

ВІРА ЧИ ТЕРАПІЯ?

Розмова

Що означає вірити?

Наша віра має два виміри: вимір змістів — це означає, що в щось або в Когось віримо і стараємося «це» описати, та вимір стосунків — тобто що не лише вірю в Когось, а й передусім вірю Комусь, маю до Нього довіру. Зміст віри — те, про що нам розповідає Об'явлення й чого навчає Церква, — є для нас своєрідною релігійною мапою. Ця мапа вказує нам, якою дорогою йти, не дає заблукати, однак ми повинні ступити на цей шлях і започаткувати стосунки з Тим, кого прагнемо пізнати. Оцей другий вимір — якщо маємо бажання говорити про зрілу віру — дуже важливий, бо віра — це своєрідна екзистенційна орієнтація на Особу, якою є Бог. Утім, маємо пам'ятати, що образ Бога, який з психологічного погляду становить основу наших стосунків із Ним, формується не так у процесі вірування в «щось», а отже залежить не від змісту самої віри, як у способі нашого ставлення до «когось», тобто в якості стосунків¹. Дехто з християн узагалі вважає, що пізнання Бога ґрунтується на тих самих засадах, що й будівництва стосунків із людьми, коли до Нього ставляться, як до повсякденного співрозмовника, — але це здебільшого пентакостальні християни.

Панує переконання, що сучасна людина є незрілою, не ухвалює рішень, які її зобов'язують, не буде зрілих стосунків. Чи вона може зріло вірити?

Якщо наші навички у будіванні зрілих стосунків обмежені, пригнічені, то це впливає і на вимір стосунків у нашій вірі. Люди, яким важко будувати стосунки, не завжди можуть увійти в стосунки із Богом, бо не знають, чим вони є, чи також — що в цій ситуації набагато важливіше — не знають, що таке зв'язок. Адже стосунки найчастіше мають практичний характер: зустрічаємося, розмовляємо, щоб, наприклад, вирішити якусь справу, а зв'язок — безкорисливий. Зв'язок із Богом — це насправді найглибша форма стосунків. Дослідження інтерперсональних детермінант релігійності показало, що різні типи міжособистісних стосунків можуть бути перенесені на зв'язок із Богом. Було виявлено, що існує не тільки сильна залежність між типами стосунків з Богом і міжлюдськими стосунками, а й те, що позитивні релігійні стосунки співіснують з позитивними міжособистісними стосунками, а негативні релігійні стосунки — з негативними стосунками з іншими людьми². Ставлення до людей і до себе має вирішальний вплив на те, як ми ставимося до Бога.

Як у такому разі будувати зв'язок із Богом?

Це Бог бере на себе ініціативу будувати зв'язок — Ісус першим назвав нас своїми друзями (пор. Йо. 15, 14). Хоч як сильно ми прагнемо зв'язку з Богом, самі не можемо його створити. Єдине, що можемо — це прийняти або відкинути Його запрошення. З погляду психології, щоб пізнати Бога як живого й близького, мусимо виконати два завдання: по-перше — навчитися розпізнавати Бога у своєму розумі,

а по-друге — навчитися ставитися до Бога, як до особи. Зрозуміло, що цей процес не є ні одномоментний, ні легкий³.

Яку роль відіграють почуття у процесі налагодження зв'язку з Богом? Наприклад, для багатьох людей дуже важливо відчувати близькість Бога під час молитви.

Маємо дуже сильну потребу відчувати присутність Бога. Дослідження свідчать, що туга за близькістю з Богом чи єдністю з божественним з'являється в широкому спектрі релігійних ідентифікацій. Люди, які брали участь у дослідженні, так описують цю тугу: «Часом почуваюся дуже відчуженим, мені здається, що життя не має жодного сенсу, і тоді починаю тужити за близькістю з божественним джерелом»; «Не вірю в Бога, але іноді відчуваю прагнення перебувати ближче до чогось більшого, ніж моє “Я”, — ближче до Бога, якого можна пізнавати по-іншому»; «Бог — це любов, тож прагну бути так близько до цієї всеосяжної любови, як це тільки можливо»⁴.

Отже, таке прагнення може бути — і часто є — щирим, однак Бог — це аж ніяк не наші почуття, навіть найпобожніші. Нещодавно я розмовляв зі студенткою, яка називає себе невіруючою, але «дуже хотіла б повернутися». Одного разу вона брала участь у зустрічі молитовної групи і там якоїсь миті відчула Божу присутність. Однак, коли дівчина вийшла з приміщення, де відбувалася зустріч, це відчуття зникло. Чи то був Бог? Можливо. От тільки ми не можемо покладатися на відчуття, бо в такому разі Бог стане кимось, хто має задовольняти наші потреби, пов'язані з почуттям безпеки, з близькістю. А що станеться, якщо Він їх не задовольнить?

Погляньмо, як помирав Ісус. Він молився: «Боже мій, Боже мій! Чому еси покинув Мене?» (Мр. 15, 34). І це є справжній критерій віри — переживання не того, яким чудовим є для мене Бог і якими великими благодатями мене обдаровує, а проходження через оголення, кенозис. Ісуса «врятувало» не відчуття присутності Отця, а Його зв'язок із Ним. Той зв'язок Бога з Людиною, який витримав навіть досвід хреста, врятував і нас.

Що станеться з нашою вірою, якщо прийде — а це, мабуть, станеться в житті кожного християнина — досвід хреста, отой крик Ісуса? Якщо хтось думає, що такий досвід стосується лише Христа, то має хибне уявлення про християнство. А якщо вважає, що для духовного розвитку є нормою постійне відчуття Божої присутності, яке базується на почуттях, то теж помиляється.

