

МОСКАЛЕЦЬ Віктор Петрович

ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ЗНЕВІРИ, АПАТІЇ, АБУЛІЇ УКРАЇНСЬКОГО КОМБАТАНТА

Viktor MOSKALETS
AN EXISTENTIAL ANALYSIS OF DESPONDENCY, APATHY,
AND ABULIA IN THE UKRAINIAN COMBATANT

DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2026.01.187>

УДК 159.97/98

Актуальність дослідження. Збереження, відновлення та зміцнення ментального (душевного, психічного) здоров'я наших комбатантів, воїнів-захисників – одна з найбільш актуальних проблем України як політичної нації і держави. Необхідною умовою і потужним фактором належного вирішення цієї проблеми є коректні й продуктивні наукові дослідження її. Вивчення наслідків і чинників травмування психіки українських учасників війни з росією та ефективності логотерапевтичного (сутнісно екзистенційно-аналітичного) підходу до них, яке ми проводимо [3; 5; 9; 10; 11], показує результати, на наш погляд, варті і подальших досліджень, і практичного застосування. В цьому полягає актуальність матеріалу, представленого в даному повідомленні.

Мета повідомлення. Сподіваємось, що публікація аналітичного висвітлення таких результатів сприятиме ефективності подальших досліджень пріоритетно актуальної проблеми української психології – надання належної психологічної допомоги нашим воїнам, захисникам добра й людяності від того абсолютного зла, яке втілює й несе рашизм.

Виклад основного матеріалу

Основний прояв деструктивних наслідків травмування психіки комбатантів, учасників бойових дій – *посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР).

Термін «травматичне захворювання» ввели Й. Брейер і З. Фройд. Відтак З. Фройд утворив низку назв, семантично споріднених з цим терміном: «травмуюча подія»; «травмуючий фактор»; «травматичний невроз»; «травмування психіки»; «психічна травма». Згодом останню почали вкорочувати – «психотравма». Ключовий фактор патогенезу травматичного захворювання З. Фройд вбачав у фіксації хворого на подіях, які травмували його психіку, що виявляється у його нездатності упоратись з надто інтенсивними для нього, гнітючими й нав'язливими, негативно забарвленими емоційними переживаннями, пов'язаними з цими подіями. Фундатор психоаналізу пише: «Трапляється, що подія, яка травмує психіку, стрясає всі основи попереднього життя людей і шокує їх настільки, що вони втрачають інтерес до свого теперішнього та майбутнього життя і в душі постійно залишаються в минулому. Однак ці нещасні не обов'язково мають стати нервовохворими. <...> Всілякий невроз несе у собі таку фіксацію, але не всі фіксації на події, що травмувала психіку, призводять до неврозу <...> Прикладом афективної фіксації на чомусь минулому є туга (сум, печаль), яка спричиняє цілковите відсторонення від теперішнього і майбутнього. Але навіть для неспеціаліста туга виразно відрізняється від неврозу. Воднораз є неврози, які можна назвати патологічною формою туги.» Істотний симптом патологічної

туги – втрата здатності насолоджуватись і працездатності [17].

Вочевидь, що втрата інтересу до теперішнього і майбутнього, цілковите відсторонення від теперішнього та майбутнього і втрата здатності насолоджуватись та працездатності – споріднені феномени. Наш досвід надання психологічної допомоги українським комбатантам показує, що такі втрати й відсторонення так чи інакше проявляються внаслідок травмивних впливів на їх психіку злочинної війни, розв'язаної росморгдором в Україні.

Діагностичний та статистичний довідник (DSM), який у США називають «біблією» психіатрії, класифікує визнані й визначені психічні хвороби та розлади і регулярно оновлюється. В 1980 році у DSM з'явився посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), визнаний сучасним захворюванням і класифікований як розлад стресу і тривоги. ПТСР виявляється у низці симптомів після подій, які травмують психіку. Основний патогенний чинник таких подій – реальна загроза власному життю суб'єкта або життю інших людей, що може спричинити такі симптоми майже в кожній людині. DSM оновили у 2013 році. ПТСР перенесли у DSM-5 під назвою «Розлади, пов'язані з травмами та стресами».

Воднораз ПТСР виявлено у слонів, ведмедів, вовків, гусей, папуг, собак, котів, китів, дельфінів та інших тварин. Доктор Гей Бредшоу, психолог, який вивчає психотравми у тварин, пише: «Часто кажуть, що ПТСР у людей є природною реакцією на ненормальні умови. Так само і в тварин. Симптоми, що переслідують людей, які пережили насильство, також переслідують слонів, що пережили геноцид, шимпанзе, котрих використовували у тих болючих і руйнівних для здоров'я медичних експериментах, в яких законодавчо заборонено використовувати людей, та папуг, відірваних від їхніх сімей і замкнених у клітках, які зазнали знущань. Іншими словами, травма не знає видових меж. Жодна душа не є винятком, незалежно від того, що вона має – пір'я, плавники, шерсть чи просто шкіру.» [15, с. 150-151].

Згідно з визначенням у Психологічній енциклопедії (автор-упорядник О.М. Степанов): «Травма психічна – це шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей. Глибина травми психічної залежить від особистої значущості травмувальної події, емоційної стійкості та психологічної захищеності людини.

За характером дії психотравмувальні впливи класифікують на три види: 1) за інтенсивністю впливу – масовані (катастрофічні), раптові й гострі, які пригнічують адаптаційні можливості людини; 2) за соціально значущими наслідками – вузько спрямовані і багатопланові дії, внаслідок чого змінюється її соціальна позиція (повага людей, винагороди, можливість самоствердження, соціальний престиж); 3) за особистими наслідками – біологічні та особистісно руйнівні, які зумовлюють виникнення неврозів і психосоматичних захворювань.» [13].

Зважаючи на це визначення, злочини рашистських нелюдів в Україні за інтенсивністю травмивного впливу на психіку належать до масованих (катастрофічних), тому що вони руйнують фундаментальні засади людського, солідарного життя громадян, які є основними умовами та чинниками психічного здоров'я – безпеки існування, справедливості і свободи (за Е. Фроммом). Невинних людей масово вбивають, калічать, грабують, гвалтують, руйнують їхні домівки, села й міста. Іншими словами, злочинна війна росморгдору проти України катастрофічно травмує психіку жорстоким насильницьким відчуженням від людяності, що є глумливим нищенням засад солідарного існування людини серед людей, тобто масштабною катастрофою гуманізму.

Е. Фромм довів, що однією з найбільш важливих реакцій на жорстоке руйнівне насильство, якому суб'єкт не може ефективно протидіяти, є його глибоке розчарування, коли він відчувається жорстоко обманутим щодо людських засад людського життя, а відтак може почати ненавидіти його. «Якщо ні на що і ні на кого не можна покластись, якщо віра людини в добро і справедливість виявляється лиш глупою ілюзією, якщо править Диявол, а не Бог, тоді життя варте ненависти, а біль наступних розчарувань стає дедалі нестерпнішою. В такій ситуації хочеться довести, що життя зле, люди злі і ти сам злий. Розчарування у вірі й любові до життя робить людину циніком і руйнівником. Власне йдеться про руйнівний вплив відчаю – розчарування щодо життя призводить до ненависті до життя. <...> В моїй клінічній практиці, – розповідає Е. Фромм, – я часто зустрічав такі глибокі переживання втрати віри; вони утворюють характерний лейтмотив у житті людини.» Він назвав цей лейтмотив «компенсаторним насильством». Мовляв, суб'єкт, який зазнав жорстокого безкарного насильства, може компенсувати це порушення

руйнуванням, нищенням, убивствами, що приносить йому садистську насолоду: руйнуючи, знищуючи життя він зловтішно мстить життю за те, що воно жакливо скривдило його [18].

Спроекуємо цей концепт на жорстоке руйнівне насильство, яке рашисти чинять в Україні. Люди, котрі зазнають його психотравму-ааеіі í ãî âî ёёаó, çî àð öü, ù í мають на кого покластись – на українських комбатантів, наших героїв-захисників, які ефективно проти-діють йому, боронять добро, людяність від скаженого зла, нищать його, та ще й як! Це живить надію, що воно буде знищене. Надія підтримує віру в добро, в те, що життя може, має бути і буде людяним, отже, вартим любові, а не ненависти. Воднораз, як показує і наш досвід, є й ті, зокрема й серед воїнів-захисників, що втратили віру в добро, інтерес та волю до теперішнього і майбутнього життя (їх охопила апатія та абулія), здатність насолоджуватись повсякденням та продуктивно працювати.

