշռության հաստատման գործառույթը: Սակայն մի անգամ Պերլզն ասել է. «Գեշտալտթերապիայի նպատակը մոճավանջից ազատվելն է»: Անհատը պետք է հակադրվի ցանկացած արտաքին կարգավորման (դեղեր, կանոններ, օրենքներ, պատվիրաններ, խորհուրդներ, կարգադրություններ, սեփական անձի հանդեպ պահանջներ և այլն): Սակայն, եթե ամեն ինչ տեղի է ունենում օրգանիզմի ներսում (*self zone*), ապա խզվում են արտաքին և ներքին աշխարհի միջև կապերը, քանի որ արտաքին աշխարհից կտրված ահաբեկող ներքին հսկիչներն օրգանիզմը վերցնում են իրենց հսկողության տակ: Եթե ամեն ինչ տեղի է ունենում արտաքին աշխարհում (*outer zone*), ապա հսկողությունը, առանց օրգանիզմի իմացության, իրականացնում է միջավայրը:

«Օրգանիզմի և միջավայրի միջև սահմանը մեր կողմից այս կամ այն չափով զգում ենք որպես մեր մաշկի ներսում գտնվող ինչ-որ բան, բայց դա չափազանց անհաջող սահմանում է: Օրինակ, երբ մենք շնչում ենք, արդյոք օդը արտաքին աշխարհի՞ մի մասն է, թե՞ մեր սեփականությունն է: «Ես»-ի սահմանը նույնպես հաստատագրված չէ»¹¹⁸:

¹¹⁸ Perls F. Gestalt Therapy. Verbatim, Workshop at Esalen Institute. - N.Y., 1976, p. 7.

Նշանակում է՝ ամեն ինչ տեղի է ունենում ներքին և արտաքին աշխարհի միջև (*intermediate zone*), դրանց կոնտակտային սահմանին, որտեղ ամեն անգամ պետք է առաջանա համապատասխան պատկեր (գեշտալտ): Այս գոտին սովորաբար անվանում են գիտակցություն, սակայն այն բաղկացած է ֆանտազիաներից, պատրանքներից, երազատեսություններից և տրանսից («մայա»), թեև հենց ինքն է ենթակա գեշտալտ գիտակցմանը և զգացմունքների, մարմնական զգացողությունների, բանավոր արտահայտությունների ինքնաբերիկ հոսքի վրա կենտրոնացմանը և այլն (գիտակցության կոնտինուումը):

«Մենք մոտենում ենք ախտաբանության մեջ առավել կարևոր և հետաքրքիր երևույթին. ինքնակարգավորում՝ ի հակադրություն արտաքին կարգավորման: Այն անիշխանությունը, որը սովորաբար ստեղծվում է հսկիչների միջոցով, զուրկ չէ իմաստից: Ընդհակառակը, այն նշանակում է, որ օրգանիզմը լքված է, դատապարտված է միայնակ հոգ տանելու իր մասին՝ առանց արտաքին միջամտության: Եվ ես հավատում եմ, որ հասկացման համար մեծ կարևորություն ունի այն, որ *awareness*-ն ինքն իրենով բուժիչ է: Այն օրգանիզմի իրական իմաստությունն է»¹¹⁹:

Awareness եզրույթի մոտավոր թարգմանությունը հետևյալն է՝ «այստեղ և հիմա կատարվող գիտակցում»: Անցյալն արդեն չկա, ապագան դեռ չկա, և չկա ոչինչ ներկայից բացի: Անհանգիստ մարդն ասում է ներկայի և ապագայի միջև գտնվող ճեղքում: Ապրելով «այստեղ և հիմա»՝ հնարավոր է տազմապը վերածել հուզմունքի, որը տալիս է աշխարհի հետ տվյալ պահի կոնտակտի փորձ: Գիտակցման միջոցով տեղի է ունենում արթնացում ծանր քնից և սկսում է աստիճանական լուսավորումը («մինի սատորի»):

Ըստ Պերլզի՝ եթե փսիխոտիկն ասում է՝ «Ես Աբրահամ Լինքոլնն եմ», իսկ նկրոտիկն ուզում է լինել Լինքոլնը, ապա հասում մարդն ասում է. «Ես՝ ես եմ, դու՝ դու ես»: Այդպես կյանքի է կոչվում

¹¹⁹ Նույն փեղում, էջ 17:

գեշտալտթերապիայի «Ես-դու» արդյունավետ սկզբունքը, որը Պերլզի կողմից ձևակերպվել է որպես գեշտալտթերապևստի աղոթք:

Գեշտալտթերապիան բերևս հոգեթերապիայի ամենաբազմազան, տեխնիկական հնարքներով հարուստ մեթոդն է: Պերլզը տեխնիկական համարում է պարզապես հնարամտություն, հնարք: Իսկ ընդհանուր առմամբ, բոլոր գործողություններն ու վարժություններն ուղղված են գիտակցման աճին (հիմնական վարժություններից է՝ սկսել արտահայտությունը «Հիմա ես գիտակցում եմ...» բառերով), հույզերի հետ աշխատանքին (զգացողությունների վրա կենտրոնացման սուպրեսիվ տեխնիկաները և զգացմունքների արտահայտման էքսպրեսիվ տեխնիկաները), ֆոնի և ֆիզուրայի փոփոխությանը (օրինակ, «տաք» աթոռ) և հակադիր ուժերի երկխոսությանը (օրինակ, «հարձակվողի» և «պաշտպանվողի» միջև): Ընդ որում, հոգեթերապևստը պետք է լինի հմուտ ֆրուստրատոր և չվախենա բուժառուին անհարմարավետ վիճակի մեջ դնելուց:

9.4. Ներոտիկ մեխանիզմները, դրանց առանձնահատկությունները և ֆենոմենոլոգիան

Ինտրոյեկցիա

Չուլում

Ռետրոֆլեքսիա

Պրոյեկցիա

Ներոզի շերտերը

Ներոտիկ մեխանիզմները սոցիալականացման արդյունքների միջամտության հետքերն են, որոնք ճնշում են գործադրում ինքնաբուխություն ձեռք բերելու գործընթացի վրա և արգելափակում են

աճն ու հասունության ձեռքբերումը: Դրանք աղավաղումներ են առաջացնում ներքին և արտաքին աշխարհի կոնտակտային սահմանին, թույլ չեն տալիս, որ ձևավորվի գեշտալտ կամ պատկեր և խառնում են ֆոնը ու ֆիգուրան: Դիտարկենք չորս հիմնական նկրտիկ մեխանիզմները:

1. Ինտրոյեկցիա: Մարդը կարող է կա՛ն կուլ տալ չծամված սնունդը, կա՛ն այն թքել: Հոգեկանի վրա պրոյեկտելիս այդ չծամված բովանդակությունները՝ նորմաները, արժեքները, կարծիքները, կանոնները, օտար գաղափարները և այլն, ընկալման էկրանի վրա բծեր են առաջացնում, ստրկացնում են մարդուն և ներքին ու արտաքին աշխարհի կոնտակտային սահմանի վրա գեշտալտի փոխարեն ձևավորում են օտարածին մարմին: Միջավայրին կամ սեփական պահանջմունքին նայելու փոխարեն՝ նա խճճվում է ինտրոյեկտների սարդոստայնում և սկսում է իրացնել դրանց մեռյալ նյութը: Ինտրոյեկտների օրինակները բազում են՝ կենցաղայինից (երբ համեղ չի, բայց քաղաքավարությունից ելնելով ասում ենք՝ «համեղ է») մինչև էքզիստենցիալ խնդիրներ, օրինակ՝ քրիստոնեական պատվիրանները, որոնք կարող են լինել անհասկանալի և անընդունելի, բայց կատարվել հանուն եկեղեցու հեղինակության. հայեցակարգեր, որոնք «ամբողջությամբ կուլ են տրվում» կրթություն ստանալիս, որոնք կարծես գոյություն ունեն, բայց օտարված են անձից: Պերլզն առաջարկում է կա՛ն յուրացնել այդ բովանդակությունները, լավ ծամել, մարսել և օրգանիզմի համար դարձնել յուրային (յուրացնել), կա՛ն դուրս թքել դրանք անպիտանության պատճառով՝ դրանց գերի չդառնալու համար: Մեփական կառուցվածքի մեջ ընդունելու համար անհրաժեշտ է դրանք գիտակցել, բացել փակված նորմատիվային ձևանմուշը, այն բաժանել մասերի, քայքայել՝ հետագայում յուրացնելու նպատակով: Այդպես ինտրոյեկտը մեռյալ գիտելիքից վերածվում է կենդանի և իրական գիտելիքի: Պարզ ասած՝ «չեմ գողանում ոչ թե այն պատճառով, որ այդպես են սովորեցրել կամ այդպես է գրված Ավետա-

րանում, այլ որովհետև չեն ուզում: Ինտրոյեկտը յուրացման՝ «ան-
հատը-միջավայրում» փոխազդեցության երրորդ փուլի խախ-
տում» է, օտարածին մարմին կոնակտային սահմանի վրա, որը
թույլ չի տալիս գեշտալտի ձևավորում:

2. **Ձուլում:** Այս մեխանիզմի դեպքում մարդիկ սահմաններ
չեն զգում իրենց և շրջապատի միջև: Այն անհնարին է դարձնում
ուրիշի հետ շփումը, քանի որ խախտվում է կոնտակտ հաստատե-
լու («ինձ մոտ այսպես է») և կոնտակտն ընդհատելու («իսկ ինձ
մոտ այդպես չէ») ռիթմը, արգելք է դնում սեփական ինքնաբուխու-
թյան վրա և հանգեցնում է սեփական ինքնաբուխությունն ուրիշի-
նով փոխարինելու նկրտող ձգտմանը: Չուլման մեջ մեկը մտա-
ծում, զգում, ցանկանում և գործում է մյուսի փոխարեն, իսկ մյուսը՝
նա, ով ձուլման մեջ է, անգիտակցաբար թույլ է տալիս դա անել,
հրաժարվում է ընտրությունից և վախենում է դրանից: Ձուլումից
դուրս գալը կապված է հոգեբանության մեջ ցավոտ տեղաշարժերի
հետ և սովորաբար ուղեկցվում է նկրտող վիրավորվածությամբ
(նրա պարագայում, ում հետ ձուլումից դուրս են գալիս) կամ մեղքի
զգացումով (նրա պարագայում, ով դուրս է գալիս ձուլումից): Մեղ-
քը չբարձրաձայնված վիրավորվածությունն է այն բանի համար,
որ դու գտնվում էիր միաձուլման մեջ, իսկ վիրավորվածությունը
չարտահայտված մեղքի զգացումն է այն բանի համար, որ ուրիշին
պահել ես ձուլման մեջ: Այսպիսով, եթե ինչ-որ մեկը համարձակ-
վում է ունենալ սեփական տեսակետ և դուրս է գալիս ձուլման
արատավոր շրջանից, նա կարող է զգալ վախ, տագնապ, մեղքի
զգացում, քանի որ սովոր է ամեն ինչում ապավինել ձուլման օբյեկ-
տին: Իսկ ձուլման օբյեկտի բանաձևը հետևյալն է. «Բայց նա
պետք է...», այսինքն՝ ձուլման օբյեկտին դուր է գալիս ամեն ինչ
որոշել երկուսի փոխարեն, և ձուլումից դուրս գալու դեպքում նրան
թվում է, որ իրեն ինչ-որ բանից զրկել են: Կարևոր է հասկանալ, որ
ձուլման մեխանիզմի վրա են կառուցված մանիպուլյացիաները և
ներշնչումը, կեղծավորությունը և կոնֆորմիզմը: Այս բոլոր դեպքե-

րում գեշտալտի ձևավորում տեղի չի ունենում, քանի որ պահանջ-մունքը չի գիտակցվում, իսկ կոնտակտային սահմանն ընդհանրապես անհետանում է:

3. Ռեառոֆլեքսիա: «Ռեառոֆլեքսիա» բառացիորեն նշանակում է «հետ շրջվել»: Իր էներգիան իրավիճակի փոփոխմանն ուղղելու փոխարեն՝ ռեառոֆլեկտորն այն ուղղում է իր վրա: Աուտոագրեսիան զայրույթն ինքն իր վրա վերադարձնելու տիպիկ օրինակ է՝ հատկապես հաշվի առնելով ագրեսիայի վրա դրված արգելքի իրավիճակը:

Անհատի ճեղքումն այստեղ անխուսափելի է, քանի որ այսպիսի մարդիկ թիրախ են դարձնում իրենք իրենց՝ բաժանվելով իրենց գործողության սուբյեկտի և օբյեկտի (այստեղ սուբյեկտը «ինքն» է, իսկ օբյեկտը՝ «ինձ»-ը. «ինքս ինձ խղճում եմ»): Այդ պատճառով ռեառոֆլեքսիայից դուրս գալու համար կիրառվում է «տաք աթոռ» մեթոդը, որի վրա նստեցնում են «ինձը»-ը, որպեսզի «ինքը» և «ինձը» կարողանան գրուցել միմյանց հետ: Գեշտալտի եզրույթներով «ռեառոֆլեկտորը», բախվելով կոնտակտային սահմանին, չի անցնում արտաքին աշխարհի սահմանը և շրջվում է դեպի ինքն իրեն: Միջավայրի մեջ ոչ մի փոփոխություն տեղի չի ունենում, բայց բոլոր ջանքերն ուղղված են ինքնախարազանմանը և ինքնադատապարտմանը:

Սեփական անձին ուղղված ռեֆլեքսիան ինքն իրենով դրական է, բայց եթե այն ծանրաբեռնվում է տարբեր պահանջներով, գնահատականներով և քննադատությամբ, ապա ռեֆլեքսիան կարող է դառնալ ռեառոֆլեքսիայի նկրտիկ մեխանիզմ:

4. Պրոյեկցիա: Պրոյեկցիայի դեպքում օրգանիզմի և միջավայրի միջև սահմանը շեղվում է դեպի միջավայրի կողմը, քանի որ միջավայրի վրա է տեղափոխվում այն ամենը, ինչի համար մարդն ինքն է պատասխանատու: «Պրոյեկտորն» իր օտարացված մասերը վերագրում է աշխարհին և դրանք համարում է ոչ թե իր, այլ աշխարհի մի մաս (չեն սիրում, մերժում են, վիրավորում են, արհա-

մարհում են, վերևից են նայում, սառն են վերաբերվում և այլն): Այդ ինքնաարժեքը սեփական անձի որոշակի մասերը, այսպես կոչված, «անձի մեջ անցքերը» ընկալել չցանկանալու ուղիղ արդյունք է, այդ պատճառով այստեղ անհրաժեշտ է աշխատել երագների հետ, քանի որ երագատեսությունները, ըստ Պերլզի, անավարտ իրավիճակների պրոյեկցիաներ են, չփակված գեշտալտ, որը պետք է ավարտել («երագո մինչև վերջ նայիր»):

«Ինտրոյեկցիա կատարող անհատն անում է այն, ինչ իրենից ուզում են ուրիշները, պրոյեկցիա կատարողն անում է ուրիշներից այն, ինչում ինքն է նրանց մեղադրում, աշխարհի հետ ախտաբանական ձուլման մեջ գտնվող մարդը չգիտի, թե ով, ում և ինչ է անում, և ռետրոֆլեքսիա կատարող մարդն իր հանդեպ անում է այն, ինչը կցանկանար անել ուրիշներից»¹²⁰:

Պերլզը ներոտիկին մամնեցնում է կեղևի շերտերով պատված սոխին: Նկրողի հնգաշերտ կառուցվածքը ենթակա է շերտերի հեռացման, որպեսզի տեղ ազատվի անձի աճի համար:

Առաջին շերտը՝ *կաղապարը*, գոյությունն է պայմանական խորհրդանիշների մակարդակում: Կաղապարի օրինակ է «Ինչպե՞ս են գործերդ» արտահայտությունը, մինչդեռ ինձ բոլորովին հետաքրքիր չեն քո գործերը: Այս շերտն ամբողջությամբ բաղկացած է հասարակության կողմից պարտադրված կեղծիքից, սակայն մարդը պարտավոր է մտածել այդ շերտից բխող գործողությունների կամ արտահայտությունների իրական ծագման մասին:

Երկրորդ շերտը վերաբերում է *դերերին* կամ *խաղերին*, որտեղ մենք ձևացնում ենք «իբր թե» մենք այդպիսին ենք (գիտնական, քաղաքավարի, հմուտ, գեղեցիկ, կարևոր): Այդպես, մարդը, ով տարիներ շարունակ իրեն համարում էր բարի, երկրորդ շերտի հանված լինելու դեպքում անխուսափելիորեն բախվում է իր լիակատար հակադրությանը: Երբ դերային կամ խաղային շերտը գի-

¹²⁰ Մեջբերումն ըստ՝ Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., 1993, с. 148.

տակցված և վերակառուցված է, անձը պատրաստ է բացահայտելու երրորդ շերտը:

Երրորդ շերտը կոչվում է *փակուղի*, քանի որ գիտակցելով խորհրդանիշային շերտի միանգամայն անպետք լինելը և դերախաղային շերտի պատրանքը («մայան»)՝ անձը հայտնվում է փակուղային իրավիճակում: Այդ պատճառով փակուղու մեկ այլ անվանումը «հակագոյություն» է՝ չգոյության և դատարկության ծանր զգացողություն, որի արդյունքը հաճախ ֆոբիկ փախուստն է դեպի երկրորդ շերտ: Չէ՞ որ պատրանքի գիտակցումը և դրանից հրաժարվելն ունեն վախեցնող հետևանքներ. մարդը ցավի գնով ձեռք է բերում իրականություն, իսկ կեղծիքին սովոր նրա շրջապատը կարող է նրան ենթարկել արտաքսման և քննադատության:

Այնուամենայնիվ, եթե անձն ընդունակ է պահպանելու ինքնագիտակցությունն այս վակուումում, նրա համար գալիս է չորրորդ շերտը հանելու ժամանակը՝ մահը կամ իմալոգիան (կոլապս), որտեղ կաթվածի են ենթարկվում անգամ հակադիր ուժերը: Պերլզն այս վիճակը համեմատում է կատառոնիկ շիզոֆրենիայի հետ, երբ օրգանիզմի բոլոր հատվածները զգում են սահմնկեցուցիչ լճացում կամ սովորական դարձած մասերի մահացում: Փլուզվում է պաշտպանական ամբողջ կառուցվածքը, սակայն իրականացում է Գյոթեի կարգախոսը՝ «Մահացիր, բայց եղիր»:

Վերջին՝ հինգերորդ շերտը Պերլզն անվանել է *էքսպլոզիա*, այն նախկին շերտում կուտակված էներգիայի լիցքաթափումն է: Այն հույզերի պայթող արտահայտումն է, որն աուտենտիկության և իսկական «ես»-ի նախնական նշանն է:

Ինքնաբուխ, աուտենտիկ կամ հասուն մարդու գլխավոր հատկանիշը պատասխանատվությունն է, որը Պերլզը հասկանում է ոչ թե որպես պարտականություն կամ պատասխանատվություն արվածի համար, այլ սեփական կյանքի, ընկալման, պատկերացման, զգացմունքի, մտքի, ժեստի, արտահայտության և, անգամ արտասանված նախադասության իմաստի համար պատասխան

տալու ընդունակություն: Այսպես, եթե ես ինչ–որ մեկին մեղադրում եմ, ապա, ընկալման մեջ ֆոնը և ֆիզիկական վիճակը, հաստատ իմ մեջ կգտնեմ այն, ինչի համար մեղադրում եմ ուրիշին:

Գրականություն

1. *Соколова Е. Т.* Общая психотерапия. - М., 2001.
2. *Перлс Ф.* Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии) / Под ред. М. Папуша. - М., 1993.
3. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. - М., 1993.
4. *Соколова Е. Т.* Общая психотерапия. - М., 2001.
5. *Энрайт Дж.* Гештальт, ведущий к просветлению. - М., 2002.
6. *Perls F.* Gestalt Therapy, Verbatim, Workshop at Esalen Institute. - N.Y., 1976.

Վերջաբան

Հոգեբանության մեջ ուսուցումն ընթանում է ոչ միայն գծային հաջորդականությամբ: Հաճախ հաջորդն օգնում է հասկանալու նախորդը, իսկ «հարակից գիտելիքներն» ավելի շատ են լույս սփռում գիտելիքի վրա, քան նույն գիտելիքների կրկնությունները: Մենք մեթոդի կոնկրետ տեխնիկային մոտեցանք «շրջաններով»․ ամենալայն շրջանը փիլիսոփայական «հումքն» էր, այնուհետև՝ հոգեբանական դպրոցների հայեցակարգային դրույթները, որից հետո՝ մեթոդի գաղափարական հիմքերը, որոնք երբեմն բացահայտվում էին որոշ կենսագրական փաստերի միջոցով, և, վերջապես, ամենանեղ շրջանը՝ հոգետեխնիկան: Ցանկացած հոգետեխնիկա հնարավոր է «հետ քանդել» և նորից վերադառնալ նախնական գաղափարին՝ մեթոդի էություն: Այսպես, կոգնիտիվ հոգետեխնիկայի էությունը (կամ կարգախոսը)՝ «կարգավորիր սեփական դատողությունը», համընկնում է սոկրատեսյան փիլիսոփայության ինտենցիայի հետ, իսկ դրանց միջև ինքնագիտակից մարդկության անցած հսկայական ճանապարհն է: Ինչպես եզրույթի ստուգաբանությունն օգնում է հասկանալու բուն եզրույթը, այնպես էլ հոգեթերապևտիկ տեխնիկայի գաղափարական-պատմական նախաձեռնումը բոլորովին այլ «տեսքով» օգնում է հասկանալու տեխնիկան:

Ժամանակագրական առումով և անգամ փաստացի, նշված շրջանները ոչ միշտ են համընկել միմյանց: Այսպես, Է. Հուսերլը, որպես փիլիսոփա, եղել է Ֆ. Բրենտանոյի աշակերտը, իսկ Ֆ. Պերլզն ընդհանրապես ծանոթ չէր նրա աշխատանքներին: Ամենայն հավանականությամբ, Ջ. Մորենոն չի կարդացել Ֆ. Շիլլերին, բայց հենց վերջինս առավել ուշադիր ուսումնասիրեց խաղի

էութիւնը: Մեր աշխատանքի նպատակը ոչ այնքան ցույց տալն էր, թե փիլիսոփաներից կամ հոգեբաններից ով ուներ ազդեցություն այս կամ այն մեթոդի հիմնադրի վրա, որքան հետևելը, թե ինչպես են նույն գաղափարները դրսևորվում գիտական վերլուծության տարբեր մակարդակներում: Այս արմատների իմացությունը, ըստ մեզ, «վավերացնում» է մեթոդի առաջացումը, իսկ տեխնիկան ուսումնասիրողի գիտակցության մեջ ձևավորում է մեթոդի հենակետային դրույթները և հնարավորություն է տալիս հասկանալու դրանց միջև հենասյունային հարաբերությունները: Առանց դրա հոգետեխնիկան դառնում է տեխնիկա, իսկ հոգեթերապևտը՝ մեխանիկ:

Փիլիսոփայության, հոգեբանության և հոգեթերապիայի միջև ուսումնասիրված կապերը հստակորեն ցույց տվեցին տարբեր մեթոդներում գոյություն ունեցող մմանատիպ կամ մոտ հասկացությունների առկայությունը: Այսպես, Բինսվանգերի աշխարհայացքի սահմանումը համապատասխանում է Ա. Բեկի կյանքի սխեմային, Ռոջերսի կոնգրուենտությունը մոտ է Պերլզի ինքնաբուխությանը, Ֆրանկլի ինքնավերացարկումը՝ Ասաջիոլիի սպանույնականացմանը, Ու. Ջեյմսի «սահմանը» (ծայրամասը) և գիտակցության միջուկը՝ գեշտալտիստների ֆոնին և ֆիգուրային: Ընդ որում՝ այս կամ այն ուղղության փիլիսոփաների գաղափարները ազդեցություն են թողնում ոչ միայն հոգեթերապիայի համապատասխան մեթոդի վրա, այլ նաև միևնույն գաղափարը կարող է օգտագործվել տարբեր մեթոդների կողմից որպես «միջանցիկ կառույցներ» (Ա. Սոսլանդ):

Մյուս կողմից, քանի որ յուրաքանչյուր մեթոդի պարադիգմալ շրջանակը սահմանափակում է մեթոդը, գոյություն ունի մեթոդների անհամատեղելիության խնդիր: Այսպես, հոգեդրամայի պարադիգմալ շրջանակը («մարդը խաղի ալյաբանական դաշտում») չի զուգակցվում «S-R» բանաձևով վարքաբանական հարմարմանը:

Ինչպես ամեն ինչ հոգեբանության մեջ, հոգեթերապիայի մեթոդները չպետք է գնահատվեն մոդալության տեսանկյունից: Գոյություն չունեն վատ և լավ մեթոդներ, և յուրաքանչյուր մեթոդի համար կգտնվի մի դեպք, որտեղ միայն այն կլինի ամենաընդունելի: Այսպիսի դիրքորոշման բանալին հոգեթերապևտի անկանխակալությունն է, ով իր կրթությունից վերցրած մեկնաբանությունները, իսկ երբեմն նաև անձնական խնդիրները չի արտացոլում բուժառուի վրա և համբերատար սպասում է մինչև բուժառու ինքը նրան «կհուշի» առավել համապատասխան մեթոդը: Այս առումով, ինչպես նաև տարբեր թերապիաների գրեթե նույն արդյունավետությունն էմպիրիկորեն ապացուցող հավասարագործության պարադոքսի տեսակետից մեթոդների միջև մրցակցությունը կորցնում է իր իմաստը: Մեթոդների հիմնադիրներին «գուրու» դարձնող և մրցակցություն ստեղծող մախանձախնդիր աշակերտներին արժեք ուշադրություն դարձնել փիլիսոփայությունից բխող գաղափարային հաջորդականությանը:

Թերապիաների առաջացման անմիջական խթանների դիտարկումն ունի տարօրինակ պատկեր: Որպես կանոն՝ թերապիաները հենվում էին բժշկական պրակտիկայի վրա, բայց անմիջապես հայացքն ուղղում էին դեպի հումանիտարություն: Արդյունքում, ոչ մի կասկած չի առաջացնում այն, որ հոգեթերապիան գտնվում է հումանիտար գիտությունների տիրույթում:

Սակայն կիրառական գիտակարգին թույլատրված չէ ճշմարտության չափանիշների մասին խորհել փիլիսոփայության առանցքով: Հավաստիությունը, հուսալիությունը և թերապիաների այլ գիտական «հեմարաններն» անընդհատ ստիպում են փնտրել թերապիայից դուրս ապացույցներ: Սպառողական հոգեբանությանը բնորոշ «ժամանակի ոգին» սահմանեց արդյունավետությունը որպես հոգեթերապևտիկ գիտելիքի ճշմարտացիության միակ չափանիշ: Փաստացի, դա ոչ այլ ինչ է, քան այցելուի և բուժառուի ունակությունների զարգացում (կոնֆլիկտներ լուծելու, միջա-

վայրին հարմարվելու, բիզնեսում և քաղաքականության մեջ հաջողակ լինելու, ախտանիշից ազատվելու, սեփական անձի հանդեպ պատշաճ վերաբերմունքի, հավասարակշռված լինելու և այլն):

Սակայն, առաջին՝ հոգեթերապևտիկ տեխնիկաների արդյունավետությունն այնպիսի կատեգորիա է, որը դժվարությամբ է ախտորոշվում:

Երկրորդ՝ այս կամ այն տեխնիկաները կարող են ոչ հավասարապես ենթակա լինել ախտորոշման: Օրինակ՝ անիմաստ է միևնույն թեստավորմամբ հետազոտել լոգոթերապիայի և աուտոգեն մարզման երեք սեանսների արդյունավետությունը:

Երրորդ՝ արդյունավետության չափանիշը հաշվի չի առնում ժամանակի գործոնը: Այսպես, հոգեվերլուծության արդյունքը կարող է դրսևորվել տարիներ անց, իսկ ՆԼԾ որևէ տեխնիկայի արդյունքը երևում է անմիջապես, բայց կարճ ժամանակով:

Վերջապես, չորրորդ՝ թեև արդյունավետությունը որպես հոգեթերապևտիկ գիտելիքի հավաստիության չափանիշ բխում է ժամանակի ոգուց՝ իր հաջողակության պաշտամունքով, սակայն հակադրված է ժամանակի մեկ այլ պահանջի՝ ժամանակակից ապահովմանիզացված սպառողական մարդու հումանիզացիան: Ահա թե ինչու կրոնից, փիլիսոփայությունից, հոգեբանությունից, արվեստից բխող մեթոդների գաղափարական հարստության շեշտադրումը հոգեթերապևտին գերծ է պահում սպասարկող անձնակազմ դառնալուց և այն խարիզման կորցնելուց, որը նրան տալիս է «գոյություն-գաղափարում»-ը: Թերևս հենց սա էր այս աշխատանքը գրելու հիմնական խթանը:

Ս. Գրոֆի իրականացրած գիտական հարացույցի արմատական փոփոխության լույսի ներքո մեզ աննպատակահարմար թվաց տրանսպերսոնալ հոգեթերապիան այս դիտարկման մեջ ներառելը: Մենք նաև չդիտարկեցինք հոգեթերապիաների ներկայացված մեթոդների ժամանակակից վերափոխումները և տարբե-

րակները: Միայն հոգեվերլուծությունը ճյուղավորվել է առավել քան երկու տասնյակ տարբերակների, որոնցից յուրաքանչյուրը արժանի է ներկայացված լինելու: Բնական է, որ մեկ աշխատանքի մեջ հնարավոր չէ ընդգրկել և՛ փիլիսոփայական հիմունքները, և՛ հոգեթերապիաների ժամանակակից տարբեր մեթոդները, այդ պատճառով էլ ընտրությունը կանգ առավ հիմնական հոգեթերապևտիկ դպրոցների վրա: Ավելին, հոգեթերապիայի հենց ութ հիմնական ուղղություններն են նշմարել ածանցյալ մեթոդների ձևավորման ուղիները, թեև ձևականորեն ելակետային մեթոդներից շատերի համար իր հերթին ելակետային կարող է համարվել հոգեվերլուծությունը:

Տեսականորեն, հոգեթերապիայի ութ բաժիններից յուրաքանչյուրը պետք է ավարտվեր թրենինգներով և դեպքերի վերլուծությամբ: Այս բացթողումն ինչ-որ կերպ լրացնելու համար հավելվածում ձեր ուշադրությանն ենք ներկայացնում մի դրամա, որը կարող է համարվել հոգեդրամայի սեանս սկսման հոգեբանների համար:

Հավելված

Նվիրվում է իմ ուսանողներին

ՓՄԻԽԵԱ

Դրամա-միստերիա

(Էլեսինյան միստերիաների մոտիվներով)

1-ԻՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Տեսարան առաջին:

Ամուր և Ջեֆյուռ

Ամուր. Չտեսա ես նրան: Ես զգացի շունչը միայն:

Այնքան բարությունը հավեց ինձ նա,

Որ անկարող եմ ... ո՛չ հիշել, ո՛չ մոռանալ:

Եվ թվում է՝ այստեղ ոչինչ չկա, բայց նա դեռ իմ մեջ է, մեջն է իմ արյան:

Իսկ հնարավո՞ր է տեսնել սեփական արյունը՝ անհայտ հոսող երակներով, և նկարագրել այն բառերով:

(Թռչելով զալիս է Ջեֆյուռը):

Ամուր. Ո՞վ ես դու, որ արձագանքեցիր իմ կանչին լուռ:

Ջեֆյուռ. Ես այստեղ եմ և այնտեղ, որտեղ մարդկանց համար չկա ուղի, ամենուր, ուր էակներն անտեսանելի ստեղծում են շարժումների քամի:

Ես ծնունդ եմ տվել ձիերին Աքիլլեսի, ես որդին եմ այգաբացի, չճանաչեցի՞ր Ջեֆյուռին:

Ամուր (մտախոյ). Ես գգում եմ աղոտ

Մի անհասկանալի կարոտ:

(Ուրախ)

Քեզ, գուցե, այն ծանոթ է:

Ձեփյուռ. Այո՛, և նա թոչում է թեթև, ինչպես ես, և թևավոր է, ինչպես շունչը, և կյանք է ներշնչում մարմնի շարժումներին:

Ամուր. Անունն ի՞նչ է նրա:

Ձեփյուռ. Փսիխեա է նրա անունը:

Ամուր. Ես պետք է հանդիպեմ նրան, Աստվածներ: Առանց ինձ ճանաչելու՝ նա կյանքով կանցնի ինչպես մի ստվեր և կվերադառնա խավար դեպի՝ այդպես էլ չիմանալով ամենամաքուր հոսանքները արևի լույսի:

Նրա նյութեղեն մարմինը մշուշը կպատի ... Ոչ-ոչ, ինչը վատ է ավելի՛ չի հասկանա նա, թե որն է էությունն իր կյանքի:

Ձեփյուռ. Բայց դա Աստվածները գիտեն այն փայլատակող սարի:

(Ցույց է տալիս դեպի վերև):

Ամուր. Բայց չե՞ որ ես էլ մեկն եմ Աստվածներից:

Ձեփյուռ. Ուրեմն գտիր նրան ... Ո՞վ ենք մենք, որ մրցենք Ձևսի հետ:

Եվ Աֆրոդիտեն բարեհաճ չէ նրա համդեպ: Չե՞ որ որոշված է նրան պահել մթում, որտեղ լույսի նշույլ անգամ չի երևում:

Ամուր. Օգնիր ինձ, Ձեփյուռ, շատ եմ խնդրում:

Ձեփյուռ. Փորձի՛ր բռնել մի թիթեռ, ծաղիկների մեջ ճիշտ նույն գույնի ...

(Ամուրը խոնարհում է գլուխը):

Ձեփյուռ. Միևնույնն է՝ գիտեմ՝ մաքուր է սիրտդ:

Լավ չէր լինի քեզ մերժել:

Սպասիր այստեղ լուսաբացին,

Մի բան կարող ենք հնարել:

(Հեռանում է):

Ամուր. Ինչո՞ւ է ինձ հուզում միայն անտեսանելի ծովը, և կարևոր չեն ուրախությունը, վիշտը ... այն ամենը, ինչ պարզ է տեսողությանը ու լսողությանը:

Ե՛վ ձայները, և՛ գույները սավառնելով հստակ ասում են անունները:

Օ՛, Փսիխեսա: Այնպես կուզեի երկինք լինեի, ամենուր հայացքս տարածեի, որ գիշերները միայն քեզ տեսնեի:

Որքան էլ կույր լինի ճակատագիրը, որքան էլ խիստ դատեն Աստվածները, գտի՛ր դեպի ինձ ուղիները:

Իսկ ես, որքան էլ անթիվ է ամբոխը, որը մեզ է բաժանում, ես միշտ քեզ եմ սպասում...

Տեսարան երկրորդ

Ամուրը նստած է քարի վրա: Թռչելով գալիս է Ձեփյուռը, Ամուրը կտրուկ վեր է կենում:

Ամուր. Դե ի՞նչ, Ձեփյուռ:

Ձեփյուռ. Լուրերն են վատ... Փսիխեսան նշանածն է քո, և կանխապես իրար եք դուք տիրում:

Ամուր. Բայց ի՞նչ վատ բան կա դրանում: Բերկրանք է դա, երանություն բարձր ավելի, քան իշխանությունն Օլիմպոսի:

Ձեփյուռ. Բայց Աֆրոդիտեն փակել է ուղիները ձեր: Եվ չես համարձակվի վշտանալ անգամ, չէ՞ որ կապված ես նրա հետ արյամբ:

Կհանդգնե՞ս ծնողին անտեսել: Դու կարո՞ղ ես դա անել:

Ամուր. Կարող եմ, չէ՞ որ սիրո մեջ եմ ես հմուտ ավելի, և իմ ներսում այն վառվում է ուժգնությամբ անասելի, նայի՛ր: (*Ձեռքերը դնում է սրտին*):

Բայց սպասի՛ր, ինչպե՞ս ենք նշանված մենք:

Ձեփյուռ. Նրա վրա կա անեծք: Չի համարձակվի նա քեզ տեսնել, իսկ դու ... նրան դու չես ճանաչի, մինչև ինքը քո առաջ չհայտնվի:

Ամուր. Բայց ո՞նց այդպես: Տարօրինա՞կ ամուսիններ, որ չեն կարող իրար նրանք հանդիպել:

Ձեփյուռ. Այստեղ անգոր եմ ես ... Օ՛, Ջես: Մենք չենք կարող մրցել նրա հետ: Հաշտվի՛ր ճակատագրի հետ. միշտ միապի՛ն լինել, այնքան մոտ, բայց նշաններ զգալ միայն ու չտեսնել երբեք: Դժբախտություն է, բայց լսիր խորհուրդը:

Ամուր. Գոմե ցոյց տուր մի նշան, որ Տիեզերքի բոլոր իրերից կտարբերի նրան:

Ջեփյուռ. Ես չեմ կարող (*հեռանալով*) ... Եվ հիշի՛ր, այն պահին, երբ իրար տեսնեք, իրար հավերժ կկորցնեք: Ճիշտ այսպես մարդն է ստացել անեծք:

Հիշիր ամեն պահի սա. «Ինձ արգելված է տեսնել դեմքը նրա»:

Ինքդ քեզ տուր նման խոստում: Մինչ հանդիպում:

Տեսարան երրորդ

Փսիխեսան նստած է հայելու դիմաց, սպասուհին սանրում է նրա մազերը:

Սպասուհի. Բավական է, իսկապես ... Դու Փսիխեսան ես, պետք չէ այդքան վշտանալ: Քեզ հարկավոր է նաև երբեմն զվարթանալ:

Փսիխեսա. Ո՛չ, չեմ կարող, և հնարավո՞ր է մտածել անգամ իմ ճակատագրից ավելի դաժան մի բան: Ես գիտեմ՝ չեմ մոռանա Ամուրին երբեք, բայց հանդիպել նույնպես չեմ կարող երբեք: Ինչպե՞ս թոչեմ: Ի՞նչ, վերածվեմ քարի՞: Իսկ քարն ունի՞ հոգի: Եվ եթե ես քար եմ, ապա հոգի չունեմ: Հոգին շարժում է, թռիչք է, սավառնում է: Եղել է այդպես և այդպես կլինի մշտապես:

(*Կանգնում է պոռթկումով*):

Սպասուհի. Ձգուշացի՛ր, փորձանք կպատահի: Կարող ես չարանալ և նույնժամ ոչ թե քար դառնալ, այլ կորչել հավիտյան, ինչպես Օլիմպոսում, այնպես էլ մարմնում:

Փսիխեսա. Բայց այստեղ չկա լուծում: Առանց նրա շնչել անգամ չեմ ուզում: Թո՛ղ ամեն ինչ կարծրանա, թո՛ղ մահաճան մարդիկ: Շունչն ի՞նչ են անում, եթե Ամուրին չեն ճանաչում: Ինչի՞ են պետք գրքերն ու գիտելիքները, ծաղիկներն ու ծառերը, արևն ու ծովը:

(*Ընկնում է՝ ձեռքերով բռնելով գլուխը*):

... Տո՛ւր մոմը, որոշված է, մեզ երկուսիս երրորդը տրված չէ: Կթոչեմ: Կա՛մ կտեսնեմ նրան, կա՛մ կմեռնեմ:

Տեսարան չորրորդ

Երաժշտություն: Ամուրը քնած է, ներս է գալիս Փսիխեսան՝ մոմը ձեռքին: Նա արթնանում է հալած մոմի կաթիլից: Սևազգեստ դերակատարները տանում են Ամուրին:

Փսիխեսա. Այս ի՞նչ արեցի ես: Ինչպե՞ս ապրել այսպես: Իմ ձեռքերով կործանեցի նրան, ինձ ու մեզ: Ո՞վ Աստվածներ: Ես նետում եմ Ձեզ մարտահրավեր:

Ու թե պետք է անվերջ երկրի բոլոր անկյուններով քայլել կամ երկնքում սավառնել կամ անգամ Դժոխք իջնել... Երդվում եմ: Նրան ես հավերժ կփնտրեմ, ու թե չգտնեմ, վերջին անգամ շունչս կփչեմ:

Տեսարան հինգերորդ

Հերմես. Լուռ պահպանում եմ ես վեհ գաղտնիքների կնիքները, փակ եմ պահում իմաստությունը դարերով, որ մի օր այն հնչի մարդու շուրթերով:

Իմ աչքով եմ ես տեսել իրերի համադրությունը, տեսնելով ըմբռնել, ըմբռնելով բացել՝ ինչպես երևան հանել հոգևոր հոսքերը, որ երկրային աշխարհն են ողողել:

Մարդիկ մասնատել են մարմնի, ոգու և հոգու սնունդը: Երանի՜ իմանային, որ ամենն այս միայն ուսում է...

