

Здоров'я особистості в сучасних умовах та православна психотерапія

Євгенія Кочерга

У статті здійснено спробу аналізу зв'язку пристрастей людини з негативними емоційними станами як причинами виникнення хвороб. Також розкрито можливості православної психотерапії в лікуванні хвороб.

Ключові слова: *Здоров'я, хвороба, пристрасть, емоційний стан, православна психотерапія.*

Здоров'я, як і саме життя, є даром Божим. І дуже часто здоров'я не цінується, поки не втрачається. За мирським поняттям здоров'я є нормою людського існування, а хвороба порушує цю норму, але православ'я по-іншому розглядає проблему співвідношення здоров'я та хвороби. Святі Отці вважали, що хвороби й скорботи можуть послужити духовному зростанню людини, допомогти їй наблизитися до Бога. З православної точки зору, хвороба є долею людини на землі, оскільки в гріхопадінні прабатьків Адама та Єви людська плоть змінила свої якості – стала немічною, схильною до хвороб і старості, смерті і тління. Хвороба – закономірне явище ще й тому, що людина свідомо чи несвідомо впадає в гріхи, які також ведуть до хвороб. Преподобний Єфрем Сирин стверджував, що причиною хвороби є гріх, своя власна воля, а не якась необхідність¹. Відомо, що і святі мали хвороби, часто невиліковні. Деякі святі молили Бога, щоб він послав їм хворобу і цим самим вони мали можливість здійснити власний духовний подвиг. Таким

¹ Преподобний Єфрем Сирин – Вибрані твори [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://parafia.org.ua/biblioteka/svyatoottsivski-tvory/vybrani-tvory/>. – Дата звернення 19.08.2017.

чином, Святі Отці не вважали хворобу помстою за гріхи, а тільки засобом виправлення гріхів.

Віряни постійно звертаються у молитвах до Господа та просять зцілення душі та тіла від хвороб. Також звертаються до чудодійних ікон з надією на зцілення. Отже, проблема здоров'я та хвороби є актуальною як з православної, так і зі світської точки зору.

Проблема здоров'я та хвороби розглядається в працях представників різноманітних наук та вчень, у тому числі філософії, психології, медицини та педагогіки. Святі Отці Православної Церкви також приділяли увагу цій проблемі. Але, незважаючи на численні дослідження, проблема залишається актуальною та не вирішеною.

Метою статті є аналіз можливих причин хвороб з православної та психологічної точки зору, а також можливостей православної психотерапії у лікуванні та профілактиці хвороб.

Відповідно до холістичного підходу здоров'я людини розглядають як єдність фізичного, соціального, психічного, інтелектуального та духовного компонентів. Між різними аспектами (видами) здоров'я існує тісний і прямий взаємозв'язок: хвороба фізична часто є чинником дисгармонії психічної, емоційної і соціальної.

Американський лікар Дж. Вітулкас у своєму дослідженні стверджує, що людський організм включає в себе три рівні структури: ментально-духовну, психічну і матеріально-фізичну. Вони складають цілісну систему, що прагне до чистоти, гармонії і рівноваги, що і є здоров'ям. Порушення гармонії і рівноваги є хворобою. Зв'язок між рівнями системи має форму ієрархії, вершину якої складає ментально-духовний рівень. Пошкодження, пригнічення чи руйнування його веде до знищення всього людського в людині і зводить її до рівня тварини. Другу за важливістю позицію займає емоційно-психічний рівень і третю – наше фізичне тіло². Ми погоджуємося з таким визначенням ієрархії рівнів та вважаємо, що причинами більшості хвороб є порушення на духовному рівні.

Церква розглядає захворювання як один із проявів загального гріховного ушкодження людської природи. Виділяючи в особистій структурі духовний, душевний і тілесний рівні її організації,

² Вітулкас Джордж Новая модель здоровья и болезни. Пер, с англ. / Джордж Витулкас. – Москва: Издательская группа «АРИНА», 1997 – 306 с.

Святі Отці розрізняли хвороби, що виникли «від єства», і недуги, викликані бісівським впливом або які стали наслідками поневолення людини пристрастями.