Відомий американський дослідник та організатор надання психологічної допомоги американським ветеранам війн Едвард Тік довів, що ПТСР воїнів – це сучасна назва синдрому, описаного в Біблії, відомого у Стародавніх Греції, Римі, Китаї, віддавна – у Франції, Німеччині, Іспанії, багатьом індіанським спільнотам Америки та ін. [15, с. 151-158; 245-267]. Так, під час Громадянської війни у США розлади психіки учасників бойових дій називали «серце солдата» «синдром да Коста». Джейкоб Мендес да Коста ретельно вивчив ці розлади, назвав їх «дратівливе серце» і задокументував характерні прояви їх: сильне занепокоєння, тяжка втома, серцебиття, біль у грудях, пітливість, причому все це без жодних фізичних причин. Часто зустрічалась виснажлива втрата волі (абулія), яку назвали «синдром зусилля». В подальшому у тих ветеранів різних війн, які зазнали ПТСР, зазвичай також проявлялись ці симптоми. Вони скаржились і скаржаться: «Я замерз»; «Я застряг», «Я просто не можу рухатись» тощо. Е. Тік дійшов висновку, що «воля, мотивація, натхнення та здатність до ініціативи – це звичайні жертви психотравми ветеранів війни» [15, с. 153-154].

На сьогоднішній день дослідники констатують, що ПТСР – найбільш помітний і поширений психічний розлад в учасників бойових дій. Основні симптоми цього розладу: 1) неконтрольовані, нав'язливі переживання стресогенної ситуації (спогади, нічні кошмари), які постійно повторюються, попри зу-

силля суб'єкта уникнути їх; 2) апатичний стан (байдужість до всього, не пов'язаного з психічною травмою); 3) надмірна полохливість і тривожність [12, с. 443; 20]. Інші, також доволі часті, симптоми: безсоння, спалахи гніву, підвищена пильність, емоційна віддаленість, періодичні заціпеніння, недовіра, проблеми з інтимною близькістю, всеохватний сум, підвищена чутливість (вразливість), нездатність пристосуватись до звичайного життя, сконцентрувати увагу. Самодисципліна, пошук роботи, оплата рахунків, налагоджування стосунків стають важкою роботою [15, с. 148, 216-217].

В контексті цього повідомлення немає ні потреби, ані можливості більш докладно описувати відомі симптоми бойового ПТСР. Змістовні описи цих симптомів, зокрема й важких, гнітючих, виснажливих переживань ветеранів США, їх деструктивної поведінки читач знайде у солідних публікаціях американських дослідників, перекладених українською мовою (див.: [12; 15]), змістовний узагальнений опис таких симптомів та основ їх психокорекції і психотерапії [14], а також наш досвід вивчення цієї проблематики з позицій екзистенційного аналізу (логотерапії) та іпнотерапії (див.: [3; 5; 9-11]).

Принципово важливим для дискурсу цієї статті є фундаментальний висновок генерала Д. Ейзенгавера, командувача військами США, які звільняли Європу від нацистів, здійснений у 1944 році в розпалі бойових дій: «Солдати здатні не знати втоми і виживати в екстремальних умовах майже безкінечно, якщо вони розуміють, що виконують чесну справу, їхнє командування про них дбає, а їхні досягнення помічають і цінують» [12, с. 417].

Вочевидь у цьому висновку йдеться про той високий *смысл* війни для солдатів, який засновується на високій духовній цінності їх ратних звитяг і пріоритетно високій цінності їх самих для спільноти, за яку вони воюють чи воювали. Спираючись на основоположний концепт вчення В.Е. Франкла (екзистенційного аналізу, логотерапії), що високий, гідний *смысл* життя – необхідна умова і потужний чинник функціонування і ментального здоров'я особистості [16], вбачаємо у наведеному узагальненні Д. Ейзенгавера необхідну умову та основний засіб збереження, відновлення та зміцнення ментального (психічного, душевного) здоров'я воїнів, учасників бойових дій.

Окремо зауважимо, що ми підтримуємо методологему проф. А.А. Фурмана, згідно з якою «сутнісному розмежуванню підлягають по-

няття *сенсу життя і смислу буття*. Перше утримує чуттєве, досвідне сприйняття людиною реальності, котре через оптику окремишого світобачення особистості визначає пріоритетні засновки її життєактивності, надаючи вагомості чи значущості ситуаціям і явищам дійсності. Друге узмістовлюється у стратегічних шляхах персоніфікованого екзистенціювання, що виявляється у долученні до універсального (божественного) начала, у творенні духовних ідей, віднаходженні власного самісного покликання, суспільної місії та буттєвого призначення...» [19, с. 17].

К.А. Пітерсон і М.Е. Дойл справедливо зазначають: «Основні війни передбачають масштабну мобілізацію та боротьбу з визначеним «злом» – дегуманізованим супротивником, з яким воюють краді з найкращих задля добра й миру. <...> Участь солдатів у вирішальних війнах створює менше конфліктів для військовослужбовців і їхніх родин. Суспільство з легкістю приймає солдатів, які боролися з дегуманізованим ворогом заради добра, і підтримка їх значно полегшує наслідки бойових дій. Відновлення через віднаходження *смислу* в бойових діях і людських жертвах, які не «були марними», досягається швидше.

Обмежені війни ведуться у зовсім іншому психологічному кліматі та вимагають незначної участі військових. Найчастіше причиною для таких війн стають національні інтереси, вони не обговорюються в суспільстві, бо викликають неоднозначне ставлення. <...> Тих, котрі повертались з корейської війни, зустрічали байдужістю; тих, які воювали у В'єтнамі, – ворожістю. <...> Випадки психічних розладів у В'єтнамі були пропорційні рейтингам схвалення самої воєнної операції. Тож можна стверджувати, що суспільне несхвалення війни є однією з найвагоміших причин психічної нестабільності військовиків. Усе нові й нові дослідження виокремлюють два основні чинники, які впливають на розмах посттравматичного стресу. Перший чинник – це інтенсивність первинної або ініціюючої травми. Другий чинник не такий очевидний, але надзвичайно вагомий – це рівень соціальної підтримки військовослужбовця, який переживає травму. Якщо суспільство визнає неминучість насилля та вбивства під час війни, воно тим самим виправдовує поведінку військовика та запускає механізм оздоровлення і полегшує його психологічну травму. Натомість низька суспільна підтримка військовослужбовців і негативне висвітлення подій у ЗМІ сповільнюють їх пси-

хічне відновлення опісля демобілізації і тих, хто потім повертається на службу. Повернення солдатів до нормального життя та служби перетворюється на складне завдання, якщо від лідерів країни і пересічних жителів вони постійно чують про те, що війна була марною, несправедливою чи ґрунтувалась на брехні. Отож визнання необхідності бойових дій для країни в цілому і висвітлення стратегії боротьби лідерами держави є надзвичайно важливими. Для психічного відновлення потрібне не лише визнання, а й схвалення досягнень військовослужбовців.» [12, с. 418-419; 22]. Отож мовиться про надання цим досягненням найвищого екзистенційного змісту та значущості, а самим воїнам – пріоритетної цінності.

Правильність цієї позиції переконливо підтверджується тим фактом, що у в'єтнамських ветеранів В'єтконгу практично немає ПТСР... Е. Тік розповідає: «Щороку моя група ветеранів і цивільних їздить до дельти Меконгу, щоб поспілкуватись з ветеранами В'єтконгу. Ми зустрічаємося там з Нгуеном Там Хо на прізвисько Містер Тигр. Містеру Тигр – дев'яносто два. Він провів на війні 25 років свого життя й бився проти трьох поколінь загарбників: японців, французів й американців. <...> Хоча Містер Тигр провів у боях чверть століття, він здоровий, щасливий, привітний і спокійний. Чоловік живе на маленькому островному розсаднику в оточенні трьох поколінь своєї родини й насолоджується красою річкової дельти, над відновленням якої (після десятиліть шкоди, завданої бомбами й отрутою) працював сорок років.

Бен, повітряний стрілець на вертольоті під час війни у В'єтнамі «стріляв у все, що рухалось». Його вертоліт збили, а самого Бена поранили <...> Потім він вантажив бомби, які спустошували землю..., що по ній ми тепер ішли. Бен страждав від фізичних ускладнень внаслідок поранень, хвороб, зумовлених хімікатом «ейджент орандж», і частих кошмарів про падіння вертольоту й загибель товаришів по екіпажу. «Не розумію, – випалив Бен у затінку пальмових гілок на ганку Містера Тигра, – ти був на війні двадцять п'ять років, а спиш, наче дитина. Я був тут лише чотири місяці – і мучуся все життя. В чому різниця між нами?»