Я не заперечував би такого досвіду близькості, таких відчуттів чи переживань, але водночас не прив'язувався б до них. Вчителі духовності казали: якщо маєш такі переживання, то не впадай через них у гординю, не прив'язуйся до них, а полиши їх, бо й так проминуть. Один пуританський богослов, Джозеф Симондс, промовив колись знаменні слова: «Християнином людину робить не радість, а благодать, так само, як світло, а не тепло сонця починають день»⁵. Тож шукаймо й тримаймося Світла, а не тепла наших почуттів.

Отже, чи повинні ми в молитві уникати уявних образів, пов'язаних із Богом?

Духовний розвиток починається з уявлень і проєкцій, які стосуються Бога, але якщо людина справді занурюється в молитву, то прийде такий час, коли не відчуватиме присут-

ности Бога. Можна брати до рук Євангеліє, можна над ним медитувати, але коли приходить криза, ніч, виникає переконання, що ми або промовляємо самі до себе, або весь час говоримо одне й те саме. Хочемо стояти в присутності Бога, а відчуваємося так, наче стоїмо перед стіною. Ця криза неминуча, але вона має провадити нас до зростання у вірі, яке в Посланні до галатів апостол Павло описує такими словами: «Живу вже не я, а живе Христос у мені» (Гал. 2, 20).

І це вже можна назвати зрілою вірою?

Так. Вона полягає в екзистенційному переживанні цих слів апостола Павла, у тому, що це визнання формує ціле наше життя. Вважаю, що найзріліша форма молитви — це коли людина довіряє себе Богові, коли перебуває тут і тепер перед лицем того, що є.

Чи можете дати практичні вказівки щодо того, як досягти зрілої віри?

Передусім мусимо погодитися з тим, що всі ті різні релігійні «системи безпеки», які ми створили, щоб вони допомагали нам жити (наприклад, дотримуюся заповідей, тож зі мною не може статися нічого поганого), значною мірою ілюзія. У момент, коли ці системи безпеки з якихось причин перестають працювати, треба вийти на дорогу пошуку того, що є автентичним. Переживаючи різні кризові ситуації, людина мусить знайти опору в справжній вірі, бо тільки вона здатна допомогти. Проте тут неможливо дати якісь прості поради, бо віра — це благодать. Треба пам'ятати, що св. Йоан від Хреста не рекомендував і не навчав жодних нових технік чи форм молитви, коли словесна молитва, розважання

і молитва за допомогою уяви вже «не працювали», бо на шляху до з'єднання з Богом ідеться про те, щоб від них відмовитися. Молитва стає радше буттям собою, а не чимось, що робиться для Бога.

Утім, благодать діє в співпраці з людиною. Відповідно до слів св. Ігнатія Лойоли: щоби знайти в житті Бога, треба спочатку зазирнути вглиб себе та впорядкувати свої почуття. Богослов'я духовності каже про чутливість до натхнень Святого Духа, однак внутрішньо невпорядкована людина їх не відчує, заглушить або неправильно інтерпретує. Чимало людей, кажучи, що відчуває божественні натхнення, насправді описує свої емоційні пориви. Щоб стати чутливим до натхнень від Бога, який діє дуже делікатно, зокрема й через наші почуття, насамперед треба на них відповідно налаштуватися. Щоб мати змогу розпізнати в них дію Бога, слід передусім дізнатися, які почуття ми в собі носимо. У цьому нам може допомогти психологія, хоча сфера її діяльності обмежена. Психолог допоможе нам назвати почуття, усвідомити їх, але розпізнати в них присутнього і діючого Бога — це вже завдання для духівників і сповідників.

Чи можемо наважитися сказати, що психологія допомагає нам вірити?

Це дуже химерне запитання, тож химерною буде й відповідь. Дослідження свідчать: у людей, яким психотерапія допомогла звільнитися від зазнаних страждань, здебільшого змінюється ставлення до релігійності. Віра перестає бути тим, що мало захищати їх від нещастя, давати відчуття безпеки. Ці люди найчастіше відкривають її на глибшому рівні, для них розпочинається певний етап духовного розвитку, але

водночас трапляється, що вони роблять крок назад, якщо йдеться про зовнішні форми релігійної активності. Не так утікають від релігійних практик, як намагаються відшукати їхній дух. Ритуал, переставши бути для них чимось зовнішнім, стає виявом їхніх прагнень і потреб у стосунках із Богом. Людина, шукаючи під час психотерапії мотиви своїх учинків, може знайти й мотиви своєї релігійності. Може її поглибити, а може дійти висновку, що досі релігійність насправді була їй потрібна лише для того, щоб давати собі раду з проблемами, або ж що саме релігійність ці проблеми породжувала. Тепер, коли завдяки терапії вона вже з ними впоралася, не бачить сенсу в релігійних практиках.

Якщо людина відкидає релігійність, то це може означати, що вона ніколи в неї і не заглиблювалася. А от якщо хтось вірить по-справжньому, то відкриття правди про себе стане для нього запрошенням очиститися від попередніх невпорядкованих, незрілих мотивів віри. Проте відповідь на запитання, чи хтось має вірити, чи ні, не належить до сфери психотерапії. Людина сама мусить узяти на себе відповідальність за те, що відкрила, і сама має вирішити, що далі з цим робити.

У процесі психотерапії можна дозріти у вірі, але можна і втратити віру. Варто пам'ятати, що психотерапія допомагає людині зазирнути в себе та зрозуміти мотиви своїх дій. Раніше чи пізніше вона може також привести людину до зіткнення із запитанням: «Чому ти віриш?».

Ви сказали, що особи, які пройшли курс психотерапії, часто відкривають віру на глибшому рівні, але роблять крок назад, якщо йдеться про релігійні практики. Це важко