

УДК 159.942:159.96;98

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.10>**Оксана ПАРКУЛАБ**

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології розвитку,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
ORCID: 0000-0001-5737-2364

**КОНФРОНТАЦІЯ ЗІ СМЕРТЮ ЯК ДЖЕРЕЛО ОСОБИСТІСНОГО
ЗРОСТАННЯ В ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ**

Стаття присвячена практичним аспектам психологічного консультування та психотерапії із застосуванням феноменологічних й екзистенційних методів, за допомогою яких можна вивчити унікальні онтологічні характеристики людини в умовах війни. Емпіричний етап дослідження здійснено на базі Івано-Франківського Центру психологічної підтримки «RAZOM з тобою». Теоретико-методологічну основу дослідження склали: філософські напрями – екзистенціалізм і феноменологія; екзистенційно-феноменологічна традиція у психології та психотерапії. Використано прийнятий в екзистенційній психотерапії та консультуванні феноменологічний підхід як конкретно-наукову методологію у трактуванні та експлікації емпіричних матеріалів.

У дослідженні представлено методи терапевтичного впливу, що сприяють посиленню конфронтації зі смертю з метою досягнення позитивного росту особистості. Описано консультативні випадки, що ілюструють феноменологічний досвід переживання тривоги, пов'язаної зі смертю. Обґрунтовано, що конфронтація з особистою смертю є межевою ситуацією, яка здатна викликати значні зміни у стилі та характері існування індивіда в світі. З'ясовано, що смерть діє як каталізатор переходу з одного стану буття в інший. Розкрито сутність екзистенційної шокової терапії й умови для отримання клієнтами екстремального досвіду. Основним показанням до застосування структурованих вправ в індивідуальній та груповій роботі є готовність людини до конфронтації зі смертю. Виявлено ознаки позитивного впливу екстраординарного досвіду занурення у тему смерті на особистість: зростання усвідомленості випадковості та крихкості свого існування, розвиток здатності цінувати даності свого існування; поява відчуття темпоральності буття у всій його повноті; розмірковування над сенсом життя й глибше розуміння смислу свого життя у теперішньому. Виокремлено ключові вимоги до особистості консультанта у процесі психологічної допомоги клієнтам з екзистенційними переживаннями. Представлені результати мають практичну цінність для фахівців у сфері психічного здоров'я в роботі з клієнтами, які переживають досвід конфронтації зі смертю, й намагаються використати його конструктивно.

Ключові слова: конфронтація зі смертю, екзистенційний підхід до консультування і психотерапії, тривога, захисний механізм, особистісне зростання, екзистенційна динаміка.

**Oksana Parkulab. CONFRONTATION WITH DEATH AS A SOURCE
OF PERSONAL GROWTH IN THE THERAPEUTIC**

The article is devoted to the practical aspects of psychological counseling and psychotherapy using phenomenological and existential methods, which make it possible to study the unique ontological characteristics of a person in war conditions. The empirical stage of the research was carried out on the basis of the Ivano-Frankivsk Center for Psychological Support "RAZOM з тобою". The theoretical and methodological basis of the research was formed by: philosophical directions – existentialism and phenomenology; existential-phenomenological tradition in psychology and psychotherapy. The phenomenological approach adopted in existential psychotherapy and counseling was used as a concrete scientific methodology in the interpretation and explication of empirical materials.

The study presents methods of therapeutic influence that contribute to the strengthening of confrontation with death in order to achieve positive personal growth. Consultative cases are described that illustrate the phenomenological experience of experiencing anxiety associated with death. It is substantiated that confrontation with personal death is a borderline situation that can cause significant changes in the style and nature of an individual's existence in the world. It is found that death acts as a catalyst for the transition from one state of being to another. The essence of existential shock therapy and the conditions for clients to obtain extreme experiences are revealed. The main indication for the use of structured exercises in individual and group work is a person's readiness to confront death. Signs of the positive impact of the extraordinary experience of immersion in the topic of death on the personality are revealed: increased awareness of the randomness and fragility of one's existence, development of the ability to appreciate the givens of one's existence; the emergence of a sense of the temporality of being in all its fullness; reflection on the meaning of life and a deeper understanding of the meaning of one's life in the present. Key requirements for the personality of a consultant in the process of psychological assistance to clients with existential experiences are highlighted. The presented results have practical value for mental health professionals in working with clients who are experiencing the experience of confrontation with death and trying to use it constructively.