«Наскільки я розумію, – відповів Містер Тигр, – у В'єтнамі ветерани не мають посттравматичного стресового розладу й психологічних ран. Це тому, що ми ніколи не були загарбниками. Ми билися виключно для того,

щоб захистити свої сім'ї, домівки й країну. <...> Той, хто приходить у твою країну, намагається вбити твоїх дітей і захопити твою землю, – загарбник. Я лише борюся із загарбниками» [15, с. 113-114]. Тому війна Містера Тигра і всіх в'єтконгівців мала для них і для їх країни, спільноти високий смисл, вартий того, щоб пожертвувати своє життя й здоров'я, що стало основним саногенним фактором їх психічного здоров'я.

Е. Тік зазначає, що втрати та збитки були для в'єтнамців астрономічно вищими, ніж для американців. Так, втрати В'єтнаму – це майже 3 млн людей, з яких дві третини були цивільними, і понад 4 млн поранених; США – 58 тисяч загиблих військових і 300 тисяч поранених. Інфраструктура та довкілля В'єтнаму були дуже серйозно пошкоджені. Попри все це, у В'єтнамі майже немає невидимих ран війни, які спричиняють так багато страждань у США.

Доктор Нгуєн Сінь Фук, який воював і був важко поранений, психолог з багаторічним досвідом роботи в армійських психіатричних лікарнях, викладач в Університеті Ханоя констатував, що кількість випадків ПТСР серед ветеранів Народної армії В'єтнаму дуже мала, а з такими серйозними проявами цього розладу, які нерідко бувають у американських ветеранів, він взагалі не зустрічався. І пояснив це так само, як Містер Тигр [15, с. 191-192].

«Досвід в'єтнамців, – провадить далі Е. Тік, – змушує нас задуматися, як командири та суспільство можуть досягти найбільшої відданості, дисципліни й витривалості серед своїх військових. Китайський філософ, генерал Сунь-дзи <...> вчив, що командири надихають або розчаровують своїх солдатів залежно від того, наскільки вони проявляють «чесноти мудрості, щирості, добротності, мужності та суворості». Він радив: «Вважайте своїх солдатів своїми дітьми, і вони підуть за вами в найглибші долини. Ставтеся до них, як до улюблених синів, і вони залишаться з вами навіть до смерті. <...> Десятиліття після війни я їхав разом із Джеком, ветераном бойових дій у В'єтнамі, обговорюючи його думку про командування під час війни. Я запитав: «Що б ти сказав, якби зараз ми підвозили твого командира генерала Вестморленда?» Примарна усмішка з'явилась на обличчі Джека. Він повернувся до порожнього заднього сидіння. «Сер, – сказав би я, – це за моїх мертвих братів, в'єтнамців і за всі образи, яких ви нам завдали, – він вдавав, що прицілюється в гене-

рала. – Тоді я натиснув би на курок без жалю.» <...>

Доктор Фук продовжує: «Із соціального боку, ми, солдати, завжди отримуємо любов від народу. Солдатів, які пережили війну та повернулися додому, хоч і втратили частини тіла, завжди зустрічають з розкритими обіймами. Уряд підтримує їх. Більшість ветеранів не вимагають багато, хоча суспільство і народ люблять їх і шанують. Ветерани вважають, що сам факт того, що вони пережили війну і повернулися додому, є вже неоціненною винагородою. У В'єтнамі було багато економічних труднощів після 1975 року, але підтримка з боку уряду та громади для ветеранів є великою – не в матеріальному плані, а в духовному.» [15, с. 194-196].

Е. Тік висвітлює результати інших коректних наукових досліджень психологічних наслідків тривалої, протягом років і десятиліть участі у дуже важких боях комбатантів В'єтконгу, зокрема й важко поранених, скалічених, отруєних хімікатом «ейджент орандж». Загальний висновок: «У деяких в'єтнамських ветеранів виявлено симптоми стресу, пов'язані з труднощами після війни та боротьбою з хворобами, зумовленими хімікатом «ейджент орандж», тощо. Доказів ПТСР, спричиненого бойовими діями, не виявлено. Доктор Ле Ван Хао з Національного інституту психології стверджує, що це зумовлено «низкою захисних чинників, починаючи від справедливої мети й закінчуючи сильним почуттям обов'язку та служінням країні».

Картина була б неповною без порівняння з колишніми вояками АРВН Республіки Південний В'єтнам, які воювали на боці США. У багатьох з них виявлено нав'язливі гіркі думки й спогади, важкі сни, глибокий смуток, горе, розчарування і т. ін. Але таких важких симптомів ПТСР, як в американських ветеранів, немає. Це пояснюють: 1) прощенням і прийняттям їх суспільством після перевиховання в таборах; 2) підтримкою сім'ї; 3) прийняттям карми (згідно з буддійським вченням) [15, с. 195-199].

Таким чином, наведені факти й висновки з коректних наукових досліджень переконливо доводять, що певні соціально-культурно-духовні та мотиваційні чинники істотно протидіють травмуванню психіки і ПТСР комбатантів. Є помітні відмінності в таких чинниках у в'єтнамській та українській визвольних війнах: а) національно-ментальні – традиційний устрій в'єтнамського суспільства, спільнот, громад,

сім'ї, які щиро підтримують і реально допомагають своїм членам; б) потужний вплив буддизму, який вчить покійно і спокійно приймати свою карму – долю, визначену поведінням людини у її попередніх життях; в) вплив комуністичної ідеології та ін. Але вирішально-визначальний фактор відносно наслідків травмування психіки воїнів – їх мотивація участі у війні – у в'єтнамських і українських комбатантів такий самий, однаковий – захист своїх сімей, домівок, нації, країни, держави від знавіснелих загарбників, хоча й має свої психоетнічні особливості, зважаючи щонайперше на відміну від соціальної психіки інших народів психокультуру української ментальності (див. детально [20]).

Наша війна – це боротьба зі справедливо дегуманізованим ворогом. Українські комбатанти – воїни-захисники добра, які зі зброєю в руках боронять не лише Україну, а й увесь світ від сказаного вселенського зла. Усі країни, зорієнтовані на гуманістичні духовні цінності, визнають це. Воднораз зрозуміло, що загальні наслідки бойових психотравм наших героїв-захисників, схожі на в'єтнамські, уможливаються тільки через безмежно вдячного ставлення до них українського суспільства, нашої політичної нації і держави як до пріоритетної цінності. Ми маємо послідовно, неухильно, докладаючи максимальних зусиль і використовуючи всі можливі засоби, реалізовувати таке ставлення – щиро, активно й щедро піклуватись про них, особливо про важко поранених, про сім'ї полеглих, належним чином забезпечувати їх життєві потреби. Це піклування мусить перманентно й ефективно здійснюватись на основі пріоритетних державних програм із залученням необхідних коштів, мас-медіа і закладів освіти всіх рівнів і видів. Таке ставлення має міцно утвердитись в українській національній свідомості (ментальності), в наших традиціях і мистецтві. Українські комбатанти – наша національна гордість, безцінний духовний скарб, гідні нащадки дивовижних бойових звичаїв запорозьких козаків.

Якщо ми не спроможемся утвердити таке ставлення до наших комбатантів, героїв-захисників, то це не лише відчутно травмуватиме їх психіку, а й унеможливить прогресивний розвиток української політичної нації і держави зі всіма негативними наслідками, які випливають з цього.

Адже у фундаменті прогресивних націй і створених ними держав лежать основоположні

засади людського, солідарного життя людей, які є засадничими умовами та чинниками психічного здоров'я – безпека існування, справедливість, свобода і т. ін. Неможливо покласти в наші національно-державницькі засновки ці засади, високі духовні цінності та ідеали без відповідного ставлення до тих, хто самовіддано захищав їх, не шкодуючи свого здоров'я і життя. Е. Тік слушно пропонує називати ПТСР воїнів посттравматичним *соціальним* розладом...

Для непохитного утвердження такого ставлення до наших комбатантів необхідно насамперед здолати сталу аномію – верховенство права в державі де-юре і відсутність його де-факто (за Е. Дюркгаймом), – найпотужніший чинник фрустрації та невротизації громадян України.