Այսպես մենք մահը կհաղթենք, դուք՝ ներքևում, իսկ մենք, բարձրյալ էակների հետ, կովին այս վերջ կտանք վերններում:

Բայց ո՞վ է սա: Ես իմ խաղերը գաղտնի եմ խաղում: Ո՞վ բացահայտեց, թե ես ով եմ ու որտեղ եմ:

Փսիխեսա (*ծնկի է ընկնում*). Հերմես՝ ա:

Քեզ մոտ եմ եկել ես և դիմում եմ բոլորին, ովքեր չէին թողնի քեզ քո բախտորոշ պահին:

Երկնային լուսատուներ՝ ր, Ձեզ եմ ապավինում,

Ես Ամուրին եմ փնտրում...

Հերմես. Անհնար է:

Այդ ճամփան սարսափելի է: Կբավարարե՞ն արդյոք քո ուժերը, որ անցնես բոլոր փորձությունները:

Դրանք նկարագրել անգամ չեմ հանդգնի:

Փսիխեսա. Թո՛ղ ցնցվի երկիրը և փուլ գա ողջ երկինքը... Ես ետ չեմ կանգնի:

Հերմես. Դեմ հանդիման մութ կրակից քեզ կենթարկեն հարձակման, և շատ օձեր կպարտուվեն իրանիդ, քեզ վրա բազում անեծքներ կտեղան, և ստվերները ծանրորեն կպառկեն կրծքիդ:

Չես կարողանա թռչել դու, քեզ հողին կսեղմի վշտի ծանրությունը, Իսկույն կթողնես Ամուրին փնտրելու խենթությունը:

Ճիշտ եմ ասում, որ ապրելն առանց նրա սհավոր է, բայց հնարավոր է:

Փսիխեսա. Բայց սիրում եմ նրան ես ... Բավարա՞ր չէ դա քեզ, որ հավատաս, թե որքան անգիջում է իմ որոշումը:

Արի՛ ինձ հետ, քեզ աղաչում եմ:

Հերմես. Քե՞զ հետ: Օ՛, ոչ ... դառնությունը իմացության պետք է անցնես դու մենությանը:

Փսիխեսա. Ուրեմն մի ուղի ինձ ցույց տուր, որ չհայտնվեմ ես անդունդում: Չեմ վախենա դժոխքի բացահայտված խորքերում: Կտեսնես, թե ինչպես եմ դրանք ինձ անգամ ուրախացնում:

Հերմես. Ուրեմն առա՛ջ: Գուցե երկինքն էլ է այդպես ուզում:

Տեսարան վեցերորդ

Օրփեոսը երգում է:

Հերմեսը և Փսիխեսան:

Փսիխեսա. Ո՞ւր բերեցիր ինձ: Այս ի՞նչ ձայներ են, Օրփեո՛ս:

Դու քաղցրահնչյուն, անմահների սիրված երգիչ: Հոգիների դու ամոքիչ, զուր չէ, որ քեզ Ապոլլոնի որդին եմ անվանում:

Օրփեոս. Դու այնքան ես վշտանում, որ ես անգամ հառաչել չեմ կարողանում: Դժվար է քո ուղին, որ տանում է ինձնից դեպի աստվածներ, մի՛ ընդունիր հապճեպ որոշումներ:

Փսիխեսա. Գիտեմ, դրանից պետք չէ խուսափել:

Օրփեոս. Բայց իմացի՛ր, որ ես էլ Եվրիդիկայի համար դժոխք եմ իջել:

Գի՞նու քրմուհիները բաժանել էին կտորների, ո՛չ, ոչ թե ինձ, այլ մարմինը իմ, և ոգին իմ լցվել էր երակները սրբավայրի և նրանց, ովքեր երգն են փառաբանում և անտեսանելի քնարի հետ ներդաշնակ երգում:

Բայց դու հոգին ես, դուստրը երկնքի, դու կարող ես մարմինը քո փոխել նորովի, երբ որ այն խոցվի կամ պառավի:

Իսկ ես հասել եմ սահմանին աշխարհների, իմ հին մարմինը էլ ետ չես բերի, այլ եմ խնդիրներն իմ կյանքի:

Հերմես. Ուշադիր եղիր նախագգուշացմանը: Եվրիդիկան կորավ լոկ այն ժամանակ, երբ չղիմադրեց կախարդական բուրմի գայթակղությանը:

Փսիխեսա. Ի՞նչ բուրմի:

Հերմես. Այն, որ տալիս է լոկ քաղցրակիրք երագ, սիրո էքստագը միտքն է մթագնում, մշուշով է պարուրում այն գիտակցությունը, որ տենչում է հաճույքը, ոչ թե ճանաչողությունը:

Փսիխեսա. Բայց ես կպահպանեմ իմ գիտակցության լույսը մթում ... օ՛հ, ոչ, չեմ կարողանում:

(Ընկնում է անգիտակից):

Հերմես (կարեկցանքով). Արդեն չպահպանեց:

Ինչպե՛ս հոգին Աֆրոդիտեն ջախջախեց:

Բայց այս տկարությունը մահացու չէ, սպասենք:

Օրփեոս. Ո՛վ դու դուստր Երկրի, վե՛ր կաց, Պերսեփոնե՛, դու թագուհի բույսերի, ծաղիկների, պտուղների:

Թող քո շնորհիվ Փսիխեսան երկրայինը ճանաչի:

Տեսարան յոթերորդ

Ներս է մտնում Պերսեփոնեն: Փսիխեսան կծկված է, ճեռքերով բռնել է գլուխը:

Պերսեփոնե. Հոգին երկնքի դուստրն է, և ճամփորդությունը նրա փորձություն է:

Եվ եթե դու, Փսիխեսա՛, անգուսպ նյութը սիրես և նրանում մոռանաս Ամուրին ու քեզ, այդժամ կմարի քո աստղը, իսկ եթե ոչ՝ երկնքից պարզկներով կշնորհվես:

(Շարժումով հրավիրում է դիմակով երեք կին դերակատարների, նրանց հետևից գալիս են երկու պահապաններ):

Փսիխեսա (տեղից բարձրանալով, տիրությանբ). Հողի ձգողությունն եմ զգում:

Պերսեփոնե. Աչքերդ վե՛ր պահիր, լսի՛ր ու հասկացի՛ր: Միայն սրա՛նց դու նայիր:

Դիմակ 1-ին. Ես խելացի եմ, հին գրքերից մեծ իմաստունների բառերն եմ սերտում և ինքս ինձ խոհեմ եմ համարում:

Բարձրագույն միտքն է ինձ առաջնորդում, և ես աստվածային բերկրանք եմ ապրում ճանաչողության, ուսման մեջ ու գործերում:

Դե՛ այդ մասին գիտեմ բոլորը, այդ մասին եմ ես բարձրաձայն հնչեցնում:

Փսիխեա (*գոհունակությամբ*). Ես էլ գիտեմ ու համաձայն եմ:

Դիմակ 2-րդ. Հիմա, Փսիխեա, լոկ դու նայի՛ր՝ ի՛նչ գեղեցիկ եմ ես:

Բարակ է իմ իրանը, վարսերս ալիքաձև, և իմ չնաշխարհիկ գեղեցկությամբ արյուն եմ հուզում ես, և մարդկանց տեսողությունն է հրճվում, երբ նրանք իմ գույնն են տեսնում, ինչպես վարդը վաղորդայն ցողի լույսում այդքան հիանալի է երևում...

Փսիխեա (*ծիծաղով*). Հա՛-հա՛-հա՛, իհարկե, բոլորը միասին այդպես են ասում, ի՛նչ հաճելի ես դու, քնքուշ և սիրուն ...

Դիմակ 3-րդ. Իսկ ես այնքա՛ն բարի եմ, միայն տե՛ս՝ ինչպե՛ս եմ ես հեգորեն տանում չարիքը:

Ես բոլորին լավագույնն եմ ցանկանում, ես բարեպաշտ եմ, իմ ներսում շնորհներն են գոհարների պես ճառագում:

Ես արիաբար կգնամ մարտի հանուն արդարության և աղքատին վերջին իմ դրամը կտամ:

Ես մեղմ մխիթարանք կտամ նրան, ով գիրկն է քնկել մեծ խռովության, և ազնվորեն կդիմադրեմ, երբ հանդիպեմ խաբեության:

Փսիխեա. Այո՛, այո՛ ... բայց ո՛չ, մի պահ սպասե՛ք ...

Ի՞նչ, դուք երեքդ ոչ մի արատ չունե՞ք և ոչ մեկին չե՞ք թաքցնում ձեր քիկունքում:

(Ուզում է նայել դիմակների տակ, բայց երկու պահապաններ սուրերը խաչելով փակում են նրա ճանապարհը):

Պերսեփոնե. Բացե՛ք դարպասները, թո՛ղ իմանա, իզուր է այլևս գաղտնիքը պահել, իսկ ինձ երկրայինի սահմանից այն կողմ արգելված է անցնել...

(Դիմակները հանում են ծածկոցները, որոնց հեղուկում սև, փշե հազուստներ են և զգզված մազեր, և սկսում են խոսել պահապանների հեղուկում):

Փսիխեսա. Ա՛խ, այդպիսի՞ն էք դուք առանց ծածկոց:

Դիմակ 1-ին *(հիմար դեմքով)*. Հիմար եմ ես, ու իմ անմտության մեջ դժբախտությունն է քո, Փսիխեսա՛:

Ես միտքն ու գաղափարը չեմ ավարտի, սկսած իմ գործը չեմ կատարի, ճիգ չեմ գործադրի հասկանալու մյուսին, և ծուլությունն է հարազատ քույրն իմ:

Ես ամեն ինչի կասկածում եմ, իմ մեջ ո՛չ միտք կա, ո՛չ որոշում:

Ես մտացիր եմ ինչ-որ բան լսում կամ մի կերպ կարդում:

Փսիխեսա *(շարունակում է նույն փոնով)*.

Եվ աշխարհին ամբողջ նայում եմ բթացած:

Աստվածային մարգարեի բառերը լսում եմ խլացած...

Իսկ ես ինչե՛ր էի մտածում, Օ՛, Աստված:

Դիմակ 2-րդ. Իսկ ես, նայի՛ր, ոտքերս ծուռ են, իսկ շուրթերս ինչ տգեղ են: Եվ կարճիկ եմ ես:

Փսիխեսա. Հա, ինչ խոսք, հասակդ... վախից արդեն պապանձվում եմ:

Դիմակ 3-րդ. Ա՛խ, ինչպես չպապանձվես, թե իրական իմ դեմքը տեսնես *(սև ակնոց և սև գլխաշոր)*:

Ես ցատումով ու նախանձով լի մի անոթ եմ չարացած, պատրաստ եմ մոխրացնել նրան, ով ինձ կգերազանցի հանկարծ, կխոցեմ ես ամենքին, ում գովքն են կատարում իմ կողքին:

Ես թշնամություն եմ ազահորեն խմում ու չեմ հազեցում...