Key words: confrontation with death, existential approach to counseling and psychotherapy, anxiety, defense mechanism, personal growth, existential dynamics.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Практичний досвід роботи багатьох психологів свідчить про те, що в процесі консультування

клієнти часто порушують теми, які можна віднести до категорії екзистенційних. Насамперед вони стосуються базових проблем існування людини, які є складовою частиною нашого буття, як-от: сенс життя, провина,

самотність, свобода, відповідальність, смерть тощо. Першими, хто намагалися осмислити суть цих феноменів були філософи, але згодом екзистенційні ідеї проникли і у психологію, що спричинило наукову дискусію з приводу появи нового погляду на природу людини [3]. Тривала розробка цієї тематики збагатила сучасну психологічну науку результатами прикладних досліджень із застосуванням феноменологічних й екзистенційних методів, які дають можливість вивчати унікальні онтологічні характеристики людини. Сьогодні екзистенційний підхід до консультування і психотерапії доволі органічно увійшов у психологічну практику незалежно від того, до якої теоретичної школи себе зараховує психолог, оскільки більшість консультантів відчули позитивні наслідки його терапевтичного впливу на клієнта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Бібліографію даної проблеми репрезентують наступні групи досліджень [3]: праці М. Гайдеггера, А. Камю, С. К'єркегора, Ж.-П. Сартра, П. Тілліха, К. Ясперса, які присвячені загальнотеоретичним питанням екзистенційної тематики в ракурсі філософських досліджень, роботи Ф. Брентано-Штумпфа, Е. Гуссерля, А. Джорджі, В. Каама, В. Келера, К. Кофки, М. Мерло-Понті, Е. Мінковські, які обґрунтовують та зосереджують увагу на феноменологічному підході щодо трактування людського існування; дослідження Л. Бінсвангера, М. Боса, М. Бубера, Дж. Бюдженіаля, Р. Кочюнаса, Р. Мея, Е. Спінеллі, І. Ялома [6; 7], в яких порушуються питання, пов'язані з висвітленням проблем аналізу екзистенції й становлення екзистенційної психології, психотерапії та консультування як філософського параксису. Проте основним недоліком на даний час слід вважати те, що доволі розвинута теорія і навіть рівень самої методології не підкріплені результатами досліджень, які б їм відповідали.

Стаття має на меті вивчити прикладні аспекти екзистенційного консультування; виявити ознаки позитивного впливу екстраординарного досвіду занурення у тему смерті на особистість. Теоретико-методологічну основу дослідження склали: філософські напрями – екзистенціалізм і феноменологія; екзистенційно-феноменологічна традиція у психології та психотерапії. Феноменологічний підхід, прийнятий в екзистенційній психотерапії та консультуванні, використано як конкретно-наукову методологію у трактуванні та експлікації емпіричних матеріалів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, для практикуючого пси-

холога шлях від теорії до практики не буває простим. Скористаємося досвідом відомих психологів-практиків, зокрема І. Ялома [6], який є одним із тих, кому вдалося вирішити цю проблему. Так, створивши концепцію екзистенційної динаміки, він перевіряв ефективність її дії на практиці. Слід зазначити, що у І. Ялома поняття “екзистенційної динаміки” відноситься до назв чотирьох кінцевих даностей – смерть, свобода, ізоляція і безглуздість, а також до породжених кожною із них усвідомлених і неусвідомлених страхів і мотивів. Є ще один важливий момент, на який у своїх дослідженнях звертають увагу науковці, екзистенційний підхід зберігає описану З. Фройдом динамічну структуру, але змінює зміст. Таким чином відома формула потяг-тривога-захисний механізм набирає іншого вигляду: усвідомлення кінцевої даності-тривога-захисний механізм. Фундаментальна розбіжність між цими двома динамічними підходами полягає в тому, що формула З. Фрейда починається з імпульсу, тоді як екзистенційна формула – з усвідомлення й страху. Звідси випливає наступний висновок: по-перше, ці чотири кінцевих чинники – смерть, свобода, ізоляція і безглуздість – визначають основний зміст екзистенційної психодинаміки, по-друге, вони набувають виняткового значення на всіх рівнях індивідуальної психічної організації і, по-третє, стосуються безпосередньо роботи екзистенційно орієнтованого консультанта.