З усіх цих міркувань, зокрема, випливає, що у процесі психологічної допомоги всіх видів і форм тим нашим захисникам, які її потребують, належить насамперед щиро й переконливо наголошувати на високому, шляхетно-лицарському *смислі* їх відважного, жертвовного захисту добра від зла, правди від неправди. На наш погляд, це – запорука успішного вирішення та психопрофілактики їх психоментальних проблем. Ми переконались на власному скромному досвіді, що це працює. Спрацювало і у випадку, описаному нижче.

Колега скерував до мене одного зі своїх клієнтів, комбатанта, учасника бойових дій. Сподівався, що я зможу йому допомогти внаслідок деяких обставин, які немає потреби наводити тут. Це – молодий чоловік, розумний, освічений, схильний до екзистенційних роздумів (про сенс життя тощо). Розлучений, дітей не має. Протягом трьох років (загалом) брав активну участь у боях, нерідко кривавих, важко поранений. На війну пішов добровільно. Більше сказати про нього не можу, тому що через певні поважні причини він не хотів, щоб його впізнали, коли дозволив мені розповісти у науковому повідомленні про наше успішне спілкування, пов'язане з його ментальними проблемами, зумовленими війною. Справа була не в тому, що, як відомо, чимало з тих відважних бійців, справжніх чоловіків-захисників, особливо молодих, які потерпають від ПТСР, не хочуть, щоб на них «навішували ярлики психів», а відтак приховують свої психотравматичні проблеми, чинять опір діагностиці та лікуванню. Назвемо цього чоловіка *В*.

На першій зустрічі я подякував *В* за його довір'я до мене і попросив розповідати. Він

трохи помовчав, вагався, а потім сказав: «Я і хочу, і не хочу поговорити...».

– Раз ми зустрілись, то, напевне, все ж трохи більше хочете, ніж не хочете? – відповів я.

В похитав головою і розповів, що в нього нерідко виникає бажання тихенько заснути і не прокинутись, ніде, ніколи, ніким – просто перестати існувати. Насправді ніщо не гріє душу, не цікавить, не зачіпає, не захоплює. Сталий пригнічений настрій. Часом – ступор, заціпеніння. Спить, але щонаочі прокидається, перебуває якийсь час у стані гнітючої туги, знов засинає, після пробудження вранці почувається і стомленим, і неприємно збудженим водночас. Дуже не хочеться вставати з ліжка й рухатись. Важко змушувати себе робити це. (*Згадаймо патологічну тугу та втрату здатності насолоджуватись і працездатності загалом, за З. Фройдом.*)

– Хочете захотіти позбутись цього всього? – продовжив я.

Ставлячи це питання «в лоб», я виходив з екзистенційно-аналітичної позиції, що людина нездатна довільно, посередництвом раціонально-свідомого вибору та вольових зусиль, змусити себе любити чи ненавидіти когось/щось, чимось цікавитись, вірити в щось, на щось сподіватись-надіятись. Однак людина здатна розумово виражено виробити оцінку-ставлення до своїх бажань і небажань, емоційних станів тощо як до факторів власного впливу на свій стан і на свою долю, а відтак довільно, з допомогою вольових зусиль, спроможна реалізувати цю оцінку-ставлення у своєму поведженні й діяльності, щоб змінити на краще власне психоментальне здоров'я і життя.

В на питання не відповів, натомість сказав, що його стан почався разом з виразно усвідомленою зневірою відносно любові Бога до людей. Мовляв, що це за любов, якщо Він допускає стільки жахливого зла, яке часом вражає настільки, що відбирає мову і немов паралізує. В не міг пояснити це для себе. Священик і психолог, яким він розповів про свою зневіру, намагались, але... Мовляв, йому «не заходять» пояснення на кшталт тиради Воланда в останній сцені роману Булгакова «Майстер і Маргарита» про тіні, які падають від речей під впливом світла («зло – тінь добра»). Він розуміє, що поняття «добро» не могло утворитись та існувати без своєї діаметральної протилежності – «зло». Але є зло прикре, мерзенне, огидне, а є таке страшенне, що заморожує душу...

Далі він запитав: «А як вам світ Божий, в якому є велика країна відморозків-садистів, у

якому правлять і над яким глумляться різні путіни і трампи, в якому наживаються на крові й стражданнях порядних людей всілякі нелюди, політики-корупціонери? Навіщо Богу таке зло, жахливі, невимовні страждання невинних – це частина Божого плану?! Навіщо?! Яку радість чи користь це йому приносить? Може той, хто створив цей світ і править ним, садист? Невдовзі Великдень. Скажіть, навіщо Ісус мусив так тяжко страждати? Без цього люди не сприйняли б Його Вчення, чи як?»

Я відповів, що мені також дошкуляли такі питання, я знайшов для себе *основи* відповідей на них у працях В.Е. Франкла і запропонував В послухати уривки з цих праць, наведені в одному з написаних мною підручників для студентів-психологів. Він погодився. Я читав поволі й виразно: «Сучасна біологія показала, що всіляка жива істота замкнена у своєму оточенні і практично неспроможна вирватись за його межі. І хоча людина посідає виключне становище, хоча, здається, увесь світ є її оточенням, хто може довести, що за межами цього світу не існує якогось над-світу? Можливо, подібно до тварини, неспроможної вибратись зі своєї комірочки для того, щоб зрозуміти вищий щодо неї світ людини, сама людина неспроможна збагнути над-світ, хоча вона може наблизитись до нього, насамперед в релігії чи в якомусь інтуїтивному осяянні. Домашній тварині невідомі цілі, задля яких людина її приручила. То звідки ж людині знати, яка «кінцева» мета її життя, який над-смісл Всесвіту? <...>

Як відомо, у тварини є лиш середовище, а людина «володіє світом» (Макс Шелер). Однак, світ людини співвідноситься до над-світу так само, як середовище існування тварини відноситься до світу людини. Це означає, що подібно до того, як тварина, перебуваючи у своєму середовищі, неспроможна зрозуміти людину та її світ, так і людина не може мати уявлення про над-світ. Візьмемо, до прикладу, мавпу, якій роблять болючі ін'єкції з метою одержати сиворотку. Чи може мавпа збагнути, чому їй доводиться страждати? Ні, вона не здатна зрозуміти, чим керується людина, коли завдає їй болю в процесі експериментів. Для неї неприступний і незбагнений світ людини, вона не може увійти у його вимір. То чи не слід нам припустити, що у ще вищому вимірі є незбагнений для людини світ, у якому набувають смислу – над-сміслу – її страждання? <...>

Що впливає з того, що Бог виступає як невидимий свідок і спостерігач? Актор, який

стоїть на сцені, так само не бачить тих, перед ким він грає – його осліплює світло софітів і рампи, а глядацька зала занурена в темноту. Однак актор знає, що там, у темній залі сидять глядачі, що він грає перед *кимось*. Так само людина виступає на сцені життя, осліплена повсякденністю, яка сяє на передньому плані, але все ж мудрістю свого серця щоразу вгадує присутність Величного, хоча й незримого Спостерігача, перед яким вона відповідає за здійснення її особистого конкретного смислу, що приносить їй цілюще духовне вдовolenня» [7, с. 334].

Як я і сподівався, В уважно вислухав. Не заперечував і не коментував. Тоді я запропонував йому самотужки прочитати невелику за обсягом книжку В.Е. Франкла та про основний зміст його вчення, висвітлений у моєму підручнику, а якщо «зайде», то ще й у тому ж підручнику – про основну проблему людини в екзистенціалізмі і психологію віри в Бога як істотної складової духовності особистості [16; 7, с. 135-154, 310-338].

Нижче стисло викладено сутнісний зміст цієї проблеми і цієї складової. Більш розлого – див.: [6, с. 473-493; 7, с. 135-154; 8, с. 34-59, 89-96].

Філософи-екзистенціалісти стоять на тому, що найбільш істотним, сутнісним переживанням людини є тривога, зумовлена усвідомленням неминучості смерті. Вкинута у світ (народжена) незалежно від її згоди людина, так само незалежно від її згоди, невідворотно буде викинута з нього – помре, притім, невідомо коли і як. Людина живе мріями, сподіваннями на майбутні блага, на завтрашнє щастя, хоче прискорити перебіг часу на шляху до них, допоки не збагне, що час неухильно наближає її до старості й смерті. Співвідносячи себе з часом, вона з жахаючим подивом усвідомлює, що посідає в ньому місце з чітко визначеними початком і кінцем, що остаточно й безапеляційно належить часу – своєму найлютішому і наймогутнішому ворогу, тому що він невблаганно скорочує її життя. Виразне усвідомлення цих фактів викликає питання: Чи має сенс людське життя, чи не абсурдне воно? Задля чого людина має напружуватись, мордуватись, страждати, якщо в усіх людей один фінал – смерть? Притому, рано чи пізно, загине все, що дороге, цінне, значуще: кохані, любимі і любиме, цілком вірогідно, що й природа, цивілізація, культура, сама планета Земля...