Փսիխեսա. Ա՛խ, բա՛վ է: Իմ շունչն էք դուք կտրում, խեղդվում եմ, չեմ դիմանում:

Հո՛ղ, պատռվի՛ր, որ քո խուլ ամբությունը չտեսնի իմ խայտառակությունը:

(Մտնում է Հերմեսը):

Հերմես. Հասկացավ ամեն ինչ, օ՛, ինչ ծանր գիտակցում է սա:

Ես զգուշացնում էի, չէ՞, որ չքողարկված երեսը քո շատ դժվար է հանդուրժել:

Կրկին պահում եմ ետ քեզ արարքից. ծաղիկը չափե՛ս, որ գայթակղիչ է ամենից, ծաղկում է քողի տակ բնականի:

Փսիխես. Ուզում եմ այն իմանալ, թե ով է այս էակներին կյանքի կոչում:

(Յույց է փալիս դիմակները, իսկ դրանք կամացուկ հեռանում են):

Եվ ո՞վ է ձայն նրանց նվիրում:

Հերմես. Նրանց բոլորին միշտ Էրոսն է առաջացնում:

Փսիխես. Էրոսը... միայն անունը հնչեցրեցին, տազմապն ու արբեցումը միանգամից ինձ լիովին համակեցին:

Ինձ պատմել են քո մասին, ո՞վ դու աստված սարսափելի, միակ, խորհրդավոր ու ցանկալի... Անսպառ աղբյուր հաճույքների և բոլորից դու պատանի:

Ո՞վ կարող է նկարագրել նրան: Ո՞վ է օժտված այդպիսի քնարական հանգով:

Հերմես. Մի՛ ձգտիր իմանալ ավելին:

Վտանգավոր հարցադրումները կործանել են ոչ միայն մարդուն, այլ նաև աստվածներին...

Մոռացի՛ր այդ նենգին ու հիշի՛ր Ամուրին:

Փսիխես. Ի՞նչ Ամուր: Էրոսն է տիրում ամենին, անգամ Երկնքի բանալիներին,

Եվ հասցնում է նա խիզախներին Քաոսից տիեզերքի բարձունքներին:

(Ներս է մտնում Էրոսը):

(Բեմի վրա մի փոքր ծաղիկ կա):

Փսիխես *(նրան զննելով)*. Իսկ ասում են, թե դու խորամանկ ես, բայց դեմքով կարծես անմեղ հրեշտակ ես, ասում են, որ ամենակարող ես, բայց զարմանալի է, որ պատանի, ասում են, որ դավաճան ես, բայց աչքերիդ մեջ նայելիս ծաղկում է սիրտն իմ, սիրելի՛ս:

Ո՞րն է մեղքն իմ, երբ ես ամբողջությամբ լցված եմ քո հանդեպ վստահությամբ:

Էրոս. Ծաղիկ պիտի քաղես այդ դեպքում, ամենահիասքանչն այս մարգագետնում...

Փսիխեա. Չէ, չեմ կարող ...

(Յույց է տալիս Հերմեսին, Հերմեսը տարտութեամբ է գլուխը):

Էրոս. Հերմեսը չի ուզում, որ բույրն այդ ծաղկի քեզ բացի գաղտնիքներն աշխարհի:

Փսիխեա. Դու դրանք գիտե՞ս:

Էրոս. Իհարկե, բոլորը: Դրանով հանդերձ՝ երիտասարդ եմ, ի՛նձ նայիր, քաղի՛ր:

Փսիխեա. Օ՛, ի՛նչ ծաղիկ հիանալի: Ասես մի աստղ վառ լինի, կարծես մի հուշ լինի իմ անմահ ամուսնու մասին դեռ սիրելի...

Քաղեմ ես երևի... *(պոկում է ծաղիկը):*

Հերմես. Ծուղա՛կ էր սա:

Էրոս *(հաղթական)*. Ամեն ինչ ես միացնում եմ՝ խորքերն անդունդի ու հայելիները երկնքի,

Քո աստղը ես կենդանացրի գաղտնի տեսքով այս ծաղիկի:

Փսիխեա. Անունն ի՞նչ է նրա *(Հիացնունքով նայում է ծաղկին):*

Էրոս. Նարցիս: Այդպես մարդիկ են նրան կոչում: Իսկ ես նրան կանվանեմ լոկ Ցանկություն:

Նրա բույրը օդն է կրքով լցնում:

Շնչի՛ր նրան և մարդու սրտի գաղտնիքը ճանաչի՛ր:

Փսիխեա. Ա՛խ ես սեղմեմ իմ շուրթերին... օգնե՛ք, օգնե՛ք ինձ՝ դժբախտիս:

(Բոլորը հեռանում են):

Հերմես. Ո՛վ Դուք, որ տարված եք գաղտնիքների բացելով, ում կյանքը մթագնած է նյութի և մարմնի տեղով, դուք ձեր աչքի առջև ձեր սեփական պատմությունն եք տեսնում:

Էմպեդոկլեսի այս խոսքերը թող լինեն ձեզ հիշեցում. «Ծնունդը ոչնչացում է, որ ողջերին մեռյալներ է դարձնում»:

Սի ժամանակ դուք ճշմարիտ կյանքով եք ապրել, այնուհետև, հմայքներով գրավված, հողեղենի անդունդն եք նետվել ու մարմնի կողմից ստրկացվել: Չեր ներկան ոչ ավելին է, քան մի ճակատագրական երազ:

Սիայն անցյալն ու ապագան են իրական: Ուստի սովորե՛ք ճշմարիտ հիշել և ապագան կանխատեսնել:

(Հեռանում է):

2-ԲԳ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Դժոխքի տեսարան

Դերակատարները և Փսիխեան

Բոլոր կերպարները խմբով. Ստորին կյանքը ճանաչի՛ր՝ չտեսնելով ապրողներին և մեզ՝ դեպի խավար քեզ տանողներին:

Փսիխեա *(վախով մոտենում է մոխրագույն հագած կերպարին).*

Դու վա՞խն ես:

Վախ. Արդեն դողում ես, օ՛ հոգի: Դեմ առ դեմ պիտի տեսնես դու դեմքը սարսափի: Իմ գործությունն անչափելի մեծության է հասնում, ես խավարի ուժերն եմ պահպանում:

Ես անընդհատ մանր զգուշավոր իմ քայլերով շեղում եմ մարդկանց ճիշտ ընտրությունից: Ես ներթափանցում եմ մտերմիկ քնի մեջ գուրկ հիշողությունից:

Իսկ պատերա՞զմը: Ես եմ միշտ պայթյունը կատարում, որ խենթ պատերազմներ է հրահրում: Եվ լա՛վ հիշիր՝ եթե դաժան ես, ապա վախկոտ ես ու երկչոտ, եթե փոքրոգի, ապա վախկոտ ես կրկնակի:

(Փսիխեան խոնարհում է գլուխը):

Իսկ ի՞նչ մնաց: Դու միշտ վախկոտ ես՝ վախենալով մահից, բամբասանքից, աղետներից, քո ամոթից և նույնիսկ...

(Դիպչելով Փսիխեայի կզակին՝ բարձրացնում է նրա գլուխը): Հայացքդ մի՛ վախցրու ինձնից, ... առնետներից:

(Ժիծաղում է):

Ես արյանդ, մկաններիդ և ոսկորիդ մեջ սարսուռն եմ տեղադրում,

Որը վայրկենապես բոլորին է վարակում, և սերմը դրա աճում է սրտերում և այդ սրտերը պարտության մատնում:

Փսիխես. Ամենից շատ վախենում եմ ես...

Վախ. Որ չսիրե՞ս... Ամենից շատ վախենում ես ո՛չ դեմ, ո՛չ դեմ... *(դադար)* ինձնից, միայն ինձնից, ինքնին Վախից *(դադար)*:

Փսիխես *(կարծես կռահելով)*. Հեռացի՛ր, ես այնքան սարսափեցի, որ արիություն ձեռք բերեցի:

Հենց թույլ տվեցի քեզ, որ հասնես եզրին, իմ սեփական մարմնի փակ խորքերին, մեկը շնչաց իմ ականջին. «Դստրի՛կ, սրա հետևում էլ վախ չկա, հանդգնի՛ր, որ իմանաս դու ավելին, քե մահն ինչ ծուղակներ է կառուցում քո գլխին»:

(Վախը հեղ-հեղ գնալով, սողալով հեռանում է, բայց բոլորը մնում են քեմի վրա):

Փսիխես *(մոտենում է Քիմեռին)*. Դու ուրվական չե՞ս, ինձ ասա՛...

Քիմեռ. Կուգես՝ այդպես էլ անվանի՛ր: Բայց հույս ունեի, որ անունս չէիր հարցնի:

Ու արդյոք դու, հոգի՛, կճանաչես բոլոր իմ անունները: Մեր անունները հայտնի չեն ոչ ոքի, դրանք գիտելիքներն են մեր առեղծվածի: Բայց ես տեսնում եմ, որ հանդգնում ես հարցադրումներ տալ, ասես դարձել ես դու համարձակ...

Փսիխես. Հա՛, հասկացա. Դու Ստվերն ես, Դու Սուտն ես և Քիմեռն ես:

Քիմեռ *(ափսոսանքով)*. Հա՛ ճանաչեց, ու ի՞նչ... Ես Քիմեռն եմ...

Բայց տե՛ս՝ որքա՛ն թեթև ծածկոց եմ ես գործում, որ դու միշտ ամպերի մեջ սավառնես, և երազես, թե ինչ հմայք ունես, և ձգտես, որ բոլորը քեզնով միշտ զմայլվեն:

Դու իմ հրամանով կառուցեցիր օդից բոլոր քո ամրոցները և աղոթում ես սխալ աստվածների, քանի որ ինչպես այստեղ *(ցույց է տալիս դեպի վերև)*, ինչպես այնտեղ *(ցույց է տալիս դեպի ներքև)*, աղավաղել եմ ամենին:

Կարծում ես դու՝ ճակատագիրը քո բարեհա՞ճ է, իսկ բախտը՝ ո՛չ:

Կարծում ես քո տանջանքն ունի ժամկետ, օ՛, ո՛չ:

Եվ մտածում ես, որ ուլունքներ ես դու կրում, բայց այդ որդերն են խլվում:

(Փսիխեսան զգվանքով դիպչում է վզին):

Դու զոհը կդառնաս Ստվերի՝ շփոթված իմ գործած սարդոստայնում պատրանքների:

Փսիխեսա. Բայց չէ՞ որ այս մարմինն իմն է: Օղից չէ: Ես ոտքերով հենվում եմ այս հողին, ես էությունն իմ ընդունում եմ, օղին ես շնչում եմ... որ դա հենց «Ես եմ»:

Քիմեռ. Բայց օղն ո՞ր է: Այստեղ միայն ստվերն է և քեզ խժռող հուրը:

Փսիխեսա. Սպասի՛ր, հիշում եմ հողը և ես կասեմ կրկին. դու չես կարող ինձ տանել ամպերից անդին:

Ես ԵՍ եմ:

Քիմեռ. Այդ պատասխանը մի՛ կրկնիր: Այլապես քո լույսը կդառնա տեսանելի *(Ցուցամարը մոտեցնում է քերանին և կամացուկ հեռանում):*

Թշնամություն *(ազրեսիվ կերպով).* Իսկ ինձ դու երևի չես էլ ճանաչի:

Փսիխեսա. Ինչպե՞ս թե ոչ: Թշնամությունն ես դու:

Թշնամություն. Գիտե՞ս, բայց, ինչ առատ է իմ սեղանը քանի՜ ու քանի՜ դար:

Որքան եմ սնվել ես և՛ նախանձով, և՛ ցասմամբ, իսկ ատելությունը ցանկալի նեկտար է ինձ համար:

Փսիխեսա. Ատելության կերպը ես կփոխեմ, նախանձին այսպես կպատասխանեմ՝ «Ես ուրիշ եմ», իսկ քո ցասումը կշեղեմ դեպի արարք առաքինի: Սրան ի՞նչ կասես, ի՞նչ կլինի *(Թշնամությունը հեռանում է կապաղությանը ու մարտական քայլվածքով):*

Հուսահատություն. Ես կենդանի մարդկանց մեռածներ եմ դարձնում, և նրանք անգամ չեն կռահում, որ հոգիներն իրենց դիակով են բուրում, գիշերուգոր իրենց տխրության մեջ անհուն, ինչպես

կեղտոտ ջրում, այս ու այն կողմ են գնում: Ինձ լավ գիտես, քանի ուրիշներին դու հասկացար: Պառկել եմ սրտիդ վրա քարի տեսքով, հառաչանքով:

(Փսիխեան ուժասպառ մորենում է նրան):

Փսիխեա. Այդ դու՛ ես, հուսահատ վիատություն... *(դադար):*

Այս դժոխքում մնում է միայն քեզ կանչեմ ինձ օգնության:

Երանելի իմ ամուսնուն ես էրոսի հետ փոխեցի, մեղավոր եմ, հաղթեցի՛ր:

Գերադասեցի խավարը նյութի ալիքաձև հոսքերին եթերի...

Էլ չեմ հավատա, որ ես փրկվում եմ...

Ա՛խ, քարանում եմ...

