

Перун В.Р. Метод внутрішньої праці з думками в ісихазмі та когнітивно-поведінковій терапії: порівняльний аналіз: Магістерська робота (041 Богослов'я) / В.Р. Перун / Український Католицький Університет. Кафедра богослов'я; Наук. кер: канд. філос. наук, доктор богослов'я Жуковський В. В. – Львів: УКУ, 2024. – 82 с.

Анотація. У роботі розглянуто головні елементи традиції ісихазму в східнохристиянській духовності та методи боротьби із помислами у ній. Представлено теоретичне підґрунтя та практичне застосування когнітивних, поведінкових і тілесних технік у праці із негативними автоматичними думками у когнітивно-поведінковій терапії. Здійснено порівняльний аналіз ключових елементів та методів боротьби із помислами в ісихазмі із методикою праці із думками в когнітивно-поведінкової терапії.

Ключові слова: ісихазм, помисли, східнохристиянська духовність, когнітивно-поведінкова терапія, духовна тверезість.

Abstract. This paper examines the main elements of the Hesychasm tradition in Eastern Christian spirituality and the methods of dealing with evil thoughts in it. Are presented the theoretical basis and practical application of cognitive, behavioral and body techniques in dealing with negative automatic thoughts in cognitive behavioral therapy. Is made a comparative analysis of the key elements and methods of dealing with evil thoughts in hesychasm with the method of working with thoughts in cognitive behavioral therapy.

Keywords: hesychasm, evil thoughts, Eastern Christian spirituality, cognitive behavioral therapy, spiritual watchfulness.

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»
ФІЛОСОФСЬКО-БОГОСЛОВСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Кафедра богослов'я

Кваліфікаційна робота на тему

**МЕТОД ВНУТРІШНЬОЇ ПРАЦІ З ДУМКАМИ В ІСИХАЗМІ ТА
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІЙ ТЕРАПІЇ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ**

Виконав студент 2-го курсу, групи ФБА-22М

Перун В'ячеслав Русланович

Спеціальності: 041 Богослов'я

Освітньої програми: Богослов'я

Освітній ступінь: магістр

Керівник: Віктор Жуковський,

доктор богослов'я, завідувач кафедри богослов'я

Рецензент: с. Стефанія Марко, ОПДМ,

доктор богослов'я

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I: ІСИХАЗМ, ЯК ЦЕНТРАЛЬНА ПРАКТИКА У СХІДНОХРИСТІЯНСЬКІЙ ДУХОВНОСТІ.....	9
1.1. Антропологічні елементи східнохристиянської духовності: основні поняття	9
1.1.1. Дух.....	9
1.1.2. Душа.....	10
1.1.3. Ум.....	13
1.1.4. Серце.....	15
1.1.5. Тіло.....	18
1.2. Традиція ісихазму, як головний метод духовного сходження у східнохристиянській духовності	19
1.2.1. Помисли	22
1.2.2. Методи боротьби із помислами у ісихазмі.....	23
1.2.3. Антирезіс.....	25
1.2.4. Духовна тверезість.....	25
1.2.5. Молитва з умом у серці.....	27
РОЗДІЛ II: КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ТА ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ.....	32
2.1. Когнітивно-поведінкова терапія в історії психології.....	32
2.1.2. Сучасний стан розвитку КПТ	34
2.2. Когнітивна модель КПТ	36
2.2.1. Негативні автоматичні думки	36
2.2.2. Дисфункційні припущення	37
2.2.3. Глибинні переконання.....	38

2.3. Техніки когнітивно-поведінкової терапії	38
2.3.1. Когнітивні техніки	38
2.3.2. Поведінкові техніки.....	40
2.3.3. Тілесні техніки.....	41
РОЗДІЛ III: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДІВ БОРОТЬБИ ІЗ	
ПОМИСЛАМИ В ІСИХАЗМІ З ТЕХНІКАМИ КПТ	43
3.1. Когнітивна модель	46
3.1.1. Думки	47
3.1.2. Механізм виникнення спокуси	51
3.2. Методи боротьби із помислами та техніки КПТ.....	60
3.2.1. Когнітивні техніки і невидима боротьба	60
3.2.2. Майндфулнес практики та практика «Ісусової молитви»	63
3.3.3. Поведінкові техніки та тілесний аскетизм	65
3.3.4. Духовна тверезість (<i>nepsis</i>) та стан усвідомленості (<i>awareness</i>)	66
ВИСНОВОК	70
СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	74

ВСТУП

Історичний період, у котрому ми зараз живемо є, мабуть, одним із тих, які відзначаються своєю глобальною значущістю. Життя кожної людини, перебуваючи у вирі жахів війни опиняється на межі не лише фізичної екзистенції, а й на межі інтенсивності переживань у сфері психіки, що надалі матиме свій вплив на якісь життя та взаєностосунки. Крім того, беручи до уваги трагічний та жахливий досвід Першої та Другої Світових воєн та теперішньої повномасштабної агресії росії проти України ми помічаємо, що у часі війни та опісля неї, певна частина людей, як цивільних, так і військових, переживши величезні страждання потребує відповіді на питання зовсім іншого характеру: «Де був Бог?», «Чому Він допустив Аушвіц чи Бучу?» тощо. Ці глибокі питання своєю чергою або дадуть людині насагу та відкриють нову перспективу бачення та сенсу всього, що вона пережила, або ж навпаки залишившись без відповіді на них, правдоподібно, буде поволі дистанціюватися від чогось духовного аж до крайньої зневіри в Бога. Очевидно, що такими запитаннями у переважній більшості задаватимуться люди, котрі визнають себе вірянами. Натомість інші, гіпотетично, намагатимуться радше вирішити те, що стосується їхнього самопочуття у сфері психічного здоров'я, з більшою ймовірністю ігноруватимуть тему Бога чи духовності. Відтак, дотримуючись концепції трихотомічного складу цілісної людської особи у християнській антропології, ми визнаємо те, що вплив одного із компонентів (дух, душа, тіло) взаємно впливають один на одного. Тобто, занехаяння однієї сфери людської особи неявно впливає й на решту. Отже, у такому випадку можемо сказати, що душевна та духовна сфери у людській особі перебувають у певному дисбалансі, адже з огляду на модус віри чи невіри, людина обиратиме відповідний для неї спосіб подолання життєвих викликів, який вестиме до дисбалансу в духовно-психологічному житті особи. Проте, варто зазначити, що ми не уникаємо й того, що є віряни, котрі, будучи свідомими цього взаємозв'язку (душа-дух) намагатимуться працювати у цих обох вимірах задля ціліснішого зцілення ран свого внутрішнього світу.

Ісус Христос є Другою Особою Пресвятої Трійці та досконалою людиною, включно із душевною (психічною) її складовою. Якщо це посідання людської природи стало спасенним для людини, то що Церква пропонує людині для зцілення не лише духовної, а й душевної сфери? Іноді можемо почути, що віряни трактують духовне життя, стосунок із Богом, як щось, що строго відділене від шаблонів їхнього мислення, емоцій та почуттів, тобто відділене від душевної сфери. Проте, якщо вдатися до духовно-аскетичної спадщини святих отців, а особливо ісихастичної традиції та вчення про молитву й боротьбу зі злими помислами, то можемо віднайти не лише залучення усієї людини у діло спасіння, а й разючі подібності із певними сучасними методами психотерапії, яка є світською наукою, і відповідно, духовні категорії є для неї осоружними. Тому у магістерській праці зосередимо увагу на дослідженні і порівнянні елементів східнохристиянської духовності та когнітивно-поведінкової терапії, котра вважається однією із найбільш ефективних та науково-доказових методик психотерапії про що свідчать наукові дослідження¹.

Метою магістерської роботи є визначення спільних і відмінних рис між духовно-аскетичною практикою боротьби зі злими думками у східнохристиянській традиції ісихазму та техніками праці з негативними думками у когнітивно-поведінковій терапії.

Об'єкт дослідження – східнохристиянська духовна традиція ісихазму та когнітивно-поведінкова терапія. Предметом дослідження є методи внутрішньої праці із помислами в ісихазмі та техніки праці із думками в когнітивно-поведінковій терапії.

Дослідник о. Алексіс Трейдер² вже звернув увагу на імпліцитну подібність давньої християнської духовності святих отців та когнітивної терапії Аарона

¹ Див. S. G. Hofmann – A. Fang, *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses* // *Cognitive Therapy and Research* 36 (2012) 427-440. A. D. Werson – K. Laidaw, *A meta-analysis of CBT efficacy for depression comparing adults and older adults* // *Journal of Affective Disorders* 319 (2022) 189-201. N. Nilamadhab, *Cognitive behavioral therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: a review* // *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 7 (2011) 167-181. R. J. DeRubies – S. D. Hollon, *Cognitive therapy vs. medications for depression: Treatment outcomes and neural mechanisms* // *Nature Reviews Neuroscience* 9 (2008) 788-796.

² *Ancient Christian Wisdom and Aaron Beck's Cognitive Therapy: A Meeting of Minds*. New York 2012.

Бека. У цій книзі автор розглядає подібності і відмінності цих двох сфер, та охоплює глибші концептуальні аспекти й ширший спектр елементів, на відміну від тих, що висвітлюються у рамках цієї магістерської праці. Оригінальність цієї магістерської роботи полягає в тому, що у ній буде вперше проведено компаративний аналіз методів боротьби із помислами в ісихазмі та теоретико-практичними аспектами когнітивно-поведінкової терапії.

У дослідженні поняття «ісихазм» ми, ґрунтуючись на типології і класифікації запропонованих Джоном Меєндорфом та Каллістом Уером, використовуватимемо у значенні духовно-християнської традиції монашого життя, яке базується на пустельному житті, спогляданні, активній умовій молитві, осягненні «чистої молитви» та практиці «Ісусової молитви».

Тому, у цій роботі ми виконаємо наступні завдання:

1. Розкрити головні аспекти методу ісихазму, як центральної практики у східнохристиянській духовності.
2. Дослідити методи боротьби із помислами у творах Отців Церкви.
3. Розкрити головні принципи когнітивно-поведінкової терапії та методіку роботи з думками в ній.
4. Порівняти методи боротьби із помислами в ісихазмі з техніками когнітивно-поведінкової терапії.
5. Розглянути потенційні лінії дотику обраних методів для впровадження їх у духовне керівництво або психологічні консультації із християнами.

У роботі застосовуватимемо метод синтезу джерел і додаткової літератури, а також метод порівняльного аналізу та узагальнення.

Межі нашого дослідження містять три рівні: богословський, психологічний і літературний. Буде досліджено феномен ісихастичної традиції у духовності християнського Сходу та методи праці із помислами, а також представлено теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії та практичні підходи до боротьби із думками. Ця робота, з одного боку, обмежується

аналізом вибраних частин «Добротолюбія» та інших творів святоотцівської спадщини, які безпосередньо стосуються вибраної тематики, а з іншого – фундаментальними працями із когнітивно-поведінкової терапії, а також додатковою літературою на основі котрої буде зроблений порівняльний аналіз.

Для представлення феномену ісихастичної традиції у східнохристиянській духовності в роботі використовуватимемо вибрані праці святих отців з антології під назвою «Добротолюбіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців»³ у двох томах, «Практик» Євагрія Понтійського⁴, а також «Ліствицю» преподобного Йоана Ліствичника⁵. Серед додаткової літератури щодо східнохристиянської духовності братимемо до уваги праці Томаша Шпідліка⁶, Калліста Уера⁷, Йоана Меєндорфа⁸. Також праці: Іренея Гаушера⁹, Плаціде Десеїле¹⁰ та Теодора Сабо¹¹. Для представлення ключових антропологічних складових у світлі східнохристиянської духовності використовуватимуться уривки з праць Григорія Нисського¹², Макарія Єгипетського¹³ та Йоана Дамаскина¹⁴. Додатковою літературою щодо цієї тематики є: Антоніс Фірігос¹⁵, про ум і серце: Віорел Коман¹⁶, сприйняття тіла: Сергі Грау¹⁷ та Томаша Стієпена¹⁸.

³ *Добротолюбіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. I-II. Львів 2013.

⁴ Evagrius Ponticus. *Praktikos* (PG 40, 1219-1251); укр. переклад: Гупало М. – Кіндій О. «Практик» і «Гностик» Євагрія Понтійського // *Наукові записки УКУ, Богослов'я* 10 (2023) 146-173.

⁵ Joannes Climacus. *Scala paradisi* (PG 88, 631-1165); укр. переклад: Йоан Ліствичник. *Ліствиця* (Джерела християнського Сходу 25). Львів 2022.

⁶ *Духовність християнського Сходу* / перекл. з італ. Прокопович М. Львів 1999.

⁷ *Внутрішнє Царство* / перекл. з англ. Волосевич І. – Супрунець І. Київ 2020.

⁸ *Byzantine hesychasm: historical, theological and social problems*. London 1974.

⁹ *La Méthode d'oraison hésychaste* // *Orientalia christiana* 36 (1927) 5-113.

¹⁰ *La spiritualité orthodoxe et philocalie*. Paris 2003.

¹¹ *A Hesychasm Before Hesychasm* // *Journal of Early Christian History* 4 (2014) 88-96.

¹² *De hominis opificio* (PG 44, 123-258); англ. переклад: Gregory of Nyssa. *On the Making of Man*. Michigan 1892, 714-796. Також див.: *On the Soul and the Resurrection*. Michigan 1892, 796-871.

¹³ *Homiliae Spirituales* (PG 34, 449-821); англ. переклад: Macarius the Egyptian. *Fifty spiritual homilies*. London 1921.

¹⁴ *An Exact Exposition Of The Orthodox Faith* // *The fathers of the church. Saint John of Damascus Writings*. Т. XXXVII. Washington 1958, 165-406.

¹⁵ *Вступ до історії патристичної та візантійської філософії (від початків християнства до іконоборства)* / перекл. з італ. Угрин С. Львів 2017.

¹⁶ *The Union of Heart and Mind: A Christian Anthropological Theme and Its Current Relevance* // *Communio Viatorium* 2 (2021) 107-123.

¹⁷ *The Body among Neoplatonists and Christians at the End of the Fourth Century: Synesius of Cyrene's and Eunapius of Sardis' Perspective* // *Literature* 2 (2022) 361-373.

Для висвітлення базових теоретичних та практичних аспектів когнітивно-поведінкової терапії, як основними джерелами, будуть слугувати праці Аарона Бека у співавторстві з іншими авторами¹⁹. Також праці Джудіт Бек²⁰. Зокрема додатковою літературою для формування цілісного бачення когнітивного підходу використовувалися доробки Девіда Вестбрука²¹, Джеймса Беннетта-Леві²², Луді Т. Бенджаміна молодшого²³. Про розвиток «третьої хвилі» КПТ праця Стівена Гаєса²⁴, а також про техніки КПТ роботу Раяна МакМулліна²⁵.

Для здійснення порівняльного аналізу використовуватимемо аналітичні праці на тему східнохристиянської духовності світлі ісихастичної традиції Єрофея Влахоса²⁶, Жан-Клода Ларше²⁷, докладний синтез та порівняння східнохристиянської духовності із когнітивною терапією Аарона Бека представляє Алексіс Трейдер.

Робота структурно поділена на три розділи, вступ та висновок. У першому розділі розглянемо антропологічні складові людської особи в контексті східнохристиянської духовності. Центральною темою розділу є висвітлення феномену ісихазму як цілісної системи духовного сходження людини до Обоження із її ключовими теоретичними та практичними аспектами. У другому розділі розглянемо історичні передумови виникнення когнітивно-поведінкової терапії, теоретичну базу і практичні методи її застосування у психотерапії. Зрештою, у третьому розділі ми порівняємо методи боротьби із помислами в ісихазмі із техніками праці із думками в когнітивно-поведінковій терапії.

¹⁸ *Cialo ludzkie i jego udzial w szczesciu nieba – koncepcja Pseudo-Dionizego Areopagity wobec poglądów neoplatoników pogańskich // Vox Patrum 63 (2015) 199-216.*

¹⁹ *Cognitive Therapy and Emotional Disorders.* New York 1976; *Cognitive Therapy of Personality Disorders.* New York 2004; *Cognitive therapy of depression.* New York 1979; *Anxiety Disorders and Phobias: A cognitive perspective.* New York 1985; *Cognitive therapy of personality disorders.* New York 2004; *Cognitive Therapy of Substance Abuse.* New York 1993.

²⁰ *Cognitive behavior therapy: basics and beyond.* New York 2011; *Cognitive therapy for challenging problems.* New York 2005.

²¹ *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію.* Львів 2014.

²² *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy.* Oxford 2004.

²³ *A brief history of modern psychology.* Oxford 2007.

²⁴ *The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care / World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association 16 (2017) 245-246.*

²⁵ *The new handbook of cognitive therapy techniques.* New York 2009.

²⁶ H. Vlachos, *Orthodox psychotherapy: The science of the Fathers /* перекл. з грец. Williams E. Levadia 1994.

²⁷ J-C. Laurchet, *Terapia delle malattie spirituali. Un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa ortodossa.* San Paolo 2003.

РОЗДІЛ І: ІСИХАЗМ, ЯК ЦЕНТРАЛЬНА ПРАКТИКА У СХІДНОХРИСТІЯНСЬКІЙ ДУХОВНОСТІ

1.1. Антропологічні елементи східнохристиянської духовності: основні поняття

У Святому Письмі та святоотцівських творах часто зустрічаємо такі терміни, як душа, ум, серце, які подекуди, використовуються авторами взаємозамінно. Тому, постає проблема розрізнення кожного з них, та виокремлення певних унікальних ознак, які вирізняють один елемент від іншого. Розглянемо детальніше ці, важливі для правильного осмислення духовності ісихазму, поняття.

1.1.1. Дух

У християнській антропології поняття дух (гебр. *ruah*, грец. *pneuma*) слід розглядати у контексті його відношення окремо до людини й окремо до Бога. У книзі Буття читаємо: «Земля ж була пуста й порожня та й темрява була над безоднею, а дух (*ruah*) Божий ширяв над водами» (Бт 1:2). Поняття *ruah* розглядається як інструмент у Божих руках завдяки якому Бог впорядковує хаос та підготовляє його до життя²⁸. У людині *ruah* є конститутивним життєвим принципом, завдяки якому істота, яка ним наділена, починає зватися людиною, наділеною розумовими здібностями та моральними якостями²⁹. У випадку, коли психофізичні функції людини походять із землі, створені «із порохи земного» (див. Бт 2:7) забезпечують можливість існування на «тваринному», примітивному рівні буття та здатні до гріха, то наявність у людині несотвореного, чистого, божественного, духовного елемента, який Бог вдихає у неї робить її живою та подібною Нього³⁰. Унаслідок цього людина отримує владу панувати над тваринами та усім земним світом (див. Бт 1:26).

²⁸ Див. Т. Іванчич, *Діагностика душі й агіотерапія*. Львів 2010, 88.

²⁹ G. Kittel – G. Friedrich, *Theological dictionary of the New Testament: Abridged in one volume*. Michigan 1985, 879.

³⁰ Див. Т. Іванчич, *Діагностика душі*, 90.

1.1.2. Душа

В уривку про сотворення людини читаємо, що Бог вдихнув у неї віддих життя, після чого вона стала живою істотою (*nefeš*) (див. Бт 2:7). Звідси, можемо сказати, що дух є джерелом життя, тоді як душа – його ознакою³¹. Термін «*nefeš*» у єврейському способі мислення містить у собі широку палітру значень. Однак, зосередимось на декількох ключових. Одним із них є тісний взаємозв'язок із диханням і кров'ю³² (див. Втор 12:23), які по своїй суті позначають життя, адже із припиненням дихання та витоком крові людина помирає. Також «*nefeš*» вживається на означення цілісного життя людини, «мається на увазі особа, яка укладена в тілесну ідентичність»³³. Отож, це поняття здебільшого не вважається чимось, що розглядається поза межами людської істоти. У Септуагінті для означення єврейського терміну «*nefeš*» використовується грецьке слово «*psyche*»³⁴.

Натомість у Новому Завіті поняття душі також не є однозначним. Часто, термін *psyche* використовується в значенні опису життя як такого. Наприклад, на передодні народження Ісуса ангел Господній каже Йосифові повертатися в Ізраїльську землю, бо померли ті, що зазіхали на життя Ісуса (*ten psychov*) (див. Мт 2:20). Також сам Ісус Христос говорячи про себе каже: «Я - добрий пастир. Добрий пастир життя (*psychon*) своє за овець покладе» (Йо 10:11). Проте це слово використовується також на позначення духовної частини людської особи³⁵. У Євангелії від Матея Ісус звертається до учнів не боятися тих, хто вбивають тіло, оскільки вони не здатні вбити душу (*ψυχήν*) (див. Мт 10:28). Окрім цих двох значень поняття «душа» може мати і третє – означення кожної цілісної людини, як синонім до слова особа чи громадянин: «Кожна людина (*Pasa psyche*) нехай кориться владі вищій...» (Рим 13:1).

Отже, поняття «душа» у Святому Письмі є доволі багатозначним. Розглянемо, як розуміли це поняття у святоотцівській спадщині, та розкриємо

³¹ Т. Іванчич, *Діагностика душі*, 101.

³² G. Kittel – G. Friedrich, *Theological dictionary*, 1343-1344.

³³ Там само, 1344.

³⁴ Див. Там само, 1346.

³⁵ H. Vlachos, *Orthodox psychotherapy: the science of the fathers*. Leviaia 1994, 98.

основні ідеї та поняття, котрі в подальшому посприяють успішному досягненню цілі й завдань даного дослідження.

До IV століття у християнській антропології побутувало щонайменше п'ять теорій про походження душі у людини³⁶, однак найпоширенішими були дві, які згодом були засуджені: традуціалізм Тертуліана (160-220)³⁷ та преекзистенціалізм Орігена (185-254)³⁸. Преподобний Йоан Дамаскин (бл. 675-749) підкреслює те, що душа і тіло були створені в один і той самий час, і водночас спростовує попередньо згадані теорії³⁹. Він дає доволі вичерпне визначення поняття душі із усіма її властивостями. У трактаті «Про душу» він зазначає:

Душа (*psyche*) – жива, проста і безтілесна сутність, яка, за своєю природою, невидима для тілесних очей, безсмертна, обдарована розумом і умом. Вона не має форми, та використовує тіло, яке складене з органів, і дає йому життя, ріст, відчуття, і продуктивну силу, та має ум, що не відрізняється від неї самої, а є її найчистішою частиною, бо як око в тілі, так ум в душі. Вона незалежна й обдарована здатністю бажання, а також здатністю діяти. Вона змінна, тобто посідає надто мінливою волею, тому що вона – і створена, бо отримала все це природно від благодаті її Творця, від якого вона отримала і те, що була такою за своєю природою⁴⁰.

Серед Отців Церкви побудує вчення про душу, наділену певними силами, яка містить у собі певну внутрішню структуру. За Климентом Александрійським (бл. 150-215/216) душа складається із трьох частин⁴¹: 1) «*pneuma somatikos*» – духовний елемент, який позначає ірраціональну частину душі, життєву потенцію, що забезпечує базові функції людського організму (споживання їжі,

³⁶ Див. D. A. Jones, *The Soul of the Embryo: An Inquiry into the Status of the Human Embryo in the Christian Tradition*. London 2004, 101.

³⁷ Традуціалізм (лат. *tradux* – відгалуження, паросток) – теорія про походження душі, згідно з якою душа людини, яка міститься у чоловічому сімені, передається майбутнім нащадкам через статевий акт. Детальніше див.: D. J. Billy, *Traducianism as a Theological Model in the Problem of Ensoulment* // *Iris Theological Quarterly* 55 (1989) 18-38.

³⁸ Преекзистенціалізм – теорія про походження душі за якою усі душі є попередньо створені Богом та у певний момент до народження входять у людське тіло. Це вчення було засуджено на місцевому синоді у Константинополі у 543 р. скликаному імператором Юстиніаном, де перші три анафеми стосувалися доктрини про передіснування душ та апокатастазис. Відтак, на п'ятому Вселенському соборі в Константинополі (553 р.) було опубліковано п'ятнадцять анафем, серед яких теж згадувалося про аспекти доктрини преекзистенціалізму. Детальніше див.: P. W. Mertens, *Origen's Doctrine of Pre-Existence and the Opening Chapters of Genesis*. *Zeitschrift für antikes Christentum* 16 (2012) 516-549.

³⁹ Пор. *An Exact Exposition Of The Orthodox Faith* // *The fathers of the church*. Т. XXXVII: *Saint John of Damascus Writings*. Washington 1958, 235.

⁴⁰ Там само, 236.