Особу, яка виразно збагнула ці факти, охоплює гнітючий емоційний стан, який екзистен-

ціалісти назвали «духовною нудотою». Основні складові цього стану – відраза і тривога, у якій виокремлюють тривогу долі й смерті і тривогу порожнечі та відсутності сенсу життя. Термін «доля» вказує на приреченість людини на смерть та на реальну загрозу втрат, руйнацій (хвороб, нещасних випадків, нищення ворогами тощо), а отже й на нікчемність людини.

Оскільки душевний тягар духовної нудоти є результатом виразного усвідомлення суб'єктом свого становища у світі, то позбутись цього тягара він може шляхом знищення однієї зі складових, поєднання яких це становище утворює, – або цей світ, або себе. Людина неспроможна знищити світ (якщо «винести за дужку» термоядерну війну і техногенну екологічну катастрофу). Залишається знищити себе...

В. Джемс назвав такі міркування «хворобою розвиненого інтелекту» і «розумовим суїцидом». Він вважав, що є лише одні ліки від цієї хвороби – *віра* в існування Вищого Розуму, який з позицій безмежної любові піклується про земний світ, людство, кожну людину, дає перспективу щасливого безсмертя душі кожного, що утворює надійну основу високого сенсу життя [21].

Майже всі філософи-екзистенціалісти також дійшли такого висновку. Мовляв, якби люди остаточно переконались, що Бога, який створив їх задля високої мети і любить їх, немає, а відтак у засновку їхнього світу немає нічого, крім кипіння диких сил і темних пристрастей, а поза світом – нічого, крім незбагненої темної безодні, їх життя стало б суцільним і нестерпним відчаєм.

А от А. Камю вважав такий порятунок від «розумового суїциду» принизливим для гонорового й критичного людського розуму і назвав його «Втечею від абсурду», осмислення становища людини на Землі «філософами-втікачами» – «патетичним фокусництвом», а спроби надати ірраціональній пустелі цього становища трансцендентної істинності – «приниженням мислення». Мовляв, могутність екзистенційного абсурду полягає у його здатності трошити душу людини духовною нудотою, де могутність людини – у її гордому протистоянні йому сам-на-сам. А захист від нього за допомогою віри в Бога не пояснює, а лишень вуалює його.

Шляхетний, ясний і сміливий критичний розум людини, який збагнув екзистенційний абсурд, не вдається до такого самозадурювання, а мужньо протистоїть йому, приймає виклик світу, в якому немає надії, а є лиш духовна нудота. В цьому – його могутність,

попри всю його обмеженість і слабкість. Воднораз А. Камю зауважував, що в такого розуму немає жодних вагомих підстав для заперечення існування трансцендентного (надприродного), Бога та Його турботи про людей, про земне буття, і припускав, що, можливо, Бог відкривається людям, якщо їхня совість утвердить у їхніх душах, взаєминах та суспільних стосунках доброзичливість, добропорядність, доброчинність, людяність, довершеним проявом яких стане святість.

Але, поки цього немає, суб'єкт з «абсурдним розумом» приймає пекло людського життя як єдину для нього можливість бути, як своє «єдине царство». Це загострює його відчуття, емоції, пристрасті, почуття, з'являється виразне й п'янке почування краси й поезії, форм і барв, палкий порив до всього того прекрасного, заради чого, на думку Ф. Ніцше, варто жити на землі, що приносить велику насолоду: до мужности, мистецтва, музики, танцю, розуму, духу, – усього креативного, витонченого, божевільного, божественного. А. Камю додав до цього ще й голос плоті, ніжність, творчість, благородство, шляхетність. Сповнюючи цим своє життя, суб'єкт з «абсурдним розумом» кидає гордий і мужній бунтівний виклик ірраціональному, байдужому та ворожому щодо нього світу. Мовляв, немає нічого більш величного й прекрасного, ніж такий бунт людини проти непідвладних їй сил, які безжально й невідворотно руйнують і знищують її.

Цю позицію А. Камю художньо-образно втілює у своїй інтерпретації «Міфу про Сізіфа»: «Боги винесли Сізіфу вирок нескінченно піднімати величезну каменюку на вершину гори, звідки вона одразу скочується вниз. У них були підстави вважати, що немає кари більш жахливої, ніж безнадійна праця без жодної користі. <...> Ми можемо уявити напружене тіло, яке з усіх сил пре здоровенну брилу схилом угору, спотворене судомою обличчя, притиснуту до каменя щоку, плече, що утримує покритий глиною тягар, ноги, які оступаються, брудні напружені руки. В результаті колосальних тривалих зусиль у просторі без неба, у часі без початку й кінця Сізіф досягає мети. Він дивиться, як за лічені миті камінь скочується до підніжжя гори, звідки його знову доведеться піднімати на вершину, і йде вниз. Сізіф цікавить мене протягом цієї паузи. Його виснажене обличчя ледь відрізняється від каменя. Важким, але рівним кроком, він сходить до нескінченних страждань. У цей час разом з диханням до нього повертається свідо-

мість, невідворотна, як його біда. І кожної миті цього шляху в лігво богів він вищий за свою долю. Він твердіший, ніж його камінь. <...> Ясність бачення, що мала б бути його мукою, перетворюється на його перемогу. Немає долі, яку б не здолало презирство. <...> Сізіф учить вищій вірності, котра відкидає богів і рухає каміння. Він, як і старий сліпий Едіп, вважає, що все добре. Цей всесвіт, позбавлений володаря, не здається йому ні безплідним, ні жалюгідним. Кожна крупичка каменя, кожний відблиск руди на опівнічній горі є для нього цілим світом. Самої лиш боротьби за вершину достатньо, щоб заповнити серце людини. Сізіфа слід уявляти собі щасливим.»

Одну з тих осіб, якій я надавав допомогу екзистенційно-аналітичного стибу, Сізіф, очікувано, зацікавив, «зачепив» і вона попросила мене витлумачити цю інтерпретацію міфу про нього [4]. Тоді я сказав їй та іншим, за потреби, кажу, що сам А. Камю починає з того, що «*вирок* нескінченно піднімати величезну каменюку на вершину гори, звідки вона одразу скочується вниз», *Сізіфу винесли боги*. За які злочини – це вже інше питання. А. Камю назвав декілька відомих версій, але ми їх не будемо розглядати, бо це для нас не має значення. Важливо, що з цього випливає, що жахлива праця цього суб'єкта – це не якась його героїчно-автентична самоактуалізація, не шляхетний бунт тощо, а банальне виконання вельми суворого покарання. Отож, напевне, що якби той покараний міг уникнути такої кари, залюбки уникнув би. Тоді яка ж це боротьба за вершину – кому й навіщо вона потрібна, та вершина, щоб за неї так суворо боротись? Вочевидь нікому, а найменше – самому тому борцю за неї. І він добре знає це, адже жодних *втішних* ілюзій на кшталт якоїсь місії щодо цього у нього немає. І далі, яку таку радість він має від її досягнення? Невже від «невідворотного як його біда» усвідомлення, що вже одразу треба йти вниз і знов перти на цю вершину ту каменюку? Відтак, у яку таку перемогу перетворюється його «ясність бачення», що мала б спричинити муку, а натомість ущасливорює його? Як він може бути твердішим за ту каменюку (алегорія), яку пре, адже він пре її супроти своєї волі – *виконує вирок богів*, відбуває покарання? Все, що він робить, і він сам – цілковито у їх владі. Амінь.

Тому Сізіф сам не каже, що «цей всесвіт віднині позбавлений володаря» (хто і в який спосіб здійснив це позбавлення?), що «кожна

крупниця каменя, кожний відблиск руди на опівнічній горі є для нього цілим світом», що «самої лиш боротьби за вершину достатньо, щоб заповнити серце людини». То А. Камю приписує йому ці свої, скажімо делікатно, екзальтовано-пафосні вигуки, віддалені від психологічно притомної реальності. Напевне, що Сізіф з радістю вчинив би самогубство, якби міг...

