

МЕЖІ — КЛЮЧ ДО ЕКЗИСТЕНЦІЇ

Життя та страждання на межі буття

Альфрід Ленгле

Анотація: Метою цієї статті є висвітлення фундаментального значення меж у контексті людського буття та тієї структури, яку вони надають як живому, так і неживому світові. Межі організовують соціальний і персональний простір, а тому є необхідною умовою формування екзистенції. У статті аналізуються психологічні труднощі, пов'язані з межами, зокрема проблеми їх розуміння та прийняття. Систематизація поняття «межі» та визначення їхнього антропологічного

підґрунтя відкривають можливості для окреслення способів взаємодії з ними та наголошують на їхній цінності. У підсумку стаття пропонує аналіз потенціалу й динаміки меж у різних екзистенційних вимірах та уточнює умови, за яких межі постають як можливості й, парадоксально, сприяють розвитку свободи.

Ключові слова: межі, екзистенція, потенціал, обмеження, уможливлення.

Вступ. Життя без меж часто уявляється як райська можливість. І справді, у раю, наскільки відомо, не існувало жодних обмежень — окрім одного. Проте навіть ця єдина межа виявилася непідсильною для перших людей. Якими ж були наслідки цього переступу для людства? Відтоді людське існування нерозривно пов'язане з постійним зіткненням із незліченною кількістю меж і з необхідністю навчитися правильно взаємодіяти з ними.

Ця стаття є спробою розглянути феномен меж: їхній зміст й виклики, а також їхню необхідність і цінність у контексті людського буття, консультування та психотерапії.

1. ДИВО МЕЖ

Наявність меж є засадничим принципом буття. Усе існування пов'язане з їх наявністю. Без меж не було б нічого. Межа водночас окреслює те, що міститься всередині, позначає завершення, і вводночас — початок нового. Окрім свого значення для буття, межі визначають спосіб нашого сприйняття: *«Той, хто сприймає відмінність, водночас сприймає й межу. Той, хто творить відмінність, завжди проводить межу. У філософському розумінні межа є передумовою будь-якого сприйняття та пізнання»* (Liessmann, 2012, с. 47). Отже, межі мають значення для всього, що існує. Виходячи з цього, особливу увагу слід приділити їхньому впливу на людське буття.

Як слід розуміти твердження: «без меж не існувало б нічого...»?

Матеріальні об'єкти існують лише за умови окресленості. Матерія не може існувати без атомів — найменших відмежованих частинок зі структурою взаємодій. Без меж матерія розпадається на енергію та ентропію. Хіба явище ентропії — це не неоформлена, безмежна енергія?

Життя також неможливе без меж, адже воно передбачає матерію. Воно ґрунтується на структурній одиниці — клітині, яка, подібно до атома в матерії, становить первинний будівельний блок. Клітина виникає завдяки мембрані, яка її огортає та відмежовує від решти світу. Руйнування мембрани означає смерть.

Людське життя від початку залежить від меж і організоване за цим принципом: немає тіла без органів, чітко відмежованих один від одного. Цей принцип поширюється і на структуру людського існування: жодне співжиття, жодне суспільство неможливе без відмежування, без «свого» і «чужого», без окремих спільнот, як-от родина, організація чи група. Отже, співіснування неможливе без розмежування, тобто без відмінностей, без диференціації. Однак, це конструктивне явище може набувати болісного забарвлення, адже відмінності водночас несуть відокремлення, самотність і можуть ставати причиною конфліктів.

Тема меж є універсальною та всюдисущою для людського буття. Недивно, що протягом життя ми постійно стикаємося з ними. Межі пронизують усю структуру нашого існування. У будь-якій

взаємодії — із собою чи зі світом — людина знову і знову стикається з межами: у ставленні до світу й до себе, у сприйнятті та пізнанні, у відчуттях і мисленні, у науці й мистецтві, у житті та смерті.

2. ПРОБЛЕМИ, ПОВ'ЯЗАНІ З МЕЖАМИ

Попри те, що феномен меж є засадничим, він містить і складні виміри. Межі стають джерелом різноманітних труднощів для людини. Деякі з них варто розглянути детальніше: надмірна кількість меж, їхній абстрактний характер, суперечливість, а також аспекти, що розділяють і завдають болю.

2.1. Різноманіття меж

Першою проблемою, пов'язаною з межами, є їхня неймовірна кількість. У психології часто піднімається питання дотримання та збереження меж. Але про які саме межі йдеться, коли ми говоримо про труднощі з ними? Чи можливо враховувати всі межі й завжди бути свідомим? Межі у сприйнятті й діях, у прагненні й відмові, у можливостях і бажаннях, у самоствердженні й покорі...? Оскільки феномен меж постійно присутній і відіграє роль в усіх сферах життя, його важко осягнути.

2.2. Абстрактність меж

Ще однією причиною, яка ускладнює сприйняття меж, є те, що вони не мають власної субстанції. Межа, за своєю природою, абстрактна: вона завжди пов'язана з певним носієм, але не є ні ним, ні його частиною. Межу можна відчутти лише у зв'язку з чимось: усвідомлюєш її лише, коли з нею зіштовхуєшся або перетинаєш. Виникає сумнів: «А чи існують межі взагалі?» Чи відповідає конструкт «межа» якійсь реальній дійсності? Саме сумнів стає підґрунтям для нового осмислення меж. Адже чи не йдеться у випадку меж радше про перехід, зміну, початок чогось нового, оскільки старе тут завершується?

Для осмислення цього феномену людині потрібне поняття — мисленнєвий конструкт. Так вона штучно окреслює певну межу — завдяки абстрагуванню. Це своєрідне мисленеве *a priori*, подібне до координат часу й простору, які допомагають орієнтуватися в бутті (Kant, 1781, В 39ff). За аналогією, сутнісна відмінність, яка проявляється у зміні чи переході, позначається поняттям «межа».