⁴¹ Див. А. Фірігос, *Вступ до історії патристичної та візантійської філософії (від початків християнства до іконоборства)*. Львів 2017, 66.

розвиток, проживання емоцій тощо) та є фундаментом для розвитку мислення⁴²; 2) «*pneuma hēgemonikon*» є певним об'єднаним складником людської особи, являє раціональну частину душі та слугує провідником людини, що спонукає її до правдивого гнозису⁴³; 3) елемент душі, який осягають за допомогою дії Святого Духа, що вводить людину в сферу містичного. Ця частину душі називають «*pneuma pneumatikon*» або «*nous*»⁴⁴.

Григорій Нисський (бл. 335-394), міркуючи про устрій людини говорить, що душа – це роджена, жива та розумна сутність, яка передає органам тіла живу енергію⁴⁵. Також душа, будучи невидимою сутністю, наділеною життєвою силою, уможлиблює функціонування чуття в тілі, як певного інструменту⁴⁶. Вона має три форми або сили⁴⁷: вегетативна, яка відповідає за розвиток та живлення подібно як у рослин⁴⁸; чуттєва, яка може не лише рости та жититися, але й регулюється відчуттями, як тварини⁴⁹; розумна частина душі, яка вважається, справжньою душею⁵⁰, містить у собі також властивості вегетативної і чуттєвої сил, та утворює цілісну людську душу⁵¹.

Євагрій Понтійський (345-399) поділяє душу на розумну (*λογικόν*), гнівливу (*θυμικόν*) і пожадливу (*ἐπιθυμητικόν*) частини⁵². Понтійський чернець зазначає, що за своєю природою гнівлива частина душі покликана до боротьби із демонами й мотивується до неї бажанням осягнути духовної насолоди, яке

⁴² Див. А. Фірігос, *Вступ*, 65-66.

⁴³ Див. Там само, 66.

⁴⁴ Див. Там само, 66.

⁴⁵ Пор. Gregory of Nyssa, *On the Soul and the Resurrection*. Michigan 1892, 796.

⁴⁶ Пор. там само.

⁴⁷ Див. А. Фірігос, *Вступ до історії*, 131.

⁴⁸ Gregorius Nyssenens, *De hominis opificio* 8 (PG 44, 143); англ переклад: Gregory of Nyssa, *On the Making of Man*. Michigan 1892, 727.

⁴⁹ Там само.

⁵⁰ У 15 главі свого твору «Про сотворення людини» Григорій Нисський зазначає, що рослинна та тваринна форми душі по своїй суті не можуть бути душею, а тим, що лише подібне до неї. Отже, через те, що справжньою душею є розумна частина, то дві інших є лишень життєвою діяльністю, яка лише долучається до її «справжньої» частини. / Див. Gregorius Nyssenens, *De hominis opificio* 15 (PG 44, 175-177).

⁵¹ Таке «змішання» трьох форм у людській особі свідчить про властивий Григорію Нисському підхід до осмислення творення, ступеневу градацію, у якій, згідно Божим Промислом, людська історія та природа загалом поступово прагне до досконалості, від рослинного до людського, раціонального: «рослини землі, після них виникають нерозумні тварини, а тоді, після їх створення, виникає людина. Дізнаємося з цього, [...] що Творцеві трава видалася корисною для тварин, тоді як тварини з цієї самої причини були сотворені для людей, [...] для того, щоб служити у житті людини». / Див. Gregorius Nyssenens, *De hominis opificio* 8 (PG 44, 143).

⁵² Пор. Evagrius Ponticus, *Praktikos* 89 (PG 40, 1235B); укр. переклад Євагрій Понтійський, *Практик // Наукові записки УКУ*, Богослов'я 10. Львів 2023, 168.

пропонують ангели⁵³. Водночас у складному процесі духовної боротьби людина може впасти у роздратування й відчай із бажанням полишити цю богоугодну справу, не намагаючись знайти його причину, що, за Євагрієм, є нічим іншим як підступами демонів⁵⁴. Щодо пожадливої частини душі Євагрій зазначає, що біси подразнюють її у снах, де виявляє різні спогади про те, що приносить насолоду⁵⁵. Тому ці ірраціональні порухи потребують певного керманича, функцію якого виконує розумна частина душі, що забезпечує злагоджену працю усіх частин душі⁵⁶.

1.1.3. Ум

Поняття «ум (*nous*)» – фундаментальне для розуміння ісихастської антропології. У первісному сенсі ум – це внутрішнє відчуття, яке спрямоване на певний об'єкт⁵⁷. Це поняття є маловживаним у Септуагінті, оскільки на означення органу розуміння використовують поняття «серце» (*cardia*)⁵⁸. Євреї під словом «*nous*» розуміли моральність, мислення й силу сприйняття духовної дійсності⁵⁹. У Новому Завіті⁶⁰ це поняття, найчастіше вживане у Павлівському корпусі⁶¹, позначало розум і використовувалося у контексті внутрішньої моральної направленості, що визначає волю та дії⁶².

Термін «ум (*nous*)» має свої коріння ще в античній філософії⁶³. Отці Церкви намагалися його християнізувати і надати йому нового значення⁶⁴.

⁵³ Пор. Evagrius Ponticus, *Praktikos* 24 (PG 40, 1227C).

⁵⁴ Пор. Evagrius Ponticus, *Praktikos* 22 (PG 40, 1227B).

⁵⁵ Пор. Evagrius Ponticus, *Praktikos* 54 (PG 40, 1233C).

⁵⁶ У «Практику» читаємо: «Справою розуміння є гармонійно управляти всім тим, що допомагає нам досягти мети». / Evagrius Ponticus, *Praktikos* 89 (PG 40, 1235B).

⁵⁷ Див. G. Kittel – G. Friedrich, *Theological dictionary*, 636.

⁵⁸ Див. Там само.

⁵⁹ Там само.

⁶⁰ У Новому Завіті ум (*nous*) не ототожнювалося із духом (*pneuma*) чи душею (*psyche*). Відтак ум трактується як розум або схильність до морального оновлення. / Див. G. Kittel – G. Friedrich, *Theological dictionary*, 637.

⁶¹ Окрім Павлівського корпусу терміну *νοῦς* у Новому Завіті зустрічається у Лк 24:45; Од 13:18, 17:9. У цих уривках термін вживається у сенсі розуміння як акту та стану. / Див. G. Kittel – G. Friedrich, *Theological dictionary*, 637.

⁶² У Рим 7:23 ум (*nous*) постає як те, що містить у собі закон Божий, а також і те, чим Павло служить законові Божому (пор. Рим 7:25). / Див. G. Kittel – G. Friedrich, *Theological dictionary*, 637.

⁶³ Див. J. Chryssavgis, *John Climacus: From the Egyptian Desert to the Sinaiite Mountain*. London and New York 2016, 103.

⁶⁴ Див. Т. Шпідлік, *Духовність християнського Сходу*. Львів 1999, 94. Однак Джон Хрисавгіс (John Chryssavgis) зазначає, що аскетична література є доволі непослідовною в дотриманні чітких означень терміна ум, як глибокої сили духовного пізнання, і може іноді означати розум (*dianoia*), тим самим зводячи людську особу до «мозку з емоціями». / Пор. J. Chryssavgis, *John Climacus*, 103.

Християнські письменники вважали, що ум має унікальний по своїй природі доступ до контакту із божественним⁶⁵. На перший план виступало питання щодо його місця всередині людини. Александрійські отці зазначали, що саме в умі міститься образ Божий у людині, а інші були схильні вважати, що ум перебуває у найвищій частині душі⁶⁶, у серці, або в дусі (*pneuma*)⁶⁷. Ум часто розглядався й ототожнювався із серцем, душею⁶⁸, думкою (розумом) та увагою⁶⁹. Якщо говорити про ум в контексті людського тіла, а саме про розташування ума у органах тіла (наприклад, мозок або серце), то Григорій Нисський підкреслював, що з огляду на те, що ум є безтілесним, то це виключає будь-яку можливість локалізувати його у якомусь із органів тіла, проте, водночас, він (ум) незбагнено поєднується із кожною частиною тіла та розвиває у них свої властивості⁷⁰. Ум – це певний двигун, сила, завдяки якій уся людина, включно із вегетативними і тваринними елементами душі можуть функціонувати⁷¹.

Йоан Дамаскин у його визначенні душі зазначає, що ум є найчистішою її частиною, її оком⁷². Григорій Палама (1296-1359) трактує ум у двох сенсах: сутнісно і енергійно. Ум – це вся душа, проте це ще й одна із сил душі, оскільки для Палами душа володіє умом, розумом (логос) і духом, як образ триєдиного Бога⁷³. Поняття «ум» використовують як заміник до слова «серце». Ум – це сутність душі, тобто серце⁷⁴. Людина пізнає Бога саме у серці (пор. Еф 1:17-18).

⁶⁵ Вища частина душі (*pneuma pneumatikon*) за Климентом Александрійським також зветься «*nous*». Ця частина відповідає за зв'язок та пізнання божественного та не належить до людської природи, але надається Святим Духом. / Див. А. Фірігос, *Вступ*, 66. Натомість, Григорій Нисський говорячи про людину як межу «*μεθόριος*» між матеріальним та духовним, зазначає, що своїм умом (*nous*) людина подібна до ангелів, а тілом до космосу. Ум будучи керованим Богом через людину забезпечує природній порядок життя. / Див. Gregorius Nyssenus, *De hominis officio* 12 (PG 44, 164).

⁶⁶ Див. J. P. Bishop, *Mind-Body Unity: Gregory of Nyssa and a Surprising Fourth-Century CE Perspective* // *Perspective in Biology and Medicine* 43 (2000) 523.

⁶⁷ Т. Шпідлік, *Духовність*, 59.

⁶⁸ Проте у Псевдо-Макарія читаємо, про те, що ум є одним із необхідних структурних частин душі. У одній із гомілій Псевдо-Макарій говорить, що так само як багато членів тіла утворюють одну, цілу людину, так і душа містить у собі багато членів, зокрема й ум (*nous*). / Див. Macarii Aegypti, *Homiliae Spirituales* 7, 8 (PG 34, 527-528); англ. переклад: Macarius the Egyptian, *Fifty spiritual homilies*. London 1921, 64.

⁶⁹ Н. Vlachos, *Orthodox psychotherapy*, 118.

⁷⁰ Див. Gregorius Nyssenus, *De hominis officio* 12 (PG 44, 155-156), 15 (PG 44, 177-178).

⁷¹ Див. А. Фірігос, *Вступ*, 131; Пор. із Gregorius Nyssenus, *De hominis officio* 15 (PG 44, 177-178)

⁷² Пор. *An Exact Exposition Of The Orthodox Faith*, 236

⁷³ Див. Н. Vlachos, *Orthodox psychotherapy*, 119.

⁷⁴ Див. Н. Vlachos, *Orthodox psychotherapy*, 121.

Енергія ума виражається у помислах і думках, що може ототожнюватися з розумом «*dianoia*»⁷⁵. Однак, відмінності в цих поняття все ж таки є. У Платона під терміном «*dianoia*» розумівся певний внутрішній діалог, у якому душа ставить питання та відповідає на них⁷⁶. Арістотель розрізняє між собою поняття «*dianoia*» (дискурсивний розум) та «*nous*» (ум), як інтуїтивне розуміння, яке можна прирівняти до поняття «просвітлення» в релігійних та містичних традиціях⁷⁷. Термін «*dianoia*» головню використовується для позначення процесу думання, розуміння⁷⁸, раціонального та аналітичного⁷⁹ та самокритичного мислення⁸⁰. Власне, саме у *dianoia*, виникають *logismos*⁸¹, судження «за» і «проти»⁸². З іншого боку, *nous* має глибше значення, ніж *dianoia*. Ум, який за своєю природою є, так би мовити, віддзеркаленням божественного компоненту в людині (образом Божим), є глибшим та вищим за дискурсивний розум (*dianoia*), і саме тому, як зазначалося вище, володіє здатністю розуміння і осягнення найвищого божественного Розуму⁸³, духовного, містичного пізнання, яке іноді неможливо описати словесно⁸⁴. Отже, можемо сказати, що відмінність між «*dianoia*» та «*nous*» полягає у різних рівнях їхньої здатності сприйняття і пізнання (земне-божественне)⁸⁵.

1.1.4. Серце

У текстах Святого Письма та морально-аскетичних творах Отців Церкви часто вживається поняття «серце». Відбувалися різні дискусії, де намагалися

⁷⁵ Див. Там само, 122.

⁷⁶ Див. M. Duncombe, *Thoughts as Internal Speech in Plato Aristotle* // *History of Philosophy & Logical Analysis* 19 (2016) 115.

⁷⁷ Див. J. Chryssavgis, *John Climacus*, 102.

⁷⁸ Див. E. Corley, *Light Coming into the Darkened Dianoia* // *maschil.com* (10.06.2023).

⁷⁹ Див. G. W. H. Lampe, *A Patristic Greek Lexicon*. Oxford 1961, 353-354.

⁸⁰ Див. *The four segments of the Divided Line* // *woodybelangia.com* (10.06.2023).

⁸¹ Детальніше це поняття розглянемо нижче.

⁸² Т. Шпідлік, *Духовність*, 192-193.

⁸³ Див. J. Chryssavgis, *John Climacus*, 102.

⁸⁴ У контексті обоження людини Григорій Палама зазначає, що досвід відчуття з'єднання із божественним є набагато вищим шаблем пізнання Бога на відміну від апофатичного способу (через заперечення) за посередництвом розумових міркувань. / Див. Gregory Palamas, *The Triads* // J. Meyendorff (ред.) New York 1985, 64-65.

⁸⁵ «Бути ісихастом означає піднятися від рівня *dianoia* до рівня *noēsis*, від дискурсивного мислення до прямої інтуїції та безпосереднього духовного бачення» / Див. K. Ware, *Act out of Stillness: The Influence of Fourteenth-Century Hesychasm on Byzantine and Slav Civilization*. Toronto, 1995, 8.

встановити місце та функцію серця лише у психологічній конституції людини⁸⁶. Щоб з'ясувати, у чому полягає важливість серця у духовному житті людини, і віднайти місце у її психологічній системі, слід висвітлити головні значення цього поняття базуючись на Святому Письмі та святоотцівській спадщині.

Зважаючи на величезну палітру сенсів, акцентуватимемо лише на найголовніших його властивостях. У Старому Завіті слово «серце» (євр. *leb, lebab*) в буквальному сенсі означає серце і ядро фізичної життєдіяльності⁸⁷, яке також відповідає за волю, бажання та планування (див. Єр 23:20), розумові функції, етичну та релігійну поведінку (див. 1 Сам 12:20)⁸⁸. В елліністичному середовищі серце (*cardia*) вважалося головним органом тіла, центром емоцій і місцем перебування думок⁸⁹. У Новому Завіті це поняття теж вживали у значенні як центрального органу та осердя життєдіяльності (див. Лк 21:34), місце перебування думок та бажань (див. Мт 7:21; Рим 10:1), центру релігійності й моральності (див. Лк 16:5; Рим 5:5), а також, певного місця контакту з Богом всередині людини (див. 1 Пт 3:15)⁹⁰.

Попри те, що в Отців Церкви серце вважається неосяжною безоднею⁹¹, можемо помітити їхнє суголосся зі Святим Писанням у розумінні серця, як розвитку духовного життя й місцем перебування несотвореної енергії в людині⁹². Для кращого зосередження на молитві подвижниками рекомендували спрямовувати свій ум у простір де розташоване тілесне серце, оскільки вважалося, що через нього можна ввійти у духовне серце⁹³.

Завдяки вкладу Псевдо-Макарія (300-391) чільне місце у духовно-молитовній традиції посідає поняття «серце», яке є своєрідною квінтесенцією його вчення. Для нього серце було як семантичним заміником понять душі та ума (*nous*), так і мало власне специфічне значення⁹⁴. Говорячи про кореляцію

⁸⁶ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 95.

⁸⁷ G. Kittel – G. Friedrich, *Theological dictionary*, 415.

⁸⁸ Там само.

⁸⁹ Там само.

⁹⁰ Там само, 416.

⁹¹ Див. Macarii Aegypti, *Homiliae Spirituales* 17, 15 (PG 34, 634B).

⁹² H. Vlachos, *Orthodox psychotherapy*, 158.

⁹³ Там само, 164-165.

⁹⁴ Див. М. Горяча, *Подорож у серці. Динамічна антропологія преподобного Макарія*. Львів 2019, 141.

між умом та серцем, важливо зазначити, що антропологія Псевдо-Макарія подібна як до семітського вчення про серце як місце розуму та мудрості, так і до філософії стоїцизму, де серце – провідний принцип душі, а ум «фактично розуміється як внутрішнє місце серця»⁹⁵. Ум у цьому взаємозв'язку постає знаряддям за допомогою якого серце, будучи центром віри, керує всією людською істотою. Ум, перебуваючи у глибині серця, провадить його (серце), як зіницю ока⁹⁶. Жан Буа підкреслює, що для ісихастів серце вважалося осердям душі, місцем перебування Бога та божественного світла⁹⁷.

Никодим Святогорець (1749-1809)⁹⁸ говорить, що «в глибині нашого серця перебувають такі тонкі й приховані пристрасті, що ми навіть не підозрюємо про їхнє існування»⁹⁹. У своїх творах він виділяє у фізичному серці певну структуру із трьома центрами: природнім, протиприроднім та надприродним. Серце є природним центром людського буття, тому що воно «утворюється першим із усіх членів людського тіла»¹⁰⁰. Протиприродній він тому, що з нього походять пристрасті та диявольські помисли¹⁰¹. Однак тут слід зазначити, що після хрещення серце наповнює Бога благодать, тоді як диявольські нахили усуваються із сердечного простору. Власне, наявність у серці Божої благодаті робить його надприродним центром¹⁰².

Окрім того, що із серця походять як благі, так і лихі помисли, воно стає своєрідним полем битви проти ворогів Бога¹⁰³. Пояснюючи те, що із серця походять погані думки, митрополит Єрофей (Влахос) зазначає, що

⁹⁵ Там само, 148.

⁹⁶ Див. Там само, 149.

⁹⁷ Див. J. Bois, *Les hésychastes avant le XIVe siècle* // *Échos d'Orient* 5 (1901) 9.

⁹⁸ Никодим Святогорець відомий своїм твором «Невидима боротьба», який є детальним практичним духовним посібником для боротьби із конкретними спокусами за допомогою опанування методу умової молитви. І завдяки цьому методу подвижник осягатиме християнської досконалості – уподібнення Богу та Його споглядання.

⁹⁹ Никодим Святогорець, *Невидима боротьба*. Львів 2004, 123.

¹⁰⁰ H. Vlachos, *Orthodox psychotherapy*, 165.

¹⁰¹ Про те, що із серця походять лихі помисли читаємо у Євангелії від Марка (див. Мт 7:21) читаємо: «З нутра бо, з серця людини (*ἐκ τῆς καρδίας*), виходять недобрі намисли (*διαλογισμοί*), розпуста, злодійство, вбивство...»; Також в Посланні до Римлян (див. Рим 1:24): «Тому й передав їх Бог за похотями їхнього серця (*τῶν καρδιῶν*) на нечистоту, щоб вони самі сквернили власні тіла між собою».

¹⁰² H. Vlachos, *Orthodox psychotherapy*, 166.

¹⁰³ Т. Шпідлік, *Духовність*, 97.

сам факт того, що із серця походять як благі так і лихі помисли, не означає, що в одному й тому самому місці одночасно перебувають Божа благодать і сатана [...] адже лихі помисли серце народжує не по своїй природі, але через те, що пам'ятає про попереднє зло¹⁰⁴.

Однак, Євагрій Понтійський, зазначає, що помисли не походять зсередини, але ззовні у вигляді бісівських пропозицій¹⁰⁵.

1.1.5. Тіло

Із часів античності тіло сприймалося як щось вороже, що вплинуло на трактування тіла в аскетизмі отців-пустельників¹⁰⁶. У платоніків тіло (*soma*) ототожнювалося до могили або в'язниці (*sema*) душі¹⁰⁷. У Старому Завіті на означення тіла використовували слово «*basar*». Цей біблійний термін окреслює всю людину цілковито, а не якусь з частин тілесності; використовується щодо людини у відношенні до хвороби, тлінності, зцілення тощо¹⁰⁸. У Новому Завіті на означення тіла використовувалося два поняття, які містять кардинально протилежні конотації: поняття «*soma*» – використовувалося на позначення природнього тіла, яке здатне воскреснути й у ньому людина отримає іншу якість життя. (див. 1 Кор 15:35-44); натомість плоть «*sarx*» має у собі характеристики похитливості через гріхопадіння. Плоть не може успадкувати Царства Божого, на відміну від тіла (*soma*): «Тіло (*sarx*) й кров царства небесного успадкувати не можуть» (1 Кор 15:50). Ісус Христос своїм Воплоченням відновив гідність людського тіла прийнявши його на себе: «І Слово стало тілом (*sarx*)» (Йо 1:14). Про властивості та природу плоті Томіслав Іванчіч зазначає, що плоть – це перешкода, яка позбавила людину стати

¹⁰⁴ Н. Vlachos, *Orthodox psychotherapy*, 166. Акт гріхопадіння розірвав природну єдність між умом та серцем. Через це ум став розсіяним. Тому завданням ісихаста є повернути втрачений зв'язок між умом та серцем. На цьому наголошує Григорій Палама: «Коли ми намагаємося з наполегливою тверезістю берегти й контролювати наші умовні здібності, як ще ми можемо досягти успіху [...] як не збираючи свій ум, який повсюди розсіяний через органи чуття, і не скеровувати його назад у внутрішній світ, у саме серце, яке є сховищем усіх наших думок?». / Див. Gregory Palamas, *The Triads*, 43. Детальніше про взаємозв'язок ума та серця див.: V. Coman, *The Union of Heart and Mind: A Christian Anthropological Theme and Its Current Relevance* // *Communio Viatorum* 2 (2021) 107-123.

¹⁰⁵ Пор. Evagrius Ponticus, *Praktikos* 6 (PG 40, 1271A).

¹⁰⁶ Див. S. Grau, *The Body among Neoplatonists and Christians at the End of the Fourth Century: Synesius of Cyrene's and Eunapius of Sardis' Perspective* // *Literature* 2 (2022) 361.

¹⁰⁷ Див. Там само, 362. Також див.: T. Stepien, *Ciało ludzkie i jego udział w szczęściu nieba – koncepcja Pseudo-Dionizego Areopagity wobec poglądów neoplatoników pogańskich* // *Vox Patrum* 63 (2015) 199-216.

¹⁰⁸ G. Kittel – G. Friedrich, *Theological dictionary*, 1143.

справжнім володарем природи згідно Божим задумом (див. Бут 1:28)¹⁰⁹. Святе Писання позиціонує плоть як супротивника людини, адже вона тягне людину до земного, відмежовує її від Бога, спокушає до тілесних насолод, а відтак – гріха, страждання та смерті¹¹⁰. Слід зазначити, що боротьба проти плоті трактується радше як боротьба проти «згустку пристрастей»¹¹¹, що міститься у ній, але не плоті як матерії¹¹²

Попри значний вплив платоністичного трактування тіла на вчення Отців Церкви, далеко не усі отці притримувалися його¹¹³. Тіло вважалося невід'ємним елементом людської природи разом із душею, які «можна розділити, але неможливо відокремити»¹¹⁴. У контексті духовної тверезості (*nepsis*)¹¹⁵ Йоан Ліствичник підкреслює близький взаємозв'язок ума й тіла, наголошуючи на тому, що процес плекання духовної пильності безпосередньо впливає на тіло¹¹⁶. Наприклад, навіщо потрібне стримання в їжі в часі, посту адже воно як таке не приносить жодної винагороди? Це практикується з огляду на те, що надлишок їжі може викликати у людини чуттєве задоволення, що зумовить «затмарення» ума різноманітними нечистими помислами та образами¹¹⁷. Крім того, внаслідок внутрішньої боротьби, у монаха проявляються фізичні сльози¹¹⁸.

1.2. Традиція ісихазму, як головний метод духовного сходження у східнохристиянській духовності

Проаналізувавши основоположні антропологічні поняття східнохристиянської духовності, їхнє співвідношення з різними аспектами внутрішньої конституції людини, важливо дослідити та проаналізувати яку роль ці поняття у своїй

¹⁰⁹ Див. Т. Іванчіч, *Діагностика душі*, 105.

¹¹⁰ Див. Там само.

¹¹¹ Там само.

¹¹² Див. J. Chryssavgis, *John Climacus*, 68.

¹¹³ Т. Шпідлік, *Духовність*, 100.