Але, важливо, що А. Камю з позицій своєї інтерпретації «сізіфової праці» рішуче заперечив «філософське самогубство». Він саркастично кепкував з тих мудрагелів, котрі схвально теревенили щодо цього акту, зокрема зауважив: «Філософські теорії слід порівнювати з поведінкою суб'єктів, які їх проповідують. Серед тих «інтелектуалів», які відмовляли життю у сенсі, ніхто, крім літературного героя Кириллова, Перегріна з легенди і Жака Лек'є, котрий перевіряв гіпотезу, не перебував у такій згоді з власною логікою, щоб вкоротити собі життя. Жартуючи, часто посилаються на Шопенгауера, який прославляв самогубство за пишною трапезою» [2].

Справді, важко уявити, що мотивом реального самогубства може бути сама лиш духовна нудота. Адже, згідно з Е. Шнейдеманом, вирішально-визначальним чинником акту самогубства є нестерпний душевний біль, «мегабіль». А згідно з А. Беком, – стан відчаю безнадійності суб'єкта. В низці коректних досліджень було виявлено, «...що швидше самодостатньо безнадійність, а не депресія, є головною детермінантою спроб самогубства і його самого як учинкового явища» [1, с. 97].

Чи може сама лиш «духовна нудота» сягати рівня відчаю безнадійності та нестерпного душевного болю? Принаймні нам не вдалось знайти ні в науковій літературі, ані в реальному житті жодного такого випадку...

Стосовно вибору між «Втечею від абсурду» і «бунтом без віри й надії», то, на наш погляд, щирий, автентичний (сам-в собі-для себе) вибір такого бунту уможливується за наявності в «бунтівника» своєрідних мазохістських властивостей. Адже суб'єкт черпає насагу до життєвих принад, боротьби, творчості в «духовній нудоті». Щоб її гнітючі переживання стали життєвою насагою (вітальною потугою), вони мають бути своєрідною «пекельною» насолодою, що й демонструють наведені міркування А. Камю. Це виглядає як специфічний мазохізм. Напевне, що таких «мазохістів» небагато...

Крім «Втечі від абсурду», «бунту без віри й надії» та «самогубства від нудоти», є світо-

глядна позиція, яку можна назвати гедоністичною (*грец. $h\acute{e}don\acute{e}$ – вдоволення, насолода*). Основний психологічний зміст цієї позиції виразно постає у стародавньо-грецькій життєвій мудрості: «Коли є я – смерті немає; коли є смерть – мене немає». Інакше кажучи, суб'єкт не переймається тим, що колись він не житиме, тому що тоді не знатиме, не буде усвідомлювати, що його вже немає, що він помер, як уві сні людина не знає, не усвідомлює, що вона спить. Через це він намагається уповні насолодитись тими принадами, які є в земному житті, всім тим, що його вабить, тішить, захоплює, і «не заморочується» тим, що колись усього цього в нього не буде, як і його самого; він знає, що тоді про це, як і про все інше, нічого ніколи не знатиме, а відтак нічим таким не перейматиметься.

Безсумнівно, що між такою позицією і «бунтом баз віри й надії» є істотна психологічна відмінність, попри те, що суб'єкти обох цих позицій прагнуть уповні втішатись принадами земного життя як свого «єдиного царства». «Гедоніст» втішається цими принадами спокійно, без напруження, а «бунтар» – напружено, «з надривом», тому що «взяв до голови» ключову екзистенційну проблему людини і вона ятрить його душу.

Наш досвід показує, що таких «гедоністів» небагато, а стосовно переконаних «бунтарів», то нам пощастило спілкуватись лише з одним, за фахом він – філософ, кандидат філософських наук... У процесі наших довірливих бесід з розумними й освіченими «гедоністами», жоден з них не сказав, що не хотів би щиро повірити в того Бога, котрий створив людину з якоюсь благою метою, яка надає її існуванню гідного, високого смислу, і т. ін., що для нього був би зайвим той «душевний затишок», який дарує така віра.

Щодо атеїстичної версії спонтанного утворення з неживої матерії живої природи і людської душі, як і самої матерії з «нічого» без жодного втручання якогось високоорганізованого розуму, то вона видається нам недолугою та примітивною, особливо у світлі досягнень сучасного природознавства. В цій версії Всесвіт постає як одновимірна безмежність, у якій існує лиш відома нам матерія та, ймовірно, істоти, за рівнем організації подібні на нас, тільки більш чи менш розвинені, так звані інопланетяни, котрі також утворились спонтанно, самі собою. А істотно складніших рівнів та форм організації, інших вимірів, недоступних для органів чуття та наукових за-

собів людини, не існує. Притім, що людський розум не здатен уявити, а не те що збагнути й пояснити ні цю одномірну безмежність – нескінченний простір і час, – ні утворення її самої й того, що є в ній, ні спонтанного творення складнішого з простішого; цьому радикально суперечить відкритий людським розумом всеохоплювальний закон ентропії – якраз спонтанний розпад складноорганізованого на простіше...

Коли ми почали розмову про основну екзистенційну проблему людини, *В* насамперед сказав, що він не атеїст, бо це справді примітивна й недолуга позиція, і нагадав, що він лише зневірився в тому, що Вищий Розум, якого ми називаємо Богом, любить нас, людей, і дбає про добро для нас, тому що допускає страшенне зло, попускає, а може й потурає йому.

Я висловив припущення, що сама лишень така зневіра, як і сама собою «духовна нудота», не може спонукати до реального суїциду, а ось у поєднанні зі станом глибокої апатії та абутії, мабуть, може... *В* зрозумів, на що я натякаю. Помовчав і сказав, що нерідко уявляє, як було б добре, якби наступної миті його остаточно не стало і зникла б огидна безпросвітна мряка в його душі. Але сам він не вкоротить собі життя, бо не відчувається аж так нестерпно, і стає якось моторошно, коли уявляє щось таке. А те, що прочитав про «тінь» і гріх самогубства в моїх статтях, які зацікавили його спочатку назвою, а потім і змістом, зміцнило це почування [4; 5]. Пожартував, що чинить повільне самогубство – палить чимало тютюну – серотонінчик «розганяє». Додав, що бувало хотілось напитись до нестями, і він напивався, але тривало, хронічно, запоями ніколи не страждає. А тепер не хочеться, тому що життя, наснаги, радості алкоголь йому не додає, натомість спричиняє фізичні мордування (похмілля, абстиненцію). Мовляв, не зіп'ється, і наркотики не вживатиме, бо таке йому «тупо не заходить».

Я запитав, чи все гаразд з секрецією серотоніну, раз він його «розганяє»? Чи перевіряли в госпиталі, в якому *Н* лікувався після важкого поранення, функціонування його нейромедіаторних систем (серотонінергійної, ГАМК-ергійної (гамма-аміномасляної кислоти) та моноамінергійної)? Нагадаємо, що дисфункція цих систем спричиняє депресивні розлади, зокрема й апатію та абутію. Сказав, що перевіряли, значущих порушень не виявили, але якісь антидепресанти давали. Мовляв, не дуже та «хімія» допомагала, а про шкоду, якої вона

може завдати, він знає. Отже, за особистими наслідками його психотравма – не біологічна, а особистісно руйнівна.

На підставі цих пояснень *В* я зробив висновки, що на несвідомому рівні (несвідомо) він цінує своє життя і тримається за нього, попри свідоме бажання, щоб наступної миті його остаточно не стало, щоб заснути й не прокинутись. Адже, згідно з теорією екзистенційного аналізу, ризик самогубства залежить не так від сили суїцидальних імпульсів людини, як від її реакції на ці імпульси; а ця реакція залежить від того, ставиться вона чи ні до свого життя як до цінності, яку необхідно берегти, попри те, що воно завдає їй болю [16].

Опісля я міг перейти до завершальної складової нашого екзистенційно-аналітичного спілкування: «Виглядає так, що Ви *не зневірились* у тих високих духовних цінностях, в тих ідеалах добра, справедливості, любови, за які воювали, ризикували життям, вбивали ворогів і були важко поранені. Ви вбивали мерзенних убивць, нищили наймерзенніше зло, нелюдів, які за гроші прийшли вбивати, катувати, гвалтувати, грабувати невинних людей, героїчно захищали від них життя, добро, справедливість. Інакше кажучи, Ви – *Воїн-захисник* Вселенського добра. Це – *найвища місія людини*. Спробую довести Вам, що, згідно з Біблією, *ця місія – від Бога...*»

Бог дав людині здатність автентичного, власного вільного вибору добра чи зла (сам-в собі-для себе). Водночас Він наполегливо закликає людей через своїх посланців, пророків, обирати добро. Можливо, що здатність вільно, автентично обирати добро чи зло наближає людину до вищих, духовних істот, відкриває в кожному з нас перспективу прилучитись до Вищого, Духовного світу. Адже вочевидь, що автентична, виплекана в боротьбі зі злом в собі й у світі доброзичливість, добропорядність, добродійність якісно вища, ніж дарована, безальтернативно запрограмована, Творцем...