Таким чином, феномен меж набуває нового значення. Наприклад, постає питання: коли під час подорожі в мене закінчуються кошти, чи справді я

зіштовхнувся з межею, чи просто вичерпав свої ресурси і завершив проєкт «витрати»? Тепер у цьому місці, яке ми схильні вважати межею, може початися щось нове: наприклад, рішення залишити готель і повернутися додому. Або, коли вже не можу щось витримати — хіба це не сигнал, не інформація про те, що настав час знайти новий спосіб взаємодії із ситуацією, почати щось нове.

Межа не має власної структури. Вона не існує як щось відокремлене, а завжди спирається на щось інше. Її можна порівняти з поверхнею матеріальних об'єктів. Так, наприклад, межею тіла є шкіра: пошкодження чи проколи на ній свідчать про «втручання», адже шкіра є частиною тіла, яке вона одночасно окреслює й обмежує.

У випадку нематеріальних явищ зрозуміти межу як поверхню чи абстракцію складніше. Наприклад, наштовхуючись на межу, коли від втоми більше не можу працювати, — що саме позначає ця межа, як «поверхня»? Який зміст вона охоплює? Можливо, насичений робочий день, перевантаженість проблемами чи процес відновлення після хвороби. І тепер — на межі власних сил — моє тіло м'яко зупиняє мене, психіка бере мене під захист і звільняє від тиску волі, від завдань і планів. Я «повертаюся» у біологічне, тілесне, земне життя. Хіба це не прекрасний перехід — з однієї повноти в іншу, у нове становлення?

Це можна порівняти з їжею: втамувавши голод, я наштовхуюсь на межу. Можливо, кожна межа є покривом певної наповненості. Повнота становить внутрішній аспект межі, а на зовнішньому виникає інше враження: наповненості не видно, а відчувається лише розділення. Відчуття «*Стоп! Досить!*» може сприйматися як жорсткість і з'являтися ще до того, як настане пересичення, нездужання чи біль.

Яке значення має це переживання досягнення межі в психотерапії чи консультуванні? Слова клієнта: «Я не можу цього зробити!», — з цієї перспективи, не є проблемою. Він лише повідомляє, що «наситився», що «більше не може їсти», що настав час перейти до іншого, він на порозі переходу. У такий спосіб клієнт відкриває нам нове знання, й розуміння завжди є перевагою в терапії. Адже ми прагнемо серйозно й уважно ставитися до переживань клієнта, спиратися на його досвід й не ігнорувати. Тож можемо поставити собі запитання: чим саме він наситився? Яка інша тема, проблема, переживання чи мотив стоїть за цим? Яка саме повнота зсередини вибудувала цю межу?

Наприклад, клієнт більше не може обговорювати зі своїм керівником певну проблему. Чи не було

в нього вже занадто багато виснажливих, фруструючих розмов — із ним чи з іншими? Чи справді він мусить продовжувати ці розмови? Можливо, настав час переходу, завершення старого, бо вже наближається щось нове? Інший приклад: клієнтка більше не хоче мати інтимної близькості зі своїм чоловіком. Чи не пережила вона надто багато болісного, аби допустити його близько? Чи не занадто обтяжують її щоденні сімейні турботи? Чи, можливо, відчуває надто багато тиску з боку чоловіка? Яка саме «надмірна повнота» всередині неї вибудувала цю межу?

В контексті психотерапії це означає, що занадто однобічним було бачити у «неможливості» лише прояв дефіциту, адже межа завжди водночас охоплює певний зміст. Те, що постає як межа, радше, наші уявлення. У реальності не існує «фактичних» меж, а лише покрив чи перепона. І лише при спробі зруйнувати або усунути цей захисний шар, ми зіштовхуємося з границями. Межі виникають лише там, де людина вважає, що «мало б бути інакше, ніж воно є». Однак, в цьому випадку легко не помітити зміст того, що є в реальності.

В цілому, можна сказати: межі, на які ми наштовхуємося в терапії, не призначені того, щоб якнайшвидше їх подолати у запалі психотерапевтичного завзяття. Навпаки — їх варто визнавати і поважати. Вони повідомляють про те, яким насправді життя клієнта «тут і зараз». Межі — своєрідний покрив тих прихованих змістів, які ще очікують відкриття. Саме з цього і починається справжня робота з границями. У практиці ми можемо запитувати пацієнтів, коли вони говорять «не можу»: *«Чи не може це бути саме так? Можливо, це і є ваша поточна реальність, принаймні зараз? Адже існує вагома причина, чому цього наразі не відбувається...»* Такий підхід відповідає принципу прийняття, описаному в першій фундаментальній мотивації (Längle, 2016).

Межі є *переходами* і водночас обрамленням переживань. Вони слугують «обгорткою» для змістів, проте самі по собі, інформації про якісні характеристики цих змістів, не містять.

2.3. Суперечливість меж

Ще однією проблемою меж є їхня суперечлива природа: вони водночас і обмежують, і уможлиблюють. Відмежовуючись, ми кожного разу створюємо більше простору та свободи для власного життя. Наприклад, відмежування у роботі, дозволяє мені зосередитися на власних завданнях. Однак, водночас, це ускладнює командну взаємодію, спільність і мою участь у колективних проєктах. Людей, які у спільноті займають занадто відмежовану позицію, важче

сягнути та залучити до чогось. Інший приклад, певні обмеження та відмова від спокус дозвілля сприяють професійному поступу, проте позбавляють можливості відпочинку, подорожі чи занять улюбленим хобі. Таким чином, кожне відмежування несе у собі виграш, але водночас має свою ціну, оскільки завжди пов'язане з відмовою від чогось іншого. Це підводить нас до наступного пункту.

2.4. Розділююча сила меж

Специфічною людською проблемою у сприйнятті меж є те, що вони пов'язані із відмовою, що нерідко викликає настороженість і страх. Розлука, відірваність, прощання завжди є актами проведення меж і водночас — «малими сестрами смерті». Межа ніби забирає нас від життя: позбавляє, відсуває щось, чого ми прагнули б мати більше, чим хотіли б довше насолоджуватися. Однак, все є швидкоплинним, тлінним, усе псується і старіє. Мистецтво життя полягає в тому, щоб бачити саму картину, а не лише рамку; зосереджуватися на тому, що є, а не на тому, чого бракує; вдивлятися в глибину, а не бачити лише поверхню.