Нижче розглянемо такий метод роботи, як дозоване занурення клієнта в болісну тему, а саме – смерті. Ми не випадково зупинилися саме на цій темі, оскільки, як зазначає І. Ялом [7], у психотерапії усвідомлення смерті може працювати як “межова ситуація”. З цього приводу він міркує так: “Конфронтація з особою смертю (“моєю смертю”) – це ні з чим не зрівняна межова ситуація, яка здатна викликати значні зміни у стилі та характері життя індивіда в світі... Смерть діє як каталізатор переходу з одного стану буття в інший, більш високий – із стану, в якому ми задаємо питання про те, які речі, в стан потрясіння тим, що вони є. Усвідомлення смерті виводить нас із захопленості тривіальним, надаючи життю глибини, гостроти і зовсім іншу перспективу” [7, с. 180]. Схожі погляди обстоювали й стоїки, які вважали, що роздуми про смерть допомагають людині навчитися жити. На користь сказаного можна віднести досвід деяких онкологічних пацієнтів, які, розповідаючи про свій особистісний ріст, про те, що вони взяли від конфронтації зі смертю, водночас ремствували: “Як жаль, що для того, щоб пізнати ці істини, нам

довелося дочекатися сьогоднішнього дня, коли наші тіла зрешетив рак!”.

Відомий мислитель М. Монтень висловив думку, що той повинен учить людей жити, хто вчить їх помирати. У цьому сенсі пропонуємо досвід деяких сучасних психологів, які, дотримуючись цього філософського повчання, зумисне створюють умови екзистенційної “шокової” терапії для отримання клієнтами екстремального досвіду [7]. Суть цієї терапії полягає в тому, аби за допомогою різних технік підвести клієнта до самого краю безодні буття, стоячи над якою, людина сповна зможе відчувати присутність кінцевості у своєму житті. У такі хвилини, як зазначають учені, думки про смерть виконують функцію дієвого механізму змін у людині: відбувається трансценденція соціальних і матеріальних оболонок. За спостереженнями К. Ясперса, екзистенційне – те, що перед смертю залишається істотним, а те, що втрачає свою цінність, є оголене буття. Відтак людина, яка пройшла через безодню смерті, переживши внутрішнє потрясіння, стає шляхетною, великодушною, здатною цінувати незліченні даності свого існування. Однак, тут не все так просто, як видається на перший погляд. Є одна важлива обставина, на яку звертають увагу насамперед ті психологи, які мають досвід застосування шокової екзистенційної терапії на практиці. Річ у тім, що деякі клієнти схильні до хворобливого, надмірного плекання думок про смерть, яке не має нічого спільного з тим, про що йшлося вище, а лише завдає шкоди самопочуттю людини.

За результатами нашого дослідження, спробуємо внести ясність у питання: як виглядає екзистенційна шокова терапія на практиці? Для цього опишемо низку структурованих вправ, які широко використовуються екзистенційними терапевтами як індивідуально, так і з групою.

Прикладом однієї із таких вправ може бути наступна: консультант розпочинає першу зустріч групи особистісного росту з пропозиції кожному члену групи скласти власну епітафію або некролог. Як бачимо, завдання справді шокує за змістом, що цілком відповідає назві терапії. Один із учасників групової роботи не без іронії зауважив: “Якщо так піде далі, то на останній зустрічі нам запропонують вибрати собі труну”. Слід зазначити, що схожі репліки досить часто супроводжують виконання цієї вправи. Вони розцінюються консультантом як актуалізація захисних механізмів людини на травмуючу ситуацію.

Зміст переважної більшості епітафій студентів факультету психології можна узагаль-

нити, використовуючи наступні висловлювання: “Тут спочиває раб божий, який любив цей світ, але так і не пізнав його”, або “Я назавжди покинув цей чудовий світ, щоб зустрітися з вічністю”.

Ми вважаємо, що наведені висловлювання слід розглядати в рамках гедоністичної схеми, яка настільки потужна, що може вміщувати у собі будь-яку іншу смислову схему. Гедоністи переконані, що людина, змінюючи один спосіб дії на інший, керується звичайною дихотомією відчуттів “приємно-неприємно”. Людина зазвичай обирає такі форми активності, які приносять їй задоволення, звідси її любов і цікавість до світу (“...любив цей світ, але так і не пізнав його”), однак людина вільна обирати інший спосіб поведінки – націлений на біль, невдоволеність, самопожертву. Тим не менше навіть така поведінка може бути гедоністичною, оскільки тимчасовий дискомфорт людина розглядає як “капіталовкладення” в задоволення, звідси біль втрати, скорбота (“Я назавжди покинув цей чудовий світ”), але, водночас, і надія отримати задоволення, можливо в єдиному, найважливішому сенсі (“...зустрітися з вічністю”).