Іоан Ліствичник визначає вісім головних пристрастей, які віддаляють людину від Бога. До них належать ненажерливість, блуд, сріблολюбство, журба, смуток, гнів, пиха та гордість³. Класифікація восьми пристрастей душі виникла на основі платонівського вчення про три частини душі – розум, емоції, відчуття. Кожній із цих частин душі Святі Отці приписали кілька пристрастей, які має людина, якщо вона є егоїстом, самолюбцем. Ненажерливість, блуд та сріблολюбство властиві для чуттєвості людини, яка прагне до придбання зовнішніх благ. Гнів, журба та смуток є реакціями людської емоційності на неможливість задоволення пристрастей здібності бажання. Пиха та гордість властиві розумові егоїста, причому перша є пошуком людської слави, а друга є жагою до самообожнення.

Коли християнські богослови займалися класифікацією здібностей людської душі та психологією пристрастей, вони саме й використали оцю схему поділу людської душі на три частини. І в результаті постійного самоспостереження вони виявили, що існують кілька гріхів кожної частини цієї душі: розум – дві пристрасті, а емоційність та чуттєвість – по три.

Вважалось, що існує два гріхи розуму: пиха і гордість. Пиха – це коли людина із задоволенням приймає чийсь похвалу чи сама себе хвалить, власне, це слабка форма гордості. Що таке гордість? Це коли, якщо навіть людину ніхто не хвалить, вона вважає себе центром всесвіту, їй байдуже що думають про неї інші люди, Бог, а існує тільки мое «Я», і це найголовніше. От власне на цих гріхах розуму видно, у чому полягає суть гріха. Суть гріха – в людському егоїзмі, у тому що «Я» оцінюється як центр всесвіту, а все інше та всі інші – як засоби для цього «Я».

Егоїзм – корінь гріхів емоційності та чуттєвості. Наприклад, пристрасті емоційності – це гріховні емоційні реакції егоїста на зовнішні

³ Святий Йоан Ліствичник. Ліствиця духовна. Святі преподобні отці Варсануфій та Йоан. Про подвиги та боротьбу з пристрастями. Святий авва Доротей. Подвижницькі настанови / Пер. з рос. Дам'яна Кічі // Духовна спадщина Святих Отців. Том 4. – Львів: Місіонер, 2002. – 185 с.

подразники. Буває так, що хтось егоїсту в житті заважає здійсненню його бажань. У нього можуть бути дві реакції. Перша – це гнів. Егоїст гнівається, хоче розірвати всіх співробітників на місці роботи або, скажімо, своїх родичів. Але в нього замало сил, щоб це зробити. Тоді в нього виникає інша реакція – депресія, у якій виділяють два різновиди – слабку та сильну. Звичайно, що кожна людина схильна в ході психологічного аналізу об'єднувати слабку й сильну депресію в один різновид депресивного стану, і, відповідно, смуток і журба якось у людей не розрізняється, кожна депресія найбільша і остання. Але Святі Отці розрізняли ці два різновиди депресії.

Якщо розглянути святоотцівське вчення про гріхи чуттєвості, то це теж гріхи егоїзму. Тому що перший гріх – це так звана ненажерливість, або жадоба, коли людина бажає завжди мати задоволення і ніколи не знати страждань. Тобто увесь час мати різні задоволення, починаючи з гастрономічних і до всяких інших, і не мати цих страждань. У розвиток цієї пристрасті йдуть дві інші пристрасті. Це побажання речей зовнішнього світу, щоб їх було у людини якнайбільше; а оскільки зовнішній світ рухається за законом товарообміну, то це побажання благ зовнішнього світу почали називати «срібллюбством». Гроші тоді були в основному срібними, і бажання мати їх – це бажання всіх земних благ. І третя пристрасть це пристрасть блуду. Людина має певні сексуальні бажання, і це виділили серед гріхів. Бо людина хоче не любові якоїсь жертвовної. Бо нормальна любов – це коли я дарую себе іншому, коли в нас стосунки взаємного дарування⁴.