2.5. Болісні аспекти меж

Межі можуть завдавати страждання й болісно впливати на людину в кожному з чотирьох фундаментальних вимірів буття:

1. Перешкоди для буття. Межі здатні блокувати існування та позбавляти простору для життя: коли державі стає «занадто тісно»; коли контроль і обмеження у стосунках не дають «дихати»; коли батьки встановлюють надто вузькі рамки для своїх дітей. Межі стають перешкодою тоді, коли суперечать людському «можу». Якщо такі обмеження загрожують суб'єктивному відчуттю «Могти-бути», вони здатні призвести навіть до конфліктів і воєн.

2. Втрати й розлука. Межі означають розділення з цінним: у прощанні, у відмові чи смерті.

3. Порушення меж. Людина може завдавати шкоди собі, переступати власні межі, або ж порушуючи межі інших. Нерідко це призводить до сорому через скоєне.

4. Поразка. Людина може зазнати краху, коли випадає з контексту, якого прагне, і в якому мала би жити, наприклад, коли сімейне життя стає неможливим.

У консультуванні та терапії існують різні підходи до роботи зі стражданням, спричиненим межами, залежно від того, який вимір буття задіяний (див. огляд у Längle, 2016). Оскільки йдеться про відомі

методи, тут достатньо короткого окреслення. В основі лежить спільний принцип: змістити фокус із самої межі на особистість, завдяки чому ситуація набуває характеру переходу, а біль у зв'язку з розділюючою функцією меж, поступово розчиняється (див. вище п. 2.2).

- **Робота з витримуванням і прийняттям** допомагає відкрити власну силу й простір.
- **Смук за втратою чи смертю** допомагає розвернутися до життя.
- **Жаль і каяття** повертають від порушеної межі до власної сутності та внутрішньої невідповідності, що сприяє віднаходженню себе.
- **Самодистанціювання** дозволяє звільнитися від надмірних вимог чи претензій до себе й натомість відкритися реальним, наявним цінностям.

При цьому не має значення, чи йдеться про «реальні» межі — смерть, хворобу, тілесну слабкість, неповносправність, — чи про «уявні» (віра у власне «неможу», брак сміливості, нерозуміння чи втрату інтересу). Важливим є інше: полегшити страждання, пов'язане з переживанням межі, повертаючись до того, що все ще наявне, або до того, куди нас веде завершення й межа, яка постає, і бачити в цьому «перехід».

3. РІЗНОМАНІТТЯ МЕЖ

Спроба систематизації властивостей меж виявляє складність цієї теми. У житті ми стикаємося з великою кількістю обмежень, які мають різні якості та форми прояву, є багатограними, як і саме життя. Для впорядкування цього різноманіття розглянемо межі крізь призму вимірів екзистенції:

1. Межі, співвіднесені з реальністю, є кількісними межами у значенні «замало» або «забагато», надлишку чи недостачі наявного. Межу тут можна виміряти, відчувати й реально пережити. Надто багато — це наче потонути в морі, надто мало — наче загинути від спраги. Межі, задані реальністю, завжди мають характер фактичного, матеріального, земного.

2. Межі, співвіднесені з життям, є якісними межами у значенні «доброго» чи «поганого»: оживляючого або паралізуючого, живильного й розвивального чи, навпаки, виснажливого й руйнівного. Вони здатні стимулювати або уповільнювати розвиток.

3. Межі, співвіднесені з особистістю, є етичними й естетичними межами у значенні «правильного» чи «помилкового», «прекрасного» чи «потворного».

Вони виявляють себе як у пошані, так і у зневазі; у перетині границь особистого та власного іншої людини.

4. Межі, співвіднесені з ширшим контекстом, — це межі проєктів, системні та світоглядні межі, тобто такі, що стосуються розвитку та осмисленого становлення. Вони визначають: чи перебуває щось у ширшому і позитивному контексті; чи, навпаки, порушує та не відповідає йому (наприклад, проблемний учень у класі); чи веде до цінності в майбутньому, чи є безглуздом.

Аналогії для опису меж різноманітні: стіна, паркан, виднокрай між морем і небом, пісочний годинник як символ плинного часу, лезо ножа як символ кризи, замкнені двері як знак виключення іншого, закритість клубу чи релігійних об'єднань чи груп, ідеологічні бар'єри релігійних спільнот, прикордонні паркани й колючий дріт.

4. РОЗУМІННЯ МЕЖ ТА ЇХНЯ АНТРОПОЛОГІЧНА ОСНОВА

Оскільки існування всього живого й неживого можливе лише завдяки межам, людське буття також нерозривно з ними пов'язане. Межі визначають структуру та параметри життя. До умов людського існування належить багатовимірна та сутнісна обмеженість екзистенції: від самого початку вона розгортається між народженням (зачаттям) і смертю. У цьому контексті Ганна Арендт (1958, с. 9–11) говорить про натальність і смертність як про два фундаментальні елементи *conditio humana*.

Життя у матеріальному світі, співбуття з іншими людьми та даність тіла, психіки, особистості, історії й можливостей майбутнього означає «вкоріненість». Людське буття є *буттям-у-світі*. Це його засаднича характеристика, яка вказує на «закинутість» у конкретні умови реальності. Проте людина зустрічає ці обмеження не лише як підвладна істота, але й у світлі свободи, якою наділена всередині наявних обставин. Завдяки цій свободі вона не визначається виключно зовнішніми факторами, не є цілком обумовленою й залежною: а здатна взаємодіяти з цими умовами, опановувати та змінювати їхній вплив. Це робить людину суб'єктом, активним співтворцем своєї реальності.

Проте ця «вбудованість» стосується не лише тіла, а й усього людського ества. Відтак і людська свобода завжди є відносною, «вбудованою» в контекст, ніколи — не абсолютною, чи безмежною. Вона не є цілковитим «звільненням від» чи «звільненням

для»; вона існує лише в рамках заданих умов. Ці умови водночас і обмежують свободу, і уможливають її, адже лише завдяки ним свободу можна пережити й здійснити. Тільки завдяки силі тяжіння землі, ми здатні по ній ходити.