Свобода вибору людини ґрунтується на індивідуальному різноманітті персоніфікованого досвіду (див. 21; 22). Вона виразно постає у відповіді, яку Бог дав Самуїлу, коли євреї захотіли мати царя: «А тепер послухай їхнього голосу, тільки конче остережеш їх, і розповіси їм право того царя, що буде царювати над ними» (1 Цар. 8: 6,9). І пояснив, якого важкого гноблення вони зазнають від царя, тому що царі в ті часи були жорстокими деспотами. Самуїл розповів євреям про східний деспотизм.

Але вони все ж хотіли мати царя (1 Цар. 8:10-21). Тоді Бог сказав: «Послухайся їхнього голосу і постав їм царя» (1 Цар. 8: 22).

Бог однозначно вболіває за перемогу добра в людських душах, діях та стосунках, наполегливо навертає нас на шлях добра, застерігає від усілякого зла, від пролиття невинної крові, таврує серце, що виношує злі плани, ноги, які поспішають на злочин (Приповісті [Притчі]: 1:8-33). «...Життя і смерть запропонував я тобі, благословення й прокляття. Вибери життя...» (Втор. 30:19). «Мій сину, як грішники будуть тебе намовляти, – то з ними не згоджуйся ти! (Пр. 1:10). Застерігає супроти насильства, лютої гніву безжальних і жорстоких (Буття 49: 5-7). Окреслює виразну відмінність між загарбницькими та визвольними війнами (Буття 14: 1-24). Цю відмінність я особливо підкреслив. І Сина Свого, Ісуса Христа, Господь послав до людей з метою пояснити нам сутність добра, довершеним проявом якого є л ю б о в, усі її види (агапе, філія, сторге, ерос), та зла, і скерувати нас на шлях добра.

Про психологію християнської моралі і любові та совісті, яка, можливо, є голосом Бога в душі людини, *В* самотужки прочитав в одному з моїх підручників для студентів-психологів і сказав, що воно йому «зайшло» [6, с. 322-324; 462-470; 7, с. 123-132; 320-322; 8, с. 110-122]. Врешті-решт ми зійшлись на тому, що любов в усіх її видах – це найвищий прояв добра – доброзичливості, добротності, добродійності, що любов – найбільш розумна, вірна й життєдайна основа людських взаємин, правильна відповідь на проблемні екзистенційні питання, що тільки любов створює гармонійне, сповнене доброзичливою насагою і радістю єднання між людьми, дає кожному з нас потужні вітальні сили, усуває шокуєчий страх смерті, що любити означає давати, піклуватись, нести відповідальність, поважати й знати, що піклування з любов'ю – найвищий прояв людяності (за Е. Фроммом) [18].

Першим надійним показником успішності екзистенційного аналізу (логотерапії) є автентична згода клієнта/пацієнта, що найвищий сенс життя гуманної, людяної людини – це утвердження добра посередництвом любові й турботи, піклування, жертвовного служіння. Наш скромний досвід надання психологічної допомоги на логотерапевтичних засадах показує, що енергетика *розчулення* відруху такої згоди стимулює в душі клієнта почуття своєї відповідальності й гідності та готовність боро-

тись за все цінне, дороге, любе для нього, що істотно полегшує й у такий спосіб мінімізує його невропатичний тягар [4; 5]. Такий катарсис відбувся з *В*. Невдовзі після завершення екзистенційного аналізу його ментальної проблеми він, попри важке поранення, повернувся до війська й успішно служить. Його катарсис так вразив мене, що я, із дозволу *В* і за умови анонімності, відважився висвітлити його в науковому повідомленні.

ВИСНОВКИ

1. Злочинна війна росморгору проти України травмує психіку жорстоким і глумливим нищенням фундаментальних засад людяного, солідарного життя громадян, які є засадничою умовою та провідним фактором психічного здоров'я, – безпеки існування, справедливості, свободи. Деструктивні реакції на нищівне насильство, якому його жертва не може ефективно протидіяти, такі: 1) глибока зневіра стосовно людяності, добра, що може спонукати її до «компенсаторного насильства» – руйнування, нищення, що приносить їй садистське вдоволення; 2) фрустрація, розпач, відчай, апатія, абулія.

2. В Україні цим реакціям протидіє реальна перспектива повернення до надійно захищеного солідарного життя на засадах гуманізму, людяності; українські комбатанти, наші герої-захисники ефективно боронять ці засади від скаженого вселенського зла, нищать його, та ще й як! Це живить надію, що воно буде знищене. Ця надія підтримує віру в добро, впевненість, що життя може й має бути і буде людяним. Але, як показує і наш досвід, є й ті, зокрема й серед комбатантів, які зневірилися, втратили інтерес та волю до життя, тому що їх охопила фрустрація, апатія, абулія.

3. Видатний генерал Д. Ейзенгавер дійшов фундаментального висновку: «Солдати здатні не знати втоми й виживати в екстремальних умовах майже безкінечно, якщо вони розуміють, що виконують чесну справу, їхнє командування про них дбає, а їхні досягнення помічають і цінують». Йдеться про той *смысл* війни для солдатів, який засновується на високій духовній цінності їх ратних звитяг та їх самих для суспільства, за яке вони воюють чи воювали. Факти й дослідження вчених США та інших країн показали, що такий сенс війни для воїнів – необхідна умова і найпотужніший чинник збереження, відновлення та зміцнення їх ментального (психічного) здоров'я. Для

українських комбатантів такий буттєвий смисл має війна супроти скаженої московії. Вони – воїни-захисники добра, людяності, справедливості, свободи.

4. Очевидно, що необхідною умовою і головним чинником успішного вирішення однієї з найбільш актуальних проблем України є збереження, відновлення і зміцнення ментального здоров'я наших воїнів-захисників, що узасаднене на безмежно вдячному, активному й щедрому піклування про них, передусім про важко поранених і про сім'ї полеглих. Це піклування потрібно ефективно забезпечувати пріоритетними державними програмами із задіянням необхідних коштів, мас-медіа, закладів освіти всіх рівнів і видів. Наші воїни-захисники – національна гордість, безцінний духовний скарб України. Таке ставлення має міцно утвердитися в нашій національній свідомості, традиціях, мистецтві. І невідмінна умова належного забезпечення такого ставлення – подолання аномії – відсутності в державі верховенства права де-факто.

5. З цих узагальнень випливає, що у процесі психологічної допомоги всіх видів і форм тим нашим воїнам-захисникам, які її потребують, необхідно щиро й переконливо наголошувати на високому, шляхетно-лицарському *смислі* їх відважного й жертвовного бойового служіння. Це – запорука її успішності, що засвідчує і наш досвід, зокрема випадок, висвітлений у цьому повідомленні.

6. *В* – молодий чоловік, розумний, освічений, схильний до екзистенційних роздумів, на війну пішов добровільно, протягом трьох років (загалом) брав активну участь у тяжких боях, важко поранений, потерпав від апатії та абулії. Основні симптоми: сталий пригнічений настрій; бажання не прокинутись ніде, ніколи й ніким, коли лягав спати; гнітюча туга, коли прокидався вночі; втома й неприємне збудження водночас, коли прокидався вранці; неприємні зусилля, щоб змусити себе вставати з ліжка, рухатись і робити будь-що. Але суїцидальних намірів практично не було, наркотичних речовин не вживав, алкоголем не надживав. Цей стан почався разом з виразно усвідомленою зневірою стосовно любові Бога до людей. Не міг збагнути, навіщо Богу жахливе людське зло, страждання невинних.

7. Складові-етапи *успішного* екзистенційного аналізу, проведеного з *В* такі: 1. Роздуми В.Е. Франкла про те, що, можливо, за межами світу людини існує Над-світ, у якому є гідна

відповідь на питання відносно *смислу* людського зла і страждань. 2. Екзистенціалізм про усвідомлення абсурдності людського життя, що призводить до гнітючого стану – «духовної нудоти». Очікувано, *В* дійшов висновку, що з усіх шляхів порятунку від цього стану для нього прийнятною є «втеча від абсурду» – віра в того самого Бога, який є любов, тобто у те, в чому він зневірився. 3. Ключові аргументи: *В* – *воїн-захисник добра. Це – найшляхетніша, найвища місія людини. Згідно з Біблією, ця місія – від Бога.* Бог дав людині *альтернативу* її власного вільного вибору добра чи зла, але сам Він вболіває за перемогу добра в людських душах, діях, стосунках, наполегливо навіртає нас на шлях добра, застерігає від всілякого зла, виразно окреслює відмінність між загарбницькими та визвольними війнами. Однак люди нездатні уповні збагнути «концепцію» свого існування, зокрема добра і зла. Очевидно, що автентична, виплекана в боротьбі зі злом у собі і в світі доброзичливість, добропорядність, добродійність якісно вища, ніж безальтернативна, запрограмована Творцем. Можливо, що здатність вільно, автентично (сам-в собі-для себе) обирати добро чи зло наближає людину до вищих, духовних істот, а вибір добра відкриває кожному з нас перспективу прилучитись до Вищого, Духовного Світу.