Вправу під назвою “Місце призначення” ми проводили для педагогічних працівників, що скаржилися на тривогу, втому й роздратованість, а також в індивідуальній роботі з клієнтами, які почувають ізольованість і втрату життєвих орієнтирів. Під час сесії їм пропонувалось виконати наступне завдання: “Візьміть чистий аркуш паперу і накресліть відрізок. Один його кінець означає ваше народження, інший – вашу смерть. Позначте хрестиком те місце, де ви зараз знаходитесь. Поміркуйте над цим приблизно п’ять хвилин”.

Як показує досвід, ця коротка вправа майже завжди викликає хвилю сильних почуттів і глибокі емоційні реакції. Вона дає можливість людині відчувати темпоральність буття у всій його повноті, а також задуматися над сенсом життя, щоби почати глибше розуміти смисл свого життя у теперішньому [4; 5].

У великих групах для посилення усвідомленості кінцевості існування можна використати вправу “Виклик”. Для її проведення групу ділять на трійки і дають завдання розмовляти. Імена учасників групи записуються на окремих аркушах паперу і кладуть у посудину, потім їх навмання витягують по одному, зачитуючи написані на них імена. Той, чие ім’я назване, припиняє розмову і повертається спиною до інших. Під час обговорення більшість учасників зізнавалися, що в результаті виконання цієї вправи вони відчували зрос-

тання усвідомленості випадковості та крихкості свого існування.

Консультанти і ведучі груп зустрічей з метою підсилення усвідомленості смерті можуть використовувати техніку спрямованого фантазування. Людину просять уявити собі свою смерть. “Де вона станеться?”, “Коли?”, “Як?”, “Опишіть докладно фантазію на цю тему”, “Уявіть свої похорони”. Ця вправа, на наш погляд, безумовно, цікава і, як свідчать дослідження зарубіжних вчених, ефективна [7]. Однак, ми не маємо власних даних про результати її застосування, бо так і не мали змоги запропонувати її для виконання в групі чи індивідуально.

Ми солідарні з думкою тих консультантів, які вважають, що для проведення таких вправ необхідно підходити виважено і відповідально [1; 2]. Від психолога вимагається не лише відповідна професійна підготовка, але і висока внутрішня культура, яка виявляється у тактовності й емпатійному, співчутливому ставленні до клієнта [4; 8]. Тут є ще один важливий момент, що вимагає до себе особливої уваги з боку психолога-консультанта. Він зачіпає динаміку психологічних змін клієнта, співвідносно до умов, за яких клієнт буде готовий до конфронтації зі смертю. Якихось рекомендацій з цього питання в спеціальній літературі ми не знайшли, тому психологу доводиться керуватися суб’єктивною оцінкою терапевтичної ситуації, роблячи відповідні висновки стосовно своїх дій. І. Ялом рекомендує керуватися таким правилом, згідно з яким, тривога, пов’язана зі смертю, обернено пропорційна задоволеності життям [7]. Мова йде про те, що використання консультантами методів поглиблення усвідомленості смерті може в найближчій перспективі посилити тривогу клієнтів. Звідси впливає наступне завдання консультанта: намагатися не знеболити тривогу в клієнтів, а допомогти їм змиритися з нею і використати конструктивно.

На прикладі роботи зі снами, ми спробуємо показати тривогу клієнтки С., пов’язану з переживанням усвідомлення смерті. Пропонуємо фрагменти трьох сновидінь, які наснилися їй після того, як вона втратила близьку людину.

Сон 1. “... Я стояла на маленькій кладці. Біля мене – Сашко. Я стояла на краю дощок. Вода якась така спокійна. Мене це непокоїть, лякає. Я усвідомлюю, що не вмію плавати, а піді мною 5 метрів глибини. Я стрибаю і... виринаю. Виринаю переможцем. Я перемогла стихію...”

Сон 2. “...Мені снилися гори. Ми поїхали в гори разом з друзями на тиждень, з палат-

ками, з гітарами. Там, де ми осіли, протікав маленький потік. Я і ще якийсь хлопець (я його не знаю) розмовляли... і тут почалася сварка. Він мене штовхнув і я впала у воду, при цьому вдарившись сильно головою. Я відчуваю, як мене накриває вода, і я захлинаюсь. Мене хтось витягнув, але є страх...”

Сон 3. “...Ми на морі. Десь ХХІ століття. Я на кораблі. Мене засудили до смертної кари – камінь на шию і в воду. Я сильно переживаю... Мене кидають у воду. І тут я усвідомлюю – я дихаю під водою...”