Неможливо жити повноцінно, без шкоди для себе, жити наперекір умовам, так само, як неможливо, без шкоди для себе, намагатися ігнорувати задані обмеження. Наприклад, зневажаючи потребою у сні. Людське життя завжди є життям в рамках умов, що означає їх розпізнавання, прийняття, врахування та співпрацю з ними у своїх діях. Тільки за помірного вогню можна спекти хліб; інакше він швидко перетворюється на вугілля чи кам'яну грудку. Наші зусилля зазнають поразки, якщо не узгоджуються з даністю, адже буття завжди сильніше за волю. Отже, прагнення до повноти життя можливе лише тоді, коли ми приймаємо наявне та, водночас, переосмислюємо та «переоформлюємо» його по-новому, надаючи йому своєї власної форми.

З антропологічної точки зору, властива людині обмеженість охоплює всі фундаментальні виміри екзистенції, завдяки чому формується екзистенційний опис *conditio humana* як життя в рамках людської природи.

1. Буття завжди пов'язане з місцем. Воно може відбуватися лише у конкретному просторі, спиратися на фактичне. Екзистенція потребує основи, ґрунту, носія, човна чи мосту. Наше існування виростає з ґрунту буття й у ньому утримується. Тіло є водночас мостом і границею: пов'язує мене зі світом і відмежовує від нього. Завдяки тілу відбувається постійне закорінення у світ.

2. Життя пов'язане зі спільнотою. Воно невіддільно включає сім'ю, суспільство, почуття й життєву енергію.

3. Життя пов'язане з індивідуальністю. Унікальність, якої неможливо позбутися, пронизує все — від тіла й психіки до особистості. У взаємодії з «вбудованістю» виникає «Я».

4. Життя відбувається в горизонті часу та ширших зв'язків, на які спрямоване становлення.

5. ОБХОДЖЕННЯ З МЕЖАМИ

Межі є невід'ємною частиною людського буття, тому вміння взаємодіяти з ними становить одне з головних завдань життя. Без цього ми не могли б ані вижити, ані жити повноцінно, ані бути собою й зустрічатися одне з одним, ані знаходити сенс. Виклик

полягає в тому, щоб прийняти межі, інтегрувати їх у власний досвід, зробити союзниками, але ніколи не сприймати їх як те, що потрібно зруйнувати чи остаточно подолати. Нам не потрібно «вилазити зі своєї шкіри». На перший погляд, такий підхід може видатися незвичним або навіть чужим, проте він відкриває шлях до глибшого розуміння значення меж у людському житті.

5.1. Адаптація до меж

Одним із важливих аспектів людського дорослішання є здатність приймати власну обмеженість і жити з границями — тобто адаптовуватися до них. Молоді люди часто вирізняються непоміркованістю, адже лише вчаться розпізнавати межі та дотримуватися їх, знаходити співмірність й стриманість. Захисна й життєва цінність меж як своєрідної «шкіри життя» відкривається лише поступово. Згодом людина уповільнює темп: їй більше не потрібно «мати все й одразу», вона відмовляється від зайвин, знаходить свою міру та цінність у простоті й поміркованості. Це знижує ризики й робить життя менш напруженим.

Що ж відбувається, коли ми усвідомлюємо межі та робимо їх частиною нашого досвіду? Відпускаючи увагу від самої межі, ми виходимо у простір свободи вільно рухатися всередині її кордонів. Замість постійних зіткнень, поранень та виснаження у боротьбі. Проте навіть дорослій людині часом важко визначити власні межі. Чи може хтось сказати, що має достатньо грошей? Одягу, друзів, радості? Або достатньо внутрішніх цінностей: любові, визнання, успіху чи сенсу? Тут проявляється невситимість, яку ми часто сприймаємо як «слабкість». Але хіба кожен із нас не має своїх «слабкостей», все пронизуючої жагучої спраги більшого життя? Усвідомлюючи це, можна сказати: у своїх слабкостях ми залишаємося незрілими — адже досі не знайшли власної міри. Однак, можливо, це свідчить про те, що на цьому ґрунті ще має вирости щось нове.

В античності міра вважалася однією з чотирьох платонівських чеснот (*sophrosyne*, лат. *temperantia*), що означала стриманість, розсудливість і самоконтроль. Йшлося про те, щоб знайти й утримувати власну «середину», співвідноситися з нею («Людина є мірою всіх речей» — Протагор, Diels, Kranz 1959). Для Арістотеля ця «середина» між байдужістю й невимірністю була метою етичної поведінки. Пізніше таке бачення було перейнято християнством: Гільдегарда Бінгенська називала міру «матір'ю всіх чеснот» (Gresser, o.J.). Вона вважала, що життя між крайнощами є найбезпечнішим і водночас найбільш

повним. Саме тут міститься найбільша свобода, адже простір руху відкривається на всі боки.

Для дотримання меж надзвичайно важливими є чутливість, такт, здатність до співпереживання, а також совість. Окрім цього, суспільство, в якому ми живемо, також контролює дотримання меж, створюючи виконавчі інституції, що ми інтерналізуємо як «зовнішнє Я» (Над-Я). Обидва моральні полюси — особиста совість і внутрішньо засвоєне «зовнішнє Я» — виступають охоронцями меж, забезпечуючи особистісну цілісність та умови для соціального співіснування.

5.2 Оперування межами

Для збереження власної цілісності та захисту особистісно важливого необхідно є здатність відмежовуватися й встановлювати границі — як для інших, так і для самого себе. Мова не стільки про уникнення болісних зіткнень із межами, скільки про свідоме окреслення орієнтирів, які дозволяють дистанціюватися, віднаходити свободу та розпізнавати себе. Завдяки цьому, людина не дозволяє використовувати чи маніпулювати собою. Водночас, встановлюючи межі, вона може вступати в конфлікти, зокрема тоді, коли інші відмовляються їх прийняти. Проте саме так визначені межі стають захистом для *Person*.

Разом із тим існують чинники, що ускладнюють активне й цілеспрямоване встановлення меж. Особливо важко їх утримувати у стані закоханості, коли хтось із близьких потребує допомоги чи страждає, коли сама людина перебуває в кризі та потребує підтримки, або тоді, коли їй бракує ясності щодо власних прагнень. Переповненість емоціями, нестача, втрати, страждання чи невизначеність породжують додаткові динаміки у психіці, які змінюють спрямування волі та відхиляють її від первинних намірів (Längle, 2012).