Հուսահատություն *(հաղթական)*. Ամենից ուժեղն եմ ես, մայե՛ք դուք,

Հե՛յ, դու Վախ, Բիմեռ, Թշնամություն, ձեզ չհաջողվեց այսպես ջարդել Փսիխեային:

Հաղթանա՛կ: Թաղման օրհներգը դուք երգե՛ք արագ:

Ջուր չէ, որ ինձ դյուրին ճանաչեցիր, գիտեիր հուսահատվելը հավանաբար անցյալ ժամանակից:

Փսիխեա. Չէ՛, չէ՛: Բո քարը ես ինձնից հեռու կնետեմ, ես վշտի իմ կապանքները կարձակեմ: «Արագահոս եմ ես», - այսպես կարձագանքեմ և տխրությունը իմ կհալեցնեմ, թեկուզ ես ինքս կհալվեմ:

Շարժումն է աշխարհն առաջ տանում:

Եվ դու միակը չես ոչ՝ այս երկրում, ո՛չ երկնքում:

(Հուսահատությունը հեռանում է պաշտպանական ժեսուրով):

Ազահություն *(մարած է, ինչ-որ քան է դասավորում, դնում է պարկի մեջ և միաժամանակ ուրում է):*

Փսիխեա. Ազահություն, դե հերի՛ք է կուտակես:

Ազահություն. Կենդանի հոգի, էդ դո՞ւ ես:

(Լիքը քերանով) Ահա՛, էս երշիկը քեզ:

(Փսիխեան չգվում է, որ վերցնի, բայց հեղ է ցարկում):

Փսիխեսա. Չեմ ցանկանա ես ավելին, քան այն, ինչ իմ ոգին ինձ-
նից իմ կյանքի համար կպահանջի:

Ազահուրյուն. Բայց մի հատ տե՛ս, մոտի՛կ արի...

Այս հողն ու ժամանակն աղամանդ են ստեղծում, ջրի ոգին մար-
գարիտ է արարում ծովում...

Ամեն ինչ ես գողացել-բերել եմ մռայլ Հադեսին, իսկ սա, ահա՛,
գմբուխտի մի կտոր քանկագին:

Փսիխեսա. Պետք չէ շարունակես, աղամանդնե՛ր, մարգարիտնե՛ր,
ո՛ր մեկն ասես...

Ա՛խ, ես գիտեմ դրա բանաձևը. «Դու ունեցիր չունենալու պես»:

Ազահուրյուն (լացելով). Այս խոսքերից ձեռքիս եղած ամեն բան
վերածվում է սարդերի: *(Բռունց է ցույց տալիս, հավաքում է իրե-
րը, անհասկանալի հայիոյուն և դժգոհ հեռանում):*

Չարիք (հեկրևում կանգնած են երեք կերպարներ). Չե՛, ո՛չ: Դու չես
դուրս գա այս Հադեսից:

Այստեղ շատ քիչ է ճանաչել, ով է քո առջև կանգնած, և տալ
նրանց անունները: Ես անանուն եմ, և ով եմ ես, դու չես անվանի
ինձ երբեք *(ծիծաղում է):*

Առանց հստակ դեմքի դարձվոր եմ, այս եմ, այդ եմ, այն եմ...

*(Վերջին խոսքերը ծաղրելով երեք անգամ ասում են հեկրևում
կանգնած կերպարները):*

Կուզես խփել՝ կլինեն ինչպես մի մոմ, կուզես փախչել՝ քամի կդառ-
նամ, քո հետևից կգամ, ինձ կանտեսես՝ քեզ կըմբռնեմ, իմ ձևը փո-
խելով քեզ կհասնեմ:

Թե հրի մեջ նետես, ես ջուր եմ, կուզես ինձ խորտակել՝ օդ կլինեմ,
Հենց գլխի ընկնես, թե ինչ արատավոր եմ, մույն ակնթարթին հա-
գուստս կփոխեմ և մաքրամաքուր սրբի տեսք կընդունեմ:

Եթե քո մի ձեռքով ինձ ետ պահես, ես հակառակ կողմից դուրս
կալքոճնեմ:

Ինձ չես հաճախարի, հույս մի՛ տաժիր:

Փսիխեսա. Ների՛ր ինձ, Ամուր, արդեն սուրբ խոստումից ես հրա-
ժարվում եմ, որ երբևիցե քեզ կգտնեմ:

Էլ պայքարի ուժ ես չունեմ, ես մահանում եմ ...

Չարիք. Նորույթ չի քո մեռնելն այս ստորգետնյա մեր աշխարհում, դու չես կարող արտասանել անգամ անունս, տվյալ պարագայում խոհեմությունն ու խելքը չեն գործում, ինչքան կուգես բռունցքով խփիր քո ճակատին (*բռունցքով խփում է ճակատին*): Մի քայլ անգամ չես մոտենա նպատակին: Քո ձգտումները կդարձնեն ի չիք:

Փսիխես. Չարի՛ք: Չարիքն ես դու: Սա ինձ հերիք չէ: Թեկուզ արդեն մեռնում եմ, բայց իմանալ եմ ուզում. այն ո՞վ է, որ ձեզ հետ է և ձեր հետևում, ով ձեր տեր-տիրակալն է, հայտնվի՛ր, տեսնել եմ ուզում:

Թե՞ դրանք երկուսն են, այն արքան երկու, որ նավն առանց դեկի խաղաղ ծովից մռայլ փոթորիկի մեջ են ուղարկում: Որտեղի՞ց են նրանք սերում:

Դե հայտնվե՛ք, իսկականներդ...

Դեն նետելով դիմակներդ (*Ձեռքերով երկու տարբեր կողմ է ցույց տալիս*):

(*Երկու կողմերից ներս են մտնում Լյուցիֆերն ու Մեֆիստոֆելեսը, Չարիքը դողում է*):

Չարիք (*նկարվում է դեպի Մեֆիստոֆելեսը*). Ո՞վ դու, իշխանների իշխան, հզորագույն Մեֆիստոֆելես:

Մեղավոր չեմ ես:

Փսիխեսն ամենևին կատակ չէ, տե՛ս, նա կռահեց անմիջապես՝ որտեղ է թաքնված մեր խայծը:

Մեֆիստոֆելես. Ա՛խ չլինեք քո այցը: Չքվի՛ր, անգլուխ, ակնարկը խելքի մասին քո սխալն էր:

Չարիք (*նկարվում է դեպի Լյուցիֆերը*). Դու լուսաբեր, ո՞վ Լյուցիֆեր:

Կներես, չկարողացա (*շուկով ու զարմանքով*):

Նրանում էգոիզմի կաթիլ անգամ չկա:

Մնացածում, չե՞ որ քեզանից տեղեկացավ հոգին, որ կա և՛ չարը, և՛ բարին, հիշո՞ւմ ես դու. «Աստված լինել կարժանանաք, երբ այս երկուսը մեկը մյուսից հմտորեն զատել կարողանաք»:

Լյուցիֆեր (*զգվանքով*). Խնդրում եմ՝ մի կողմ քաշվիր: Տգեղ դեմքեր տանել չեմ կարող:

Չարիք. Նրա մեջ ծնվեց ներքնաբնություն, որ ինտուիցիա են կոչում:

Մեֆիստոֆելես և Լյուցիֆեր (*միասին*). Չայնո կտրի՛ր իսկույն նեք: Հենց այդ բանալին է, որ մեր թշնամին է:

Փսիխես. Բայց այդ բանալին է, որ աղբյուր է դառնում և սուրբ ջրով կենդանացնում: Դեռ որ վեհ ձեռքը համաձայն է լուռ կյանքիս կանթեղի մեջ ավելացնել մի կաթիլ յուղ:

Մեֆիստոֆելես. Չե՛ք (*ծաղրելով*): Եթե դու ինքդ չզնայիր քո կախարդական արահետով, նա չէր օգնի քեզ որևէ կերպով:

Փսիխես. Այո, բայց հիմա ինքներդ խոստովանեք՝ որն է էությունը ձեր երկակի բնության:

Մեֆիստոֆելես և Լյուցիֆեր (*միասին*). Իսկ բառե՞րը:

Փսիխես. Ճանաչիր ինքդ քեզ...

Մեֆիստոֆելես. Մնացել է վերջին փորձությունն անցնես, մինչ այդ դու երկու կողմից կսեղմվես:

Լյուցիֆեր. Ես հին եմ ավելի, ուստի և առաջինը թո՛ղ իմ պատմությունն այստեղ լսվի:

Տե՛ս արտաքինս, չունե՞մ արդյոք ես սրբի տեսք, կամ ճգնափորի, ով մշտապես աղոթում և պատվիրաններ է կատարում:

(*Զնքշորեն գրկում է Փսիխեսային*):

Ամբողջությամբ ու քնքշությամբ ես կբարություն քեզ, կօրոքեմ ու քեզ հողից ես կկտրեմ, միայն թե դու, Փսիխես, քո երազներում անտես, իմ փայլատակող բազում շշուկներին ականջ դնես:

(*Փսիխեսան դուրս է քշում և վազում է Մեֆիստոֆելեսի մոտ*):

Մեֆիստոֆելես. Է՛հ, քեզ կկորցնես, արի՛ մոտիկ հողեղենին:

Միայն ես եմ, որ տեր-տիրակալն եմ ողջ մյուսին:

Բոլոր երկրային այս հաճույքները, տե՛ս, դրանից էլ ավելին, ես քեզ կտամ, միայն թե դու, Փսիխես, ինձ պատկանես:

(*Փսիխեսան վազում է Լյուցիֆերի մոտ*):

Լյուցիֆեր. Դու չես կարող գեղեցկությունն անտեսել, բոլոր արվեստների հանճարն եմ ես, նրանց գաղտնի ոգեշնչողն եմ, տե՛ս:

Ես կրոնական հրով ձեզ արբեցնում եմ, որքա՛ն-որքա՛ն քաղցր ու հաճելի է ամենաթողությունը՝ շատ լավ գիտեմ, և նաև ինչ նեղ են այն ուղիները, որում մեզ՝ դժբախտներին, ամուր փակել են օրենքները:

Մեֆիստոֆելես. Առաջարկում են քեզ լոկ խենթություն, անմտություն:

Միայն դիտես, որ գիտությունը, հաշիվը, չափը, քաշն ու թիվը, որ այս ամենն էմ ես, իսկ հավատքի մեջ միայն դատարկություն կգտնես, և առանց ինձ ինչ առաջընթաց ապագայում դու կտեսնես:

Լյուցիֆեր. Ա՛յ քեզ սատանա:

Հպարտանում ես դու բոլոր ժխտողներով, սոփիստներով, մռայլ հոռետեսներով,

Դու քայքայում ես մարդկանց ուղեղները, քո թունավոր այրող քմծիծաղով:

Մեֆիստոֆելես. Է՛հ, փակիր ականջները քո այս բոցաշունչ խոսքի դիմաց: Իսկ դու գիտեի՞ր, որ այս հպարտ պարոնն իրար խառնել է ոգեղենությունը և ծեսի ձևականությունը:

Իսկ նրանք, ովքեր հլու-հնազանդ նրա հետևից գնում են դեպի ամպեր, նրանց դարձնում է մամր ու անպետք խաղալիքներ:

Նա պատվել է անուշ բույրերով և թեթևացել քաշով (*ծաղրելով*):

Բայց չէ՞ որ նա ինքն էլ է սատանա և ճիշտ ու ճիշտ իմ պես պայքարում է, որ իշխան դառնա:

Լյուցիֆեր. Ո՛չ ստորին կրքերի միջոցով (*մեղմանալով*): Մեթոդն է այստեղ շատ կարևոր:

Թու՛յլ տուր քեզ գրկեմ, և երկնքի ալ կարմիրի մեջ ես քեզ կհամբարձեմ:

(*Շածկում է Փսիխեային իր լայն վերարկուով*):

Մեֆիստոֆելես. Ա՛յ քեզ ստահող մթնոլորտների ցնծություն: Ու եթե ինձ չպատկանես, թող Լյուցիֆերի բաժինը լինես:

Փսիխեա (*դժգոհելով*). Ա՛խ, իբրև թե ես լինեմ վանդակում, բայց երկու բաց դարպասների արանքում...

Մեֆիստոֆելես և Լյուցիֆեր (*միասին*)։ Բայց չէ՞ որ այստեղ չենք հայտնվել մենք ինքնուրույն։

Լյուցիֆեր։ Կանգնի՛ր, Փսիխեա, ինչու՞ ես շտապում, այդպես դու կարող ես սխալվել քո որոշման հարցում։

Արյունը քո մոլում եմ ես այնպես, որ քեզ մնա միայն ուրախությունը, և չէ՞ որ ինչն է քոնը. ինքնությունը։

Մեֆիստոֆելես։ Իսկ ոսկորնե՞րը։ Ես նրանց ստիպում եմ կարծրանալ, չէ՞ որ նյութեղենը կարող է շոշափելի դառնալ։

Ի՞նչ ես կարծում՝ դյուրին է այն աշխատանքն արդյոք, երբ բարոյականն ես անտեսում, իսկ փոխարենը բյուրեղ ձևավորում։

Լյուցիֆեր (*ոգևորված*)։ Այո՛, այո՛, հենց բյուրեղները, նրանց սառնաշունչ հարթ բեկորները։ Հեռացի՛ր, սառչել կարող ես լիովին այնտեղ։

Քեզ ցույց կտամ կրակն ու հուրը հոգեկանի,

Դյուրիչ է նա, հաճելի ու պատանի։

Ուրեմն ասա՛, հո՞ւր, թե՞ սառույց։

Մեֆիստոֆելես։ Սպասի՛ր, սպասի՛ր, ինձ հետ դու կլինես անվտանգ ու պաշտպանված։

Չէ՞ որ գիտեմ ես գերազանց՝ ինչպես քարը քարին դնել օրենքները, բոլոր ոլորտների շրջանակները, կյանքից պոկված գիտելիքները։

Ես կտեղավորեմ ամենն իր դարակներում և չեմ թողնի, որ դու խախտես իմ սահմանները,

Տրված է քեզ զգայությունների հնգյակը, և ի լրումն՝ դատողություն։

Եվ բացի դա, սա, այս ստահակը (*մայրով ցույց է տալիս Լյուցիֆերին*),

Երկրայինի հարցում ունի միայն աղքատություն։

Լյուցիֆեր։ Չէ մի չէ, հնգյակը...

