

Образ людини в екзистенційному аналізі

Екзистенційний аналіз розглядає людину не як одновимірну істоту, а як складну, багаторівневу єдність, де кожен рівень взаємодіє з іншими, формуючи цілісний досвід буття. Розуміння цих рівнів є ключовим для усвідомлення глибинної сутності людського існування та розкриття її унікальних можливостей.

Насамперед, людина існує на **біологічному (соматичному)** рівні, який охоплює фізичне тіло, інстинкти та біологічні потреби. Над ним розташований **психологічний** рівень, що включає емоції, почуття, темперамент, характер та особистісні риси. Ці рівні є спільними для людини та тварин, хоча і виявляються у складнішій формі у людини.

Однак, ключовим та унікальним для людини є **духовний** рівень буття. Цей вимір не зводиться до психологічних чи біологічних проявів; він є джерелом свободи, відповідальності, свідомості, пошуку сенсу та цінностей. Саме на цьому рівні людина здатна до самотрансценденції — виходу за межі власного "Я" задля чогось більшого, ніж вона сама.

Саме тут людина знаходить свою справжню гідність і здатність до осмисленого життя, незважаючи на обставини. Завдання екзистенційного аналізу полягає у допомозі людині усвідомити всі ці рівні та гармонізувати їх, що веде до внутрішньої цілісності та здатності повноцінно відповідати на виклики життя.

В екзистенційному аналізі людина розглядається не як сукупність окремих елементів — тіла, почуттів і мислення, а як жива, єдина та цілісна система. Вона здатна вступати в діалог із життям, світом і самою собою на різних рівнях: тілесному, психічному та духовному. Саме гармонійна взаємодія цих трьох вимірів визначає повноту буття людини, її чутливість та усвідомленість.

Важливе запитання: «Коли ви востаннє почувалися по-справжньому живими?» Це не риторика — це запрошення до глибокого самопостереження. І протилежне запитання: «Коли ви відчували, що щось не так, що ви ніби не на своєму місці, ніби не у своїй тарілці?»

Духовність і Person

У цій моделі людини духовність — це не релігійна належність, а її внутрішня здатність виходити за межі тілесного й психічного. Це здатність осмислювати події, формувати власну позицію та здійснювати усвідомлений вибір. Цей духовний компонент, який називають Person, не є просто додатком; він слугує своєрідним внутрішнім спостерігачем та організуючим центром особистості.

«Person неможливо зафіксувати чи визначити — з нею можна лише зустрітись». Це — внутрішня свобода, простір сенсу.

Щоб краще зрозуміти цю концепцію, можна уявити: психіка і тілесність утворюють горизонталь — усе, що ми переживаємо як відчуття, емоції та імпульси. Духовність (Person) же створює вертикаль, що дозволяє нам поглянути на себе збоку. Лише наявність цієї вертикалі дає людині змогу сказати «так» або «ні» не лише зовнішній ситуації, а й самій собі, власному життю та власним переживанням.

Рівні буття людини

1

Тілесний рівень

Це простір, де ми переживаємо світ через відчуття, біологічні реакції та імпульси. На цьому рівні виникають відчуття «я відчуваю»: жар, холод, біль, важкість чи легкість.

«Тіло не обслуговує особистість — воно бере участь у переживанні буття».

2

Психічний рівень

На рівні психіки діють почуття, емоції, бажання, образи та внутрішні переживання. Саме тут народжується смак життя, його життєва сила. Емоції — це спосіб бути в контакті із собою, з іншими та з реальністю, даруючи нам відчуття живості й глибини.

3

Духовний рівень

Особистісний або духовний рівень — це простір, де формуються наші стосунки та здатність обирати: «Так, це моє», «Ні, я не згоден», «Ось тут я стою». Це рівень трансценденції, де народжуються сенси та відбуваються справжні зустрічі: із собою, з іншими, зі світом. Це рівень, де здійснюється вибір і постає можливість стати собою.

Особистість у такому розумінні — це не застигла структура, а жива система діалогу. Вона постійно вступає у зустріч із життям: «я — я», «я — інший», «я — світ», «я — ситуація».