Окрім внутрішніх, існують і зовнішні чинники: суспільство також встановлює межі. Правовий апарат постає як великий масив державних обмежень. Сьогодні можна спостерігати зростання регуляцій, які звужують простір свободи окремої людини, а також груп та організацій. Закони, розпорядження, норми й інструкції дедалі більше охоплюють майже всі сфери життя. Складається враження, що простір стає дедалі тіснішим: обмежень більше, контроль посилюється як у приватній, так і в професійній сферах. Навіть звичайне планування ремонту квартири супроводжується низкою правил та приписів. У сфері психотерапії також усе частіше регламентується: від структури навчання та проходження практики до термінів супервізії й вимог до її проведен-

ня. Додаються етичні кодекси, вимоги доступності практики, а в Австрії навіть закон про обов'язкову реєстрацію готівкових операцій. Надмірна кількість занадто жорстких меж звужує життєвий простір і позбавляє «повітря», що зумовлює загальне відчуття дискомфорту, втрати мотивації, фрустрацію та зростання тиску в багатьох соціальних групах.

Підсумок. Межі, які людина встановлює самостійно, які є бажаними та зрозумілими, сприймаються як захист і не створюють проблем. Натомість ті межі, що є відкинутими, небажаними, незрозумілими, виникають несподівано або стають надто болісними, постають як проблема. Вони обмежують, позбавляють свободи, викликають опір. Такі межі інтегрувати складно, і саме тут виникає питання: **як навчитися жити з ними?**

5.3 Межа і зростання

Замість того, щоб руйнувати зростає чи долати межі, розвиток можливий через роботу зі змістом, який вони охоплюють. Межа подібна до шкіри — вона є поверхнею змісту. Коли дитина зростає фізично, вона ніколи не переступає межі, а лише розширює її, розтягує, наповнює новим змістом.

У терапевтичному процесі діє той самий принцип: коли клієнт зіштовхується з межею, справа не у її подоланні, а у розширенні меж завдяки пізнанню, вправам і змінам у змісті. Важливим є те, щоб наявне було побачене та прийняте як відправна точка, на основі якої може зрости нове. Тоді межа поступово зміщується, а життєвий простір клієнта збільшується.

Наприклад, у випадку агорафобії: страх перетнути площу обмежує людину, позбавляє її можливостей, й це їй важко прийняти. Робота з цією межею розпочинається зсередини: з наявних ресурсів, з опрацювання минулих травм і попереднього досвіду через нові підходи, з посилення опори, простору й відчуття захищеності. Спершу клієнт усе ще не може перетнути площу, але вже може просто спостерігати за нею спокійно. Ми залишаємо межу на місці та досліджуємо, що в цих границях можливо: стати на краю площі, уявити собі відповідну ситуацію, пропрацювати почуття й думки, відчуття дихання, зайняти внутрішню і зовнішню позицію тощо. У процесі такого змістового опрацювання межа поступово зсувається, і згодом перехід через площу стає можливим. Водночас дещо, можливо, так і залишиться поза межами, виключеним: наприклад, велика тиснява на рок-концерті чи подорож у простори пустелі. Клієнт, ймовірно, навіть і надалі не прагнутиме цього — але це вже не обмежуватиме його існування й не заважатиме життєвій реалізації.

У повсякденності тема меж також є актуальною. Ми можемо запитати себе: як я поведусь з границями у своєму житті? Які обмеження зараз для мене найбільш відчутні? Зазвичай ми більше зосереджені на змісті, ніж на самих межах. Ми читаємо книгу або виконуємо роботу і не думаємо про часові обмеження чи про все, чого в книзі немає. Межі найчастіше сприймаються як структура, що впорядковує, полегшує діяльність.

Ми зазвичай не страждаємо від меж, до яких постійно торкаємося, оскільки вже пристосували до них свої очікування. Наприклад, якщо грошей вистачає лише на Renault, то це не проблема — мені не обов'язково потрібен Porsche. Або якщо я відпочиваю в звичайному готелі, то не страждаю від того, що це не люксовий курорт. Це природна адаптація й прийняття. Адже в межах завжди є своя повнота, і саме вона робить життя живим.

Водночас, як уже згадувалося, страждання виникає там, де межі не прийняті. Сам це відчуваю: найбільше вражає несподіване, те, до чого я не був готовий. Хвороба, яка руйнує мої плани і кладе мене до ліжка; біль у руках, що не дозволяє грати в теніс і змушує відмовлятися від звичного; автомобіль, який не заводиться; забутий хліб у магазині... Але прийнявши, наприклад, свою алергію, я вже більше не б'юся об цю межу, а інтегрую її як складову мого життя. У цьому й полягає мистецтво життя: зосереджуватися на повноті змісту. Не фіксуватися на рамці, а бачити й цінувати саму картину.

Життя — це мистецтво обходження з межами. Ми йдемо життям, наче стежкою, що проходить уздовж прірв і кризь хащі. Поза стежкою немає прохідної дороги для людини. Шлях — це вільний простір, придатний для руху. Але цей простір, як і будь-яка стежка, завжди обмежений ліворуч і праворуч — але відкритий вперед. Інакше він не був би шляхом. Але саме як шлях, він веде нас повз «непрохідне».