Դրանք շատ են ավելի, իսկ հնգյակի հետ ապրելն է ձանձրալի, և դրանց դռնից այն կողմ որքա՛ն ամենը քաղցրահամ է, որքա՛ն զարմանալի...

Մեֆիստոֆելես. Եվ խենթություն է քաղցրալի (*ծաղրելով*):

Գոնե ես մարդկանց ուղարկում եմ լոկ ախտեր մարմնի,

Դու ինձ լսի՛, ես սթափ եմ և զգոնությամբ արթմնի կլցնեմ ուղեղը՝
հանդարտություն իջեցնելով քո մարմնին:

Փեշիցդ թափ տուր դու հիմարությունը, քեզ օգնելն իմ ուրախու-
թյունն է, կլինես դու կատարյալ մի ... սարք, և ուղեղդ չի լինի դա-
տարկ:

Լյուցիֆեր. Ու չես լսի դու դողանջները, չես ճաշակի հեղափոխու-
թյան արբեցնող կրքերը:

Դե, բավական է դու լսես իրեն և իր ծառաներին, և իրենից արագ
սերող բազմատեսակ գազաններին:

Մեֆիստոֆելես և Լյուցիֆեր (*միասին*). Եվ ի վերջո, ասա՛ քո որո-
շումը:

Փսիխես. Ես ընտրեցի Հավասարակշռությունը:

(*Մեֆիստոֆելեսը և Լյուցիֆերն անմիջապես հեռանում են երկու
կողմեր*):

3-ԲԴ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Դրախտի տեսարան

Փսիխեսան, Հերմեսը և յոթ հանճարները:

Հերմես. Դու մաքրեցիր քո սիրտն ու քո ձեռքերը, անցար Ստվերի
Արքայության բոլոր չարչարանքները:

Հավատացնում եմ, որ մեզ բոլորիս նույնքան էլ ցավալի էր այն
տեսնել,

Թե ինչպես դռները դժոխքի լուռ փակվեցին,

Եվ այրող հրերը քեզ համակեցին:

Պերսեփոնե. Դու հաղթեցիր անհագ քո Ցանկությունը չափի
զուսպ սկզբունքով, Հուսահատությունը՝ շարժումով,

Իսկ վախը՝ հենց վախով,

Նախանձին ճնշեցիր այն մտքով, որ դու եզակի ես,

Իսկ այդ վերջինը լցրեցիր սիրով,
 Եվ կիսասուտը, թեկուզ ցավով,
 Բայց ի վերջո ճանաչեցիր:
 Եվ մաքրամաքուր արյունը քո հաղթանակած հետ կանչեցիր:
 Ու հիմա արդեն դու արժանի դարձար, որ իմանաս մի իմաստուն
 իրողություն,
 Որ Երկրային հայրերն անվանել են Ապանույնականացում:
Հերմես և Պերսեփոնե (*միասին*). Յոթ հանճարներ, առաջ անցեք:
(Յոթը մեկական քալ են կատարում դեպի առաջ):
 Ինձ ասում են Իմաստություն:
 Ինձ՝ Սեր:
 Ինձ՝ Արդարադատություն:
 Ինձ՝ Գեղեցկություն:
 Առողջություն:
 Իմացություն:
 Իսկ ինձ՝ Անմահություն:
Պերսեփոնե. Նայի՛ր, լսի՛ր և ըմբռնի՛ր:
 Քո առջև գնդերն են յոթ և Յոթ Իմաստների ճառագայթները,
 Նրանցում մարմնավորվել են քո կյանքի աստիճանները,
 Նրանց ոգով գործում են աշխարհի լուսավորող մոլորակները,
 Լույսն Արարչի նրանց մեջ է վառվում և նրանց համաչափ
 պտույտներում Տիեզերքի յոթակի իմաստներն են արտացոլվում:
Անմահություն. Լուսնի ոգին եմ ես, իշխում եմ մահերին ու ծնունդ-
 ներին,
 Դեպի ինձ եմ ձգում այն հոգիները, որոնց սեղմում են արդեն
 նրանց սեփական մարմինները,
 Այս ամենը հայտնի է նաև այն հոգիներին,
 Որոնք պատրաստ են մուտք գործել իրենց արյան փոքր շրջան:
Առողջություն. Ես Մերկուրին եմ՝ Փայլածուն, ես ցույց կտամ փո-
 խակերպման ճիշտ ուղիները,
 Նշանն է իմ կադուցեյը՝ գավազանին գամված, իրար գրկած գույգ,
 տարբեր գույնի օձերը (*Յույց է տալիս կադուցեան*):

Սեր. Ես Վենեթրան եմ, մաս Արուսյակ եմ կոչվում,

Ինձ քո սիրո հանճարն են համարում:

Ես ընդամենը պահում եմ այն հայելիները, որտեղ իրար են ճանաչում հոգիները:

Գեղեցկություն. Ոգին եմ ես Արեգակի, հավերժ գեղեցկություն եմ պարզել քեզ, Հոգի՛,

Դու դա գիտես, արդեն անցել ես տառապանքը,

Որ հասկանաս, որ դա փայլատակող քո կարեկցանքն է:

Արդարադատություն. Իմ անունը կարճ է՝ Մարսն եմ կամ Հրատ, արդար դատող իմ թուրը հաստատում է կարգ, որ իշխում է աշխարհներում երկու:

Փսիխեսա (*Դիմում է Իմացությանը*). Իսկ դո՞ւ:

Իմացություն. Ես Լուսնթագն եմ՝ Յուպիտեր, բարձրյալ հզորությունն իմ միշտ պահպանում է Բանականությունն Աստվածային:

Իմաստություն. Սատուրն կամ Երևակ եմ ինձ ասում, Աշխարհների Իմաստության իշխանությունը ես դարեդար եմ փոխանցում:

Փսիխեսա. Ա՛խ ունկնդրում եմ ես միասնության ամբողջ երաժշտությունը և մոլորակների ներդաշնակ հնչողությունը...

Սա ի՞նչ է:

(*Դիմում է Պերսեփոնեին, ում չեռքում կա վարդ*):

Պերսեփոնե. Վարդ: Այս վայրկյանից դու կլինես մի վարդ՝ քո խաչ դարձած մարմնին ամրացված:

(*Փսիխեսան չեռքերը տարածում է երկու կողմեր, և Պերսեփոնեն վարդն ամրացնում է նրա կրծքին*):

Հերմես (*դիմելով Պերսեփոնեին*). Երկրի հարթավայրերը և երկնային վեհ ոլորտները,

Փսիխեսայի ներսում պսակվեցին,

Ծովերը, ժայռերն ու մետաղները

Միասին արձագանքեցին:

Իսկ մնացած արքայություններն ո՞ր մնացին:

(*Ներս եմ մտնում Դեմեդրան, Կենրավրոսը, Դրուեդուհին*):

Պերսեփոն (*զնում է Դեմեդրային ընդառաջ*). Մա՛յր Թագուհի, ստացե՞լ ես դու այդ լուրը:

Դեմետրա (*ժպտալով հանդիսատեսին*). Այստեղ ինձ բերել են իմ դստեր աղաչանքները:

«Մա՛յր իմ Դեմետրա, - ասաց նա,

Քո խրատն ինձ օգնեց, երբ Հադեսը խորամանկորեն ինձ առևանգեց,

Խնդրում եմ քեզ տանջված Հոգուն՝ Փսիխեային, դու նույնպես խրատես»:

Դեմետրա (*դիմելով Փսիխեային*). Շատ պարզևներ ենք մենք քեզ պատրաստել: Դրանց արժանի ես դու, կարող ես վերցնել:

(*Մոտենում է Դրուեդուհուն*):

Դու կաղնու գաղտնիքներն արտասանող ոգի, և անտառի զուսպ տիրուհի:

Անվախ ու լռակյաց դրուեդուհի,

Խոսքի զորությանը դու տիրացիր,

Եվ կաղնուտի պարզևներից պատմիր:

Դրուեդուհի. Սա մրգերի առատության նշանն է,

Պատվեր է տվել Արարիչը քեզ,

Որ սրտի ու մտքի պտուղները ստեղծես,

Նրանք միայն միասին են ծնում

Բաղձալի ներդաշնակություն մեր հոգիներում:

(*Տալիս է կոնը Փսիխեային*):

Դեմետրա (*դիմելով Կենտավրոսին*). Հիմա քո հերթն է, դո՞ւ՛ խոսիր, ապստամբ օտարական,

Աստրալ աշխարհի բազմադեմ դեսպան,

Ում Կենտավրոս են անվանել,

Ասա՛, թե ինչ են վայրի կենդանիները Փսիխեայի համար նախատեսել:

Կենտավրոս. Նայի՛ր, սա օձն է, որ ստի ճանապարհից հետ կանգնեց,

Քեզ ահա նշան իմաստուն ճանաչողության *(տալիս է ուրոքորոսին)*:

Որպես ամրության և ուժի նշան՝

Քեզ ուղարկել է միաեղջյուրը

Իր ամենագոր միակ եղջյուրը *(տալիս է եղջյուրը)*:

Ազատ ես դու հիմա

Սա կիրառել քեզ համար միայն,

Կամ Աստծո գործերի փառաբանման համար,

Դու ինքնուրույն ընտրիր քեզ ճանապարհ:

Դեմետրա. Իսկ այս սիմվոլը ստացել ես անմիջապես Աստծո ձեռքից,

Ահա՛, հավկիթ, որ տալիս է միասնություն, ամբողջություն, լրիվություն և կատարելություն:

Փսիխեսա. Շնորհակալությո՜ւն... *(խոնարհվում է)*:

Դեմետրա. Առարկաներն այս բարձրյալ մեր Վարպետները

Միշտ համարում էին թանկագին ոսկի,

Դրանք միշտ քեզ մոտ պահիր,

Որ դու լինես անխոցելի:

(Ներս է մտնում Իմաստությունը երկնագույն աստղազարդ հագուստով, Փսիխեսան կանգնած է մեջքով և չի տեսնում նրան):

Փսիխեսա. Ես չեմ կարող այս ամենից հետո երախտապարտ չլինել ձեզ,

Բայց կուզենայի հարցնել՝ ի՞նչ աստղ էր, որ փայլատակում էր դժոխքում, ի՞նչ աստղ էր ինձ առաջնորդում:

(Շրջվում է):

Իհարկե դո՛ւ էիր, դո՛ւ, ճշմարտություն, օ՛, ի՛նչ հրաշալի գեղեցկություն:

Ճշմարտություն. Ինձ դու ինքդ ես քո ներսում գտել

Եվ այսուհետ կոչված ես տիրուհի լինել,

Ու մյուս հոգևոր էակների հետ մույնական,

Կմասնակցես իրագործմանը ճակատագրերի,

Դրա մեջ Ֆերոսն է քեզ օգնական
Բարի հոգիների հետ մոլորակների:

Լուսին. Ամենն այս միայն շրջապատյոյ է, և՛ մահը, և՛ ծնունդը,
Երեք աշխարհները դրսևորված բնության
Կանգնած են տեսքով խիստ մերկության,
Արարչության ոգին սփռված է ամենուրեք և անընդմեջ,
Ձևերի, ուժերի և սերունդների կարգի մեջ:
Նրանց ձայնը լսիր խորունկ լռության գրկում,
Եվ մտահայիր այդ նախանշանները երևոյթների հերթականու-
թյունում,

Քո ներսում փայփայելով իմաստը աստղի՝
Կլիմես Աստծո նման Արարիչ, ո՛վ Հոգի:

Մարս. Մի բորբոքի ցասման մղումը,
Դահճի աջ ձեռքը կտրելու ձգտումը,
Քեզ մոտ ունեցիր թուրը մշտապես,
Միայն, որ թույլի հետ ուս ուսի լինես:

Մերկուրի. Գիտությունը թվերի և արվեստը կամքի,
Գաղտնիքները բույսերի և առեղծվածները նյութերի,
Ներթափանցել են այս աշխարհ, որ կարողանաս դու, հոգի՛,
Ճարպկորեն ցատկել միջից ցավի
Ամոքիչ կենտրոն բնականի:

Արեգակ. Թիակը թող քո կարեկցանքը լինի,
Իսկ ծովը՝ կյանքը, փարոսն էլ՝ գիտակցվածություն,
Միայն այսպես են բացվում ուղիները նավի
Կարեկցանքից դեպի իմացություն, ճանապարհի վերջում՝ բարու-
թյուն:

Վեներա. Թագավորում է սերը ամենուրեք Գոյում
Եվ չի լռում նրա երգը դարերում,
Դու պահպանի՛ր նրան անապական, անփտելի,
Երազներում աղոտ, անհիշելի:

Յուպիտեր. Թե դու միայն դատողությանն ապավինես,

Քո տունն ավազի վրա կստեղծես,
Գազանի հոտառությամբ դու շատ կկոտորվես,
Բանականության հետ համաչափի՜ր քո քայլը, ձեռքը, հմտություն-
նը,

Եվ Արարիչը կցողի քո մեջ իր գիտությունը:

Սատուրն. Սուրբ մեռնով յուղի՜ր քո մատները,

Եվ հագի՜ր գթության ոսկյա զգեստները,

Քո առջև են անչափելի մղոմները

Եվ երկարակեցության ակնթարթային քամիները:

Ես եմ ասում, Անմահությունը քո,

Դիակառքից շուտ վե՛ր կանգնիր,

Եվ խունկը ծխեցրո՛ւ դեպի բարձունք ամենայն սիրո:

Իմացության ջահը բարձրացրո՛ւ և աջ ձեռքիդ մեջ սեղմի՜ր:

Եվ նրանց, ովքեր վիրավորվել են ճանապարհներից, լուսավորի՜ր:

*(Բոլոր յոթը շնավորում են օղակ և պտտվում են, մեջտեղում Արե-
գակն է. շրջանը բացվում է, հնչում է օրհներգը, Մոլորակներն ու
Արեգակը միասին կազմում են եռանկյունի):*

Արեգակ. Փսիխեսա, դու ցնծա՛, դու ո՛չ մոխիր ես, ո՛չ էլ փոշի,

Լուսավոր է ինքնագիտակցությանդ ժամը բարձր, բաղձալի,

Եվ Աստված մեզ չի լքել ոչ մի պահի:

Մարս. Նա չի թաքցրել իր դեմքը սրբավայրերում,

Վեր չի բարձրացրել սրբասեղան միջնաբերդերում,

Չի վախեցրել կրակի դատաստաններով,

Չի փակել լազուր երկինքը, ինչպես արծիվն իր թևով:

Լուսին. Քեզ մա խլեց գազանի ճանկերից սարսափելի

Եվ մասնատեց շքախումբը խավարի,

Մահի միջով անցկացրեց ու փրկեց կյանքդ,

Հիմա քո հերթն է վատահել այբուբենին:

Վեներա. Կենդանի տառերը չարբեց

Փորձություն անցած դատողություններից,

Ծիլը տեսնելով՝ մա անմիջապես կերտեց աստիճաններ,

Որ տանեն ձեզ բարձր աշխարհներ:

Մատուրն. Իր կենարար շնչով

Շարժվում ենք մենք և Կենդանակերպը չափված պտույտով,
Անգամ քո ճակատին նշան դրեց մոգական ձեռքով...

Փսիխեսա. Ինչպե՞ս:

(Դիպչում է ճակատին: Դժգոհելով):

Ո՛չ փայլում է, ո՛չ վառվում

Այբուրենը իմ ներսում:

*(Բոլոր մոլորակները տիրությամբ խոնարհում են զլուխները,
Փսիխեսան զննում է նրանց և լուռ կանգնում է Յուպիտերի մոտ):*

Յուպիտեր. Ավա՛ղ, իրավունք չունենք այդ վերջին գաղտնիքը քեզ
բացել,

Եվ եթե այդ իմացությանը չհասնես,

Կրկին ու դարձյալ դու կարտաքսվես,

Մի համր աշխարհ, որտեղ տապն ու սառնամանիքն են տիրում:

Փսիխեսա. Ինչը նույնն է, թե ամուսնուս երբևիցե այլևս չտեսնել:

(Մոտենում է Մերկուրիին):

Փառաբանվի՛ր, ո՛վ բարեգութ դու Փայլածու,

Քշեցիր սարսափեցնող վրեժի ոգիներին դու,

Գիտես՝ ինչպես են տերևները կաթիլ-կաթիլ ցողում ապաքինող
նյութերը,

Դու արծաթյա գնդիկին ստիպեցիր հոսել տեսքով մի սնդիկի:

Միայն թե դու համաձայնվեիր,

Ինձ վերջնական էությանը հասցնելի...

Մերկուրի. Ուրախ կլինեի քեզ օգնել:

Հագի՛ր ոգու զրահը եռակի,

Թե զարգացնես զգայուն տեսողություն և զգաստ լսողություն,

Ո՛չ երկրի վրա, ո՛չ երկնքում չես հանդիպի դժվարություն:

Փսիխեսա. Օ՛, ճշմարտություն, դու գազաթ տիեզերքի,

Իմ մեջ ես կշռեցի բոլոր իմաստները,

Որ դու ունակ ես քո մեջ կրել,

Ո՞րն է քո առաքելությունը.

Ես ինքս չեմ կարողանա դա ըմբռնել...

Ճշմարտություն. Դու մտածիր, խնդրում եմ քեզ, Փսիխեա՛,

Ինչո՞ւ իմ դեմքը տեսնելով, երկչոտելով,

Փախչում է քեզ հարազատ, քո աշխարհը հոգեկան:

Ո՞րն է կողմնորոշումը քո վճիռների բարոյական:

Ինչպիսի՞ դու կանչ ես միշտ սպասում տանջանքներով,

Տարիներով հասունություն ձեռք բերելով:

Այնքան դյուրին կլինի քեզ, երբ դա գտնես,

Կյանքում իրականացնես,

Տարածության ու ժամանակի հետ խաղալով,

Որոնք պառկել են ուտերիդ անկշռելի բեռի տեսքով:

Ի՞նչ է Աստված աղոթքից, արթմնությունից, բարությունից առավել
ցանկանում,

Ի՞նչն է ամենից պայծառ շողում երկնականարի խորքում:

Ի՞նչն է փայլատակում քո մաքրամաքուր մտքում:

Փսիխեա. Հենց դո՛ւ, դո՛ւ ինքդ, ո՛վ ճշմարտություն:

Ճշմարտություն. Ինձնից հետո քո կամքն ի՞նչ է որոնում:

Փսիխեա. Ազատությո՜ւն:

Ճշմարտություն. Ազա՛տ ես դու, ահա՛ քո սերը, և նրան դու պահ-
պանի՛ր վերածնված սրտում:

(Ներս է մտնում Ամուրը. Ամուրը և Փսիխեան գրկախառնվում են):

Առաջին գործողության *տեմպը* դանդաղ է, երկրորդինը՝ միջին,
իսկ երրորդինը՝ արագ:

Հագուստ. մոլորակները երկար երկնագույն զգեստներով են,
կրծքներին՝ համապատասխան մոլորակների նշաններ:

Երաժշտական ուղեկցություն. հատվածներ Հենդելի և Բախի
երաժշտությունից, վեցերորդ տեսարանում Օրփեոսը երգում է Օր-
փեոսի արիան Գլյուկի օպերայից:

РЕЗЮМЕ

Основы психотерапии

Гаяне Шавердян

Учебник «Основы психотерапии», автором которого является Гаяне Шавердян, представляет собой уникальный вклад в русскоязычную (армянскую) психологическую литературу. Он отличается не только содержательной целостностью, но и научными и методологическими подходами, позволяющими рассматривать психотерапию как комплексную научную и практическую область. Основная ценность учебника заключается в том, что он объединяет теоретический и прикладной уровни, делая материал понятным и практически применимым как для студентов, так и для практикующих специалистов.

В книге подробно представлены основные направления психотерапии – каждое в сочетании с философскими, психологическими и техническими основаниями. Такой структурный подход позволяет читателю не только освоить конкретные методы, но и понять их теоретическую базу и практические границы. В результате читатель получает не механический набор инструментов, а целостное мировоззрение, необходимое для эффективной терапевтической работы.

Учебник также отличается языковым стилем – он сочетает академическую строгость и доступность, сохраняя при этом научную достоверность изложения. Это делает книгу применимой как в рамках университетского образования, так и в про-

граммах профессиональной переподготовки и непрерывного обучения.

Одним из ключевых положений, подчеркнутых автором, является мысль о том, что психотерапия не может ограничиваться лишь освоением техник. Без понимания идейных и философских оснований терапевтическая практика превращается в формальность. С этой точки зрения книга выступает как самокритика профессиональной сферы и одновременно как руководство к более глубокому профессиональному мышлению.

Учебник «Основы психотерапии» является научно обоснованным, методологически последовательным и языково динамичным трудом, восполняющим значительный пробел в психологической литературе на армянском языке. Он призван не только обучать, но и формировать культуру психотерапевтического мышления и профессионального самосознания. В этом смысле книга одновременно является и учебным пособием, и путеводителем для дальнейшего развития науки и практики психотерапии.

SUMMARY

Fundamentals of Psychotherapy

Gayane Shaverdyan

The textbook “Fundamentals of Psychotherapy” by Gayane Shaverdyan is a unique contribution to Armenian-language psychological literature. It stands out not only for its structural completeness but also for the scientific and methodological approaches that allow psychotherapy to be viewed as a comprehensive scientific and practical field. The main value of this textbook lies in its integration of theoretical and applied aspects, making the material both accessible and practically relevant for students as well as practicing specialists. The book provides a detailed presentation of the main directions of psychotherapy — each examined through a combination of philosophical, psychological, and technical foundations. This structural approach enables the reader not only to master specific methods but also to understand their theoretical bases and practical boundaries. As a result, the reader acquires not just a mechanical toolkit, but a holistic worldview necessary for effective therapeutic work. The textbook also distinguishes itself by its linguistic style: it combines academic rigor with accessibility, while maintaining scientific credibility. This makes the book suitable both for use in higher education and in programs of professional retraining and continuing education. One of the key points emphasized by the author is the idea that psychotherapy cannot be reduced to the mere acquisition of techniques. Without an understanding of the conceptual and philosophical foundations, therapeutic practice risks becoming formal and superficial. In this sense, the book serves both as a self-reflection of the professional field and as guidance toward a deeper, more thoughtful professional mindset. “Fundamentals of

Psychotherapy” is a scientifically grounded, methodologically consistent, and linguistically dynamic work that fills a significant gap in Armenian-language psychological literature. It is intended not only to educate but also to foster a culture of psychotherapeutic thinking and professional self-awareness. In this respect, the textbook serves simultaneously as an academic manual and as a guide for the further development of psychotherapy as both science and practice.

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ԳԱՅԱՆԵ ՄԻՔԱՅԵԼԻ ՇԱՎԵՐԴՅԱՆ

ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

Համակարգչային ձևավորումը՝ Կ. Չալաբյանի
Կազմի ձևավորումը՝ Ա. Պատվականյանի
Հրատ. խմբագրումը՝ Ա. Հովակիմյանի

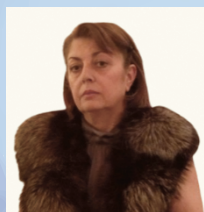
Հեղինակը հաստատում է, որ ծանոթ է «ԵՊՀ գրահրատարակչական քաղաքականությանը», և գրքում առկա փաստերը, դիրքորոշումները, կարծիքները շարադրված են հեղինակային իրավունքի և էթիկայի միջազգայնորեն ընդունված սկզբունքների պահպանմամբ:

Տպագրված է «ՄՈՒՎ ՊՐԻՆՏ» ՍՊԸ-ում:
Կոտայքի մարզ, Ջրվեժ, գ. Չորաղբյուր, 99 թաղ, 41

Ստորագրված է տպագրության՝ 17.09.2025:
Չափսը՝ 60x84 ¹/₁₆: Տպ. մամուլը՝ 18,75:
Տպաքանակը՝ 100:

ԵՊՀ հրատարակչություն
ք. Երևան, 0025, Ալեք Մանուկյան 1
www.publishing.ysu.am

Գայանե Միքայելի Շավերոյան



Հոգեբանության դոկտոր, պրոֆեսոր, Երևանի պետական համալսարանի կլինիկական և սոցիալական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, եվրոպական պրոֆեսիոնալ հոգեթերապևտների լիգայի տարածաշրջանային ներկայացուցիչ:

Ավելի քան 50 գիտական աշխատությունների, այդ թվում մենագրությունների և ուսումնական ծրագրերի հեղինակ է: Գիտական հետաքրքրությունների շրջանակը՝ կլինիկական և սոցիալական հոգեբանություն, տրամապերսոնալ հոգեբանություն, հոգեթերապիա:

Ուսումնական ձեռնարկում ներկայացված են հոգեթերապևտի պրակտիկային նախորդող ակադեմիական գիտելիքները, առանց որոնց հոգեբանի պրակտիկ գործունեությունը չի կարող համարվել արդյունավետ: Բազմաթիվ օրինակների հիման վրա բացահայտվում են ժամանակակից հոգեթերապիայի մեթոդների փիլիսոփայական հիմնավորումները և հոգեբանական նախադրյալները: Գրքում ներկայացված նյութերը համոզիչ կերպով ցույց են տալիս հոգեթերապիայի տեսությունից դեպի պրակտիկա անցման տրամաբանությունը, փիլիսոփայական դպրոցների, հոգեբանական ուղղությունների և հոգեթերապիայի մեթոդների միջև գաղափարական կապերը:

Գիրքը նախատեսված է նրանց համար, ովքեր մուտք են գործում հոգեթերապիայի բարդ և հետաքրքիր աշխարհ, և կարող է օգնել կողմնորոշվելու հոգեբանական և ախտահոգեբանական տարբեր խնդիրների դեպքում:

