

Ленгле А. Екзистенційні питання сьогодення та персональна відповідь особистості. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю, присвяченої 75-річчю Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, 31 березня 2020 року) / ред. С. Д. Максименко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 117-127. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720724>

*Ленгле Альфрід,
M.D., Ph.D, професор,
Віце-президент GLE-International,
Віце-президент міжнародної асоціації психотерапії IFP*

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ ТА ПЕРСОНАЛЬНА ВІДПОВІДЬ ОСОБИСТОСТІ

Цей складний і критичний час, коли ми маємо справу з певними обмеженнями – карантинном – ставить перед нами важливе питання, як ми зараз можемо вижити як Person, врятувати свій настрій, душу, самих себе, у внутрішньому і зовнішньому плані.

Перш за все, це складний та незвичайний час, проте для більшості людей він не є дуже небезпечним, не тонучий корабель, не падаючий літак, ми - все ж таки - на відносно безпечному ґрунті, хтось більш хворий, інші - більш здорові. Важливо це усвідомлювати та бачити контекст ситуації. Ситуація дуже не звичайна, це правда, проте, ми все ж, певним чином, у безпеці. Так, загроза існує, але світ не прямує до загибелі, інакше це викликало б панічні реакції. Так, ми на тривкому ґрунті, але можемо рухатись, їсти, дихати та розмовляти, таким чином, це врівноважує ситуацію.

В цій доповіді я б хотів торкнутися трьох питань: особливість ситуації, яка постає перед нами, екзистенційна незахищеність та персональний виклик цієї ситуації для кожного з нас.

Що це за особливе питання, яке постає перед нами? Зараз незвичайний час, незвичайний як ніколи. Думаю, що більшість з нині живих не жили за часів Другої світової війни. Досвід, з яким ми стикаємося, нам незнайомий. Для більшості прямої загрози немає, проте для деяких це досить небезпечно. Хтось втрачає роботу, зіштовхується зі складними ситуаціями, або навіть інфікований корона вірусом. У 80% випадків це нагадує симптоми звичайного грипу, 20% можуть отримати ускладнення, в 5% хвороба може стати справді складною.

Іноколи життя зіштовхує з основною темою, темою невизначеності - ми не знаємо, що має статися. Така ситуація активізує звичні програми реагування, проблеми, невирішені питання із самими собою. За наявності заборгованості перед банком, невизначеність призводить до ще більшого обтяження. За наявності складнощів на роботі чи у стосунках, це створює нові проблеми. Отже, цей незвичний час спонукає нас до екзистенційного пробудження, змушує зустрітися із екзистенційними питаннями, - йдеться про наше життя, його якість та виживання. Все це стає вразливим, і немає ліків або готових рецептів подолання таких викликів або небезпек,

Це екзистенційне пробудження стосується двох головних сфер. Перша - гострі проблеми цієї незвичайної ситуації (екстраординарної): тривога, втрата роботи, безробіття, брак грошей. А також питання реальності безпеки цього вірусу та його наслідків. Як ми можемо вижити як нація, як ми можемо вижити як сім'я, як я, особисто, могу вижити? Ці питання наближають нас до питання смерті та великих економічних труднощів в масштабах нації, сім'ї, приватного життя. Ми гостро конфронтовані питаннями: «Що насправді відбувається? Чи може статися ще щось гірше поза тим?». Дізнаючись про таку велику кількість хворих та померлих, ми усвідомлюємо справжню загрозу, яку навіть не могли уявити. Постають значущі завдання - виживання, протидії конкретній небезпеці на різних рівнях: економічному, персональному, на рівні здоров'я..

Інша група питань - не настільки гостра, це типово екзистенційні засадничі питання: що мені дійсно потрібно, щоб вижити та жити? Що, насправді, є цінним для мене в ситуаціях, коли звичний спосіб життя більше не можливий? Що є цінним, особисто, для мене? Що заслуговує на те, щоб залишитись в моєму житті? Хто я насправді? Як я можу більше бути із собою? Як і для чого живу? Екзистенційні питання, наразі, стають набагато ближчими.

Зараз ми маємо справу із багатьма небезпеками. Для більшості небезпеки, переважно, матеріальні - втрата заробітку, роботи, бізнесу; світ більше не функціонує. Без певності немає відчуття захищеності. Економіка, в цілому, не працює. Наступне питання, це питання здоров'я. Як легко ми можемо інфікуватися? Вірус дуже контагіозний і ризик захворіти високий. Можливо, молоді люди - поза небезпекою, проте вони можуть принести вірус своїм батькам та старшим членам сім'ї, для яких небезпека значуща. Отже, ці небезпеки - заразитися та заразити інших людей; економічні небезпеки. Також це небезпеки майбутнього. Що буде далі? Після цієї зупинки?

Екзистенційні філософи зауважують, бути людиною означає бути явленою світові. Ми не захищені, тобто, назагал, у небезпеці. Це первинне переживання «буття людиною», яке починається із народження. В цьому контексті болісно бачити новонароджене маля, беззахисне, яке приходиться у холод, потребує їжі, дихання та турботи. Зростаючи, дитина має навчитися про себе подбати. Явленість світові – первинний досвід, який притаманний буттю людиною. Сьогоднішня ситуація дає нам зрозуміти, що екзистенція має свої правила, структуру, яку не можна змінити. Ми були мрійниками, нереалістично до неї ставитися - адже все працювало - і навіть не могли уявити, що забракне їжі чи можливостей для стосунків. Іншими словами, бути явленими світові означає, що життя позбавлене безпеки, і це стало тепер особливо ясным. Єдина певна річ, що одного дня ми маємо померти,

рано чи пізно, Все інше в бутті постійно змінюється, багато чого може статися, навіть того, що складно уявити.

Друге важливе розуміння: ми - смертні істоти. І смертні від початку нашого буття, не тільки наприкінці, - ми смертні щодня. З цим складно змиритися, але це правда, яка допомагає нам обходитися із цією реальністю. Не будучи в змозі прийняти власної смертності, ми не зможемо по-справжньому жити. Це великий виклик та, водночас, великий шанс зараз, адже ми стаємо більш свідомі цього факту, маємо з ним справу, і в цій реальності ми прокидаємося до життя, - в справжній реальності.

Невизначеність, явленість світові, здатність жити з власною смертністю, ці прості можливості, які ми маємо, наближують справжнє життя. Звичайно, для багатьох людей це створює напругу, тривожність, адже тривожність це завжди страх бути зруйнованим, знищеним, страх померти. Зазвичай, нам не тривожно жити, за винятком ситуацій, коли щось у небезпеці, може бути втраченим, - те, що має для нас цінність. Втрата цінностей - грошей або доходу - наближає нас до меж життя, й смерть просвічується крізь цей досвід і породжує тривогу. З екзистенційної точки зору, за цим завжди просвічується смерть, та втрата найціннішого, що ми маємо, - життя. Почуття тривоги, усвідомленої чи не усвідомленої, притаманне сьогоднішню. Факт знаходження в невизначеності створює напругу, й ми намагаємося зачепитися за те, що дає впевненість, опору, підтримку, де ми можемо закріпитися і утримуватися в часи небезпеки. Відтак, переживаємо напругу у м'язах та психічну напругу.