6. ЦІННІСТЬ ГРАНИЦЬ

Із попереднього феноменологічного огляду зрозуміло, що границі становлять особливу цінність для екзистенції. Спробуємо розглянути цю цінність детальніше — як у вимірі життя, так і в контексті психотерапії. Для цього доречно звернутися до структурної моделі екзистенції з її чотирма фундаментальними мотиваціями

6.1 Розмежування та впорядкування як основа стабільності

Формування меж є невід'ємною характеристикою буття: там, де немає границь — немає й самого буття. Все суще має свої межі, адже буття є скінченним, і його граничний рубіж відмежовує його від небуття. Кожне буття постає як субстанція, яка має власні обриси й поверхню, або набуває свого визначення у співвіднесенні з іншими субстанціями. Людина, як частка сущого, також окреслена межами. Вибудова кордонів, впровадження порядку й розрізнення речей — не лише зовнішній акт, а й глибинна потреба, що походить з самої сутності людини. Проведення меж формує порядок і зменшує хаос. Простір — час, індивід — нації, «я» — «ти», «ми» — «вони» постають засадничими категоріями впорядкування, які визначають рамки нашого орієнтування. Завдяки цьому людина закорінює себе в бутті, знаходячи в межах опору та стабільність. Порядок стає підґрунтям тривалого існування, забезпечує від розпаду та порожнечі. Між буттям і небуттям завжди є межа — поверхня буття, де за словами Гайдеггера, «присутнє» небуття. Той самий принцип діє й у житті: усе живе завжди окреслене межами, адже життя є скінченним і потребує відмежування від неживого, потребує умовної «мембрани». Життя — це постійне відмежування від чужого, від іншого життя, від небезпечного й, зрештою, від смертельного.

У персональному вимірі це також проявляється: будь-яка індивідуальність тримається на межах, які визначають її відмінність попри всю пов'язаність. У симбіозі людина ніби розчиняється, втрачається у невідокремленій розмитості. Бути собою означає відмежовуватися від чужого й іншого. Так само відбувається і в ширшому контексті: будь-яке включення у більші взаємозв'язки, пов'язане з межами. Воно означає окреслення власного простору та перебування у власному горизонті. Пошук сенсу також передбачає розмежування: упорядкування можливостей і вибір конкретної цінності з безлічі можливих.

Важливість порядку проявляється і в терапії: порядок створює стабільність і спокій, забезпечує оглядовість, відділяє від хаосу, занепаду й порожнечі. Підтримання порядку — це водночас і практика буття. У терапевтичній роботі часто йдеться про впорядкування проблем: через діагностику, наведення ладу у житті, через ясність у стосунках, через осмислення власних переживань чи біографічних подій. Упорядкування повертає нам відчуття контролю, дає змогу розпізнати взаємозв'язки, готує до реальності

й допомагає досягнути її завдяки структурі. Це надає опору. Коли ж границі більше не утримують, і щось немислиме — а отже, раніше відсічене — все ж таки проривається, тоді руйнується сам порядок буття. Таким є досвід травми: немислиме, яке не вписується у структуру буття, руйнує опору і знищує розмежування між буттям і небуттям. Там, де мав би бути рубіж, його більше немає. Травма є порушенням порядку.

6.2 Спільності творять цілісність

Порядок і розмежування не лише розділяють, але й поєднують. Усе, що організовується за певним принципом, утворює єдність. Межа створює рамку для взаємозв'язку — так, як шкіра огортає органи тіла, узгоджуючи їх у функціонуванні. У терапії цінність цього проявляється, коли стосунки стають зрозумілими, коли поєднуються ресурси (наприклад, особисті інтереси та інтереси партнера), або коли усвідомлюється спільність проблем. Втім, навіть у межах цілісності діє принцип розрізнення: як у тілі існують кордони між органами та клітинами, так і в суспільстві — муж поколіннями, статтями, групами. Спільність завжди включає відмінність, і ця діалектика є цінністю меж: вони формують єдність, у якій різниця не знищується, а зберігається.

6.3 Різноманіття уможливлює вибір, сепарацію та розмежування

Межі породжують відмінність, а відмінність — нові межі. Те, що опиняється поза межею, постає як «інше» і нам не належить. Так, хвороба матері чи труднощі партнера — це не моє, навіть якщо я співчуваю і дбаю. Це належить іншому, а я можу лише долучитися. Така селекція є прийняттям різності, яка означає водночас відмежування і збереження власного. Селекція, однак, може проявлятися і як включення. Спільне об'єднує: інтереси, захоплення, схожі життєві історії створюють відчуття єдності. Люди швидко відчувають спорідненість через подібні інтереси, хобі чи діяльність. Ми визнаємо єдність, бо бачимо в іншому щось знайоме. Тоді відмежування втрачає сенс і ніби розчиняється: адже йдеться вже про те саме, що й у мене. Так обидва опиняються в межах однієї спільності. Це може відбуватися випадково — як тоді, коли двоє незнайомих відкривають, що вони з одного міста. Двоє віденців у чужій країні одразу знаходять одне одного, відчуваються об'єднаними й водночас відмежовують себе від усіх «не-Віденців». Попри доброзичливе ставлення до інших, їх спільність створює вибірковість: щоб належати до цього кола, потрібно відповідати певному критерію. Цей принцип діє скрізь — від клітини до держав.

Він тісно пов'язаний з життям, і впорядковує навіть найдрібніші його структури.

Особливою формою різності є *полярність*^{**}, яка виникає на межі спільності та межі: день — ніч, світло — темрява, любов — ненависть. Полярність є єдністю протилежностей, які залишаються нерозривно пов'язаними і водночас несумісними. Як писав Г.В.Ф. Гегель, це «відмінність, у якій відмінне є нероздільним» (Hegel, 1812, с. 11). У цьому напруженні народжується рух і життя. М. Гайдеггер (2012, с. 189) висловив цю думку в афористичній формулі, яка охоплює навіть полярність життя і смерті: *«Кожне народження породжує смерть»*. Р. Гвардіні у своєму «Вченні про протилежності» (1925) описав полярні протилежності «живими одиницями напруги», які не зникають, а постійно оновлюються й жоден із полюсів не зникає. Таке бачення зміщує діалектичне розуміння Гегеля в діалогічну перспективу. Р. Ассаджіолі (1965) переніс цю ідею у психотерапію, розвиваючи психосинтез, як мистецтво врівноваження полярностей.

У терапевтичній практиці робота з полярностями може починатися зі зміни перспективи: дивимось на ситуацію з іншого полюсу. Це дозволяє відкрити нову рівновагу — наприклад, побачити сенс у власному гніві чи навчитися витримувати обмежуючу ситуацію без втечі. Наприклад: «Ви завжди сердитесь і знецінюєте — але, можливо, ця злість має свій сенс?»; «Що станеться, якщо ви просто витримаєте ситуацію, яка звужує ваш простір, і не будете робити нічого, крім спостереження за власними почуттями, приймаючи їх?»; «Чи не думали ви, що, попри всі труднощі, ваше життя може бути не таким уже й поганим?».

Оперування полярністю може стосуватися і поведінки. Подібно до методу парадоксальної інтенції, людина інколи пробує діяти протилежно тому, що робила зазвичай.

Селекція, як один із аспектів розмежування, веде до накопичення ціннісного. Це добре ілюструє фізіологія: клітинна мембрана вибірково пропускає лише певні солі та воду. Лише такий спрямований «відбір» робить життя можливим. Але селекція стосується не лише фізіології — людина постійно здійснює вибір. Наприклад, вибір співрозмовника чи теми розмови надає зустрічі цінності, на відміну від безцільного руху серед натовпу. Завдяки вибору

^{*} Можна припустити й інший погляд: можливо, саме буття в своїй основі імпліцитно складається з полярностей — електрон і позитрон, жіноче й чоловіче, Інь — Ян... Тоді межі постають проявом цієї полярності, наслідком іманентної протилежності, що виростає з діалектики буття.

ми вміщуємо себе у певний вимір екзистенції: в місце, у час, у зустріч, у майбутнє.

Таким чином, **відбір конкретного із розмаїття можливого** впроваджує людину в екзистенцію: у Буття, у життя, у саму себе та у майбутнє, яке виходить за її межі. Розділяючий аспект меж створює **симетрію, дуальність та полярність**, внаслідок чого постає: інакшість (як прояв симетрії), відмінність (як вияв дуальності) та різність (як форма полярності). Саме завдяки впливу меж речі набувають характеру неповторності. Із цього випливає і динаміка: відмінності уможливають взаємне доповнення та спеціалізацію завдань. Це чітко видно на прикладі органів тіла, де кожен орган виконує власну функцію. Відокремлюючий аспект меж має й інші наслідки. **Границя подібна до паркану**, який відділяє своє від чужого і водночас окреслює специфічне. Виділення ціннісного у кожному вимірі екзистенції збагачує якості.

6.4 Потенціал (полярність) як уможливлення

Відмінності, а особливо полярності (наприклад, статеві), створює різність, яка прагне до врівноваження. Так виникає динаміка, напруга, потенціал. Сам термін *potentia* (з лат. — сила, влада) вказує на джерело енергії. Саме завдяки межам потенціали можуть розгортатися: перепад води рухає турбіну, різниця заряду — електричний струм. Там, де є потенціал, виникає можливість. Відмежована інакшість робить становлення можливим — замість застиглої одноманітності та симбіозу виникає динаміка розвитку. У цьому полягає сенс меж: **межа відкриває можливість і розширює свободу**. Вона не тільки обмежує, але й робить вільнішими. У психотерапії пошук потенціалів означає вміння витримувати різність і пов'язану з нею амбівалентність, розпізнавати і називати її. Це створює тиск вибору, а згодом — тиск змін, завдяки чому внутрішній потенціал починає діяти. На рівні **селекції** людина вже вводить себе у вимір екзистенції. На рівні **уможливлення**, через динаміку потенціалу, виникає основа для активності, яка перетинає межу й водночас створює її наново. Ця активність розгортається у чотирьох вимірах:

1. Прийняття наявного — поєднує мене з буттям і відмежовує від небуття.

2. Звернення до іншого — розчиняє змертвлюючу жорсткість межі, відновлює життєвість. Завдяки увазі, спрямованій на іншого, межа набуває нової форми.

3. Визнання власного у собі й іншому — зберігає межу від розчинення в безособовому, зміцнює від усього чужого.

4. Становлення у співвіднесенні з більшим контекстом — трансцендує межу застою та безплідного минулого, відкриваючи шлях до розвитку та майбутнього.

7. ПЛІДНІСТЬ ГРАНИЦЬ У ВИМІРАХ ЕКЗИСТЕНЦІЇ

В екзистенційному аналізі границі мають як теоретичну, так і практичну значущість, будучи глибоко закоріненими в самому Бутті. Їхня цінність полягає не лише в тому, що вони є передумовою активного здійснення кожного з вимірів екзистенції, як було показано раніше. Потенціал меж розкривається в кожному екзистенційному вимірі на рівні його передумов і формуюче пронизує усю структуру. Перша позиція цих передумов завжди включає межу, яка створює рамку для другого елементу — **уможливлення**. Із нього, у свою чергу, може вирости третя, найглибша позиція — **поглиблення**.

У першій фундаментальній мотивації («Могти бути») такими передумовами виступають **захист, простір і опора**.

- **Захист** визначає межі. Бути захищеним означає, що інше буття оточує нас, подібно до захисної стіни, і водночас оберігає від протилежного полюсу — небезпеки небуття.
- **Простір** відкривається завдяки уможливленню, що дає відчуття розширення й свободи для здійснення життя.
- **Опора** постає як результат поглиблення, адже саме в закоріненні людина знаходить тривкість і внутрішній фундамент для свого існування. *Рис. 1*



Уможливлення Буття є функцією захисту, адже саме захист окреслює простір. **Мати простір** означає мати цю можливість, оскільки простір

відкриває умови для існування. Простір завжди є обмеженим: він межує з іншим, є замкненим, огороженим та виокремленим. Це певна окреслена територія, яка водночас виключає навколишній простір як «Буття-не-тут» (принаймні тимчасово) з актуальної дійсності. Отже, без меж простір неможливий.

З досвіду захищеного Буття всередині простору розкривається найглибший сенс Буття для екзистенції — **опора, здатність тримати** (третій елемент передумов). Завдяки опорі наявне набуває стабільності, адже сама опора постає межею у формі простояння.

Для **другої фундаментальної мотивації** («*побачитись жити*») такими передумовами стають **стосунок, час і близькість**.



Рис.2

Стосунок завжди пов'язаний із межею. Він виникає тоді, коли ми спрямовуємо себе на когось чи на щось, і в цьому народжується прив'язаність. Стосунок подібний до мосту, який веде до іншого. Прив'язаність захищає від холоду безжиттєвості й дарує відчуття живої присутності. Такий міст водночас відмежовує інші можливі зв'язки, відкладаючи їх чи навіть відкидаючи. Коли ми в стосунку, вся увага зосереджується лише на обраному. Це відмежування від решти означає, що ми виділяємо час для чогось одного. Час у цьому контексті не є тим, що «дано» нам автоматично, — він постає як те, що потрібно свідомо надати і відкрити. **Живий стосунок завжди включає час** — другу передумову цього виміру екзистенції. І час, подібно до простору, завжди має межі: початок і кінець.

Завдяки стосунку й часові відкривається глибший сенс цього виміру: ми здатні **переживати близькість** — третій елемент передумов. І навіть на цьому найглибшому рівні йдеться про межі: там, де є стосунок і близькість, виникає зв'язок, який утримує поруч і не дозволяє відпустити. Межа охоплює те, що належить одне одному, й відділяє його від усього іншого. **Без меж не існує стосунків.**

Для **третьої фундаментальної мотивації** («*могти бути собою*») передумовами є **увага, справедливість і визнання**.



Рис.3

Увага означає повагу до меж. Вона є визнанням як власних, так і чужих відмінностей, тієї різності, яка природно виникає між людьми. Саме це відмежування одного від іншого оберігає формування власного від розчинення в чужому. Таким чином виокремлюється й позначається те, що є справді особистим, піднімається з недиференційованої нерозрізненості. Функція уваги полягає у баченні та уможливленні власного, завдяки чому воно може вийти на перший план. Це відкриває простір для зосередженості на собі, для персонального, індивідуального життя у самоствердженні. Увага робить можливим справедливе оцінювання, що відповідає другій передумові цього виміру екзистенції. Водночас увага має свої межі: вона ніколи не може охопити іншого чи самого себе в повноті. Але без уваги неможлива й справедливість.

Переживання та здійснення уваги й справедливого оцінювання веде нас у найглибший шар цього виміру — у **визнання власної цінності** (третій елемент передумов). І тут постають нові межі: будь-яка оцінка, будь-яке засвідчення цінності завжди є формою визначеності, воно породжує переконання, позицію, зайняття ставлення. І загалом це означає індивідуальність — відмежування власного. За відсутності таких меж виникає розмитість, що може перерости в істеричність. **Без меж не існує Буття Person.**

У четвертій фундаментальній мотивації мова йде про необхідність знаходити зміст. Основними передумовами цього є:



Рис.4

Більший контекст формує рамку, в якій розгортається наше життя. Він означає включеність у зв'язки, що перевищують нас, надають відчут-

тя приналежності, спрямовують наш рух і оберігають від розгубленості та безцільного блукання. Більший контекст подібний до горизонту, в центрі якого ми перебуваємо, і з якого природно випливають сфери діяльності — другий елемент цього виміру. У цих сферах ми можемо бути плідними, реалізовуватися і зростати.

Завдяки цьому відкривається можливість становлення, і в наше поле зору входять цінності майбутнього (третій елемент передумов). Можливості сенсу дозволяють долати часові межі. **Без меж немає розвитку.** Проте розвиток, спрямований на смисл, водночас формує нові межі: людина зосереджується на обраних цінностях, входить у потік і не може просто вийти з нього, віддаючись своєму шляху.

Таким чином, межі постають як умови уможливлення екзистенції, що має особливе значення і для психотерапії, і для консультування. Робота з передумовами екзистенції зміцнює та об'єднує її сили. Завдяки їхній динаміці змісти кожного виміру стають видимими й поєднуються в акті здійснення життя.

Найпрекраснішим і, можливо, несподіваним підсумком є те, що завдяки зверненню до меж у кожному вимірі — захисту, стосунку, уваги та контексту — простір екзистенції відкривається сам. Тоді залишається лише пройти крізь відчинені двері, щоб увійти у світ, зустріти Іншого, себе і своє майбутнє. Це ще не рай, але вже справжнє буття. Екзистенція, в якій життя з межами є водночас і полегшенням. Екзистенція, де межі стають частиною вміння відпускати. Адже лише здатність відпускати робить нас вільними.

Література:

1. Arendt H (1958) The Human Condition. Chicago, London: The University of Chicago Press
2. Assagioli, R. (1965). Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques. New York: Hobbs, Dormann & Company
3. Diels H, Kranz W (1959) Die Fragmente der Vorsokratiker — Griechisch und Deutsch. Berlin: Weidmann, 80B1: Platon, Theaitetos 152a
4. Gresser G (o.J.) Medizinische Ethik bei Hildegard von Bingen. Beitrag der Schweizerischen Akademie für Medizin und Ethik http://www.medizin-ethik.ch/publik/medizinische_ethik_hildegard.htm (28. 4. 2016)
5. Guardini R (1925) Der Gegensatz, Versuche zu einer Philosophie des Lebendig-Konkreten. Ostfildern: Matthias-Grünwald, 4. Aufl. 1998
6. Hegel G W F (1812) Wissenschaft der Logik. Band 1,1. Nürnberg: Schrag
7. Heidegger M (2012) Gesamtausgabe Bd. 35, Hrsg. von Peter Trawny. Frankfurt: Klostermann
8. Kant I (1781) Kritik der reinen Vernunft. Ausgabe der Preußischen Akademie der Wissenschaften, Berlin 1900 ff., AA III, 52–53 / B 38–49.
9. Vollständiger Text in der Wikisource: [https://de.wikisource.org/wiki/Critik_der_reinen_Vernunft_\(1781\)/1._Abschnitt._Von_dem_Raume](https://de.wikisource.org/wiki/Critik_der_reinen_Vernunft_(1781)/1._Abschnitt._Von_dem_Raume)
10. Längle A (2016) Existenzanalyse. Zugänge zur existenziellen Psychotherapie. Wien: Facultas
11. Längle A (2012) Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. In: Existenzanalyse 29, 2, 15–30
12. Liessmann K P (2012) Lob der Grenze. Kritik der politischen Unterscheidungskraft. Wien: Zsolnay

Переклад з німецької — Ганна Даскалюк
Наукова редакція — Ярина Каплуненко