¹¹⁴ Т. Іванчіч, *Діагностика душі*, 107.

¹¹⁵ Детальніше про духовну пильність буде описано у підпункті 1.2.4.

¹¹⁶ «Цікаво, що ум, будучи безтілесним, від тіла опоганюється й затмарюється, і навпаки: безтілесне через тілесне витончується й очищається» / Joannes Climacus, *Scala paradisi* 14, 28 (PG 88, 869-970); укр. переклад: Йоан Ліствичник, *Ліствиця* (Джерела християнського Сходу 25). Львів 2022, 117.

¹¹⁷ Див. J. Chryssavgis, *John Climacus*, 106.

¹¹⁸ «Плач у Бозі – це тужіння душі, таке налаштування стражденного серця, що з натхненням шукає того, чого воно жадає і, не знаходячи його, зусиллям за ним прагне й гірко ридає за ним» / Joannes Climacus, *Scala paradisi* 7, 1 (PG 88, 801-802).

єдності та винятковості відіграють в інтерпретації подвижницького життя людини загалом і в практиці ісихазму зокрема.

Ісихазм як аскетичний шлях духовного сходження християнина до обоження¹¹⁹ – доволі полісемантичне явище та поняття. Першочергово у перекладі із грецької *hesychia* означає спокій, тишу, мовчання, стан усамітнення, які необхідні для молитви¹²⁰. У східній духовності під поняттям «ісихазм» часто розуміється практика «Ісусової молитви», молитви ума й серця, пов'язуючи її з диханням, і тим самим творячи безперервну молитву (див. 1 Сол 5:17). У цій молитві людина віднаходить контакт не лише зі самою собою, але, що найголовніше, відновлює «правильні та “природні” стосунки з Богом»¹²¹. Можна виокремити, як мінімум, чотири напрямки в інтерпретації «ісихазму»:

1. Ісихазм – це спосіб християнського монашого життя, заснований на аскезі отців-пустельників, спогляданні та «чистій молитві». Першим вираженням ісихазму є творча спадщина Євагрія Понтійського.
2. Ісихазм як комплекс психосоматичних методів молитовної практики, офіційно засвідчений наприкінці XIV ст. Ці практики були одним із питань у богословській дискусії між Варлаамом Калабрійським і Григорієм Паламою, де перший зневажливо називав ісихастів як *omphalopsichoi* (люди з душею в пупку)¹²².
3. Термін «ісихазм» використовують як синонім до «паламізму», тобто богословської системи, розробленої Григорієм Паламою для пояснення й захисту духовного досвіду афонських подвижників-ісихастів, яка базується на розрізненні в Пресвятій Трійці недоступної сутності і несотворених божественних енергій, через які Бог об'являється й дає можливість людям себе пізнати у Христі.

¹¹⁹ Т. Шпідлік, *Духовність*, 29.

¹²⁰ Див. G. W. H. Lampe, *A Patristic Greek Lexicon*, 609.

¹²¹ J. Meyendorff, *The Byzantine legacy in the orthodox church*. New York 1982, 168.

¹²² Детальніше про ісихастські дискусії XIV ст. див.: J. S. Romanides, *Notes on the Palamite Controversy and Related Topics* // *The Greek Orthodox Theological Review* 6 (1960-1961) 186-205, 9 (1963-1964) 225-270; N. Russel, *The Hesychast controversy* // *The Cambridge Intellectual History of Byzantium*. Cambridge 2018, 494-508; K. Ware, *The Debate about Palamism* // *Eastern Church Review* 9 (1977) 45-63.

4. Ісихазм як «політичний ісихазм», що позначає соціальну, культурну та політичну ідеологію, яка виникла у Візантії та мала значний вплив на соціальний і мистецький розвиток серед південних слов'ян¹²³.

Натомість православний богослов Калліст Уер на одній із своїх лекцій зазначав, що «ісихазм», окрім практики психосоматичного методу «Ісусової молитви» та богослов'я Григорія Палами, також означає усамітнене життя і молитовний пошук єдності із Богом поза межами образів і понять¹²⁴. Також, у своїй книзі «Внутрішнє Царство», він виділяє чотири ступені ісихії:

1. «Ісихія та усамітнення», де «ісихаст» (*hesychastes*) – це монах, який веде усамітнене життя у пустелі, окремо від монашої спільноти.
2. «Ісихія і духовність келії», де особливий простір набуває глибшого значення, бо залучає особливу пильність (*nepsis*) задля пам'яті про Бога та утримання від нападів лихих думок. Тому ісихаст – це той, хто вправляється у пильності перебуваючи у келії.
3. «Ісихія та “повернення до себе”», де ісихія – це внутрішня дійсність. Тут важливим є не пустельне життя, а входження всередину свого серця за допомогою свого ума.
4. «Ісихія і духовна вбогість», де ісихаст, увійшовши всередину свого серця, у вбогості, самоочищенні розуму від різноманітних образів і помислів (*logismoi*), у чистоті, у цілковитому мовчанні споглядає Царство Боже¹²⁵.

Бачимо, що ісихазм насичений цілою низкою значень, які за своїми ознаками демонструють, що ісихію можна класифікувати на зовнішню та внутрішню. На початках для ченця необхідно фізично відокремитись від спільноти та утримуватись від розмов. Однак дотримання й виконання цих двох умов ще не робить із людини справжнього ісихаста, адже географічна віддаленість людини

¹²³ J. Meyendorff, *Byzantine hesychasm: historical, theological and social problems*. London 1974, 81-82. (Курсив – В.П.)

¹²⁴ K. Ware, *Act out of Stillness*, 4-7.

¹²⁵ К. Уер, *Внутрішнє Царство*. Київ 2020, 91-99.

від соціуму ще не забезпечує автоматичного внутрішнього спокою та відсутності світських тривог. Для цього потрібен перехід від зовнішньої реальності до внутрішньої, що супроводжуватиметься плеканням духовної пильності та умовою молитви. Далі ми зосередимося на розгляді конкретних духовно-аскетичних методів боротьби із помислами в ісихазмі.

1.2.1. Помисли

Хоча утримання від гріхів на ділі є важливим і невід'ємним елементом у духовному поступі, все ж таки боротьба із помислами займає центральне місце у стратегії позбавлення від духовних хворіб, адже гріховний вчинок це лише наслідок проникнення помислу у серце¹²⁶: «Неможливо вчинити добре чи лихе діло, не прийнявши спершу помислів щодо нього»¹²⁷. Поняття «помисли» (*logismoi*) в перекладі із грецької може означати думку, образ, інтерпретацію тощо¹²⁸. Східнохристиянська традиція виділила їх вісім. Правдоподібно, одним із перших, хто системно уклав ці вісім основних помислів, - або як їх ще називають «головних» чи «родових» помислів¹²⁹, - був Євагрій Понтійський наприкінці IV століття¹³⁰. Серед них є такі: обжерство, розпуста, грошолобство, смуток, гнів, нудьга, марнославство та гординя¹³¹. Натомість Максим Ісповідник, згадуючи про вісім головних помислів каже, що вони являють собою «помилкове судження про поняття»¹³². Головно, у духовному поступі, увага була зосереджена на негативних, тобто лихих думках (*logismoi poneroi*)¹³³. Томаш Шпідлік, пояснюючи визначення Євагрія Понтійського зазначає, що *logismos* не зводиться суто до думок як таких, але радше до уявних

¹²⁶ Див. J.-C. Larchet, *Terapia delle malattie spirituali. Un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa ortodossa*. San Paolo 2003, 485.

¹²⁷ Gregorius Sunaitus, *Capita valde utilia per acrostichidem* 67 (PG 150, 1258); укр. переклад: Святого Григорія Синаїта, *Глави, у грецькому оригіналі укладені акровіршем // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. I. Львів 2013, 112.

¹²⁸ Див. G. W. H. Lampe, *A Patristic Greek Lexicon*, 806.

¹²⁹ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 203. Детальніше про вісім помислів у Євагрія Понтійського див.: L. Nieścior, *Kategorie myśli w nauce ascetycznej Ewagriusza z Pontu* // *Roczniki humanistyczne* 44 (1996) 203-230.

¹³⁰ Детальніше про генезу теорії про вісім головних думок див.: Т. Шпідлік, *Духовність*, 203.

¹³¹ Див. Evagrius Ponticus, *Praktikos* 6 (PG 40, 1271A).

¹³² Maximus Confessorus *Capita de Charitate* 2, 17 (PG 90, 989B) *The Philokalia: The Complete Text*. Т. II. // Maximus the Confessor, *Four hundred texts on Love*. London 1990, 67.

¹³³ Варто зазначити, що у монашій традиції також звертали увагу на плекання добрих думок. / Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 193.

образів, які виникають у людини¹³⁴. Простором, де з'являється образ чи помисел, є *dianoia*, критично-раціональна сфера людського пізнання; але не в умі (*nous*). Однак незважаючи на що ці образи з'являються у *dianoia*, подвижник «зачарувавшись» ними, підпадає під дію злого духа, що запускає механізм проникнення лихої думки в серце¹³⁵.

Бісівські підступи впливають на душу людини опосередковано, а саме через тілесні відчуття або пам'ять та уяву¹³⁶. З огляду на це можемо сказати, що боротьба з думками «тіла й крові» автоматично стає боротьбою проти «духів злоби в піднебесних просторах» (Див. Еф 6:12). Тому прийняття тієї чи іншої думки матиме свій есхатологічно-сотеріологічний наслідок, який сягає далеко за горизонт часового і просторового вимірів, соціальної і біологічної площин людського життя, а також впливає на теперішній та майбутній стосунок особи з Богом після смерті¹³⁷.

1.2.2. Методи боротьби із помислами у ісихазмі

Духовне життя, як і тілесне, має закладений у собі процес розвитку й наявність у ньому певних етапів як-от: дитинство, юність, молодість, зрілість і старість. Процес духовного шляху до досягнення обоження також містить певні етапи, і для того щоб перейти із одного на інший, потрібно здійснити великий подвиг. Грунтуючись на біблійному сюжеті про видіння Якова (див. Бут 28:12-13), який є одним із фундаментальних символів процесу духовного зростання, Йоан Ліствичник у своїй «Ліствиці» представляє шлях сходження по драбині чеснот¹³⁸.

¹³⁴ «Демони породжують у нашому умі образи, чи, [радше], самі набувають певного вигляду залежно від того, які пристрасті панують над нами і діють у нас» / Gregorius Sunaitus, *Capita valde utilia per acrostichidem* 71 (PG 150, 1258).

¹³⁵ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 194.

¹³⁶ «Брехливими мріяннями біси завжди доводять нас до гріха» / Ісихій Єрусалимський, *Душекорисне й спасенне Слово до Теодула про тверезість і чесноту // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 175. «Коли звикнемо до здержливості та втечі від зол, що надходять на нас витворені п'ятьма відчуттями, тоді зможемо й серце оберігати з Ісусом...» / Див.: Філотей Синайський, *40 глав про тверезість // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 191.

¹³⁷ Див. А. Trader, *Ancient Christian Wisdom and Aaron Beck's Cognitive Therapy: A Meeting of Minds*. New York 2012, 62.

¹³⁸ Див. Joannes Climacus. *Scala paradisi* (PG 88, 631-1165);

Євагрій Понтійський систематизував досвід отців пустелі й класифікував щаблі духовного сходження розділяючи їх на *praxis* та *theoria*. *Praxis* – початковий етап, який поділяється на негативний та позитивний. Негативний праксис – це процес викорінення думок, почуттів людини, які «виходять з-під контролю та ведуть нас до зла»¹³⁹, стаючи стійкими конфігураціями – гріховними пристрастями. Натомість християнин повинен навчатися їх викорінювати, поступово опановуючи мистецтво невидимої боротьби¹⁴⁰. Важливо зазначити, що пристрасть сама по собі не є *a priori* чимось гріховним, нечестивим і злим¹⁴¹. Пристрасть не закорінюється миттєво в душевній структурі людини, а є кінцевим результатом певного механізму, який у східній духовності називається «стадії проникнення зла у серце»¹⁴². У цьому процесі боротьба проти злих духів насамперед стосується виміру думок, помислів (*logismoi*).

Метод позитивного праксису полягає в культивуванні благих думок в умі, тим самим відокремлюючись від лихих. У цьому контексті Євагрій Понтійський зазначає: «Одні помисли доводиться відсікати, інші відсікаються самі. Лукаві помисли відсікають добрі, і, навпаки, добрі помисли відсікають лукаві»¹⁴³. Крім того, на думку Калліста Уера:

[намагаючись] «суперечити» нашим *logismoi* (помислам), зустрічатися з ними один на один, намагаючись вигнати їх зусиллям волі [то] такий метод може призвести до зворотніх результатів. Коли ми безжально придушуємо наші фантазії, вони намагаються повернутися з більшою силою. [Тому] замість того, щоб відкрито боротися з нашими помислами та намагатися вигнати їх зусиллям волі, можна спробувати відвернути від них свою увагу і подивитися довокола. У такий спосіб наша

¹³⁹ Т. Шпідлік, *Мистецтво очищувати серце*. Львів 2016, 8.

¹⁴⁰ Невидима боротьба – це своєрідний перехід від праці над «наслідком» (вчинення гріха) до «кореня» (згода на здійснення цього гріха в думках) у духовно-молитовному поступі християнського подвижника. Цей етап характерний інтенсивною працею із думками, а саме відсіканням диявольських помислів, викорінення пристрастних нахилів у собі і плекання у собі добрих думок. Для протистояння спокусам, людині слід мобілізувати усі свої сили душі, а особливо ума, і послуговуватися відповідними методами, для того, аби не дати «забруднити» власне серце злими думками, і відповідно плекати у співдії з божественною благодаттю чистої молитви, споглядання Бога. / Пор. Никодим Святогорець, *Невидима боротьба*, 7-10.

¹⁴¹ Див. Р. Deseille, *La spiritualité orthodoxe et philocalie*. Paris 2003. 165. В іншому значенні пристрастями є природні схильності людини: «бажання їсти, коли відчувається голод; радість, яку приносить рух; прагнення одружитися, коли настає відповідна пора, і т. ін.» / Т. Шпідлік, *Мистецтво*, 8.

¹⁴² Див. Т. Шпідлік, *Мистецтво*, 13.

¹⁴³ Євагрій-монах, *Глави про відмінність між пристрастями й помислами // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. I. Львів 2013, 316.

духовна стратегія стає позитивною замість негативної [...] мета – не очистити свій розум від злого, а наповнити його благим¹⁴⁴.

У цьому випадку саме промовляння «Ісусової молитви» стає не лише зброєю проти бісівських нападів, але певного роду якорем, який допомагає зосередитися на молитві та відокремитися від постійного галасу *logismoï*.

1.2.3. Антирезіс

Одним із найпоширеніших методів боротьби із помислами є протиріччя¹⁴⁵, антирезіс (*antirrhesis*). Завданням цього методу – «відсікати» помисли словами зі Святого Письма й уникати етапу згоди на гріх (*synkatathesis*)¹⁴⁶. Правдоподібно, первинним джерелом такої техніки є сюжет з Євангелія про спокуси Ісуса в пустелі. У цьому уривку Ісус різко й чітко відповідає на кожну пропозицію від диявола словами Писання (Пор. Мт 4:1-11). Відтак монаша духовно-аскетична традиція ґрунтовно розвинула використання цього методу. Євагрій Понтійський у своєму творі «*Antiretikos*» (Спротив спокусам або Проти вісьмох головних спокус) сформував і впорядкував священні тексти відповідно до восьми загальних категорій лихих думок: обжерство, розпуста, грошолобство, сум, гнів, нудьга, марнославство, гордість¹⁴⁷. Проте знати напам'ять відповіді для відсічі усіх нападів злого духа чи мати перепис цього твору міг далеко не кожен. Тому монаша традиція згодом увела практику «Ісусової молитви», яка стала надійним методом боротьби проти помислів¹⁴⁸. Відтак недаремно саме «Ісусова молитва»¹⁴⁹ займе центральне місце в духовності та богословській думці ісихастів.

1.2.4. Духовна тверезість

Внутрішня боротьба триває завжди й вимагає постійного «звітування» перед самим собою, а тому розпізнавання думок покликане сформувати в подвижника

¹⁴⁴ К. Уер, *Внутрішнє Царство*, 100.

¹⁴⁵ Див. Т. Шпідлік, *Мистецтво*, 18.

¹⁴⁶ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 197.

¹⁴⁷ Див. Evagrius Ponticus, *Praktikos* 6 (PG 40, 1271A).

¹⁴⁸ Див. Т. Шпідлік, *Мистецтво*, 19.

¹⁴⁹ Детальніше про богослов'я і метод Ісусової молитви див.: K. Ware, *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*. Oxford 1986; B. J. Groesche, *Praying to Our Lord Jesus Christ: Twenty Centuries of Prayer to the Lord*. San Francisco 2004; Hausherr I. *La Méthode d'oraison hésychaste* // *Orientalia christiana* 36 (1927) 5-113.

стан духовної тверезості (див. 1 Пт 5:8), пильності (*nepsis*), щоб монах, говорячи мовою святих отців, став нептичним¹⁵⁰.

Неписис¹⁵¹, або духовна пильність чи тверезість, є основою боротьби із помислами й необхідною умовою для досягнення чистої молитви. Ретельне спостереження за помислами вчить християнських подвижників розрізняти від кого вони походять: від ангелів, від людини, від демонів¹⁵². Неписис, за словами Ісихія Єрусалимського († 434), – це «духовне мистецтво; якщо його довго й пильно практикувати, воно з Божою допомогою визволяє людину від пристрасних помислів і слів і лукавих діл»¹⁵³. Серед представників синайської духовності (Йоан Ліствичник, Ніл Синайський, Філотей Синайський та ін.) та її послідовників головним питанням було не «як я маю чинити?», а «як я повинен думати?», що й спонукало у внутрішній боротьбі бути пильним до серця¹⁵⁴ чи радше відкладати усі думки, що не стосуються діла спасіння¹⁵⁵.

Ум унаслідок гріхопадіння відійшов від споглядання Бога та став рухомою субстанцією, котра здебільшого є розсіяною¹⁵⁶. Тому необхідним елементом зростання у молитві є вміння підтримувати й керувати власною увагою, яка дає змогу «мужньо і твердо стояти на воротах серця і вбивати мисленою сторожею всіх грішних землі»¹⁵⁷. Ісихій Єрусалимський зазначає, що духовна тверезість та молитовна практика, особливо «Ісусова молитва», є взаємодоповненими

¹⁵⁰ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 197.

¹⁵¹ Неписис (грец. *νήσις*) – це поняття часто вживається у контексті аскетичного подвигу, яке позначає стан уважності, духовної тверезості, ретельну пильність до внутрішніх процесів та порухів під час молитви. Ця пильність вважається однією із чеснот монаха, адже завдяки їй він може ідентифікувати наявність того чи іншого помислу, і тим самим перешкодити їхньому потраплянню у серце. / Див. G. W. H. Lampe, *A Patristic Greek Lexicon*, 913. Детальніше про роль неписису в духовно-молитовному житті див.: Н. Hendi, *Nepsis in the Philokalia* // *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 414 (2020) 122-130; Н. Hendi, *Renewing the Nous: Watchfulness and Praying* // *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4 (2020) 275-295; P. Scarlat, *The work of the mind for spiritual fulfillment in Orthodox patristics* // *Icoana Credinței* 3 (2017) 106-115.

¹⁵² Див. Євагрій-монах, *Глави про відмінність*, 316.

¹⁵³ Ісихій Єрусалимський, *Душекорисне*, 161.

¹⁵⁴ Див. E. Behr-Sigel, *The Place of the Heart*. Torrance 1992, 82.

¹⁵⁵ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 27, 51 (PG 88, 1112A).

¹⁵⁶ «[ум] через недбалість став скитальцем [...] відійшов від Бога й, ухиляючись від Нього, тиняється всюди, як полонений. І ніяк не може зупинитися, хіба що підкориться Богові» / Святого Григорія Синаїта, *Про те, як подобає безмовному сидіти й творити молитву* // *Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 146.

¹⁵⁷ Філотей Синайський, *40 глав*, 189.

елементами, і частота молитовного «ділання» прямо пов'язана з уважністю¹⁵⁸. Недаремно два поняття, увага (*prosoché*) і молитва (*proseuché*), не лише співзвучні, а й нероздільні в аскетичній практиці, адже від якості нептичності та розпізнавання думок залежить якість умової молитви, і відповідно, плекання чеснот¹⁵⁹. Микита Стрифат говорить, що «[тривалість] у молитві приносить більше користи, коли її випереджають витривалість й уважність. Натомість якість молитви оживляє душу і стає причиною плодів»¹⁶⁰. Власне, тому серед монахів побутувала відома аксіома глибинного духовно-молитовного життя: «*prosoché* – це матір *proseuché*»¹⁶¹.

1.2.5. Молитва з умом у серці

Завдяки нептичному вправлянні в боротьбі з помислами, подвижник опановує умову молитву (*noera proseuché*) і переходить від *praxis* до *theoria*, споглядального життя¹⁶². Про умову молитву Євагрій Понтійський пише:

Нерозсіяна молитва є найвищою ноетичною [діяльністю] ума. Молитва – це сходження ума до Бога. [...] Незалежно від того, чи молитесь ви з [братами] чи самі, намагайтеся молитися не [тільки] у звичайний спосіб, але [також] зі молитовним розпізнаванням (*проникливістю* – В. П.). Розпізнавання у молитві – це зосередженість, з благоговінням і душевним жалем [...], коли ви визнаєте свої невдачі з мовчазними стогонами¹⁶³.

Євагрій, будучи під впливом вчення Платона й Орігена, активно впроваджував і захищав такий спосіб молитви, у якому присутнє інтенсивне зосередження ума¹⁶⁴. Він вважав, що практика такої молитви повинна бути ціллю та змістом ісихастського життя¹⁶⁵. Калліст Уер, висвітлюючи Євагрієве розуміння молитовного образу ісихаста, зазначає:

Ісихаст [...] – це той, чий ум (*noüs*) став «оголеним» і чия молитва стала «чистою» - очищеною, не тільки від гріховних образів чи думок, а й від усіх думок, кожного

¹⁵⁸ Див. Ісихій Єрусалимський, *Душекорисне*, 172.

¹⁵⁹ Пор. І. Hausherr, *La Méthode*, 120.

¹⁶⁰ Микита Стрифат, *Друга сотня глав про очищення ума // Добротолюбіє, або Слова й глави свяченого тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. II. Львів 2013, 221.

¹⁶¹ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 197.

¹⁶² Див. К. Уер, *Внутрішнє Царство*, 96.

¹⁶³ Evagrius Ponticus, *De oratione* 35 (PG 79, 1174), 42-43 (PG 79, 1175); англ. переклад: Evagrius Ponticus, *Chapters on Prayer* // Idysinger.com (23.04.2023).

¹⁶⁴ Див. М. L. Hébert, *Hesychasm, Word-Weaving and Slavic Hagiography. The Literary School of Patriarch Euthymius*. Ph.D. Dissertation, Brown University 1992, 400.

¹⁶⁵ Див. J. Meyendorff, *The Byzantine legacy*, 168.

помислу (*logismos*) та образу. Бути ісихастом означає піднятися від рівня *dianoia* до рівня *noesis*, від дискурсивного мислення до прямої інтуїції та безпосереднього духовного бачення. Це означає перейти від множинності до єдності, від розпорошеності до ноетичної вбогості, від складності раціональної аргументації до простоти любовного союзу¹⁶⁶.

Прикметно, що людина, яка вправляється в умовій молитві повинна не лише відокремитись від пристрасних думок, а й немовби абстрагуватися від тілесних відчуттів:

Думки [*logismoi*], ідеї чи споглядання в умі [*nois*], впливають на тіло. Проте, Бог робить протилежне: Він сам освітлює [і розпоряджається] умом і поміщає в ньому знання, як Йому хочеться; і через ум Він заспокоює дисгармонію тіла. [...] Відпустіть тілесні потреби під час перебування на молитві, щоб не втратити великої користі вашої молитви через укуси блохи, воші, комара або падальної мухи¹⁶⁷.

Згодом, у ході розвитку монашої духовності, Євагрієва неоплатонічна концепція умової молитви, духовного споглядання була переосмислена Псевдо-Макарієм із наголосом на кардіоцентричності¹⁶⁸.