Порушення цих зустрічей породжує відчуття порожнечі, відчуження, «випадіння» з життя, коли з'являється відчуття: «я себе не відчуваю», «я не на зв'язку». І тоді тіло стає першим, хто про це сигналізує — через симптом.

Людина в екзистенційній парадигмі — це істота, здатна до внутрішньої згоди з життям.

Життя тут — не просто біографія, а екзистенція: буття, наповнене сенсом, глибиною, переживаннями та вибором. Недаремно використовується метафора дихання: екзистенція — це дихання життя. Вдих — проживання й осмислення; видих — відпускання та рух уперед. І кожен наступний вдих — уже інший, унікальний.

Такий підхід вимагає відмови від шаблонів. Людина не живе за готовою партитурою.

«Це не концерт за заявками. Це жива музика — можливо, джаз. Є тема, але завжди є місце для варіацій, імпровізацій, відхилень і повернень».

Лише коли людина живе в цьому включенні, вона здатна відчувати себе живою та справжньою.

Чотири фундаментальні мотивації — чотири «так» життю

Екзистенційний аналіз стверджує: людина живе повноцінно лише тоді, коли здатна зсередини сказати чотири внутрішні «так». Це основоположні твердження, на яких ґрунтується її цілісність, життєва стійкість і психічне здоров'я.

Ці чотири мотивації — не догми й не аксіоми, а внутрішні запитання, на які кожна людина відповідає щомиті свого життя. Вони не вирішуються раз і назавжди, а є динамічними процесами, що або підтримують нашу життєвість, або — у разі їх порушення — ведуть до розриву із собою та появи симптомів.

Перша фундаментальна мотивація

1

Чи можу я бути в цьому світі?

Це перше, базове запитання, що закладає відчуття життя. Йдеться не лише про фактичне існування, а про екзистенційне переживання: «Я маю право бути». Важливо не те, наскільки об'єктивно світ безпечний, а чи переживає людина суб'єктивну захищеність, надійність, стійкість.

Ключові поняття тут — «простір» і «опора»: це можуть бути люди, дім, власне тіло чи віра в порядок речей. Коли цього бракує, з'являється нестерпна тривога, тіло реагує панічними атаками, нав'язливими станами, труднощами з диханням.

Особливої уваги потребує ранній досвід. Якщо дитина в ранньому віці не відчула надійного зв'язку зі світом — зазвичай через контакт із матір'ю, батьком або опікуном — базове відчуття захищеності не формується, і людина може все життя шукати цю опору або реагувати тривожністю на будь-яке напруження.

Друга фундаментальна мотивація

1

Чи подобається мені жити?

Ця мотивація відповідає за життєвість, емоційну включеність, здатність радіти, страждати, відчувати. Чи здатен я радіти співу птахів? Плакати над фільмом? Переживати біль втрати, не руйнуючись при цьому? Чи я заморожений і нічого не відчуваю?

Якщо почуття заборонялися («не бійся», «не злись», «не відчувай») або їх було занадто багато — токсичних, надміру сильних — людина відходить від життя, замикається, втрачає до нього смак. Тіло завмирає, емоції «йдуть у мінус» — настає депресія.

Саме ця мотивація дає доступ до задоволення, близькості, співпереживання — і до справжнього болю. Але це — теж частина життя. І якщо людина може сказати: «Так, це боляче, але це моє, і я готовий бути в цьому» — вона повноцінно включена в життя.

Третя фундаментальна мотивація

1

Чи можу я бути собою?

Ця мотивація пов'язана з унікальністю, внутрішніми межами та здатністю займати власну позицію, бути справжнім, а не зручним чи "покращеним".

Тут народжується фундаментальна внутрішня свобода. Якщо людина не може бути собою, вона відчуває себе «демоверсією», вважаючи, що «справжнього мене не приймуть». Виникає внутрішній тиск: «Я маю бути тихішим, швидшим, спокійнішим, розумнішим».

Це призводить до постійного внутрішнього напруження та конфлікту між справжнім «Я» і нав'язаним образом. Тіло сигналізує про це напруження через порушення внутрішніх меж, спазми в животі, шкірні реакції, проблеми з травленням. Симптоми стають прямим відображенням придушення справжнього «Я».

Проживання цієї мотивації дозволяє людині сказати: «Я можу бути таким, який я є, і мені не обов'язково подобатися іншим, відповідати очікуванням чи бути зручним». Це — зріле прийняття себе, навіть з усіма недосконаlostями.

Четверта фундаментальна мотивація

1

Чи є в цьому сенс?

Це останнє, але не менш важливе «так» — внутрішня згода на сенс того, що відбувається. Не лише в глобальному розумінні («Навіщо я живу?»), а й у щоденних діях: «Навіщо я йду на цю роботу?», «Навіщо слухаю цю лекцію?»

Часто саме ця мотивація утримує людину, коли інші джерела підтримки не працюють. Вона надає внутрішню, хай і тонку, але стійку опору. Проте, коли людина втрачає сенс, настає екзистенційна порожнеча. Зникає енергія, інтерес, бажання вставати зранку, рухатися, жити.

Щойно мотивація сенсу блокується — з'являється апатія, думки: «Все марно», «Навіщо все це?» Це не лінь, а глибока втрата зв'язку з внутрішньою точкою сенсу, яка колись живила рух.

Копінгові реакції та рівні захисту

Коли людина стикається із ситуацією, яку не в змозі витримати, психіка автоматично запускає копінгові (захисні) реакції. Вони не вирішують проблему по суті, але допомагають тимчасово зберегти внутрішню рівновагу, «заблокувавши» нестерпні переживання.

Ці реакції є природними й універсальними, властивими кожній живій істоті. Важливо розуміти: самі по собі копінгові реакції не є патологією. Проблема виникає тоді, коли людина застрягає на певному рівні захисту, не переходячи до особистісного осмислення та опрацювання конфлікту. У межах екзистенційного аналізу виокремлюють чотири основні рівні захисних механізмів:

Уникнення

1

Це базова реакція на загрозу. Людина свідомо чи підсвідомо намагається не стикатися з джерелом болю. Наприклад: «Я знаю, що там конфлікт, але навіть не хочу про це думати». На цьому рівні формується установка: «Краще не бачити, не знати, не відчувати». Проте тривога не зникає — вона переміщується в тіло. Результат — м'язове напруження, безсоння, тривожні розлади. Цей рівень захисту характерний для невротичних станів.

Активізм

1

Це суєтна, часто беззмистовна діяльність, що не веде до вирішення проблеми. Людина думає: «Я нічого не можу змінити, але починаю щось робити: мити, прибирати, стукати пальцями, постійно рухатися».

Це спроба зняти внутрішнє напруження через дію, яка створює лише ілюзію контролю.

Подібна поведінка типова, наприклад, для obsесивно-компульсивного розладу (ОКР) або при емоційному виснаженні.

Агресія

2

Коли ситуація переживається як нестерпна, вмикається захист через напад. Це може бути як зовнішня агресія — роздратування, звинувачення, різкість, — так і внутрішня — аутоагресія, самокритика, самознищення.

Мета такого механізму — відштовхнути або знешкодити те, що спричиняє біль.

Наприклад, клієнт не може визнати власні почуття, натомість починає звинувачувати інших або демонструє крайнє роздратування.

Уявна смерть

3

Це крайній рівень захисту, коли людина «завмирає», стає нечутливою, ніби зникає.

Активується механізм: «Якщо мене немає, мене не можуть знищити».

Це глибока дисоціація, відсторонення, деперсоналізація.

Може проявлятися у вигляді загальмованості, хронічної втоми або емоційного оніміння.

Від захистів до усвідомленого ставлення

Перехід від автоматичних захистів до усвідомленого ставлення — це і є ключове завдання психотерапії.

Психотерапія надає людині унікальну можливість не лише усвідомити власні автоматизовані захисні стратегії, а й розпізнати їх безпосередньо в моменті виникнення. Це дозволяє повноцінно прожити витіснені переживання, що раніше блокувалися, і свідомо обрати нові, більш адаптивні шляхи взаємодії зі світом. Важливо розуміти, що мета не полягає в тому, щоб повністю «позбутися» захистів, адже вони є невід'ємною частиною психіки. Натомість, головне — навчитися не застрягати в них назавжди, а здійснювати перехід від інстинктивної реакції до глибокої рефлексії, від стратегії виживання — до повноцінного, усвідомленого життя.