Що ми можемо цьому протиставити? Як краще обходитися із наскрізною непевністю життя? Щоб виживати в щоденних ситуаціях, ми не можемо щодня філософувати, нам слід потурбуватися про власну безпеку. Сьогоднішнє завдання: озирнутися та замислитися: що в моєму житті дає мені захищеність? Що дає мені достатньо захищеності, щоб з'явилося почуття - дуже конкретне - яке можна прожити, яке б дозволило мені просто бути тут, відчувати, що я живу, в цей конкретний момент буття. Я

почуваюся достатньо захищеним завдяки моєму побуту, простору, в своєму тілі, достатньо здоровому, або я турбуюся про нього . Все це дозволяє мені бути тут, не агресивне щодо мене, не заподіює мені шкоду; дає можливість бути у стосунках, у сім'ї, із самим собою; дає можливість дати бути собі самому. Коли я потребую захисту, це дає мені психологічну основу зустрічатися із фундаментальним людським питанням «явленості світу», мати справу із стрижневою небезпекою життя, знайти свою нішу, де я можу бути та турбуватися про те, що мене захищає, дає достатньо опори, викликає відчуття, що мене щось несе, підтримує. Велику роль тут відіграють стосунки, стосунки із людьми, які є в моєму житті та турбуються про мене, про яких також можу дбати, і в житті яких переживати власну присутність. Разом ми сильніші, разом можемо краще давати раду постійній екзистенційній невизначеності.

Де я можу бути? Перевірмо себе! Чи є щось, що перешкоджає моєму буттю тут? Бути спокійним та, певним чином, у безпеці. Звичайно, можуть з'являтися думки, адже ми не знаємо напевно, завжди щось може статися. Тоді мені слід зустрітися з цими думками та відповісти: «Так, це правда, Але, саме зараз, я не бачу нічого, що має негайно статися». Радикально – може статися будь що. Але практично, конкретно, цієї миті, години, чи існує щось, що насправді мені загрожує? Навіть під час кризи, чи можу я бути тим, ким я є? Якщо ні – то що ж цьому перешкоджає? Якщо це справжня загроза, ми маємо відповісти на неї. Неможливо жити під загрозою. Ми маємо її зменшити, працювати із нею. Або, наприклад, загроза того, що за місяць у нас не буде достатньо грошей. Поговоримо про те, що слід зробити трохи згодом. Сьогодні ми все ще можемо бути тут. Важливо проживати своє життя з дня у день. Неможливо убезпечити все майбутнє. Чим більше майбутнього попереду, тим більше в ньому невпевненості. Однак, сьогодні, ми маємо тільки цей момент, цю хвилину, це і є наше життя. І саме тут нам треба вкоренитися, це дуже допомагає, оскільки дає відчуття опори та ґрунту.

Що робити, коли це щось більше, ніж просто непевність? У випадках тривоги. Тривога – це необхідний запобіжник і потребує більше зусиль, відваги, щоб протидіяти їй, обходитися із нею. Коли з'являються тривожні думки: «можливо, я захворію; можливо, у мене не буде достатньо грошей, щоб оплатити житло та їжу». Спершу, слід себе запитати: Наскільки це є реалістичним і що можна зробити, щоби цьому зарадити? Я можу, наприклад, багато зробити, щоб попередити інфекцію. як то – зберігати дистанцію, мити руки, носити маски та ін. Що я можу зробити, щоб протидіяти можливим фінансовим труднощам? Можливо, існують соціальні програми фінансової підтримки, куди можу записатися; звернутися до друзів, допомагати один одному. Наскільки це є реалістичним? Якщо конфронтувати себе більш конкретно, тоді, може виявитися, що це лише почуття. Треба бути реалістичним, тверезим, запитати себе, протягом скількох днів я, напевно, зможу вижити? Наскільки реальним є ризик інфікуватися, чи будь що інше, чого стосується тривога, чи є це реалістичним? Що буде реальним наслідком, що станеться, якщо я заражуся? У 80% людей, насправді, нічого не відбудеться, 30-40% навіть не усвідомлять, що вони інфіковані (небезпека у тому, що вони інфікують інших); що може статися? Може я потраплю до лікарні? Так, це може статися, одна із можливостей - якщо я дійсно сильно захворію та не зможу дихати, мені слід бути в лікарні. Може статися, що в лікарні забракне місця. Не буде вільних місць. Це сталося в Італії для тисяч людей, - це може статися. Це реальність. І може статися так, що я помру. Це реалістично. Але до того, як ми дійдемо до цієї точки, що може статися якщо нам забракне грошей, щоб заплатити за їжу або за оренду житла, які будуть наслідки? Подумаймо про реалістичні наслідки і потім запитаймо себе, якщо це станеться, що ми будемо робити. Якщо я, дійсно, інфікуюся, потребуватиму меддопомоги, і буду змушений лягти в лікарню, що я робитиму, як це організую? Чи зможу викликати швидку, щоб мене доставили до лікарні, чи я зроблю це сам? Обіцяю собі, що буду робити те, що зможу. І якщо в мене забракне коштів, я, також, зроблю усе, що зможу -

попрошу допомоги в людей, зменшу раціон, скажу про то, попрохаю допомоги у друзів. Це конче важливо, пережити, що я не покину себе наодинці, буду за себе стояти і робити все можливе, а решту, я можу тільки прийняти. Прийняти те, що настільки хворий, в лікарні, і моє тіло не достатньо сильне, щоб вижити, і я маю померти. Тоді я скажу: «Це було моє життя».

Це реалістично, і це дійсно може статися. Якщо я боюсь цього, навіть не можу про таке думати, варто говорити про таку можливість з іншими, ділитися. Багато хто з людей має схожі переживання й, говорячи про них, ми робимо їх осяжнішими й можемо в цьому розвиватися. Одного дня ми маємо померти - не знаємо, коли та від чого. Стосунок із цією реальністю робить це співмірним і надає відповідне налаштування, яке наголошує: «Я маю жити зараз. І тоді, одного дня, смерть сама дасть про себе знати».

Сказане, звичайно, не є легким. Але, ми просто конкретизуємо, що бути у цьому світі означає - бути смертним, бути в непевності, і нам потрібно обходитися із цим. В часи кризи, в незвичні часи, ми усвідомлюємо це сильніше.

Що означає непевність (небезпека)? Звідки вона? Соціальна, політична, економічна непевність, непевність стосовно здоров'я; майбутнього; як поводитися із цією невизначеністю, та із сильною реакцією на неї?

Ми живемо в часи, коли економічні системи багатьох країн сповільнені до мінімуму. Іншими словами, зовнішній світ закритий для нас. Ми не можемо подорожувати, не можемо зустрічатися із друзями, складно полишати житло і більшість із нас не можуть ходити на роботу. Дехто продовжує працювати онлайн, для декого - відкриті інші можливості, але для багатьох людей звична активність припинилася. Інакше кажучи, наш звичний світ для нас закрився, світ нашого бізнес-життя, наших зустрічей, світ, в якому ми рухаємося та дихаємо. Куди нам йти? Дякуючи Богу, ми маємо й інший світ, не тільки зовнішній світ, а й внутрішній. Внутрішній

світ з'являється, коли я закриваю очі. Зовнішній світ з'являється, коли я відкриваю очі (Рис.1). Як Person, я є тим, хто творить обидва ці світи.

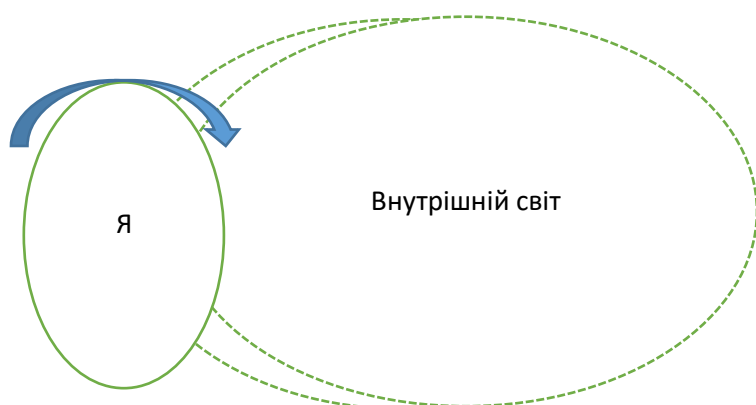


Рис.1

Внутрішній та зовнішній світи перетинаються. Коли зупиняється зовнішній світ, у нас є інший світ, куди ми можемо піти. Для більшості людей, внутрішній світ недостатньо вивчений, порівняно із зовнішнім, адже, щоб радити з повсякденним життям, треба багато уваги,. Внутрішній світ – також важливий, тут ми самі із собою. Сьогодні говорять: «Постривай, ти не можеш втекти від себе!». Це те, що нам знайомо, але що ми не часто робимо. Ми не можемо не бути собою, змушені бути собою, не можемо себе оминати. Це велика можливість цього часу! Зменшивши зовнішній світ, ми відкрили і ввійшли до внутрішнього, вкорінюємо себе в ньому, займаємо там своє місце, обходимося із ним завдяки **внутрішньому діалогу**.

Внутрішній діалог – основний інструмент для опрацювання та буття самим собою, щоб мати здорове психічне життя. Декому він добре знайомий - вони роблять це дуже добре - проте дехто взагалі не уявляє, що ми можемо розмовляти із собою так само, як із іншими. Ми можемо говорити із собою, запитувати себе, можливо, закривши очі: Чи добре я почуваю себе із собою? Який я із собою? Як це відчувається - бути мною? Як мені відчувається в моєму тілі? Можливо, мені болить, можливо, не відчуваю болі, проте - просто приділяю час, щоб відчути своє тіло. Це моє тіло, яке мені належить. Звичайно, я більше, ніж моє тіло, але я завжди, також, тіло. Ми не можемо

бути іншим чином, як фізично. Чи можу я відчутти свої почуття, який у мене сьогодні настрій, чи відчуваю спокій чи напругу? Як відчуваюся зі своїм ставленням та переконаннями, релігією, вірою, стосунками? Як це - проживати моє життя?

Конкретизація внутрішнього світу, внутрішнього буття із собою може розширити внутрішню свободу, адже зовнішня свобода обмежена. Безмежна свобода внутрішнього світу нам доступна, проте багато людей не знають, як її відкрити. Тому, хочу запропонувати деякі ідеї, натхнення та настанови, як застосувати та практикувати внутрішній діалог із собою, у сім'ї, перед тим, як лягати спати. Ці запитання будуть представлені відповідно до структури теорії екзистенційного аналізу, тобто, до чотирьох вимірів екзистенції: стосунки з буттям, стосунки із життям, стосунки з самим собою та з майбутнім [1].

1. Перше запитання: Чи я можу спокійно бути із собою? Чи можу спокійно

сидіти та насолоджуватись спокоєм, просто дихаючи, не роблячи нічого іншого, окрім, глибоко дихаючи, просто давати бути речам, собі, іншим та світові. Я дихаю, я - із своїм тілом, із своїми почуттями. Чим довше сиджу, тим більше заспокоююсь. Я стишуюся та відчуваю глибокий спокій. Можливо, мені потрібно в цьому трохи повправлятися, адже, це може видатися незвичним. Однак - це шанс, який ми зараз маємо, оскільки зараз для цього більше часу. Можливо, важко це робити вдома; можливо, діти занадто галасують, але це можна робити перед сном або зранку, або в іншій кімнаті, на вулиці - для цього, навіть, не потрібно сидіти - і спробувати свідомо нічого не робити. Просто давати всьому бути. Давати бути – це активність.

Якщо ми не можемо цього робити, виникають специфічні проблеми, яких, зазвичай, ми не помічаємо, через надмірну зайнятість. Але, коли нас ніщо не відволікає, то можемо зауважити свій неспокій, який потребує

більше турботи. Час кризи приносить складнощі, яких, зазвичай, ми не маємо, але, які підсвідомо відчуваємо.

2. Друге запитання: Чи я собі подобаюся? Якими є мої стосунки із собою?

Чи відчуваю, що це добре жити зі мною? Чи є я тією людиною, із якою сам би хотів одружитися? Адже, я милий, люблячий та добрий до себе? Чи я добрий до себе? Якщо ні, тоді чому? Можливо, не переживав достатньо такого ставлення від інших? Це слухний час почати робити це для себе. Чи подобається мені моє життя? Чи подобається мені жити? Що мені в собі не подобається? Що саме робить мої стосунки з собою складними? Чому?

Також, можемо зауважити певні проблеми, активізацію незавершеного досвіду, адже зараз ми більше зайняті внутрішнім світом. Час кризи може пробудити проблеми, які, зазвичай, не відчуваються. Але це, також, можливість зустрітися із ними; поговорити із іншими, в сім'ї, з друзями, чи, можливо, із психологом. Онлайн психотерапія доступна у багатьох країнах.

3. Третє запитання: Що я ціню в собі? Що робить мене цінним як особистість? Чи я резоную із собою? Чи маю відчуття внутрішньої злагоди? Чи почуваюся винним, сумніваюся в собі, чи в інших? Що перешкоджає моїй злагоді із собою? Можливо, мені потрібно когось пробачити, щоб я міг відновити свій мир, пошкодувати про те, що зробив і вибачитися? Це важливо, щоб цінувати себе, бути в гарному резонансі з собою. Під час кризи, все неінтегроване, неузгоджене, все, що перешкоджає тому, щоб цінувати чи підтримувати себе, загострюється. Однак, нарешті з'являється шанс опрацювати це, виразити, поговорити із іншими, зайнятися цим, щоб трансформація стала можливою.

4. Четвертий вимір: Для чого я прожив сьогоднішній день? Що було тим хорошим, заради чого я жив: цього ранку, полудня та в післяобідній час, цього вечора, цієї години? Для чого це було добре? Маючи справу із питаннями сенсу, іноді, ми можемо сумніватися стосовно Великого сенсу. Але, в кожній конкретній ситуації, смисл завжди можна знайти. Завжди.

Можливо, ми цього не бачимо, але в принципі, можемо знайти смисл в кожній конкретній ситуації. Що було сенсом вчора? Для чого я прожив вчорашній день і для чого хочу жити завтра? Чи хочу жити так, як живу? Ця ситуація сьогодні справді спонукає замислитись щодо свого стилю та способу життя: чи я можу продовжити жити таким чином, як живу? Чи те, для чого я жив вчора все ще є цінним сьогодні? Чи воно все ще мені пасує?

Розглянуті питання, в житті, переобтяженому зайнятістю, залишаються непочутими. В кризові часи, на рівні усіх зазначених чотирьох вимірів можуть виникнути складнощі. Ми можемо попередити їх, зіштовхуючи себе із цими питаннями. І віднайшовши, що не є в злагоді із собою, можемо говорити про це - із іншими людьми, із тими, хто слухає, відчуває емпатію, сприймає нас всерйоз, – це дуже хороша допомога. У більшості людей зараз є час для таких тривалих розмов.

Сьогодні у нас велика перевага: люди більше телефонують, спілкуються один із одним. Отримайте користь із цього! Те, що ми маємо сьогодні, це наш капітал. Напевно, не матеріальний капітал (який, здебільшого, на першому плані), це духовний капітал, капітал стосунків із іншими людьми та із самими собою. Бажаю всім нам гарного обходження із цим часом, до міри, складним, який, однак, в певних аспектах, - велике запрошення наблизитись до себе, до реального життя. Бережіть себе, і ми із цим впораємося!

Література

1. Лэнгле А. (2009). Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической психотерапии.

Экзистенциальный анализ №1. Бюллетень, С. 9-30 Режим доступу:

<http://aeapp.ru/PDF/Laengle-FM.pdf>

2. Laengle A. (2020, 04, 05) Existential questions and personal answers.

Режим доступу: <https://youtu.be/usjBBFNhms0>

Переклад українською Ірини Давиденко

Наукова редакція Ярини Каплуненко