Отже, як бачимо, гріхи та пристрасті тісно пов'язані з негативними емоційними станами людини, які й можуть спричинити виникнення хвороб на фізичному рівні. У таблицях 1 та 2 наведено зв'язки пристрастей з негативними емоційними станами людини (тими, що людина усвідомлює, або тими, що зароджуються та розвиваються лише на під-

⁴ Черноморець Ю. П. Святоотцівські вчення про пристрасті душі та сучасність [Електронний ресурс] / Ю. П. Черноморець // Богословський портал, 2010. – Режим доступу: http://theology.in.ua/ua/bp/theological_source/psychology/39267/. – Дата звернення 19. 08. 2017.

свідомому рівні) та деякими можливими порушеннями з боку систем організму (за даними досліджень у галузі психосоматики⁵; ⁶).

Таблиця 1

Зв'язок пристрастей з деякими негативними емоційними станами

<i>Пристрасть</i>	<i>Негативний емоційний стан (свідомий або підсвідомий)</i>
ненажерливість	страх покарання, провина, жадібність та ін.
блуд	страх покарання, відчуття провини, образа, ненависть, ревності, брехня та ін.
срібололюбство	страх покарання, жадібність, образа, ненависть, брехня, заздрість, осуд та ін.
журба	страх покарання, журба, смуток, самоприниження, образа та ін.
смуток	страх покарання, журба, смуток, самоприниження, образа та ін.
гнів	страх покарання, гнів, злоба, ненависть, образа, осуд та ін.
пиха	страх покарання, злоба, ненависть, образа, жадібність, заздрість, осуд та ін.
гордість	страх покарання, злоба, ненависть, образа, заздрість, осуд та ін.

⁵ Сидоров П. И. Психосоматические заболевания: концепции, распространенность, качество жизни, медико-социальная помощь больным. [Электронный ресурс] / П. И. Сидоров, И. А. Новикова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – Режим доступа: http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_1_2/nomer/nomer12.php. – Дата звернення 19. 08. 2017.

⁶ Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. Г. Фролова. – Минск: ЕГУ, 2003. – 172 с.

Таблиця 2

Зв'язок негативних емоційних станів з порушеннями деяких систем організму

<i>Негативний емоційний стан</i>	<i>Порушення системи організму</i>
страх	судинні, нервові, кісткові, лімфатичні порушення, запальні процеси, порушення обміну речовин, алергічні реакції, пухлини
жадібність	судинні, лімфатичні порушення, алергічні реакції
самоприниження	судинні, нервові порушення, запальні процеси
образ	лімфатичні порушення, пухлини, алергічні реакції
злоба	судинні, нервові порушення, алергічні реакції
смуток	судинні та нервові порушення
гнів	судинні та нервові порушення

У таблицях 1 та 2 наведено дуже короткий перелік емоційних станів та порушень в організмі. Насправді він набагато ширший і не може бути наведений в межах однієї статті. Як видно з таблиць, спільним негативним емоційним станом для всіх пристрастей є страх, і частіше страх несвідомий. І саме страх спричинює найбільшу кількість порушень на фізичному рівні.

Для розв'язання проблеми збереження здоров'я, профілактики та лікування хвороб можна запропонувати використання методів православної психотерапії⁷.

⁷ *Ирофей Влахов* Православная психотерапия: святоотеческий курс врачевания души / *Ирофей Влахов*. – Москва: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004. – 370 с.

Православна психотерапія – специфічне світосприйняття, що базується на православній вірі, духовному, аскетичному та літературному досвіді Єдиної Соборної Апостольської Церкви. Її підґрунтям є емпірико-теоретичні знання православної антропології про духовне життя, про пристрасті, як джерело хвороб, а також багатівіковий позитивний досвід Церкви у справі благодійництва та її розуміння християнського обов'язку в душі Святого Євангелія. Знання про людину подвижників християнського благочестя, вчителів Церкви знайшли своє відображення у формі слів, бесід та повчань. Православна психотерапія у своїх основах близька до особистісно орієнтованої психотерапії – вона орієнтована на бачення людини, яка створена за образом та подобою Бога.