Кардіоцентрична парадигма Псевдо-Макарія кардинально змінила не стільки ціль чи метод християнського подвижництва, скільки його напрям, й сформувала те, що тепер називають «молитвою серця» чи радше «сходження ума в серце»¹⁶⁹. Втихомиріння помислів (ісихія) можливе лише при повному з'єднанні ума й серця. Однак, перебуваючи у серці ум не є безмовним. Щоби не «зісковзнути» з молитовного, втихомиреного стану та не втрапити у «вихор» інших думок, він (ум) повинен постійно повторювати якусь коротку молитовну формулу. Тому ключовим у методі молитви стало постійне повторення слів молитви. Відповідно практикування «Ісусової молитви» сприяло очищенню ума людини, що дозволяло відбутися єднанню з божественним Духом там, де він був до гріхопадіння, – у серці¹⁷⁰.

¹⁶⁶ K. Ware, *Act out of Stillness*, 8.

¹⁶⁷ Evagrius Ponticus, *De oratione* 64 (PG 79, 1179), 105 (PG 79, 1190).

¹⁶⁸ Див. E. Behr-Sigel *The Place*, 65.

¹⁶⁹ J. Meyendorff, *The Byzantine legacy*, 171.

¹⁷⁰ Пор. J. Chryssavgis, *John Climacus*, 81.

Ісихасти у своєму духовному сходженні активно залучали тілесний вимір людини, адже обоження та спасіння стосується людини цілковито¹⁷¹. Про тіло преподобний Йоан Ліствичник зазначає: «Коли я догоджаю йому, воно озброюється проти мене. Як виснажую його, – знемагає. Як заспокоюю його, – бешкетує. [...] Якщо я засмучу його, то сам украй буду бідувати. Якщо вражу його, то ні з ким буде здобувати чесноти»¹⁷². Практику залучення тіла до молитви згодом стали називати «психосоматичним методом» молитви. Цей метод передбачає контроль дихання й поєднання його зі словами «Ісусової молитви» та зберігати позицію тіла так, щоб погляд був спрямований в область сонячного сплетіння¹⁷³, що сприяло кращому зосередженню. Проте не слід психосоматичний метод редукувати до психологічної вправи. Поєднання дихання та «Ісусової молитви» набуває радше вигляду ікони, яка дає можливість увійти в синергію із божественною благодаттю, де «“око серця” може оглядати божественне “Сонце ума”»¹⁷⁴. У «Слові про три способи молитви» Симеона Нового Богослова (949-1022) знаходимо чіткий опис цієї практики:

[...] сядь у якомусь окремому й тихому місці сам у кутку і зачини двері, і збери ум свій від усякої тимчасової та суєтної речі, також опусти до грудей бороду свою і будь уважний у серці умом твоїм і тілесними очима твоїми, і затримай трохи дихання своє, і тримай там ум свій, і спробуй умом знайти місце, де є твоє серце, нехай там буде весь ум твій; спочатку знайдеш там велику пітьму, і сліпоту велику й жорстокість, пізніше, коли уважність так зберігатимеш безнастанно вдень і вночі, то знайдеш - о чудо - безнастанну веселість. Як тільки ум, який подвизається в цьому, знайде місце серця, тоді відразу побачить там таке, чого ніколи не бачив і не знав. Побачить-бо повітря те, що всередині серця, і всього себе - світлим і наповненим усякого доброго розуміння й розсудливості. А відтоді й надалі, звідки б не прийшов і не виник якийсь помисел, перш ніж він увійде і виявиться, ум відразу проганяє його звідти і знищує іменем Ісусовим, себто словами: «Господи, Ісусе Христе, помилуй мене!» І відтоді людський ум набуває злопам'ятности й ненависти щодо бісів, і провадить безнастанну боротьбу, і піднімає проти них природну ярість, жене їх, б'є і нищить. Інше ж, що приходить, пізнаєш з Божою допомогою, коли навчишся сам зберігати уважним ум твій і тримати в

¹⁷¹ Пор. Я. Спітеріс, *План спасіння і гріх у східній традиції*. Жовква 2009, 38.

¹⁷² Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 86 (PG 88, 902C).

¹⁷³ Див. Joannes Climacus, *Scala paradisi* 27, 61 (PG 88, 1112C).

¹⁷⁴ E. Behr-Sigel, *The Place*, 84. На думку Калліста Уера хибним буде вважати, що ісихазм пов'язаний лише із цією технікою молитви. Цю фізичну техніку не використовують як необхідність, але як допоміжний інструмент. / Див. К. Уер, *Внутрішнє Царство*, 99.

серці Ісуса, себто цю молитву: "Господи, Ісусе Христе. Каже-бо хтось із отців: "Сиди у своїй келії, і вона тебе всього навчить"¹⁷⁵.

Протягом тривалого вправління в молитві, за Євагрієм Понтійським, ісихаст починає споглядати безформне світло Пресвятої Тройці: на перших ступенях ум споглядає власне «сапфірове» світло, далі – кришталеве, а на останньому етапі – нематеріальне та неописанне світло Божої слави¹⁷⁶. Це явище відбувається за посередництвом дії Святого Духа: «[обожені] бачать своїми чуттями те, що перевищує чуття, і своїм розумом те, що перевищує ум (*ὕπερ νοῦν*), тому що сила Святого Духа пронизує їхні людські здатності і дозволяє їм бачити те, що перевищує їхні можливості»¹⁷⁷. Відтак подвижник переходить до дарованої Господом чистої молитви¹⁷⁸, адже:

без приходу божественної благодаті *noûs*, який знайшов божественне відчуття, не може бачити і діяти від себе самого, подібно як стається з оком, що не може бачити без світла. Для тих, що досягають вічності, що стають як Бог, сам Бог є світлом і вони не можуть бачити нічого поза Ним. Подібно як зір, коли діє, стає світлом, є з ним спорідненим і бачить разом із світлом [...] так само стається з тим, хто під впливом дії божественної енергії, є преображений Богом, все його буття стає світлом і разом із світлом та за посередництвом світла він бачить і розуміє ті речі, що є незнані іншим без благодаті Божої¹⁷⁹.

Далі вчення про осягнення несотвореного світла, обожествлення за допомогою божественних енергій у XVI ст. Григорій Палама буде відважно захищати у диспуті із Варлаамом Калабрійським (1290-1359)¹⁸⁰.

Здійснивши коротке впровадження у розуміння ісихазму, ми виявили, що ісихазм як комплексна духовно-молитовна традиція залучає людську особу до обоження цілковито та охоплює усі виміри її буття. Втім, у духовному поступі

¹⁷⁵ Симеон Новий Богослов, *Слово про три способи молитви // Добротолюбіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. I. Львів 2013, 102.

¹⁷⁶ Див. М. Гупало – О. Кіндій, «Практик» і «Гностик» Євагрія Понтійського // *Наукові записки УКУ, Богослов'я* 10 (2023) 129.

¹⁷⁷ Переклад критичного видання «Триад» Григорія Палами Джоном Мейєндорфом (John Meyendorff) (*Triades prior la Défense des saints hésychastes*. II, 3, 10, Louvain 1959, 713-714) взято з Я. Спітеріс, *План спасіння*, 40.

¹⁷⁸ Слід зазначити, що Євагрій диференціює стан відсутності відволікаючих помислів від стану «чистої молитви», котра має містичний характер. / Детальніше див.: L. Nieścior, *Praktike jako walka ze złymi myślami w pauce Ewagriusza z Pontu // Vox Patrum* 32 (1997) 177-186.

¹⁷⁹ Переклад одного із видань творів Григорія Палами порацьованого Панагіотісом Христу (Pamaghiotis Christou) (*Omelia* 53, 60: Christou, *Opere di Palamas*, XI, 338-340) взято з Я. Спітеріс, *План спасіння*, 39-40.

¹⁸⁰ Детальніше про «несотворене світло», роль божественних енергій у обоженні та дискусію Григорія Палами із Варлаамом див. у Я. Спітеріс, *План спасіння*, 40-51. Також про богослов'я енергій Григорія Палами див.: В. Жуковський, *Богослов'я енергій Григорія Палами: головні аспекти і значення // Наукові Записки УКУ XII, Богослов'я* 6 (2019), 163-205.

людина, повинна мобілізувати усі свої душевні сили, а особливо ум, головню на боротьбу із коренем гріхів – помислами (*logismoi*), використовуючи відповідні методи для їх розрізнення (*nepsis*) та конфронтації із ними. Відтак людина переходить до споглядального життя, де завдяки практикуванню «Ісусової молитви» у синергії із божественною благодаттю приходить до обожествлення. Тому продовжуючи тему праці із думками, як однієї із вагомих факторів якості людського життя, у наступному розділі ми спробуємо висвітлити теоретичне підґрунтя та техніки у КПТ, де автоматичні думки є тим, що безпосередньо впливає на психічне благополуччя особи.

РОЗДІЛ II: КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ТА ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ

Психологія як наукова галузь впродовж історії свого розвитку, очевидно, не зупиняє свого поступу у розвитку різноманітних підходів та інструментів до розуміння душі людини з метою покращити її самопочуття, пізнати себе, співіснувати у соціумі, долаючи ті чи інші внутрішні обмеження. У рамках когнітивно-поведінкової терапії цими обмеженнями стають власні думки, характер котрих ініціює каскад інших взаємопов'язаних між собою реакцій на рівні емоцій, фізичних відчуттів та поведінки. КПТ стає все більше відомою й затребуваною у сьогоденні завдяки своїй науковій доказовості та ефективності¹⁸¹, особливо у праці із клінічними випадками депресії, панічного розладу, соціальної фобії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), obsesивно-компульсивного розладу (ОКР) тощо¹⁸². Тому слід коротко розглянути історії розвитку КПТ і відтак висвітлити теоретичну модель та практичні дії (терапевтичні техніки) у праці із думками.

2.1. Когнітивно-поведінкова терапія в історії психології

КПТ була сформована психіатром Аароном Беком (1921-2021) у 1960-х роках і активно поширювалася серед науковців опісля «когнітивної революції»¹⁸³, поєднавшись із поведінковою терапією, яку розвинув психіатр Джозеф Вольпе (1915-1997)¹⁸⁴. Упродовж ХХ ст. панівним напрямком у психотерапії була

¹⁸¹ Див. D. David – S. G. Hofmann, *Why Cognitive Behavioral Therapy Is the Current Gold Standard of Psychotherapy* / *Frontiers in Psychiatry* 9 (2018) 1.

¹⁸² Див. S. G. Hofmann – A. Fang, *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses* / *Cognitive Therapy and Research* 36 (2012) 427-440. Також див.: J. K. Carpenter та ін. *Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Related Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials* / *Depress Anxiety* 35 (2018) 502-514.

¹⁸³ Когнітивна революція – це період в історії психології (1970-ті рр.), який відзначився зміною тогочасного традиційного наукового дослідження на основі біхевіоризму на нову когнітивну парадигму вивчення психічних та поведінкових процесів людини. Тогочасні актуальні питання у сфері психології вже не могли бути адекватно вирішені застосуванням необіхевіористського методу, який передбачав вивчення психічних процесів лише на основі поведінки людини, її реакції на стимули, тому це вимагало певної зміни орієнтації предмета досліджень, апеляції до внутрішніх процесів, когнітивних явищ, які впливають спосіб сприйняття світу та буття у ньому, використовуючи новітні методи із комп'ютерних технологій, лінгвістики тощо. / Див. L. T. Benjamin, *A brief history of modern psychology*. Oxford 2007, 215.

¹⁸⁴ Впродовж ХХ ст., до утворення КПТ панівними напрямками психотерапії також були: психоаналітична та психодинамічна терапія заснована Зигмундом Фройдом (1856-1939); гештальт-терапія – Фредерік Перлз (1893-

фройдистська психодинамічна терапія, котра згодом втратила популярність через відсутність достатніх емпіричних доказів, що вказували б на ефективність цього методу¹⁸⁵, адже у тодішньому науковому колі панував біхевіористський рух, який дотримувався ідеї про те, що, мовляв, невидиме (свідомість людини) не піддається науковому дослідженню¹⁸⁶. Біхевіористи дотримувалися наукового методу, що досліджував зв'язки між стимулом (видимими подіями довколишнього світу) та реакцією (видимі та вимірювані реакції людей або тварин)¹⁸⁷. Завдяки використанню емпіричного підходу і наукових методів поведінкова терапія швидко досягала успішних результатів у лікуванні тривожних розладів, фобій та ОКР. Однак цей початковий успіх поведінкової терапії тривав недовго. У психологів почало виникати невдоволення щодо неї через обмеженість та ігнорування таких очевидних психічних процесів, як думки, переконання, надання значень тощо¹⁸⁸.

Ця хвиля невдоволення посприяла виникненню іншого явища, а саме «когнітивної революції», завданням якої був пошук шляхів для інкорпорування когнітивних процесів у психологію й терапію, при цьому зберігаючи емпіричний підхід, що гарантуватиме доказовість та ефективність методу¹⁸⁹. Тодішні наукові дослідження продемонстрували, що когнітивна терапія мала такі ж самі показники ефективності у лікуванні депресії, як і вживання фармакологічних засобів (антидепресантів)¹⁹⁰. Аарон Бек у тандемі з Альбертом Еллісом (1913-2007) наголошували на тому, що ключовим принципом когнітивної терапії є те, що не ситуація як така визначає поведінку людини, а її сприйняття¹⁹¹. Відтак впродовж тривалого часу когнітивна та поведінкова терапії розвивалися та впливали одна на одну, що в результаті зумовило

1970); екзистенційна терапія – Віктор Франкл (1905-1997); гуманістичний підхід (клієнтоцентрована терапія) – Карл Роджерс (1902-1987); аналітична терапія – Карл Густав Юнг (1875-1961).

¹⁸⁵ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів 2014, 14.

¹⁸⁶ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 14.

¹⁸⁷ Див. D. V. Fishman – K. L. Muller, *Behavioral Theories Of Psychotherapy*. Washington DC 2010, 102.

¹⁸⁸ Див. D. V. Fishman – K. L. Muller, *Behavioral Theories*, 102.

¹⁸⁹ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 15.

¹⁹⁰ Див. Там само.

¹⁹¹ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy: basics and beyond*. New York 2011, 30.

об'єднання цих підходів та утворення уніфікованої когнітивно-поведінкової терапії¹⁹².

2.1.2. Сучасний стан розвитку КПТ

Парадоксально, але попри утворення цього нового психотерапевтичного підходу науковці, які досліджують КПТ не дають їй чіткого визначення. КПТ скоріше розглядається як група теорій і практичних методів, що включають як традиційні, так і новітні психологічні моделі¹⁹³. КПТ перебуває у процесі постійного розвитку та відкриває нові акценти й напрямки терапії¹⁹⁴. Цей вихід за межі традиційної КПТ обумовлений тим, що попри свою ефективність КПТ не є вповні достатнім підходом для вирішення усіх типів психологічних проблем людини, що зумовлює розширення та збільшення напрямків праці із клієнтом відповідно до його запиту¹⁹⁵. Девід Вестбрук та співавтори підкреслюють, що «сучасна КПТ – це не монолітна структура, а широкий рух, який постійно розвивається і містить багато різних, часто суперечних підходів і течій»¹⁹⁶.

Психолог Стівен Гаєс (1948) говорить, що історію КПТ можна поділити на три покоління або хвилі¹⁹⁷. Натомість у рамках нашої магістерської роботи нам варто коротко висвітлити напрям, що належить до «третьої хвилі», а саме майндфулнес-орієнтовану когнітивну терапію (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), що приділяє більше уваги сфері думок, зосередженості, уважності, цінностей, життєвих цілей та метакогніцій¹⁹⁸.

Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія (МОКТ) – це підхід націлений на допомогу людям, у яких було діагностовано депресію три або

¹⁹² Див. S. D. Hollon – R. DiGiuseppe, *Cognitive Theories of Psychotherapy*. Washington DC 2010, 210.

¹⁹³ Див. J. D. Herbert – E. M. Forman, *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy: The Rise of Psychological Acceptance and Mindfulness // Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy*. Hoboken 2011, 6.

¹⁹⁴ Див. J. D. Herbert – E. M. Forman, *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy*, 4.

¹⁹⁵ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 14.

¹⁹⁶ Там само.

¹⁹⁷ Детальніше про підходи кожної із «хвиль див.» J. D. Herbert – E. M. Forman, *The Rise of Psychological Acceptance and Mindfulness // Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy*. Hoboken 2011, 4-6.

¹⁹⁸ Див. S. C. Hayes – S. G. Hofmann, *The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care / World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association* 16 (2017) 245-246.

більше разів¹⁹⁹, та профілактику її повторного виникнення²⁰⁰. Під час ремісії для цих людей проводиться спеціальний восьмижневий курс, у основі якого лежить практика майндфулнес медитації (*mindfulness meditation*). Завдяки цим практикам вони навчаються усвідомлювати тілесні відчуття, емоції, думки й відповідно реагувати на потенційні симптоми рецидиву²⁰¹.

Окрім звичних у КПТ технік у боротьбі із депресією, у МОКТ присутній метод терапевтичних медитацій, який випрацював Кабат-Зінн (*Kabat-Zinn*)²⁰². Він, пояснюючи, що таке «майндфулнес», пише, що це «зосередження уваги, яке відбувається певним чином: цілеспрямовано, у теперішньому моменті та без осудження»²⁰³. Ця практика своїм корінням сягає аж до давньої буддистської медитативної традиції та шляху пробудження, однак вона не має нічого спільного з буддизмом та містицизмом²⁰⁴. Три засновники МОКТ, Зіндель Сігал (*Zindel Segal*), Марк Вільямс (*Mark Williams*) та Джон Тісдейл (*John Teasdale*), досліджуючи процес виникнення схильності рецидиву депресії, виявили, що ключовою технікою для запобігання її повторного виникнення є здатність людини «відійти назад» або дистанціюватися від негативного потоку думок²⁰⁵. Таким чином, під час медитації важливо сприймати думки (особливо негативні) не як істину стосовно себе чи реальність, а просто як мінливі психічні явища²⁰⁶. Бачимо, що на відміну від традиційної КПТ, МОКТ не стільки сприяє зміні змісту негативних думок (інтелектуальній залученості), скільки сприяє стану усвідомленості (пильності до думок, вміння помічати їх) та зміні ставлення до думок, емоцій та тілесних відчуттів, шляхом їхнього медитативно-безпристрасного спостереження, зосереджуючись на теперішньому моменті²⁰⁷.

¹⁹⁹ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 375.

²⁰⁰ Див. R. Crane, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: distinctive features*. New York 2009, 3. Також пор. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 373.

²⁰¹ Див. R. Crane, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, 3.

²⁰² Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 373.

²⁰³ J. Kabat-Zinn, *Wherever you go, There you are: Mindfulness meditation in Everyday Life*. New York 1994, 4.

²⁰⁴ Див. J. Kabat-Zinn, *Wherever you go*, 3-4.

²⁰⁵ Див. R. Crane, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, 6.

²⁰⁶ Див. Z. V. Segal – J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York 2013, 374.

²⁰⁷ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 374.

2.2. Когнітивна модель КПТ

В основу КПТ закладено твердження про те, що емоційну й поведінкову реакції людини визначають не обставини, події чи ситуації, але думки, переконання та надані значення, по відношенню до себе або зовнішніх чинників. Якби конкретні події нашого життя викликали б у людини конкретну емоцію, то ця реакція на неї повинна б була бути, як правило, однаковою в кожній людині зокрема²⁰⁸. Однак протягом життєвого шляху ми помічаємо, що ця модель «здорового глузду»²⁰⁹ не відповідає дійсності. Тому в КПТ важливим моментом є те, що між подією та реакцією існує ще якийсь проміжний компонент, який тим чи іншим чином трактує дану подію, викликає відповідну емоцію. І цим компонентом є когніції (думки)²¹⁰. Відповідно, одним із фундаментальних когнітивних принципів КПТ є те, що різні когніції викликають різні емоції, тому, змінюючи їх (когніції), людина починає по-іншому поводитися і почувати себе²¹¹. Однак у КПТ когніції мають декілька видів і розташовані в ієрархічному порядку на трьох рівнях: негативні автоматичні думки, дисфункційні припущення та глибинні переконання²¹². На кожному із цих рівнів когніції відрізняються одна від одної своїм походженням, проявом та впливом.

2.2.1. Негативні автоматичні думки

Негативні автоматичні думки (НАДи) – це мимовільний потік думок, який виникає несвідомо. Часто НАДами є оцінки, реакції, інтерпретації, стосовно подій чи ситуацій навколишнього середовища або того, що відбувається всередині нас; здебільшого мають негативне забарвлення²¹³. Ці думки названо автоматичними тому, що вони утворюються без жодного зусилля волі чи

²⁰⁸ Пор. А. Bandura, *Social learning theory*. New Jersey 1976, 59.

²⁰⁹ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 16.

²¹⁰ Когніції (лат. *cognitio* – пізнання, знання; *cognoscere* – знати) – у рамках КПТ цей термін використовується для позначення мисленневих процесів сприйняття дійсності та здійснення суб'єктивних інтерпретацій про себе, інших людей та світ, котрі внаслідок життєвого досвіду набувають характерного для особи значення. Відповідно, емоційна та поведінкові реакції людей залежать від когніцій.

²¹¹ Див. А. Alford – А. Т. Beck, *The Integrative Power of Cognitive Therapy: An Integration of Contemporary Theory and Therapy*. New York 1997, 15-16.

²¹² Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 20-23.

²¹³ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 226. Також див.: Free M. L. *CBT and Christianity*. New Jersey 2015, 15.

концентрації уваги розуму. У КПТ працюють із НАДами, адже саме вони вносять дискомфорт у життя людини на відміну від позитивних та/або нейтральних думок²¹⁴. Як правило, людина їх не усвідомлює і через це не звертає уваги на те, як «безперервно інтерпретує події, слідкує за власною поведінкою, робить прогнози та виводить узагальнюючі судження про себе»²¹⁵. Ці думки, подібно до процесу дихання, стають немовби невід’ємною частиною внутрішніх процесів людини, які ми помічаємо тоді, коли свідомо концентруємося на них²¹⁶. На цьому рівні думки легше помітити й усвідомити, а тому вони стають більш піддатливими до змін. Саме через це в КПТ праця із НАДами дуже важлива, адже вони безпосередньо впливають на психічне благополуччя людини²¹⁷. Відповідно, в ході терапії одним із найважливіших етапів є здобуття навички дистанціюватися від потоку цих думок, піддавати їх сумніву й перевіряти їхню правдивість²¹⁸. Що цікаво, НАДи також можуть виникати у вигляді образів в яких людина бачить себе у певному контексті чи обставинах²¹⁹.

2.2.2. Дисфункційні припущення

Наступний рівень – це дисфункційні припущення (ДП). Вони є передумовою, з якої виникають НАДи²²⁰. ДП вважаються певними «правилами життя», через те що їм характерні такі словосполучення як-от: «Якщо..., то...», «повинен(-на)» тощо²²¹. Формуються вони внаслідок дитячого досвіду, ставлення інших (особливо батьків) та можуть бути зумовлені культурним контекстом²²². Ці неписані правила людина висуває на основі власних глибинних переконань, відтак вони стають певною матрицею з особистих цінностей і способу мислення, у якому життєві події набувають більшого чи меншого значення²²³.

²¹⁴ Див. Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 20.

²¹⁵ А. Т. Beck, *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York 1976, 34.

²¹⁶ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 138.

²¹⁷ Пор. А. Т. Beck – G. Emery, *Cognitive therapy of depression*. New York 1979, 61-62.

²¹⁸ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 36.

²¹⁹ Див. M. L. Free, *CBT and Christianity*, 15.

²²⁰ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 21.

²²¹ Див. J. S. Beck, *Cognitive therapy for challenging problems*. New York 2005, 26-27.

²²² Див. А. Т. Beck – G. Emery, *Cognitive therapy*, 245; J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 201.

²²³ Див. А. Т. Beck – G. Emery, *Cognitive therapy*, 244.

2.2.3. Глибинні переконання

Власне, на останньому рівні розташовані глибинні переконання. Глибинні переконання – це фундаментальні уявлення про себе, інших і світ. Саме тому в КПТ їх вважають «фундаментом особистості»²²⁴. Ці переконання людина засвоює починаючи з дитячих років й під впливом психотравмуючих подій²²⁵. Як правило, глибинні переконання не є доступними для усвідомлення, однак завдяки активному спостереженню та аналізу думок і поведінки людина може їх осмислити²²⁶. Вони сприймаються особою як беззаперечна правда про них, яка часто виявляється у вигляді загальних та остаточних тверджень на кшталт: «Я невдаха», «Я ні на що не здатний», «Я поганий» тощо²²⁷. Проте, якщо людина мала достатньо позитивного досвіду, у неї можуть іноді виникати негативні моменти, але в загальному переважатиме переконання, що з нею все гаразд²²⁸.