8. Першим надійним показником успішності екзистенційного аналізу є автентична згода клієнта/пацієнта в тому, що найвищий сенс життя гуманної людини – це утвердження добра посередництвом любові й турботи, піклування, жертвовного служіння. Наш досвід надання психологічної допомоги на екзистенційно-психологічних засадах показує, що енергетика *розчулення* відруху такої згоди стимулює в душі клієнта почування своєї відповідальності й гідності та готовність боротись за все цінне, дороге, любе для нього, що істотно полегшує, а відтак може нівелювати його невропатичний тягар. Такий катарсис відбувся з *В*. Невдовзі після завершення екзистенційного аналізу його психоментальної проблеми він, попри важке поранення, повернувся до війська й успішно служить.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бек А.Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми / пер. з англ. із дозволу автора – А.В. Фурман. *Психологія і суспільство*. 2019. №1. С. 90-99. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2019.01.090>

2. Камю А. Міф про Сізіфа. Бунтівна людина. Харків: Фоліо, 2022. 420 с.
3. Москалець В.П. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни росії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2022. №1(17), 2022. С. 64-83.
4. Москалець В.П. «Над-смісл» у логотерапії безнадійності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 17. С. 72-80.
5. Москалець В.П. «Над-смісл» у логотерапії горя втрати і мук совісті. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 16. С. 73-83.
6. Москалець В.П. Загальна психологія: підручник для студ. спец. «Психологія», 2-ге вид., перероб., доп. Київ: Ліра-К, 2025. 544 с.
7. Москалець В.П. Психологія особистості: підручник, 4-ге вид., перероб., доп. Київ: Ліра-К, 2026. 363 с.
8. Москалець В.П. Психологія релігії: підручник, 4-е вид., перероб., доп. Київ: Ліра-К, 2025. 192 с.
9. Москалець В.П., Синяк І.В. Віра в Бога, марновірство, обереги учасників бойових дій у Донбасі. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка*. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. С. 140-151.
10. Москалець В.П., Рощкевич О.І. Логотерапевтичний принцип підходу до психологічних проблем ветеранів війни з росією. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том II / за ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ*. Харків: ФОП Панов А.М., 2022. С. 90-108.
11. Москалець В.П., Хандогіна О.В. Вплив іпотерапії на емоційний стан українських комбатантів з ПТСР. *Психологія і суспільство*. 2025. №1. С. 182-195. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.01.182>
12. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. Захисникам України від Американсько-української медичної фундації / пер. з англ. Т. Семігіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ: Наш формат, 2017. Т. 1. 568 с. Т. 2. 547 с.
13. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
14. Сулятицький І.В., Островська К.О., Осьодло В.І., Климишин О.І. та ін. Психолого-корекційний практикум травм війни: навч. пос. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019, 396 с.
15. Тік Е. Повернення воїна. Відновлення душі після війни / пер. з англ. О. Камишнікова, Я. Петік. Київ: Саміт-книга, 2023. 416 с.
16. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 160 с.
17. Фройд З. Вступ до психоаналізу з новими викладками / пер. з нім. П. Тарашук. Київ: Основи, 1998. 714 с.
18. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Київ: «КСД», 2017. 192 с.
19. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
20. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 2-е наук. вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2011. 168 с.
21. James William. Varieties of Religious Experience. New York: NOVA, 2019. 300 p. (Репринтне видання, 1902).
22. Doyle M.E., Peterson K.A. Re-entry and reintegration: returning home after combat. *Psychiatric Quarterly*. 2005. P. 361-370.
- Psychologia i suspilstvo – Psychology and society*, 1, 90-99. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2019.01.090> [in Ukrainian].
2. Kamiu, A. (2022) *Mif pro Sizifa. Buntivna liudyna* [The myth of Sisyphus. The rebel]. Kharkiv: Folio [in Ukrainian].
3. Moskalets, V.P. (2022) Lohoterapevtychnyi pidkhdid do psykhotravam zlochyynnoi viiny rosii v Ukraini [Logotherapeutic approach to psychotrauma of the criminal war of Russia in Ukraine]. *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal – Ukrainian psychological journal*, 1(17), 64-83 [in Ukrainian].
4. Moskalets, V.P. (2024) «Nad-smysl» u lohoterapii beznadiinosti [«Supra-meaning» in logotherapy of hopelessness]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologia» – Scientific notes of the National University «Ostroh Academy». Series «Psychology»*, 17, 72-80 [in Ukrainian].
5. Moskalets, V.P. (2023) «Nad-smysl» u lohoterapii horya vtraty i muk sovisti [«Supra-meaning» in logotherapy of grief, loss and pangs of conscience]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologia» – Scientific notes of the National University «Ostroh Academy». Series «Psychology»*, 16, 73-83 [in Ukrainian].
6. Moskalets, V.P. (2025) *Zahalna psykhologia: pidruchnyk* [General psychology: textbook]. Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].
7. Moskalets, V.P. (2026) *Psykhologia osobystosti: pidruchnyk* [Personality psychology: textbook]. Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].
8. Moskalets, V.P. (2025) *Psykhologia religii: pidruchnyk* [Psychology of religion: textbook]. Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].
9. Moskalets, V.P., Syniak, I.V. (2017) *Vira v Boha, marnovirstvo, oberehy uchasnykiv boiovykh dii u Donbasi* [Faith in God, superstition, amulets of combatants in Donbas]. *Sadkovi, V.P., Timchenko, O.V. (red.) Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstreimalni ta kryzovii psykhologii: monohrafiia*. T. II [Current research in modern domestic extreme and crisis psychology: monograph]. Kharkiv: FOP Mezina V.V., 140-151 [in Ukrainian].
10. Moskalets, V.P., Roshkevych, O.I. (2022) Lohoterapevtychnyi pryntsyyp pidkhdodu do psykhologichnykh problem veterani viiny z rosieiu [Logotherapeutic principle of approach to psychological problems of war veterans with Russia]. *Sadkovi, V.P., Timchenko, O.V. (red.) Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstreimalni ta kryzovii psykhologii: monohrafiia*. T. II [Current research in modern domestic extreme and crisis psychology: monograph. Vol. II]. Kharkiv: FOP Panov A.M., 90-108 [in Ukrainian].
11. Moskalets, V.P., Khandohina, O.V. (2025) *Vplyv ipoterapii na emotsiinyi stan ukrainskykh kombataniv z PTSD* [The influence of hippotherapy on the emotional state of Ukrainian combatants with PTSD]. *Psykhologia i suspilstvo – Psychology and society*, 1, 182-195. DOI: [<https://doi.org/10.35774/pis2025.01.182>] (<https://doi.org/10.35774/pis2025.01.182>) [in Ukrainian].
12. Semihina, T. (per. z anhl.) (2017) *Okhorona psykhichnoho zdorovia v umovakh viiny: u 2 t.* [Mental health care in wartime: in 2 vols.]. Kyiv: Nash format [in Ukrainian].
13. Stepanov, O.M. (uporiad). *Psykhologichna entsyklopediia* (2006) [Psychological encyclopedia]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
14. Suliatytskyi, I.V. (2019) *Psykhologo-korektsiinyi praktykum travm viiny: navch. posib.* [Psychological correctional practicum of war trauma: textbook]. Lviv: LNU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
15. Tik, E. (2023) *Povernennia voina. Vidnovlennia dushi pislia viiny* [Warrior's return. Healing the soul after war]. Kyiv: Samit-knyha [in Ukrainian].
16. Frankl, V. (2023) *Liudyna u poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholog u kontstabori* [Man's search for meaning. Psychologist in a concentration camp]. Kharkiv: KSD [in Ukrainian].

REFERENCES

1. Bek, A.T. (2019) Kohnityvna terapiia depresii: teoretychna refleksiiia ta osobysti rozduimy [Cognitive therapy of depression: theoretical reflection and personal reflections].