Своєрідність православної психотерапії полягає й у тому, що вона існує у двох формах:

- власне церковній – констатація факту психотерапевтичного впливу практики церковного порятунку душі через таїнства, обряди, дисципліну;

- науково-практичній – усі види допомоги: консультування, діагностика, профілактика та лікування, які здійснюються професійними лікарями та психологами в діапазоні психотерапевтичних та загально-медичних заходів. Вони не підміняють дію церковних таїнств та обрядів, проте акумулюють глибинні знання як богословських так і природних наук. Інакше кажучи, це особистісне входження психотерапевта у світ православної духовності, що реалізується в його професійній діяльності.

У певному розумінні психотерапія завжди була формою «духовної терапії», проте в майбутньому релігія та духовність ставатимуть частиною терапії в більш специфічній манері. З часом релігія та духовність ставатимуть стандартним параметром клінічної оцінки та потенційним джерелом сили й соціальної підтримки людини. Особливої ефективності такі форми терапії набуватимуть у роботі з глибоко релігійними людьми, що відповідатиме їхній світоглядній сутності⁸.

Отже, підсумовуючи, можемо стверджувати, що хвороби є не покаранням, а лише вказуванням людині, що вона щось робить непра-

⁸ Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – Санкт-Петербург: «Питер», 1999. – 752 с.

вильно, живе не за Законами Божими, що вона повинна змінити свою поведінку, ставлення до себе та до навколишнього світу. Православ'я приносить життя, перетворює життя біологічне, освячує та перебудовує суспільство. Православ'я, якщо ми його сприймаємо правильно й живемо у Святому Духові, являє собою спілкування Бога з людиною, небесних та земних, живих та спочилих. І в цьому спілкуванні дійсно вирішуються всі проблеми, які виникають у нашому житті, у тому числі відбувається зцілення душі і від різноманітних хвороб. Сучасне повернення нашого народу до віри в Бога є не що інше, як лише повернення до норми, до духовного здоров'я, до природовідповідного стану. Перспектива дослідження з даної проблематики полягає в розширенні можливостей використання православної психотерапії для вирішення проблеми профілактики та лікування різноманітних хвороб душі й тіла.

Список джерел і літератури:

1. *Витулкас Джорж*. Новая модель здоровья и болезни. Пер, с англ. / *Джорж Витулкас*. – Москва: Издательская группа «АРИНА», 1997 – 306 с.
2. *Ирофей Влакос*. Православная психотерапия: святоотеческий курс врачевания души / *Ирофей Влакос*. – Москва: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004. – 370 с.
3. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия / *Б. Д. Карвасарский*. – Санкт-Петербург: «Питер», 1999. – 752 с.
4. *Преподобний Єфрем Сирин* – Вибрані твори [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://parafia.org.ua/biblioteka/svyatoottsivski-tvory/vybrani-tvory/>. – Дата звернення 19.08.2017.
5. *Святий Іоан Ліствичник*. Ліствиця духовна. *Святі преподобні отці Варсануфій та Іоан*. Про подвиги та боротьбу з пристрастями. *Святий авва Доротей*. Подвижницькі настанови / *Пер. з рос. Дам'яна Кічі // Духовна спадщина Святих Отців*. Том 4. – Львів: Місіонер, 2002. – 185 с.
6. *Сидоров П. И.* Психосоматические заболевания: концепции, распространенность, качество жизни, медико-социальная помощь больным. [Електронний ресурс] / *П. И. Сидоров, И. А. Новикова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* – 2010. – Режим доступу: http://medpsy.ru/mpri/archiv_global/2010_1_2/nomer/nomer12.php. – Дата звернення 19.08.2017.
7. *Фролова Ю. Г.* Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / *Ю. Г. Фролова*. – Минск: ЕГУ, 2003. – 172 с.
8. *Черноморець Ю. П.* Святоотцівські вчення про пристрасті душі та сучасність [Електронний ресурс] / *Ю. П. Черноморець // Богословський портал*, 2010. – Режим доступу: http://theology.in.ua/ua/bp/theological_source/psychology/39267/. – Дата звернення 19.08.2017.