Глибинні переконання «розгортаються» у вигляді когніцій, які перебувають на вищих рівнях. Спершу у вигляді дисфункційних припущень і далі виявляються у формі негативних автоматичних думок. Саме тому терапевтичний процес у КПТ відбувається по низхідній лінії – від простіших, конкретніших, усвідомленіших і лабільніших когніцій до складніших, загальніших, важкодоступних усвідомленню структур²²⁹.

2.3. Техніки когнітивно-поведінкової терапії

2.3.1. Когнітивні техніки

Перед застосуванням когнітивних технік терапевту слід пояснити людині, що когніції можуть бути короткочасними та подекуди це вимагатиме докладання зусиль для їх виявлення²³⁰. Звідси впливає найголовніше завдання терапевта – посприяти тому, щоб люди навчилися виявляти й записувати власні думки чи

²²⁴ Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 21.

²²⁵ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 228; Beck J. S. *Cognitive therapy for challenging problems*, 21-23.

²²⁶ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 22.

²²⁷ Див. Там само.

²²⁸ Пор. J. S. Beck, *Cognitive therapy for challenging problems*, 21.

²²⁹ Пор. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 35-37.

²³⁰ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 172.

образи, які у них виникають²³¹. Однією із технік, що допомагає «не губити» власні когніції, є ведення щоденника. Процес перенесення когніцій «з голови» на папір певним чином сприяє відділенню від тих думок і, зрештою, оцінці їх правдивості²³². Девід Вестбрук і співавтори наголошують на тому, що терапевт повинен просити клієнта записувати думки в ті моменти, які зможуть пролити світло на поточну проблему²³³.

Наступною стратегією є відволікання. Відволікання на щось інше (нейтрального чи позитивного характеру) допомагає людині вибратися із поглинального потоку негативних думок та емоцій²³⁴. Крім того, такий спосіб дистанціювання є набагато ефективніший від свідомого придушення думок²³⁵. Відволікання не завжди відбувається шляхом зміни променя уваги на позитивні думки, але також на фізичну діяльність, розумові вправи тощо²³⁶. Завдяки цьому різноманіттю терапевт може підібрати найпривабливішу й доступну для людини техніку. Однак може існувати небезпека використання цієї техніки, як своєрідного методу уникнення від здобуття необхідних навичок для розв'язання проблем²³⁷. Також необхідно зазначити, що відволікання кардинально не змінює дезадаптивних когніцій, тому у довгостроковій перспективі ця техніка не є гарантовано ефективною²³⁸.

Не менш важливою технікою у площині праці із думками є техніка «тестування автоматичних думок та образів»²³⁹. Вона вважається ключовою, позаяк вона сприяє формуванню у людини критичної позиції до негативних, часто викривлених та ірраціональних когніцій, які викликають негативні емоції. У цій техніці людина піддає сумніву поточні негативні думки, ставлячи собі низку запитань, завдяки чому відбувається процес спростування та доведення їх

²³¹ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 155-157.

²³² Пор. J. S. Beck, *Cognitive therapy for challenging problems*, 185-186.

²³³ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 174.

²³⁴ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 260-263.

²³⁵ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 180.

²³⁶ Див. Там само.

²³⁷ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 263.

²³⁸ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 261.

²³⁹ Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 197.

(думок) хибності. Наприклад, терапевт може попросити людину відповісти на наступні запитання: «Які думки/переконавання Вас турбують?», «Які Ви можете навести докази, що підтверджують істинність цієї думки/переконавання?», «Які докази говорять про її/його хибність?», «Якщо б це дійсно було правдою, то що б це означало для Вас, які наслідки були б?»²⁴⁰ Здебільшого у процесі тестування думок люди, перебуваючи у стані емоційного збудження, як правило, допускають типові мисленнєві помилки – так звані когнітивні викривлення або упередження. Когнітивні викривлення є звичними явищами у процесі обробки інформації, але коли вони стають регулярними, то перешкоджають мислити раціонально та критично²⁴¹. Аарон Бек зазначає, що помилки мислення, зокрема НАДи, виправляються шляхом терапії, впродовж якої відбувається навчання клієнта оцінювати реальність більш об'єктивно та досліджувати раціональність даних думок²⁴². Тому завданням психотерапевта – за допомогою цієї техніки допомогти людині стати самій людині експертом у виявленні цих когнітивних спотворень²⁴³. Отже, бачимо, що техніка тестування думок головно зосереджується на зміні змісту думок, тоді як техніка дистанціювання більшою мірою фокусується на зміні направленості променю уваги у свідомості.

2.3.2. Поведінкові техніки

Важливим елементом у терапії також є поведінковий аспект. Наприклад, як правило, люди, які стикаються з депресією, перестають займатися тим, що приносило позитив і задоволення від життя²⁴⁴. Це веде до того, що у людини починає формуватися шаблон некорисної поведінки, як-от: довготривале лежання у ліжку, бездумний перегляд телевізора тощо. Через брак поведінкової активності в людини ще більше погіршується настрій, посилюється відчуття

²⁴⁰ Див. R. E. McMullin, *The New Handbook of Cognitive Therapy Techniques*. New York 1999, 178. Із розширеним переліком питань також можна ознайомитися у див.: Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Встун*, 189.

²⁴¹ Див. M. L. Free, *CBT and Christianity*, 15.

²⁴² Див. A. T. Beck, *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, 218-219.

²⁴³ Пор. J. S. Beck, *Cognitive therapy for challenging problems*, 244.

²⁴⁴ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 80.

незадоволення та втрати контролю над власними емоціями²⁴⁵. Тому завданням терапевта є допомогти депресивному клієнту зайняти діяльну позицію до життя та покращити власну ефективність. Це відбувається завдяки поведінковій техніці – планування діяльності²⁴⁶. Тижневий розклад діяльності допомагає людині запобігти повторним ризикам втрати бездіяльності й відповідно виникнення депресивного підтримуючого циклу²⁴⁷. Терапевт разом із пацієнтом немовби планують експеримент для того, щоб підтвердити або спростувати чи така поведінкова активація покращує або ж погіршує настрій людини. Проте головною метою цієї техніки є не стільки оцінка виконаної діяльності, скільки спостереження за нею²⁴⁸. Також використовувалися поведінкові експерименти зосереджені на отримання нової інформації, яка допоможе людині перевірити валідність переконань щодо себе, інших і світу; вибудувати або/і випробувати нові та більш адаптивні переконання²⁴⁹. Хоча поведінкові експерименти КПТ своїм зовнішнім виявом можуть здаватися ідентичними до тих, що використовувалися в поведінковій терапії, все ж таки різниця між ними є. Полягає вона в тому, що «для поведінкового терапевта зміна поведінки є самоціллю; а для когнітивного терапевта – це засіб досягнення мети, а саме когнітивних змін»²⁵⁰.

2.3.3. Тілесні техніки

Напруга на тілесному може слугувати підтримуючим циклом для депресії, проблем зі сном, тривожністю тощо²⁵¹. Тому одним із підходів релаксації у КПТ є прогресивна м'язова релаксація сформована Едмундом Джейкобсоном (*Edmund Jacobson*), що передбачає послідовне напруження й розслаблення

²⁴⁵ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Встун*, 264.

²⁴⁶ Див. J. S. Beck, *Cognitive behavior therapy*, 80. Також див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Встун*, 263-264

²⁴⁷ Підтримуючі цикли депресії у КПТ передбачають те, що симптоми депресії підтримуються завдяки певному шаблону думок, емоцій та поведінки, які створюють сприятливий механізм для її (депресії) подальшого розвитку. Тобто, негативні думки про себе породжують почуття безнадії та втрати енергії. І через ці почуття відбувається зниження активності та втрати цікавості до приємних людині занять, що викликає негативні думки про себе і т. д. / Пор. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Встун*, 260-262.

²⁴⁸ Див. А. Т. Beck – G. Emery, *Cognitive therapy*, 124.

²⁴⁹ Пор. J. Bennett-Levi та ін, *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. Oxford 2004, 8.

²⁵⁰ А. Т. Beck – G. Emery, *Cognitive therapy*, 119.

²⁵¹ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Встун*, 218.

різних груп м'язів²⁵². Цей підхід допомагає знизити фізичну напругу та тривогу²⁵³. Також поширеним методом є різного виду медитації, що є основним інструментом у майндфулнес-орієнтованій когнітивній терапії. Одним із різновидів таких медитацій є зосередження уваги на власному диханні при цьому не намагаючись його контролювати, а тільки виступати у ролі стороннього спостерігача²⁵⁴.

Оглянувши походження й розвиток КПТ, ми побачили, що важливим фактором її формувані була «когнітивна революція», а саме зміна фокуса досліджень з поведінкових реакцій на внутрішні інтерпретації людиною зовнішньої дійсності. Відповідно, у КПТ головну роль у самопочутті людини відіграють її когніції, котрі поділяються на негативні автоматичні думки, дисфункційні переконання та глибинні переконання. Тому основним завданням КПТ було допомогти людині змінити її думки, застосовуючи відповідні техніки (когнітивні, поведінкові та тілесні) для безпосередньої взаємодії із ними, з метою кращого самопочуття. Відтак, ми можемо перейти до наступного розділу, у котрому спробуємо порівняти методи боротьби з помислами та техніки КПТ.

²⁵² Едмунд Джейкобсон (1888-1983) – американський психіатр, засновник методу прогресивної м'язової релаксації. Цей метод полягає у тому поступовому розслабленні кожної м'язової групи, що зумовлює полегшення психічної напруги та стресу. Детальніше про техніку м'язової релаксації див.: E. Jacobson, *You Must Relax*. London 1980.

²⁵³ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 218.

²⁵⁴ Див. R. Crane, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, 43-46.

РОЗДІЛ III: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДІВ БОРОТЬБИ ІЗ ПОМИСЛАМИ В ІСИХАЗМІ З ТЕХНІКАМИ КПТ

Християнство в перші століття свого зародження й розвитку було в тісному взаємозв'язку із тодішньою культурою та ментальністю суспільства. Між цими двома світами, світським та сакральним, відбувалася певна взаємодія із подекуди радикальними перебільшенням в той чи інший бік. Таким чином, християни або утворювали своєрідне гетто, куди не дозволяли проникати тодішнім культурним здобуткам (а відповідно, з їхнього погляду не-християнським) суспільства²⁵⁵, або ж настільки були захоплені вченням світських мислителів, що, цілковито асимілюючи його, дещо нашкодили «чистоті» християнського віровчення, впадаючи у єресь²⁵⁶. Однак не зважаючи на це, були періоди в Традиції Церкви, протягом яких, видатні християнські мислителі, Отці Церкви, змогли утримати здоровий баланс між світськими філософськими школами, беручи від них корисне, та християнським вченням, зберігаючи Боже Об'явлення та Традицію, тим самим немовби преображаючи культуру, в якій вони жили²⁵⁷. Екстраполюючи цю тенденцію здорового зв'язку між культурними та науковими здобутками і християнським вченням на сьогоднішній день, можемо поставити питання: чи можуть християни (священники та богослови) також зараз залучати досягнення зі світських наук в осягненні Царства Божого, пошуку Істини, єдності із Богом, чи пак віднаходити у давній Традиції Церкви ті елементи та практики, котрі вражають своєю подібністю зі здобутками сучасної науки, особливо психології? У душпастирській конституції про Церкву в сучасному світі «*Gaudium et spes*» в одному із підпунктів про обов'язки християн у місії стосовно поєднання культури з християнським вченням читаємо:

[...] богослови покликані до того, щоб, дотримуючись методів і вимог, властивих богословській науці, постійно шукати відповіднішого способу, щоб подати віровчення людям свого часу; бо одна річ – сам депозит віри, тобто правди віри, а інша – це спосіб

²⁵⁵ Див. Н. R. Nieburh, *Christ and culture*. New York 1956, 49-50.

²⁵⁶ Див. Н. R. Nieburh, *Christ and culture*, 85-86.

²⁵⁷ Див. Там само, 143-144.

їхнього вираження, хоч їхні значення та суть мають в обох випадках лишатися тим самим [...] щоб і віруючих допровадити до чистішого й більш зрілого життя у вірі²⁵⁸.

Відповідно, парадигмою, крізь котру ми будемо розглядати елементи КПТ, а саме: автоматичні думки, когнітивні викривлення та техніки праці із ними – виступатиме вчення й досвід святих отців щодо духовної боротьби. Подекуди спробуємо також тлумачити поняття та процеси духовного шляху у традиції ісихазму сучасними науковими категоріями, щоб краще сформулювати канали для діалогу²⁵⁹.

Перш ніж перейти до порівняння треба вказати на одну фундаментальну відмінність, котра буде червоною ниткою присутня у процесі аналізу. Духовно-аскетична традиція християнського Сходу не переслідувала мети лікування психічних розладів чи інших викликів у сфері психічного здоров'я. Її метою було пояснити, що людина, створена Богом на Його образ і подобу (див. Бт 1:26-27), через гріхопадіння втратила свій блаженний стан і підпала під вплив смерті, диявола, гріха й різних недуг. Воплочення Сина Божого, який цілковито прийняв на себе людську природу, поєднав її з божественною, своїм земним життям, смертю на хресті й воскресінням надає нового сенсу життю людини, зцілює та спасає його. Ісус Христос, ставши Боголюдиною, показав, що спасіння полягає у єднанні людини із Богом, іншими словами – в обоженні. Церква впродовж усього свого існування передає свій духовний досвід і пропонує людині способи повернутися до свого найголовнішого покликання – буття з Богом. Воно досягається завдяки прагненню слідувати й виконувати заповіді Ісуса Христа, рости у чеснотах, молитися, брати активну участь у таїнствах Церкви й тим самим досягти єдності з Богом. І в цьому процесі окрім людських зусиль, вагому роль відіграє божественна благодать, завдяки якій людська особа може досягнути обоження.

²⁵⁸ II Ватиканський Собор. Душпастирська конституція про Церкву у сучасному світі *Gaudium et spes*. Львів 2014, § 62.

²⁵⁹ Див. А. Trader, *Ancient Christian*, 49. Детальніше про шляхи взаємозв'язку християнської віри та психології див.: В. Мей, *Світ психології і християнська віра* // Вісник 3 (2012) 3-9.

Натомість головна мета терапії у методі КПТ є радше горизонтального і прагматичного характеру, тоді як сам процес терапії виступає у ролі своєрідного простору для навчання, де клієнт навчається використовувати різні інструменти для того, щоб могли мислити об'єктивніше та діяти більш адаптивно у суспільстві²⁶⁰. Адже на відміну від метафізичної християнської концепції творення світу та людини, підґрунтям когнітивної терапії є наукові теорії про природу та походження людини. Тому переважна більшість психологів радше дотримуються антропології, котра базується на еволюційній теорії Чарльза Дарвіна (1809-1882): «характеристики та здібності, що роблять нас *Homo Sapiens* були сформовані природним відбором [...] Ми [люди] є здебільшого випадковим результатом особливого тиску навколишнього середовища, що діє на наявний генетичний матеріал»²⁶¹.

Отже, метою духовного життя не було навчити християнського подвижника критичніше мислити та об'єктивніше сприймати події із зовнішнього світу, як це прагнуть зробити КПТ-терапевти. Для християн найважливішим є насамперед наслідування Ісуса Христа. Оскільки Ісус Христос, Воплочений Логос, став людиною, то відповідно усі його дії та настанови є *a priori* правильними, адже мають божественне походження. Тому такі заповіді як-от: «любити ближнього як себе самого» (див. Мт 22:39) чи «не судити і не будеш суджений» (див. Мт 7:1) – виступають у ролі певних світоглядних імперативів, яких християнам слід дотримуватися. Тобто надані людиною значення ситуацій чи поведінки інших людей повинні бути «підкорені» Ісусу Христу (див. 1 Кор 15:28)²⁶². Враховуючи це, на думку Алексіса Трейдера, святоотцівська думка, опираючись на вчення Ісуса Христа, стає значно ефективнішою системою координат на шляху змін внутрішніх упереджених шаблонів мислення та сприйняття себе, ближнього, світу й Бога.

²⁶⁰ Поп. А. Trader, *Ancient Christian*, 50.

²⁶¹ G. Linzey – R. F. Thompson, *Thompson, Psychology*. New York 1975. Цит. за: А. Trader, *Ancient Christian*, 36.

²⁶² Див. А. Trader, *Ancient Christian*, 53.

3.1. Когнітивна модель

У книгах із когнітивної психології та КПТ часто можемо зустріти тезу про те, що перші прояви когнітивної моделі були ще за часів античності, а саме у філософії стоїцизму²⁶³. Натомість, читаючи спадщину духовних отців, можемо помітити, що вони у своїх повчаннях також звертають не мало уваги на вплив хибних думок на сприйняття дійсності, зокрема й на стосунок із Богом, і тодішньою мовою описують принцип і методологію роботи з помислами – те, що тепер називається когнітивною моделлю. Максим Ісповідник зазначає, що боротьба із помислами є набагато суворіша та складніша від тієї, котра ведеться проти предметів зовнішнього світу²⁶⁴, адже ці предмети самі по собі не є джерелом виникнення гріха, але радше наше уявлення (когніція) про ці предмети спонукає людину нас трактувати їх як спокусливі. Авва Доротей Гаазький (505-565/620) у своїх бесідах та повчаннях, пояснюючи те, що самопочуття людини не залежить від когось чи чогось зовнішнього, але від її суб'єктивної інтерпретації, наводить як приклад таку історію: «Якось вночі один чоловік опинився в одному місці. [...] Повз нього пройшло троє чоловіків. Один думав, що він чекає перехожого; інший думав, що він злодій; а третій думав, що його запросив друг зустрітися з ним у сусідньому будинку, і вони кудись йшли помолитися»²⁶⁵. Цей приклад ілюструє те, що бачення людини зовнішнього світу залежить від того, яке значення вона надасть події чи ситуації. Авва Доротей також додає, що ця відмінність у реакції на дійсність залежить від їхнього духовного стану²⁶⁶.

Про те, як на внутрішній стан впливає сприйняття людиною її становища, також згадує святий Йоан Золотоустий (347-407), кажучи, що самопочуття людини залежить від її типу сприйняття реальності в тій чи іншій ситуації. Коментуючи Перше послання до Коринтян, він на прикладі ілюструє, що ні

²⁶³ Див. D. Robertson, *The Philosophy of Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London 2010, 5-9. Див.: А.Т. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, 3. Див. А. Т. Beck – G. Emery, *Cognitive therapy*, 8. Також пор. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Всупн*, 17.

²⁶⁴ Див. Maximus Confessorus *Capita de Charitate* 1, 91 (PG 90, 982B).

²⁶⁵ Див. Dorotheos of Gaza, *Discourses and sayings // Dialogues and Maximes. Reply to some hermits who asked him about holding meetings*. Michigan 1977, 246.

²⁶⁶ Див. Там само, 247.

бідність не приносить смутку, ані багатство – радості, але ці почуття породжують у людини лише власні думки. Він розповідає про двох чоловіків: сміттяря та царя. Сміттяря постійно турбують думки про те, чого в нього ще немає. Він бажає мати більше майна й володіти ним. У розповіді святий ніби підіймає бідняка із низів економічного й соціального становища до пристойного статусу. Парадоксально, однак і на цьому, новому, рівні життя чоловік і далі продовжує відчувати постійний брак земних благ та привілеїв. Золотоустий пропонує розглянути ситуацію, яка розгортатиметься в абсолютно протилежному напрямку. Цар, у якого будуть поступово забирати його майно та обмежувати у користуванні його посадою аж до їх цілковитої втрати, не відчуватиме пригніченості чи печалі²⁶⁷. Перший, отримуючи бажані блага, продовжує інтерпретувати світ крізь призму постійного дефіциту та внаслідок цього відчувається погано. Відтак другий, перебуваючи у низхідному напрямку свого соціального статусу, не зазнає сильних страждань, адже він намагається шукати позитивні аспекти в кожній ситуації, якою б об'єктивно складною вона не була. Із цих коротких прикладів бачимо, що ще у святоотцівській спадщині приділяли особливу увагу впливу думок на дійсність, що тепер є основою в КПТ.

3.1.1. Думки

Псевдо-Макарій в одній зі своїх гомілій сказав, що «усе людське боріння відбувається в думках, і полягає у тому, аби усунути матерію лихих думок»²⁶⁸. Зокрема, Максим Ісповідник зазначає, що думка – це внутрішня розмова (*logos endiathetos*), «рух розумної частини душі без промовляння вголос»²⁶⁹. Людина мовчки веде розмову сама зі собою. Подібне можемо побачити у когнітивній психології, що почасти відповідає поняттям саморозмова (*self-talk*) або автоматичні думки²⁷⁰. У цьому випадку думка, крім того, що розглядається

²⁶⁷ Див. Joannes Chrysostomus, *Homiliae XLIV in Epistolam primam ad Corinthios* 38, 7 (PG 61, 331-332) англ. переклад John Chrysostom, *The homilies of S. John Chrysostom on the First Epistle of St. Paul the Apostle to the Corinthians*. Oxford 1839, 555-554.

²⁶⁸ Macarii Aegypti, *Homiliae Spirituales* 6, 3 (PG 34, 520).

²⁶⁹ Maximus the Confessor, *Letter to Marinus* (PG 91, 277D). Цит. за: A. Trader, *Ancient Christian*, 62.

²⁷⁰ Див. A. Trader, *Ancient Christian*, 62.

крізь призму внутрішнього діалогу, також трактується як образ, що спонукає до певної дії. Думки не завжди можуть бути окреслені словесно і таким чином легко можуть потрапляти у серце людини, впливаючи на її поведінку. З цього приводу преподобний Йоан Ліствичник говорить про «набіг думки». Набіг думки – це невербалізований пристрасний помисел, який проникає у душу настільки швидко, що складно помітити²⁷¹. Таким чином неконтрольованість і швидкоплинність думок стає певним каменем спотикання на шляху до споглядання Бога.

Зі згаданого вище випливає, що у КПТ теж головний фокус праці зосереджений на негативні автоматичні думки. Їхній постійний потік у свідомості людини; якщо його не помічати, то він мимовільно проникає у глибші пласти психічної структури та несвідомо впливає на самопочуття людини. Отже, як і в духовності, так і в КПТ, неконтрольованість цього потоку НАДів/помислів створює для людини дискомфорт²⁷². Крім того, бачимо, що помисли так само, як і НАДи, проявляються не лише у вигляді вербальних конструкцій, але можуть посідати образних форм вираження, що спонукає людину до відповідної дії.

Для того щоб не дозволяти помислам непомітно проникати у серце, тобто вправлятися у розпізнаванні та зберігати розсудливість (*nepsis*), однією із практик було записування протягом дня помислів і різноманітних внутрішніх порухів у нотатник, що перегукується із технікою ведення щоденника за думками у КПТ. У «Практику» Євагрія Понтійського ми читаємо:

Якщо хтось із монахів бажає пройти випробування жорстокими демонами й набути навичок боротьби проти їхнього методу, нехай спостерігає (*τηρείτω*) за своїми помислами і занотовує їхні напруження чи послаблення, переплітання їх та час появи, а також нехай звертає увагу на те, котрі демони що викликають, який демон за яким слідує, а який за яким не йде. Нехай він просить Христа пояснення цих речей. Демони вельми озлоблюються на тих, хто приступає до аскези з глибшим знанням, бо бажають «у темноті стріляти правих серцем»²⁷³.

²⁷¹ Пор. Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 74 (PG 88, 897C).

²⁷² Пор. Cook C. C. H. *The Philokalia and the inner life: on passions and prayer* [PDF]. London 2011, 266-267.

²⁷³ Evagrius Ponticus, *Praktikos* 50 (PG 40, 1230C).

У своїх спостереженнях за співбратами в монастирі преподобний Йоан Ліствичник зазначає:

Уважно спостерігаючи за діями трапезника, я побачив, що при поясі він носить невелику книжку й розпитавши про це, я довідався, що він щодня записує свої помисли і все це переказує пастиреві. І не тільки він це робив, але й досить багато інших з тамтешніх братів. Це було встановлене, як я чув, за заповіддю великого пастиря²⁷⁴.

Завдяки такого роду практикам спостереження за думками отці-подвижники виділили та систематизували ті з них, які зустрічаються у їхньому поступі найчастіше, а саме лихих думках (*logismoï poneroi*)²⁷⁵. У людини ці помилкові судження сягають екзистенційного рівня, де матеріальні блага набувають домінантної позиції в ієрархії цінностей. Тобто християнин замість того, аби плекати чесноти й витривати у внутрішній духовній боротьбі на шляху до Бога, дає неправильну оцінку земним речам, тим самим роблячи їх головним пріоритетом. Говорячи про відповідальність перед власним станом душі, Євагрій Понтійський зазначає: «Не від нас залежить, чи турбуватимуть нашу душу ці помисли, чи ні, але ми вирішуємо, підтримувати їх чи ні, розпалюватися пристрастю чи не розпалюватися»²⁷⁶.

Помітним також є те, що помисли часто зміщуються із, здавалося б, зовсім притомними чи нейтральними думками. Наприклад, думка про обжерливість може часто маскуватися цілком природним і розумним приводом запобігання фізичних хворіб, скупість оправдовується турботою про старість тощо. Тобто відбувається певного роду зміщення уваги на щось інше, під тінню чого прослизає помисел:

Помисел обжерства спонукає монаха до того, щоб він швидко занехаяв свою аскезу. Він змушує його думати про горлянку, печінку, селезінку, яскраво змальовує йому водянку, страшні хвороби, брак життєвих сил і безпорадність лікарів. [...] Грошоловство нав'язує нам думки про довгу старість, неспроможність працювати

²⁷⁴ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 4, 39 (PG 88, 702D).

²⁷⁵ Адже саме лихі думки перешкоджають людині крокувати шляхом до пізнання Бога. Натомість у християнські мислителі також виділяють наявність добрих, «чистих», побожних, святих думок. / Див.: Т. Шпідлік, *Духовність*, 193.

²⁷⁶ Evagrius Ponticus, *Praktikos* 6 (PG 40, 1271A).

руками, про майбутній голод, пошесті й тяжку нужду та що брати від інших у борг – ганебно²⁷⁷.

У цьому прояві віднаходимо суголосся із тим, що в когнітивній психології називають когнітивними викривленнями. Для того щоб конкретніше це висвітлити, варто скористатися запропонованим Алексісом Трейдером, переліком декількох можливих проявів когнітивних викривлень у духовному житті:

- «Мислення «все або нічого»: ви розглядаєте ситуацію лише у двох категоріях, а не в континуумі. Приклад: «Якщо я не ідеально чесотливий, я абсолютно підлий». Помітний у всіх поганих думках.
- Катастрофізація: ви прогнозуєте майбутнє негативно, не враховуючи інших більш імовірних результатів. [...] Спостерігається в першу чергу при зневірі і як допоміжний фактор при обжерливості (наприклад, «Якщо зараз не поїм, то помру з голоду»), розпусті, скупості, гніву, млявості.
- Знецінення позитивного: ви необґрунтовано говорите собі, що позитивний досвід, вчинки чи якості не зараховуються. Приклад: «Він роздав якусь милостиню, але це не означає, що він хороша людина». Спостерігається в першу чергу при зневірі і як допоміжний фактор при обжерливості, блуді (наприклад, «Не має значення, що я зміг бути цнотливим в іншій ситуації»), скупості, гніві і млявості.
- Емоційне мислення: ви думаєте, що щось має бути правдою, тому що ви «відчуваєте» (насправді вірите) у це так сильно, ігноруючи або нехтуючи доказами протилежного. Приклад: «Я знаю, що Бог любить усіх, але я все одно відчуваю, ніби Він мене не любить». Помітний у всіх поганих думках. [...]
- Читання думок: ви вірите, що знаєте, що думають інші, не враховуючи інші більш імовірні можливості. Приклад: «Він засуджує мене в своєму серці». Спостерігається в гніві, зневірі та марнославстві.
- Надмірне узагальнення: ви робите різкий негативний висновок, який виходить далеко за межі поточної ситуації. Приклад: «Оскільки мій розум блукає під час богослужінь, я нічого не отримаю від відвідування церкви». Помітний у всіх поганих думках²⁷⁸.»

Однак попри це, самі когнітивні викривлення як явище, що належить до психічного виміру особи, не є гріхом. Можемо сказати, що когнітивні викривлення у духовному житті постають радше як «відволікаючі маневри» якими послуговуються біси. Тому знання про когнітивні викривлення, їх

²⁷⁷ Evagrius Ponticus, *Praktikos* 7 (PG 40, 1272B), 9 (PG 40, 1272C).

²⁷⁸ Повний перелік див.: A. Trader, *Ancient Christian*, 85-86.

пізнання й усвідомлення у власному мисленні, правдоподібно, допоможе краще протистояти нападам бісів.

Трактуючи крізь призму психології слова авви Доротея, можна вважати, що він застерігав уникати таких когнітивних викривлень як надмірного узагальнення та навішування ярликів, кажучи:

Засуджувати людину означає говорити: «Він є злим брехуном, або він сердитий чоловік, або він розпусник». Бо таким чином судять про стан його душі і роблять висновок про все його життя, кажучи, що воно є таким, і засуджують його як такого. Це дуже серйозна річ. Бо одна справа сказати: «Він розлютився», а інша справа – «Він має поганий характер», і розкрити, як ми сказали, весь склад його життя. Це серйозно судити людину за кожен її гріх²⁷⁹.

Вказані вище паралелі та приклади демонструють те, що, наприклад, коли КПТ-терапевт працює із християнином, то завдяки цим прикладам перший може наочніше продемонструвати, що терапія не суперечить вірі людини, а навіть має довголітні корені в духовно-аскетичній традиції церкви.

3.1.2. Механізм виникнення спокуси

Опанування методикою боротьби з помислами в Отців Церкви вважалось наукою із наук і мистецтвом із мистецтв. Паралельно із класифікацією помислів, це їх спонукало сформуванню й систематизувати своєрідну стратегію та метод боротьби із ними²⁸⁰. Тому далі ми коротко розглянемо механізм проникнення спокуси у серце та спробуємо знайти КПТ-відповідники кожному з етапів. Також порівняємо методи боротьби із помислами із техніками, якими послуговуються у КПТ.

Зі свого досвіду духовного подвигу подвижники виділяють певні етапи, котрі проходить помисел на шляху до серця. Загальноприйнято у духовній традиції християнського Сходу вважати такі кроки, котрими проникає помисел: навіювання, розмова, згода, полонення та пристрасть²⁸¹. Однак кількість цих стадій може коливатися залежно від того чи іншого святого отця. Наприклад,

²⁷⁹ Див. Dorotheos of Gaza, *Discourses and sayings // Discourses. On refusal to judge our neighbor*. Michigan 1977, 132.

²⁸⁰ J.-C. Laurchet, *Terapia delle malattie spirituali*, 488-489.

²⁸¹ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 195-196. Див. J.-C. Laurchet, *Terapia delle malattie spirituali*, 494-496.

преподобний Йоан Ліствичник подає таку варіацію: примана, збудження, злиття, полонення, боротьба, пристрасть²⁸². Ісихій Єрусалимський пропонує чотири ступені: прилог²⁸³, змішання, з'єднання і чуттєвий вчинок (гріх)²⁸⁴. Подібну послідовність подає Філотей Синайський, однак замість чуттєвого з'єднання він розміщує полонення²⁸⁵.

Першим етапом проникнення спокуси є навіювання (*prosobole*), прилог²⁸⁶ чи примана²⁸⁷. Інакше кажучи, це думка або образ, які зародилися у серці й миттєво проникли у сферу ума. Цей етап можемо вважати найважливішим і найвідповідальнішим, позаяк помисел, котрий сприймають безпристрасно, себто відкидають, перешкоджає проникненню і всьому іншому²⁸⁸.

Відповідником у КПТ цього етапу можемо вважати той момент, коли людина у своїй свідомості серед виру інших думок помітила врешті негативну автоматичну думку. Адже, як ми виявили вище, як НАДи, так і помисли, через їхню постійну присутність і звичність у свідомості, стають немовби частиною внутрішнього простору людини. Через цей брак пильності до цих думок вони починають впливати й керувати душевними порухами (емоції, почуття) і тілесною реакцією (фізичні відчуття та поведінка).

Другий етап – змішання, розмова, наближення, вступання в зв'язок із помислом²⁸⁹. На цьому етапі «змішуються помисли наші і лукавих бісів»²⁹⁰. Йоан Ліствичник зазначає, що це «співбесіда із явленим образом, пристрасна чи безпристрасна»²⁹¹. Однак, попри те, що людина частково з'єднується із цим помислом, вона ще не цілковито ним поглинута²⁹², вона немовби постає перед

²⁸² Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 73 (PG 88, 897C).

²⁸³ «Прилог – це диявольські хитрощі, підштовхування, нашіптування, намовляння, пригадування» // *Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І Львів 2013, 344.

²⁸⁴ Див. Ісихія – пресвітера, *Душекорисне*, 167.

²⁸⁵ Див. Філотей Синайський, *40 глав*, 198.

²⁸⁶ Див. Ісихія – пресвітера, *Душекорисне*, 167.

²⁸⁷ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 73 (PG 88, 897C).

²⁸⁸ Див. Там само.

²⁸⁹ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 195.

²⁹⁰ Ісихія – пресвітера, *Душекорисне*, 167.

²⁹¹ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 73 (PG 88, 897C).

²⁹² Див. J.-C. Laurchet, *Terapia delle malattie spirituali*, 494-495.

вибором «робити чи не робити?»²⁹³. Слід також вказати, що за цим етапом у Йоана Ліствичника слідує «злиття». На етапі злиття не завжди відбувається гріх: «з усіх цих перше [примана] є безгрішне; друге ж [збудження] – не зовсім без гріха; третє [злиття] визначається за налаштуванням подвижника»²⁹⁴. Бачимо, що людина опиняється немовби на помежів'ї, і від того у який спосіб людина взаємодіятиме із помислом, залежатиме якою буде ця співбесіда: пристрасна чи безпристрасна.

Щодо цього етапу, складно віднайти найбільш релевантний відповідник у КПТ, однак, з іншого боку, не можемо ствердити про цілковиту відсутність можливості проведення ліній дотику з елементами КПТ. З огляду на те, що в людини є два варіанти розвитку подій (пристрасний чи безпристрасний), то спробуємо розглянути обидва випадки. Дивлячись на цей етап крізь призму КПТ, «пристрасним» цей етап можемо вважати тоді, коли людина немовби «капітулювала» від емоційної інтенсивності та «переконливості» НАДу/помислу, без можливості конфронтації із ним, що тягне за собою подальші способи впливу на самопочуття. Втім, «безпристрасною співбесідою» можемо вважати стан, коли людина залучає логічно-раціональні здатності, адже тоді вона постає перед питанням «Чи це добра думка, чи ні?», що вимагає здійснення певного аналізу запропонованої думки/помислу. При такій умові це перегукується із технікою отримання збалансованого бачення, застосовуючи аналіз «за» та «проти». За допомогою цієї техніки людина вчиться осмислювати власні НАДи більш критично, раціонально й об'єктивно. У процесі аналізу, людина, крім того, що шукає докази стосовно НАДів/помислів, зокрема розпізнає їх на наявність припущень за якими стоять когнітивні викривлення²⁹⁵. Такий спосіб дозволяє не ототожнитися із тими НАДами, адже вони сприймаються як остаточна істина, особливо якщо їх підкріплює високий

²⁹³ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 195.

²⁹⁴ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 73 (PG 88, 897C).

²⁹⁵ Пор. А. Т. Веєк – Г. Емеру, *Cognitive therapy*, 259-262. Детальніше про виявлення та працю із когнітивними викривленнями у мисленні див.: Д. Бернс, *Почувайся добре: Нова терапія настрою*. Харків 2020, 40-77.

рівень емоційного переживання²⁹⁶. Відтак опісля якісного проведення цієї техніки в людини зменшується початковий емоційний відгук і віра в правдивість тієї думки²⁹⁷. Проте якщо в процесі виконання техніки людині важко віднайти раціональних аргументів, що несе за собою відсутність очікуваного результату, то, правдоподібно, людина впаде у румінацію²⁹⁸/пристрасний стан. Отже, бачимо, що цей етап є важливим, адже залежності від того, як людина «оперуватиме» НАДом/помислом (погодившись пропустити далі або спробує критично проаналізувати й відкинути), таким і буде відповідний результат і наслідок.

Третій етап – з'єднання (*sugkatathesis*), згода на те, що пропонується. Унаслідок цього людина, яка пристрасно прийняла помисел на попередній сходинці, починає слідувати за цим «виром» думок (румінація), виникає «згода душі з виниклим помислом, з'єднана з насолодою»²⁹⁹. Про аспект згоди Євагрій Понтійський зазначає: «Гріхом монаха є його згода на заборонену насолоду, яку підсуває помисел»³⁰⁰. Інакше кажучи, поки не людина не дала згоду на помисел, доти вона є вільною і непідвладною пропонованим бісівським речам, котрі обмежуються лише навіюваннями.

Четвертий етап – полонення (*aixmalooisia*). Пройшовши усі попередні етапи, людина немовби стає бранцем помислу. Вона чуттєво поєдналася з тим предметом, образи (помисли) якого розбурхують внутрішній благоустрій душі. «Це насильницьке й мимовільне захоплення серця або тривале мисленне злиття з предметом, що руйнує наше добре налаштування»³⁰¹.

Беручи до уваги обидва попередні етапи, ми вже згадували подібні механізми у КПТ, а саме утворення та перебіг підтримуючого циклу депресії. Окрім депресії, подібний алгоритм дій зустрічається при тривожних розладах і

²⁹⁶ Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 21.

²⁹⁷ Пор. Там само, 190.

²⁹⁸ Румінація – це нав'язливе мислення, що включає надмірні повторювані думки, що перешкоджає іншим формам розумової діяльності. / Див. American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology*. Washington DC 2015, 928.

²⁹⁹ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 73 (PG 88, 897C)

³⁰⁰ Evagrius Ponticus, *Praktikos* 75 (PG 40, 1231B).

³⁰¹ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 73 (PG 88, 897C).

має назву «порочне» коло³⁰², де думки, почуття й поведінка взаємодіють між собою, утворюючи замкнений цикл. Як правило, після подібного досвіду людина схильна накладати на майбутні події когнітивну оцінку, яка стимулює тривогу й відповідні почуття, що спонукає до формування стратегії (поведінка) для зменшення тривоги³⁰³. Інакше кажучи, людина буде поводитися відповідно до змісту, який переважає в її думках, що почасти обмежує потенціал людини у реалізації її прагнень. Також переважно при тривожних розладах людині характерне постійне «бомбардування» автоматичними думками, зміст яких передбачає потенційну фізичну чи психічну шкоду³⁰⁴. При цьому здатність об'єктивно розсудити ці думки втрачається, навіть тоді, коли людина визнає, що тривожні думки є нелогічними.

П'ятий етап механізму проникнення спокуси є вчинення на ділі, здійснення гріха (*energeia*). На цьому ступені відбувається перехід від внутрішнього гріховної діяльності до зовнішнього, поведінкового гріха³⁰⁵. Цей етап у КПТ найбільш відповідає поведінковому аспекту. Частково ми про поведінку згадували вище, проте тут варто зазначити, що у психології виділяють три реакції на стрес, так звані коупінг стратегії: бий, біжи, завмири³⁰⁶. Наприклад, у людини із соціальною тривогою ми можемо спостерігати реакцію уникнення (біжи) різноманітних ситуацій у яких вона мала б проявити себе³⁰⁷. Однак дотримуючись принципу інтерактивної системи³⁰⁸, поведінка виступає не лише як логічний наслідок думок, але може слугувати тим елементом, який запускає відповідний когнітивний процес.

³⁰² Див. А. Т. Beck – R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A cognitive perspective*. New York 1985, 46. Наприклад, під час публічного виступу людина, на основі реакцій аудиторії (позіхання тощо), висновує, що у її промову є якийсь недолік. Людина думає, що публіка його вже не воліє слухати і що він (промовець) вже не може продовжувати – виникає тривога. Ці думки ще дужче підсилюють почуття тривоги та відповідні поведінкові стратегії. У цій ситуації промовець інтерпретує свою тривогу як ознаку того, що його виступ невдалий.

³⁰³ Пор. А. Т. Beck – R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders*, 57-58.

³⁰⁴ Див. А. Т. Beck – R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders*, 31.

³⁰⁵ J.-C. Laurant, *Terapia delle malattie spirituali*, 495-496.

³⁰⁶ Детальніше про коупінг стратегії див.: А. Т. Beck – R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders*, 25-30.

³⁰⁷ Див. А. Beck – R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders*, 36.

³⁰⁸ Принцип інтерактивної системи полягає в тому, щоб розглядати труднощі людини у взаємодії між елементами (когніція-емоційний стан-тілесні відчуття-поведінка). Ці елементи у своєму взаємозв'язку впливають одні на одних та співдіють із зовнішнім середовищем. / Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Встун*, 18.

Останнім етапом цього циклу є пристрасть (*pathos*). Пристрастю вважається тривале з'єднання із помислом якогось конкретного типу. І чим цей процес довший, тим міцніше закорінюється пристрасть³⁰⁹. «Пристрастю, - пише Йоан Ліствичник, - називають уже сам порок, який від тривалого часу загніздився в душу, і через звичку став немовби її природною властивістю до нього»³¹⁰.

Слово пристрасть (грец. *παθός*) у своєму перекладі означає хвороба, захворювання, яке має внутрішню та зовнішню причини, перешкоджає досягненню духовного миру та здобуття чеснот тощо³¹¹. Відповідно, ми бачимо, що саме слово (*παθός*) міститься у різноманітних термінах та відгалуженнях у науці, що позначають хворобливі стани, наприклад психопатологія. Однак необхідно зазначити, що в патристичній думці поняття «*παθός*» займало нейтральне значення³¹². Гріхопадіння людини порушило цілісну гармонію людини, спричинило суперечність у трихотомії душі³¹³, з котрою пов'язана дія пристрастей. Для Максима Ісповідника пристрасть – це рух душі у віддалені від Бога, віддалення ума від природної мети – Бога, та, зрештою, унеможливлення здійснити первинне покликання людини – обоження³¹⁴. Втім варто підкреслити, що пожадлива сила душі має позитивну дію та може відновити своє справжнє покликання, коли замість пристрасної прихильності до предметів зовнішнього світу, спрямовує своє бажання (*παθός*) згідно з волею Бога і Його досягнення, стаючи носієм божественної любові³¹⁵.

У словнику із психології Американської психологічної асоціації визначенням поняття «психопатології», окрім того, що це наука про

³⁰⁹ Див. J.-C. Larchet, *Terapia delle malattie spirituali*, 496.

³¹⁰ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 73 (PG 88, 897C).

³¹¹ Див. G. W. H. Lampe, *A Patristic Greek Lexicon*, 992-993.

³¹² Детальніше про пристрасть у філософських теоріях та в Отців Церкви див.: Т. Шпідлік, *Духовність*, 212-214; Н. Vlachos, *Orthodox psychotherapy*, 243-295; Cook C. C. H. *The Philokalia*, 55-94.

³¹³ Про наслідки гріхопадіння див.: L. Thunberg, *Microcosm and Mediator: The Theological Anthropology of Maximus the Confessor*. Chicago 1995, 159-172.

³¹⁴ Детальніше про пристрасть як перешкода до досягнення святості у Максима Ісповідника див.: О. Кашук, *Досягнення святості у вчення св. Максима Ісповідника // Наукові записки УКУ, Богослов'я* 3. Львів 2016, 61-73.

³¹⁵ Див. L. Thunberg, *Microcosm and Mediator*, 199-200. Натомість Євагрій Понтійський підкреслює позитивну функцію гнівливої сили пристрасної частини душі пор.: Evagrius Ponticus, *Praktikos* 42 (PG 40, 1230C).

походження, перебіг та лікування психічних розладів, є те, що це поведінкові або когнітивні прояви психічних розладів, ба навіть вважається синонімом психічного розладу³¹⁶. Довідник діагностичних критеріїв (англ. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*)³¹⁷ пропонує наступне визначення психічного розладу:

Психічний розлад – це синдром, що характеризується клінічно значущим порушенням у когнітивних функціях, емоційній регуляції чи поведінці особи та віддзеркалює дисфункцію у психологічних, біологічних процесах чи процесах розвитку, які є в основі психічного функціонування. [...] пов'язані зі значним дистресом чи обмеженням життєдіяльності в соціальній, професійній чи іншій важливій діяльності. Очікувана або культурно прийнятна реакція на поширені стресові чинники чи втрату, наприклад смерть близької людини, не є психічним розладом. Соціально девіантна поведінка (наприклад, політична, релігійна чи сексуальна) та конфлікти, зокрема між особою та суспільством, не є психічними розладами за винятком випадків, якщо девіація чи конфлікт є наслідком індивідуальних дисфункцій, як описано вище³¹⁸.

Натомість у Міжнародній класифікації хворіб та проблем пов'язаних зі здоров'ям десятого видання (МКХ-10)³¹⁹. Згідно МКХ-10 у класифікації розладів психіка та поведінки не послуговуються такими термінами як «хвороба» чи «захворювання», однак у більшості випадків при виявленні ряду симптомів, що пов'язані з дисфункцією особи вживається термін «розлад»³²⁰.

Із точки зору когнітивної теорії, психологічна дисфункція чи психопатологія – це коли «сенси конструюються людиною, аніж вже наявними компонентами реальності. Вони є правильними чи не правильними у відношенні до контексту та цілі. Коли відбувається когнітивне упередження чи спотворення, значення є дисфункційні чи неадаптивні»³²¹. Одним із виняткових

³¹⁶ Пор. American Psychological Association, *APA Dictionary*, 867.

³¹⁷ Посібник діагностичних критеріїв із психічних розладів (скорочено - DSM-5) – це офіційна класифікація психічних розладів із відповідними критеріями, видана Американською Психіатричною Асоціацією (APA), які призначені для більш надійної діагностики цих розладів. Завдяки цьому уніфікованому посібнику клініцисти та дослідники із різних підходів (психодинамічних, когнітивних, поведінкових тощо) можуть використовувати його спільно для подання основних критеріїв того чи іншого розладу своїм пацієнтам. / Див.: American Psychiatric Association, *DSM-5-TR*. Washington DC 2022, xxiv.

³¹⁸ American Psychiatric Association, *DSM-5-TR*, 15.

³¹⁹ Міжнародна класифікація хворіб та проблем пов'язаних зі здоров'ям вперше ухвалена у Женеві 1989 року, затверджена на Асамблеї ВООЗ і рекомендована для впровадження в практику державами-членами ВООЗ з 1994 року. Відтак згідно рекомендацій Міжнародного комітету кожних десять років слід вносити поправки для актуальності та вдосконалення класифікації. / Див.: І. Гілецька, *Клінічно-психологічне дослідження*. Львів 2015, 28.

³²⁰ Див. І. Гілецька, *Клінічно-психологічне дослідження*. Львів 2015, 32.

³²¹ A. Alford – A. T. Beck, *The Integrative Power*, 16.

принципів КПТ є принцип континууму, згідно з яким властиве уникання навішування ярликів на людину на кшталт «ненормальної» чи «хворої», але присутнє трактування проблем у сфері психічного здоров'я як певної градації нормального процесу³²². Умовно кажучи, існує норма, яка більш поширена, а також існує норма, яка менше поширена, однак все розгортається у вимірі континууму. Такий підхід уникнути стигматизації людей із викликами у сфері психічного здоров'я, адже відсутні будь-які конотації, що пов'язані зі словом патологія, хвороба.

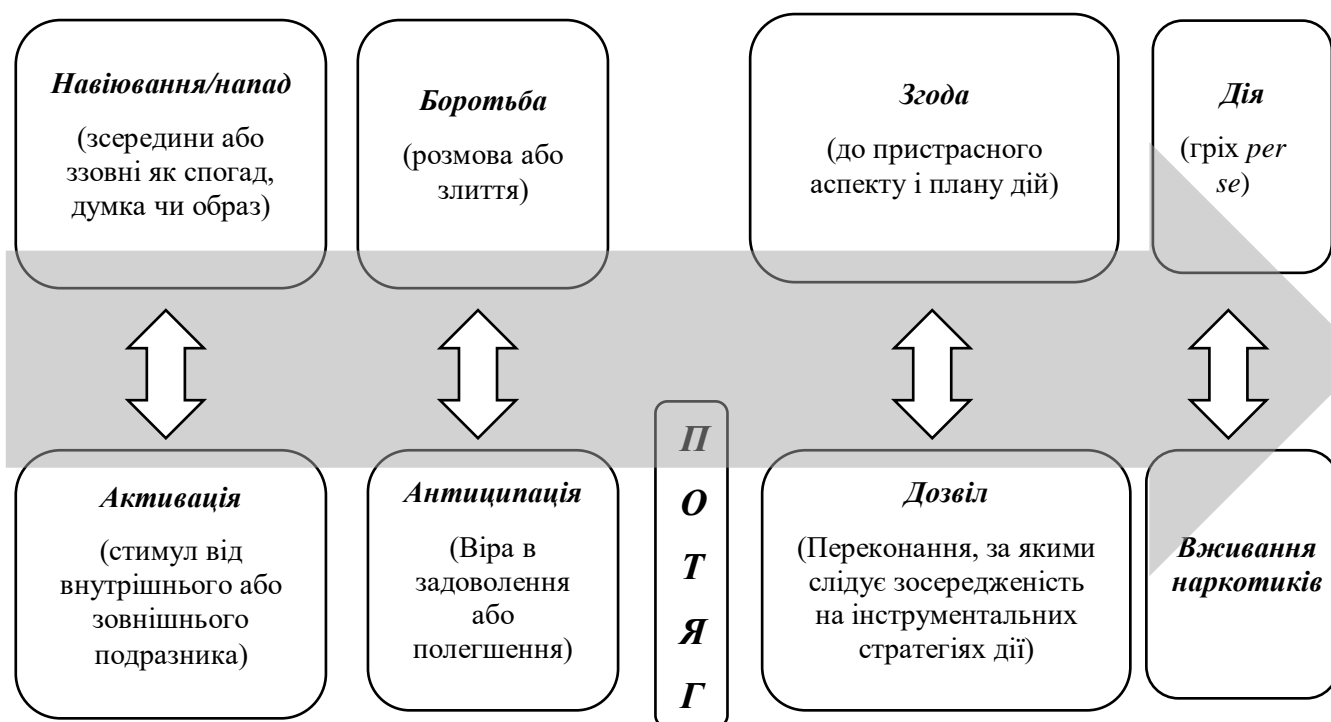
Важко віднайти загальні критерії психічного розладу, котрі були б наявні в симптоматиці всіх решту, адже в кожного розладу особливі критерії. Однак, можемо виявити те, що важливу роль в терапії психічного розладу відіграє рання стадія його виявлення й вибір відповідної стратегії для терапевтичного втручання. Це у свою чергу зменшить частоту рецидивів і важкість симптомів³²³. Адже чим довше у людини наявний той чи інший психічний розлад, тим більше він вкорінюється у сфері її внутрішньої конституції, тим більше він прогресує і тим складніше буде це виправляти. Аарон Бек і співавтори зазначають, що до характеристик розладів особи належить те, що людина не усвідомлює того як вона стала такою як є; вона вважає, що була такою ще з дитинства, тобто розлад наявний вже тривалий час³²⁴. Бачимо, що пристрась як гріховний стан і психічний розлад подібні своєї негативною динамікою і закоренілістю в людській природі. Повторюваний протягом тривалого часу алгоритм взаємодії (із помислами/думками) став автоматичним та несвідомим механізмом, що немовби контролює та полонить людину. Втім, необхідно вказати, що між механізмом проникнення спокуси як таким існує

³²² Див. Д. Вестбрук – Дж. Кірк, *Вступ*, 17.

³²³ Пор. V. Bird та ін., *Early intervention services, cognitive-behavioural therapy and family intervention in early psychosis: systematic review* // *The British Journal of Psychiatry* 197 (2010) 350-356.

³²⁴ Див. А. Т. Бек та ін., *Cognitive therapy of personality disorders*. New York 2004, 5.

достоту відповідна паралель у сфері психології, яку виявив Алексіс Трейдер. Схематично вона виглядає наступним чином³²⁵:



У випадку зловживання наркотичними речовинами пацієнта ретельно інформують про когнітивні, афективні, фізіологічні та поведінкові аспекти тяги до наркотиків. Це робиться для того, щоб він міг об'єктивніше оцінити власний досвід і таким чином послабити свої суб'єктивні надані значення стосовно того, наскільки його тяга є сильною³²⁶. Загалом лікування передбачає збільшення здатності людини із залежністю здійснювати контроль і зменшувати інтенсивність виявлення потягів³²⁷. Для цього необхідно опанувати навички реакції подолання цього циклу в проміжку між очікуванням у те, що прийняття наркотиків принесе полегшення, і появою дозволі на виконання дії (прийняття наркотиків). Тому в терапії залежностей клієнт вчиться методів протидії, як-от використання флешкарток³²⁸ із переліком причин чому не варто вживати

³²⁵ Пор. А. Trader, *Ancient Christian*, 135. Когнітивні стадії залежності адаптовані з книги А. Beck та ін., *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York 1993, 46-47.

³²⁶ Див. А. Т. Beck та ін., *Cognitive Therapy of Substance Abuse*, 166.

³²⁷ Див. А. Т. Beck та ін., *Cognitive Therapy of Substance Abuse*, 36.

³²⁸ Про застосування флешкарток детальніше див. підрозділ 3.2.1.

наркотики, коли клієнт відчуває потяг³²⁹. Тому у вищеподаній схемі бачимо, що етапи проникнення спокуси у серце певною мірою є ідентичним із замкнутим циклом вживання наркотичних речовин у когнітивній психології, хоч історичний період і термінологія відрізняються. Обидві сфери наголошують, що до певної точки, людина здатна або капітулювати, або боротися із лихими думками, тим самим не даючи їм вплинути на здоров'я людської душі та духу.

3.2. Методи боротьби із помислами та техніки КПТ

3.2.1. Когнітивні техніки і невидима боротьба

Можемо виділити наступні техніки КПТ, котрі своїми механізмами перегукуються з аскетичними методами боротьби із помислами. Отож, першим способом, який ми виділимо, є швидке відторгнення, відкидання помислів. Таким чином подвижник, застосовуючи, наприклад промовляння «Ісусової молитви», чи плекання добрих думок, усуває зі свого внутрішнього поля зору ці помисли, не даючи їм ініціювати якийсь фізичний відгук й, відтак, проникнути у серце. Розглядаючи це через призму КПТ, можемо сказати, що цей метод нагадує техніку відволікання чи дистанціювання, яка допомагає вибратися із потоку негативних думок шляхом зосередження уваги на якомусь одному конкретному об'єкті (ззовні або всередині) або ж на фізичній діяльності. Ця техніка є ефективнішою від свідомого придушення думок, оскільки наказ собі про щось не думати, автоматично заперечуватиме те бажання, адже мисленнєвий об'єкт продовжує залишатися в свідомості. Простими словами, кажучи собі «не думай про білого kota» ти не можеш не думати про нього. Тому в психотерапії схиляються радше до використання альтернативних думок, протилежних до тих, які виникають.

Попередній метод боротьби з помислами рекомендують використовувати початківцям, оскільки вони ще не здобули достатньо досвіду, щоб уже безпосередньо дискутувати із помислом (вступати у співбесіду). Натомість більш досвідчені у духовному житті можуть безпристрасно увійти у бесіду з

³²⁹ Див. Там само, 161.

помислом і відкинути його шляхом спростування. Цей метод боротьби називається антирезис – надання контраргументів тим помислам, які виникають. В основному антирезис складається з переліку коротких уривків зі Святого Письма, що дають чітку відповідь на помисел тої чи іншої категорії³³⁰. У КПТ віднаходимо техніку під назвою «контратакування»³³¹. Спробуймо виявити, чи така подібність понять буде виправданою. Євагрій Понтійський у «Практику» пише:

Не молися відразу, коли тебе спокушають, – *спочатку треба сказати кілька гнівних слів тому, хто тебе утискає*. Бо коли помисли впливають на твою душу, неможливо звершувати чисту молитву. Тому якщо ти звернешся до них із гнівом, то таким чином заплутаєш і повністю знищиш думки, нав'язані твоїм супротивником. Бо гнів здатний зробити те саме і з добрими думками³³².

Бачимо, що понтієць перш ніж піддатися емоційній реакції пропонує боротись на площині ума, віднайшовши відповідні переконливі твердження супроти бісівського навіювання. Далі Євагрій зазначає: «Розумна душа діє згідно з власною природою, коли її пожадлива частина прагне чесноти, *гнівлива бореться за неї*, а розумна частина віддається спогляданню сотвореного світу»³³³. Із цих слів ми бачимо, що гнівлива частина людської душі може слугувати певним підсиленням сил душі в боротьбі з помислами, однак за умови, якщо вони спрямовані у правильному руслі, себто керується розумною частиною душі. Гнів, окрім того, «є кипінням гнівливої частини душі, яке спрямовується проти реального або уявного кривдника»³³⁴. Втім, гнів, коли він спрямований не в тому напрямку (від Бога), за Євагрієм, залишається однією із найсуттєвіших перепон до осягнення чистої молитви³³⁵.

Натомість в одному з практичних посібників із використання технік КПТ «контратакування» описується як жорстка протидія із залученням як емоційної,

³³⁰ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 198.

³³¹ Див. R. E. McMulin, *The new handbook*, 88.

³³² Evagrius Ponticus, *Praktikos* 42 (PG 40, 1230C). (Курсив – В. П.)

³³³ Evagrius Ponticus, *Praktikos* 86 (PG 40, 1231C).

³³⁴ Evagrius Ponticus, *Praktikos* 11 (PG 40, 1271B).

³³⁵ Там само.

так і інтелектуальної сфер³³⁶. У цій техніці високе емоційне залучення клієнта сприяє ефективності боротьби з негативними думками та переконаннями, котрі він вкладає в диспут, адже «ірраціональні переконання спричинили емоційний біль клієнту – тоді чому до них треба ставитися ніжно?»³³⁷. Методика передбачає формування списку відповідей із переконаннями клієнта на котрі під час терапевтичної сесії останній повинен озвучувати їх (відповіді), при тому збільшувати емоційну збудженість, немовби даючи цим логічним словам також і емоційну силу³³⁸.

Порівнявши ключові характеристики антирезису та контратакування, можемо побачити певні подібності. По-перше, цей процес окрім емоційного залучення вимагає й інтелектуальної заангажованості (керування), щоб знайти вагомі контраргументи. По-друге, відбувається висловлювання із залученням емоційної складової задля більшої ефективності від практики. І по-третє, в обох випадках емоція гніву супроти помислів чи негативних переконань слугує допоміжним елементом у методі³³⁹.

Якщо брати до уваги те, що монахи при боротьбі з помислами послуговувалися безпосередньо «*Antiretikos*», укладеним Єваргієм, як практичним підручником, то можемо навести теж паралель з однією з технік із схематерапії³⁴⁰ – створення флешкарток. Флешкартку переважно людина повинна мати при собі на зручному носії, аби у відповідний момент могли нею скористатися. Їх використовують для того, щоб нівелювати негативні думки та змінити їх на більш здорову інтерпретацію події³⁴¹. Її переважно людина повинна мати при собі на зручному носії, аби у відповідний момент могли нею скористатися. Флешкартки подібні до методу антирезису, адже в обох випадках

³³⁶ Див. R. E. McMulin, *The new handbook*, 112.

³³⁷ Див. Там само, 112.

³³⁸ Див. Там само, 93-95.

³³⁹ Див. Там само, 95.

³⁴⁰ Схема-терапія – це одне із відгалужень КПТ, яке розробив Джефрі Янгом (1950) і його метою є розширення методів КПТ для вирішення складніших та триваліших проблем людини, акцентуючи на концепцію «схем». / Детальніше про схема-терапію див. А. Арнц – Г. Якоб, *Схема-терапія: модель роботи із частками*. Львів 2020.

³⁴¹ Пор. А. Арнц – Г. Якоб, *Схема-терапія*, 158-159.

ними користуються відповідно до ситуацій конкретного типу³⁴² і відповідної категорії помислів. До того ж, бачимо, що подібно до того, як подвижники послуговувалися підручником у випадку нападу помисла, так і людина при активації негативних думок може скористатися флешкарткою.

3.2.2. Майндфулнес практики та практика «Ісусової молитви»

Духовні отці практикували «Ісусову молитву», оскільки вона легко запам'ятовується, є короткою, і це запобігає відволіканню ума³⁴³. Крім того, під час «Ісусової молитви» активно залучається не лише умова, а й фізична складова, які у сукупності утворюють так званий психофізичний метод молитви³⁴⁴. Він передбачає дотримання певних умов, а саме: темного приміщення, усамітнення³⁴⁵, тиші, мовчання й непорушного сидячого положення. Завдяки дотриманню цих умов досягаються три цілі: 1) Залучення тіла до молитви; 2) Неперервності молитви завдяки її поєднанню із ритмом дихання; 3) Зосередженість та *nepsis*, що допомагає уму бути пильним на сторожі серця³⁴⁶. Важливо зазначити, що поєднання молитви з ритмом дихання відіграє радше допоміжну роль, аніж строгу необхідність. Цей метод молитви повинен здійснюватися під наглядом духовного керівника, оскільки неправильна його практика може негативно вплинути на свідомість і тіло монаха³⁴⁷. Однак досягнення духовних плодів від практики «Ісусової молитви» не досягається лише через використання методу, але головною завдяки вірі та входженню в синергію із божественною благодаттю³⁴⁸. За словами Григорія Синаїта, молитва – це насамперед діяння Бога в нутрі людини, «молитва – це Бог чинить все у всіх»³⁴⁹.

³⁴² Наприклад, Люсі, яка почуватиметься цілком самотньо та сумно, уклала із терапевтом такий текст для флешкартки: «[...] Щоб почуватись менш сумною і самотньою, я можу сама зателефонувати Марії, послухати CD з нашого останнього концерту, щоб пригадати собі про друзів, яких я маю в хорі, або просто вийти на пробіжку чи прогулянку, щоб заспокоїтись» / А. Арнц – Г. Якоб, *Схема-терапія*, 159.

³⁴³ Див. J.-C. Larchet, *Terapia delle malattie spirituali*, 367-368.

³⁴⁴ Див. Т. Шпідлік, *Духовність*, 253.

³⁴⁵ Див. К. Уер, *Внутрішнє Царство*, 91-93.

³⁴⁶ Див. J.-C. Larchet, *Terapia delle malattie spirituali*.

³⁴⁷ Див. К. Уер, *Внутрішнє Царство*, 101. Див. J.-C. Larchet, *Terapia delle malattie spirituali*, 372.

³⁴⁸ Див. J.-C. Larchet, *Terapia delle malattie spirituali*, 373.

³⁴⁹ Gregorius Sunaitus, *De quietudine et duobus orationis modis* 113 (PG 150, 1280A).

Із психологічної точки зору, такий метод Ісусової молитви нагадує практики медитації у майндфулнес-орієнтованій когнітивній терапії (МОКТ), тілесні техніки для релаксації та контрольованого дихання³⁵⁰. Основною ціллю у МОКТ є звільнення людини від потоку негативних нав'язливих думок і почуттів шляхом практикування медитацій. Завдяки ним людина опановує навичку відсторонення від негативних думок, концентруючись на теперішньому моменті, фізичних відчуттях тощо. Постійне вправлення у медитації покращує метакогнітивне мислення людини³⁵¹. На думку Алексіса Трейдера, плекання метакогніцій чи «думки про думку» можна назвати ісихастською молитвою, адже в середовищі позбавленому від слухових та зорових подразників ум людини стає дедалі спокійнішим і здатним до самодослідження (*self-examination*)³⁵². Перекладаючи це на мову східнохристиянської духовності, метакогніції – це ніщо інше як розсудливість. Адже розсудливість – це задіяння людини у вищих розумових процесах, які визначають переваги чи недоліки думки та її реалізації. Елемент дихання також присутній як в МОКТ, так і в КПТ техніках для фізичної релаксації. У МОКТ дихання теж слугує свого роду «якорем», що повертає людину до плекання стану перебування «тут і тепер». Втім, при техніках фізичної релаксації та контрольованого дихання саме дихання стає немовби «милицею», завдяки якій зменшується інтенсивність фізичних симптомів тривоги чи дистресу. У цих технічних подібностях між методом «Ісусової молитви» та КПТ і МОКТ методами, ми помічаємо те, що останні виглядають односторонніми та егоцентричними. Натомість, згідно з християнського вчення людський ум, через гріх, став розсіяним і піддатливим на зовнішні навіювання, і відповідно

³⁵⁰ Про майндфулнес у християнських молитовних практиках див.: М. Černetič, *Mindfulness in Christian spiritual practices and connections with psychotherapy* // Kairos 13 (2018) 99-123.

³⁵¹ Про вплив медитації на покращення метакогнітивних навичок: L. Linares – A. Estévez, *Effectiveness of a Mindfulness-based Intervention on Groups with Presence/ Absence of Clinically Significant Depressive Symptoms* // Clínica y Salud 3 (2019) 131-136.

³⁵² Поп. А. Trader, *Ancient Christian*, 115.

духовно-молитовні практики за відсутності віри й синергії з божественною благодаттю та її сили у доланні пристрастей не мали б сенсу³⁵³.

3.3.3. Поведінкові техніки та тілесний аскетизм

Говорячи про духовний поступ не можемо оминати те, що внутрішня боротьба, окрім сфери думок та мислення, торкається також на тілесного виміру. Ісихасти асоціюють тілесний прасис з очищенням від пристрастей, що готує подвижника до споглядання (*theoria*) та обоження у Христі³⁵⁴. Це вступ до любовності у Христі та передумова до *theoria*:

[...] почнімо цей шлях зі здержливості від багатьох страв, встановивши за своїми силами міру в їжі і напоях. Тверезість називають правою дорогою що веде до Царства, – і до того, що всередині нас, і в прийдешнє. А умове діяння, оскільки воно буде і вибілює звичаї ума і переводить ум від пристрастности до безпристрастности, уподібнюється до світлого віконця, до якого нахилижться Бог і через нього являється уму³⁵⁵.

Однак лише тілесний аскетизм *per se* не достатній для досягнення духовної досконалості, а слугує радше підготовчим етапом для боротьби у сфері думок й відтак, умовою для досягнення святості: «[...] людина не може бути названа цілковито святою, якщо не освятить це тління (тобто тіло)...»³⁵⁶. Тілесний аскетизм очищає пристрастну частину душі³⁵⁷. Аскетична практика, особливо у вигляді посту та молитовного чужання, була необхідною в боротьбі проти пожадливості та обжерливості. Адже піст приборкує обжерливість і гасить тілесні бажання, а чужання не лише послаблює пожадливість, але також допомагає молитися: «частий піст висушує бажання і породжує здержливість, здержливість породжує чужання, чужання – терпіння, терпіння – мужність, мужність – безмовність, безмовність – молитву...»³⁵⁸. Такі поведінкові практики як піст, молитовне чужання тощо – спрямовані на боротьбу з

³⁵³ Про інтеграцію майндфулнес медитацій у християнство див.: М. Černetič, *Mindfulness in Christian spiritual practices and connections with psychotherapy* // *Kairos* 13 (2018); J. J. Knabb – T. V. Frederick, *Contemplative Prayer for Christians with Chronic Worry*. New York 2017; A. Rosales – S-Y. Tan, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT): Empirical Evidence and Clinical Applications from a Christian Perspective* // *Journal of Psychology and Christianity* 36 (2017);

³⁵⁴ Див. А. Trader, *Ancient Christian*, 182.

³⁵⁵ Філотей Синайський, *40 глав*, 190.

³⁵⁶ Joannes Climacus, *Scala paradisi* 15, 51 (PG 88, 888D).

³⁵⁷ Див. Evagrius Ponticus, *Praktikos* 78 (PG 40, 1231C).

³⁵⁸ Gregorius Sunaitus, *De quietudine et duobus orationis modis* 13 (PG 150, 1325D).

конкретними помислами та пристрастями. Крізь призму КПТ ці практики виступають як поведінкові втручання, ціллю яких є зміна дезадаптивних схем та плекання нових адаптивних переконань. Виходячи з цього, можемо сказати, що тілесний праксис як зміна поведінки не позбавлений свого когнітивного компоненту. У КПТ зміна дисфункційних переконань може змінити поведінку, так само і навпаки – видозміна поведінки може змінити переконання, себто когнітивну структуру³⁵⁹. Якщо КПТ-терапевти використовують поведінкові техніки для зміни когнітивних конструкцій, то духовні отці трактують тілесний аскетизм радше як інструмент для того, щоб викорінювати пристрасті та здобувати чесноти.

3.3.4. Духовна тверезість (*nepsis*) та стан усвідомленості (*awareness*)

Одним із основних завдань у ході когнітивно-поведінкової терапії є спонукати людину до усвідомлення власних внутрішніх процесів, навчитися помічати свої автоматичні думки. Адже доки ці автоматичні думки (здебільшого негативні) залишатимуться невиявленими на рівні несвідомих ментальних образів, доти вони будуть керувати людиною. Подібний підхід уважності до думок і їх розрізнення ми можемо помітити у духовно-аскетичній традиції Церкви, яка маючи за основу слова Христа: «Із серця, бо походять лихі думки, убивства, перелюби, розпуста, крадежі, лживе свідчення, богохульства» (Мт 15:19), теж пропонує першим кроком у внутрішній боротьбі постійно зберігати пильність до власних думок³⁶⁰. Людина, створена на образ і подобу Божу, наділена свободою та владою над усім земним творінням (пор. Бут 1:28), але ця влада також передбачає панування над самим собою, своїми пристрастями й розумом. Вправляючись у розрізненні думок, людина плекає і використовує даровану їй царську властивість панувати над собою. У боротьбі зі злими помислами й культивуванні благих думок вона осягає свого первісного стану буття, єдності із Богом і споглядання Його божественної слави.

³⁵⁹ Див. J. S. Beck, *Cognitive therapy for challenging problems*, 36-38 і 217.

³⁶⁰ Див. A. Trader, *Ancient Christian*, 58.

Відповідно у ході духовно-терапевтичного процесу необхідним елементом для успішної внутрішньої боротьби є стан тверезості ума (нептичність) та уважності до помислів. Бути нептичним та уважним означає бути постійно на сторожі серця, щоб помітити зародження помислу від його початку. І відповідно, берегти серце так, аби запобігти їхньому впливу. Саме тому це також називають «оберіганням серця». Нептичність також проявляється у тому, що після зосередження людини на зародженні помислу, ум повинен дослідити його, розпізнати його природу (злий\нейтральний\добрий)³⁶¹. Відтак, якщо помисел виявився добрим чи нейтральним, то людина дозволяє йому проникнути в серце, адже він не матиме наслідків, окрім як тоді коли приходить під час молитви, адже навіть такого роду помисли є перепорою до осягнення чистої молитви³⁶². Зрештою, духовна тверезість у контексті духовного здоров'я дозволяє людині запобігати його погіршенню й уникати «рецидивів», володіючи навичками боротьби із помислами. І природним наслідком, плодом цієї духовної внутрішньої боротьби та тверезості є ісихія, умиротворення, внутрішній мир. Часто тверезість та ісихію використовують як синоніми: «Тверезість – це путь усякої чесноти та Божої заповіді. Її ще називають безмовністю серця. [...] Уважність – це безнастанна безмовність серця щодо всякого помислу із [...] безнастанним призиванням тільки єдиного Христа Ісуса...»³⁶³.

Коли в духовності вправління в боротьбі з думками сприяло виробленню у людини тверезості ума (нептичності), то у світській сфері «продуктом» власних зусиль у контексті когнітивної психології стає стан усвідомленості (*awareness*). Це поняття тісно пов'язано з майндфулнес орієнтованою терапією, у якій людина вчиться плекати режим «спостерігача» стосовно власних негативних думок, практикувати медитації з концентрацією уваги на теперішньому моменті, усвідомлюючи власні думки, почуття й відчуття в тілі³⁶⁴. Завдяки цим

³⁶¹ Див. J.-C. Lanchet, *Terapia delle malattie spirituali*, 501.

³⁶² Див. Там само, 502.

³⁶³ Ісихія – пресвітера, *Душекорисне*, 162.

³⁶⁴ Див. Z. V. Segal – J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based*, 40.

практикам покращується увага до думок і саморегуляція емоцій³⁶⁵. Природньо, що у людини, яка досягнула мистецтво керувати своєю увагою формується певна безпристрасність. Не даремно Євагрій Понтійський описує безпристрасність як душу, котра «[...]не відчуває тяги до земних речей, а та, котра залишається незворушною навіть при згадці про них»³⁶⁶, тобто не піддається поривам пожадливої та пристрасної частини душі.

Можемо зробити наступні висновки. Вчення святих отців у контексті духовного поступу та теоретична модель КПТ почасти узгоджуються між собою, особливо, у сфері їх практичного застосування. Однак, фундаментальними відмінностями між цими підходами є мета та трактування тих практик. Наприклад, для практикуючих християн духовно-аскетичні практики ісихазму матимуть зовсім інший сенс, аніж для людини, яка у рамках КПТ-терапії може виконувати методологічно подібні завдання, але заради досягнення зовсім іншої мети. Якщо вчення святих отців у духовній традиції ісихазму, їхні настанови та практичні вказівки, насамперед матимуть за фундамент вчення Ісуса Христа, і відповідно, містять у собі моральний, духовний та есхатологічно-сотеріологічні аспекти, то настанови когнітивних терапевтів будуть радше утилітарно спрямовані на спонукання до зміни способу мислення у більш об'єктивний та раціональний спосіб, і з метою вирішення психічного розладу чи інших психологічних труднощів людини й покращення її самопочуття. Варто зазначити, що попри різні виміри заданої мети, ці дві сфери, духовність і психологія, можуть доповнювати одна одну. Тобто ми у жодному разі не намагаємося якимось чином принизити чи девальвувати когнітивно-поведінкову терапію за її, мовляв, «приземлені» погляди на світ та людину. Радше навпаки, давній досвід використання святоотцівських методів боротьби із помислами, протягом століть, та встановлена ефективність психотерапевтичних технік КПТ у сучасних клінічних дослідженнях лише вказують на те, що ми маємо справу із

³⁶⁵ Див. Y-Y. Tang та ін., *Short Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation* // Proceedings of the National Academy of Sciences 104 (2007).

³⁶⁶ Evagrius Ponticus, *Praktikos* 67 (PG 40, 1231B).

практиками, які працюють, як і на психічному, так і на духовному рівнях³⁶⁷. Однак, все ж таки, з точки зору християнського вчення ми не можемо редукувати феномен аскетизму до простого набору методів із самопомоги, але вважаємо, що завдяки християнській вірі та молитовній синергії між людськими зусиллями й божественними несотвореними енергіями аскеза стає джерелом духовної радості й благодаті та відрізняється від мірок щастя й задоволення у світському контексті.

³⁶⁷ Детальніше про практичні результати застосування нептично-психотерапевтичних втручань при депресії див.: Z. Vujisic, *The impact of orthodox christian neptic-psychotherapeutic interventions on self-reported depressive symptomatology and comorbid anxiety*. Ph.D. Dissertation, University of South Africa 2009.

ВИСНОВОК

У теперішню добу розвитку інформаційних технологій, трапляється момент коли людина, внаслідок вседоступності та перенасичення інформацією, поступово починає немовби втрачати зв'язок із самою собою, відчувається загубленою, стає залежною від гаджетів (пор. Мр 8:36). Такий стан речей впливає на людську особу в її інтелектуальному, фізичному, емоційному, соціальному і духовному вимірах, які можна звести до традиційної в християнській антропології тріади: тіло-душа-дух. Крім того, сьогодні, окрім відповідних наслідків інформаційної «диктатури галасу»³⁶⁸, частина людства, а особливо український народ, зараз досвідчує набагато інтенсивніший рівень переживань внаслідок котрих виникає потреба у цілісному зціленні людини. Проте, далеко не кожна особа, з огляду на її світогляд, виявлятиме потребу в допомозі саме в парі «душа-дух». Для християн духовне життя є не менш важливе як і душевне. Звертаючись до багатолітньої духовної спадщини Церкви, а особливо, східнохристиянської традиції ісихазму, християни можуть, крокуючи духовними шаблонами, не тільки досягнути глибини таїнства Бога, але й принагідно виправити дисфункційні шаблони мислення, котрі негативно впливають на якість їхнього повсякденного життя.

Метою духовно-молитовної традиції ісихазму є спасіння людини, її уподібнення Богові через спрямування усіх, упалих через гріх, схильностей у правильне русло, до Бога. Це сходження відбувається завдяки виконанню відповідних методів, які перешкоджають потраплянню у серце злих думок. Проте, суто людські зусилля не є гарантом успіху у духовному поступі без відкритості та входження у синергію із божественною благодаттю. І у цій синергії, долаючи бісівські перешкоди у вигляді лихих думок, людина все більше досягає участі у Божому Житті. Тому подвижник під проводом досвідченого духовного отця вправляється в умовій молитві, тим самим очищуючи своє серце від проникнення злих думок і уподібнюючи себе до Бога.

³⁶⁸ Детальніше див.: R. Sarah – N. Diat, *The power of silence: against the dictatorship of noise*. San Francisco 2017.

Подібну зміну акцентів здійснив Аарон Бек із колегами, коли, на відміну від панівної тоді поведінкової терапії, почали робити наголос на внутрішні інтерпретації (думки) людини певного стимулу. Звідси виникла базова теоретична модель КПТ, у якій осердям є те, що відповідні емоції, почуття та поведінка людини є викликані певним типом думок. Завдяки спостереженню за власними думками та визначення їхнього впливу на емоційний стан людина може виявити, що в переважній більшості вони містять у собі когнітивні викривлення. Відповідно, для того, щоб клієнт міг себе краще почувати, основним завданням КПТ є навчити його мислити більш об'єктивно та плекати більш реалістичні думки про себе, інших та світ, при цьому застосовуючи відповідні техніки когнітивного, поведінкового і тілесного типів.

Кінцевою метою ісихазму є допомогти людині, у співдії з Божою благодаттю, досягнути внутрішньої тиші, спокою (*ήσυχία*), і відтак обоження. Натомість мета КПТ є допомогти людині покращити її самосвідомість щодо своїх думок і таким чином досягти психічного благополуччя. Однак, попри відмінність цих сфер в історичному, культурному, термінологічному та телеологічному характерах, завданням обох є покращення якості людського життя, власного благополуччя та глибшого пізнання себе і Бога, а не просте, відірване від повсякденної реальності, філософсько-богословське теоретизування. Як в ісихазмі, так і в КПТ важливим є внутрішній світ людини, а особливо плекання пильності до потоку думок (помислів) та їх «фільтрування» завдяки відповідним методам.

У цій магістерській роботі ми заторкнули лише декілька аспектів та елементів у теоретичній і практичній площинах для проведення потенційних точок дотику між довголітнім переданням Церквою духовного досвіду та сучасним напрямком психотерапії. Беручи бісівські навіювання у вигляді злих помислів та негативні автоматичні думки у когнітивно-поведінковій терапії ми, враховуючи їхні ключові характеристики, виявили наступні:

ВИСНОВОК

Ознаки:	Автоматичні думки / НАДи	Помисли
Існують як позитивні так і негативні	✓	✓
Мимовільні (несвідомі, непомітні для свідомості)	✓	✓
Піддаються ідентифікації та усвідомленню	✓	✓
Стереотипний характер	✓	✓
Сприймаються як правда, особливо коли наявні сильні емоції	✓	✓
Постають у вигляді вербальних конструкцій та образів	✓	✓
З ними працюють на ранніх етапах терапії (з огляду на їхню доступність)	✓	✗ ³⁶⁹
Наявність когнітивних викривлень	✓	✓
Як результат певної категорії думок (помислів) виникає відповідна поведінка (чи гріх)	✓	✓
При тривалому дисфункційному мисленні (гріховному) переростає у розлад (пристрасть)	✓	✓

З огляду на це, провівши порівняльний аналіз, зберігаючи духовно-психологічний та міждисциплінарний баланс, ми виявили наступні точки дотику цих сфер. Етапи механізму проникнення спокуси співвідносяться із когнітивною схемою виникнення залежності у людини та іншими елементами у теоретичній моделі КПТ. У практичній площині важливим є спостереження за власними думками та записуванням їх у нотатник, щоб потім виявити їх духовнику/психотерапевту. Метод заперечення (антирезису) перегукується із когнітивними техніками відволікання від негативного потоку думок замінюючи їх більш реалістичними, а також техніки віднайдення аргументів «за» та

³⁶⁹ Оскільки у духовності внутрішня боротьба із помислами слідує після етапу приборкання тілесних пожадань.

«проти» та «контратакування». Тілесні техніки релаксації та майндфулнес медитації у виконанні схожі на психофізичний метод «Ісусової молитви». У рамках принципу інтерактивної системи в КПТ ми виявили важливу роль поведінки у модифікації когнітивних компонентів. Так само як і поведінкові техніки КПТ, так і піст, праця та молитовні чуття в духовності, виступають також як засоби боротьби з помислами.

Хоча вже існує чимало праць і книг на тему поєднання КПТ та християнства³⁷⁰ і використання духовності як ресурсу у стресостійкості³⁷¹ варто у наступних дослідженнях проаналізувати практичні аспекти впровадження саме такого духовно-психологічного синтезу (ісихазм-КПТ) в духовне керівництво та/або психологічні консультації із християнами, беручи до уваги виклики часу, щоб робити богослов'я більш практичним та інтегральним. Крім того, зі стрімким зростанням зацікавлення суспільства до науково-емпіричних підтверджень того чи іншого явища також цікаво б було дослідити християнську духовність у світлі результатів нейробіологічних досліджень.

³⁷⁰ Детальніше див.: M. L. Free, *CBT and Christianity*. New Jersey 2015; M. Pearce, *Cognitive Behavioral Therapy for Christians with Depression: A Practical Tool-Based Primer*. West Conshohocken 2016; L. J. Roskilly, *Christian based Cognitive Behavioural Therapy & how to become Mindful of Christ*. Chicago 2021.

³⁷¹ Див. С. М. Саутвік – Д. С. Чарні, *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя // Релігія та духовність: опора на віру*. Львів 2022, 138-167.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

Основні джерела:

1. Свагрій-монах, *Глави про відмінність між пристрастями й помислами // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 313-323.
2. Ісихій Єрусалимський, *Душекорисне й спасенне Слово до Теодула про тверезість і чесноту // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 161-188.
3. Микита Стрифат, *Друга сотня глав про очищення ума // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. II. Львів 2013, 208-228.
4. Никодим Святогорець. *Невидима боротьба* / укр. переклад Матковський Б. Львів 2004.
5. Святого Григорія Синаїта, *Про те, як подобає безмовному сидіти й творити молитву // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 145-152.
6. Симеон Новий Богослов, *Слово про три способи молитви // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 98-103.
7. Філотей Синайський, *40 глав про тверезість // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 189-200.
8. *An Exact Exposition Of The Orthodox Faith // The fathers of the church*. Т. XXXVII: *Saint John of Damascus Writings* / ред. Deferrari R. J. та ін. Washington 1958, 165-406.
9. Dorotheos of Gaza. *Discourses and sayings // Dialogues and Maximes. Reply to some hermits who asked him about holding meetings*. Michigan 1977, 237-251.

10. Dorotheos of Gaza. *Discourses and sayings // Discourses. On refusal to judge our neighbor*. Michigan 1977, 77-201.
11. Evagrius Ponticus. *De oratione* (PG 79, 1166-1199); англ. переклад: Evagrius Ponticus. *Chapters on Prayer // Idysinger.com*.
12. Evagrius Ponticus. *Praktikos* (PG 40, 1219-1251); укр. переклад: Гупало М. – Кіндій О. «Практик» і «Гностик» Євагрія Понтійського // *Наукові записки УКУ, Богослов'я* 10 (2023) 146-173.
13. Gregorius Nyssenus. *De hominis opificio* (PG 44, 123-258); англ. переклад: Gregory of Nyssa. *On the Making of Man*. Michigan 1892, 714-796.
14. Gregorius Sunaitus. *Capita valde utilia per acrostichidem* (PG 150, 1239-1312); укр. переклад: Святого Григорія Синаїта, *Глави, у грецькому оригіналі укладені акровіршем // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 105-129.
15. Gregorius Sunaitus. *De quietudine et duobus orationis modis* (PG 150, 1313-1330); укр. переклад: Святого Григорія Синаїта, *Про безмовність і два способи молитви в 15-х главах // Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. Т. І. Львів 2013, 136-144.
16. Gregory of Nyssa. *On the Soul and the Resurrection*. Michigan 1892, 796-871.
17. Joannes Chrysostomus. *Homiliae XLIV in Epistolam primam ad Corinthios* (PG 61, 331-332); англ. переклад. John Chrysostom, *The homilies of S. John Chrysostom on the First Epistle of St. Paul the Apostle to the Corinthians*. Oxford 1839.
18. Joannes Climacus. *Scala paradisi* (PG 88, 631-1165); укр. переклад: Йоан Ліствичник. *Ліствичця* (Джерела християнського Сходу 25). Львів 2022.
19. Macarii Aegyptii. *Homiliae Spirituales* (PG 34, 449-821); англ. переклад: Macarius the Egyptian. *Fifty spiritual homilies*. London 1921.

20. Maximus Confessorus. *Capita de Charitate* (PG 90, 959-1082); англ. переклад: *The Philokalia: The Complete Text*. Т. II. // Maximos the Confessor, *Four hundred texts on Love*. London 1990, 52-113.

Додаткова література:

21. Арнц А. – Якоб Г. *Схема-терапія: модель роботи із частками*. Львів 2014.
22. Бернс Д. *Почувайся добре: Нова терапія настрою*. Харків 2020.
23. *Біблія або Книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту* / перекл. Огієнко І. Київ 2021.
24. Вестбрук Д. – Кірк Дж. *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів 2014.
25. Гілецька І. *Клінічно-психологічне дослідження*. Львів 2015.
26. Горяча М. *Подорож у серці. Динамічна антропология преподобного Макарія* (Витоки християнства, 5: Дослідження, 3). Львів 2019.
27. Жуковський В. *Богослов'я енергій Григорія Палами: головні аспекти і значення* // *Наукові Записки УКУ XII*, Богослов'я 6 (2019), 163-205.
28. Іванчич Т. *Діагностика душі й агіотерапія* / перекл. з хорв. Гладкий О. Львів 2010.
29. II Ватиканський Собор. Душпастирська конституція про Церкву у сучасному світі *Gaudium et spes* // *Документи Другого Ватиканського Собору (1962-1965): конституції, декрети, декларації. Коментарі*. Львів 2014, 334-413.
30. Кашук О. *Досягнення святості у вчення св. Максима Ісповідника* // *Наукові записки УКУ*, Богослов'я 3. Львів 2016, 61-73.
31. Мей В. *Світ психології і християнська віра* // *Вісник* 3 (2012) 3-9.
32. С. М. Саутвік – Д. С. Чарні, *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя* // *Релігія та духовність: опора на віру*. Львів 2022, 138-167.
33. *Святе Письмо Старого та Нового Заповіту* / перекл. Хоменко І. Рим 2007.
34. Спітеріс Я. *План спасіння і гріх у східній традиції*. Жовква 2009.

35. Уер К. *Внутрішнє Царство* / перекл. з англ. Волосевич І. – Супрунець І. Київ 2020.
36. Фірігос А. *Вступ до історії патристичної та візантійської філософії (від початків християнства до іконоборства)* / перекл. з італ. Угрин С. Львів 2017.
37. Шпідлік Т. *Духовність християнського Сходу* / перекл. з італ. Прокопович М. Львів 1999.
38. Шпідлік Т. *Мистецтво очищувати серце* / перекл. з італ. Маслюх А. Львів 2016.
39. Alford A. – Beck A. T. *The Integrative Power of Cognitive Therapy: An Integration of Contemporary Theory and Therapy*. New York 1997.
40. American Psychiatric Association, *DSM-5-TR*. Washington DC 2022.
41. American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology*, 2-ге вид. Washington DC 2015.
42. Bandura A. *Social learning theory*. New Jersey 1976.
43. Beck A. T. – Davis D. D. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York 2004.
44. Beck A. T. – Emery G. *Cognitive therapy of depression*. New York 1979.
45. Beck A. T. – Greenberg R. L. *Anxiety Disorders and Phobias: A cognitive perspective*. New York 1985.
46. Beck A. T. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York 1976.
47. Beck A. T. та ін. *Cognitive therapy of personality disorders*. New York 2004.
48. Beck A. T. та ін. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York 1993.
49. Beck J. S. *Cognitive behavior therapy: basics and beyond*. New York 2011.
50. Beck J. S. *Cognitive therapy for challenging problems*. New York 2005.
51. Behr-Sigel E. *The Place of the Heart*. Torrance 1992.
52. Benjamin L. T. *A brief history of modern psychology*. Oxford 2007.
53. Bennett-Levi J. та ін. *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. Oxford 2004.

54. Billy D. J. *Traducianism as a Theological Model in the Problem of Ensoulment* // *Iris Theological Quarterly* 55 (1989) 18-38.
55. Bishop J. P. *Mind-Body Unity: Gregory of Nyssa and a Surprising Fourth-Century CE Perspective* // *Perspective in Biology and Medicine* 43 (2000) 519-529.
56. Bois J. *Les hésychastes avant le XIVe siècle* // *Échos d'Orient* 5 (1901) 1-11.
57. Carpenter J. K. та ін. *Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Related Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials* // *Depress Anxiety* 35 (2018) 502-514.
58. Černetič M. *Mindfulness in Christian spiritual practices and connections with psychotherapy* // *Kairos* 13 (2018).
59. Černetič M. *Mindfulness in Christian spiritual practices and connections with psychotherapy* // *Kairos* 13 (2018) 99-123.
60. Chryssavgis J. *John Climacus: From the Egyptian Desert to the Sinaite Mountain*. London and New York 2016.
61. Coman V. *The Union of Heart and Mind: A Christian Anthropological Theme and Its Current Relevance* // *Communio Viatorium* 2 (2021) 107-123.
62. Cook C. C. H. *The Philokalia and the inner life: on passions and prayer* [PDF]. London 2011.
63. Crane R. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: distinctive features*. New York 2009.
64. David D. – Hofmann S. G. *Why Cognitive Behavioral Therapy Is the Current Gold Standard of Psychotherapy* // *Frontiers in Psychiatry* 9 (2018) 1-3.
65. DeRubies R. J. – Hollon S. D. *Cognitive therapy vs. medications for depression: Treatment outcomes and neural mechanisms* // *Nature Reviews Neuroscience* 9 (2008) 788-796.
66. Deseille P. *La spiritualité orthodoxe et philocalie*. Paris 2003.
67. Duncombe M. *Thoughts as Internal Speech in Plato Aristotle* // *History of Philosophy & Logical Analysis* 19 (2016) 105-125.

68. Fishman D. B. – Muller K. L. *Behavioral Theories Of Psychotherapy // History of Psychotherapy: Continuity and Change* / упоряд. Norcross J. C. – Freedheim D. K. Washington DC 2010, 101-140.
69. Free M. L. *CBT and Christianity*. New Jersey 2015.
70. Grau S. *The Body among Neoplatonists and Christians at the End of the Fourth Century: Synesius of Cyrene's and Eunapius of Sardis' Perspective* // *Literature* 2 (2022) 361-373.
71. Gregory Palamas *The Triads* // Meyendorff J. (ред.); перекл з грец. Gendle N. New York 1985.
72. Groesche B. J. *Praying to Our Lord Jesus Christ: Twenty Centuries of Prayer to the Lord*. San Francisco 2004.
73. Hausherr I. *La Méthode d'oraison hésychaste* // *Orientalia christiana* 36 (1927) 5-113.
74. Hayes S. C. – Hofmann S. G. *The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care* / *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association* 16 (2017) 245-246.
75. Hébert M. L. *Hesychasm, Word-Weaving and Slavic Hagiography. The Literary School of Patriarch Euthymius*. Ph.D. Dissertation, Brown University 1992.
76. Hendi H. *Nepsis in the Philokalia* // *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 414 (2020) 122-130.
77. Hendi H. *Renewing the Nous: Watchfulness and Praying* // *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4 (2020) 275-295.
78. Herbert J. D. – Forman E. M. *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy: The Rise of Psychological Acceptance and Mindfulness* // *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy* / ред. Herbert J. D. – Forman E. M. Hoboken 2011, 3-25.
79. Hofmann S. G. – Fang A. *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses* // *Cognitive Therapy and Research* 36 (2012) 427-440.
80. Hollon S. D. – DiGiuseppe R. *Cognitive Theories of Psychotherapy* / упоряд. Norcross J. C. – Freedheim D. K. Washington DC 2010, 203-240.

81. Jacobson E. *You Must Relax*. London 1980.
82. Jones D. A. *The Soul of the Embryo: An Inquiry into the Status of the Human Embryo in the Christian Tradition*. London 2004.
83. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, There you are: Mindfulness meditation in Everyday Life*. New York 1994.
84. Kittel G. – Friedtich G. *Theological dictionary of the New Testament: Abridged in one volume* / ред. і перекл. з нім. Bromiley W. G. Michigan 1985.
85. Knabb J. J. – Frederick T. V. *Contemplative Prayer for Christians with Chronic Worry*. New York 2017.
86. Lampe G. W. H. *A Patristic Greek Lexicon*. Oxford 1961.
87. Lurchet J-C. *Terapia delle malattie spirituali. Un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa ortodossa*. San Paolo 2003.
88. Linares L. – Estévez A. *Effectiveness of a Mindfulness-based Intervention on Groups with Presence/ Absence of Clinically Significant Depressive Symptoms* // *Clínica y Salud* 3 (2019) 131-136.
89. McMulin R. E. *The new handbook of cognitive therapy techniques*. New York 2009.
90. Mertens P. W. *Origen's Doctrine of Pre-Existence and the Opening Chapters of Genesis* // *Zeitschrift für antikes Christentum* 16 (2012) 516-549.
91. Meyendorff J. *Byzantine hesychasm: historical, theological and social problems*. London 1974.
92. Meyendorff J. *The Byzantine legacy in the orthodox church*. New York 1982.
93. Nieburh H. R. *Christ and culture*. New York 1956.
94. Nieścior L. *Kategorie myśli w nauce ascetycznej Ewagriusza z Pontu* // *Roczniki humanistyczne* 44 (1996) 203-230.
95. Nieścior L. *Praktike jako walka ze złymi myślami w nauce Ewagriusza z Pontu* // *Vox Patrum* 32 (1997) 177-186.
96. Nilamadhab N. *Cognitive behavioral therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: a review* // *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 7 (2011) 167-181.

97. Pearce M. *Cognitive Behavioral Therapy for Christians with Depression: A Practical Tool-Based Primer*. West Conshohocken 2016.
98. Robertson D. *The Philosophy of Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London 2010.
99. Romanides J. S. *Notes on the Palamite Controversy and Related Topics* // The Greek Orthodox Theological Review 6 (1960-1961) 186-205, 9 (1963-1964) 225-270.
100. Rosales A. – Tan S-Y. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT): Empirical Evidence and Clinical Applications from a Christian Perspective* // Journal of Psychology and Christianity 36 (2017) 76-82.
101. Roskilly L. J. *Christian based Cognitive Behavioural Therapy & how to become Mindful of Christ*. Chicago 2021.
102. Russel N. *The Hesychast controversy* // *The Cambridge Intellectual History of Byzantium* / ред. Kaldellis A. – Siniosoglou N. Cambridge 2018, 494-508.
103. Sabo T. – Fick R. *A Hesychasm Before Hesychasm* // Journal of Early Christian History 4 (2014) 88-96.
104. Sarah R. – Diat N. *The power of silence: against the dictatorship of noise*. San Francisco 2017.
105. Scarlat P. *The work of the mind for spiritual fulfillment in Orthodox patristics* // Icoana Credinței 3 (2017) 106-115.
106. Segal Z. V. – Teasdale J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York 2013.
107. Stępień T. *Ciało ludzkie i jego udział w szczęściu nieba – koncepcja Pseudo-Dionizego Areopagity wobec poglądów neoplatoników pogańskich* // Vox Patrum 63 (2015) 199-216.
108. Tang Y-Y. та ін. *Short Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation* // Proceedings of the National Academy of Sciences 104 (2007) 17152-17156.
109. Thunberg L. *Microcosm and Mediator: The Theological Anthropology of Maximus the Confessor*. Chicago 1995.

-
110. Trader A. *Ancient Christian Wisdom and Aaron Beck's Cognitive Therapy: A Meeting of Minds*. New York 2012.
111. V. Bird та ін. *Early intervention services, cognitive-behavioural therapy and family intervention in early psychosis: systematic review* // *The British Journal of Psychiatry* 197 (2010) 350-356.
112. Vlachos H. *Orthodox psychotherapy: The science of the Fathers* / перекл. з грец. Williams E. Levadia 1994.
113. Vujisic Z. *The impact of orthodox christian neptic-psychotherapeutic interventions on self-reported depressive symptomatology and comorbid anxiety*. Ph.D. Dissertation, University of South Africa 2009.
114. Ware K. *Act out of Stillness: The Influence of Fourteenth-Century Hesychasm on Byzantine and Slav Civilization*. Toronto, 1995.
115. Ware K. *The Debate about Palamism* // *Eastern Church Review* 9 (1977) 45-63.
116. Ware K. *The Power of the Name: The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality, Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, a sinner*. Oxford 1986.
117. Werson A. D. – Laidaw K. *A meta-analysis of CBT efficacy for depression comparing adults and older adults* // *Journal of Affective Disorders* 319 (2022) 189-201.

Інтернет-ресурси:

118. Corley E. *Light Coming into the Darkened Dianoia* // maschil.com
119. *The four segments of the Divided Line* // woodybelangia.com