Інтерпретація сновидіння клієнткою: дівчина вважає, що її сновидіння відображають ту дійсність, в якій вона перебуває: “Взагалі-то я лише недавно навчилася плавати. Раніше я панічно боялася води. Але я перемогла свій страх і скочила у воду. Я перемогла водну стихію. І в усіх своїх подальших снах я її перемагаю”. Клієнтка веде щоденник, в якому є записи тих сновидінь, які її найбільше вразили. Зауважимо, що у більшості з них події пов’язані з водою – це могли бути: басейн, море, річка, навіть вода у склянці. Клієнтка також відзначає, що “сни про воду” почали їй снитися після смерті близької людини (друга). Звідси дівчина робить висновок про те, що її сновидіння можуть означати лише одне – заклик її внутрішнього “Я” до боротьби з усіма своїми стражданнями і страхами. За її словами, “вже на підсвідомому рівні я переконана, що з цього життя вийду переможцем”.

Коментар. Уривки сновидінь свідчать про екзистенційний конфлікт С., спричинений смертю друга. Дівчина вважає його смерть несправедливою і передчасною. Вона звинувачує себе за те, що одна отримує всі земні блага, тоді як він позбавлений усього того, що є у неї. Її сновидіння можна вважати свідченням того, що тема смерті глибоко проникла у підсвідомість дівчини. Уві сні вона дає про себе знати, втілюючись в образи води (море, річка, потік), куди дівчина занурюється і відчуває страх перед небуттям. Але небуття, якого так боїться клієнтка, знаходиться не лише поза нею, але і в ній самій. Саме перед цим внутрішнім небуттям С. відчуває страх, і через страх перед самою собою вона втікає від себе: вона втікає від самотності, бо самотність означає бути наодинці з собою.

Тут слід зазначити, що екзистенційно орієнтовані консультанти наполягають на тому, щоб обговорення і аналіз сновидінь проводилися з урахуванням екзистенційних конфліктів, які мають місце у клієнтів на даний момент. У нашому випадку смерть друга змусила дівчину задуматися над своїм життям

і зрозуміти, величину відповідальності, яку вона має “честь” нести кожної хвилини свого життя.

Дещо іншу інтерпретацію елементу “води” ми знаходимо в описаному Л.Бінсвангером “Випадку Елен Вествуд”. Для нього, як і для К. Юнга, вода, особливо у формі океану або моря, – елемент глибини, що вказує на тісний зв’язок з минулим. Звідси Л.Бінсвангер робить спробу інтерпретувати занурення Еллен у море як занурення в її власне минуле, при цьому акцентуючи увагу на “материнському” значенні води, якій він до того ж надає запліднюючого значення. У такому тлумаченні він вбачає поєднання минулого і майбутнього, становлення й помирання, народжуваність і народження. Але така інтерпретація, охоплює швидше психоаналітичні можливості тлумачення сну, ніж показує екзистенційно-аналітичний спосіб терапевтичної роботи над цим сном. Останній, на відміну від психоаналітичного, має свої відмінності в інтерпретації й аналізі, заснованих на особистому житті-історії. На думку Л.Бінсвангера, екзистенційний аналіз не може вбачати своїм завданням тлумачення сну за допомогою способу психоаналітичної життєво-історичної інтерпретації, зовсім не враховуючи той факт, який екзистенційний аналіз завжди усвідомлює, що уві сні він має справу не з цілісною особистістю, а лише з певним екзистенційним модусом, або модусом існування, що само себе забуває. Звідси можна зробити наступний висновок: інтерпретацію слід розглядати лише в контексті життя-історії клієнта, як це показано на прикладі роботи з вищезгаданою клієнткою.

Повертаючись до висвітлення практичного аспекту екзистенційної шокової терапії, пропонуємо дослідження американських учених Е.Аронсона і Е. Дрейфус. Використовуючи основні стадії життєвого циклу в класифікації Е. Еріксона, вони пропонують не менш цікавий, як ми гадаємо, груповий досвід переживання “життєвого циклу” учасникам літньої програми Національної тренінгової лабораторії. Учасники цієї програми переконані, що такий досвід допоміг їм зосередитися на основних питаннях кожної стадії життя, що повністю відповідає підходу Е. Еріксона, згідно з яким, розвиток відбувається впродовж усього життєвого циклу, тобто кожному віку, зокрема середньому і похилому, властиві свої емоційні кризи. Це, на думку вченого, дає можливість психологу бачити в емоційних проблемах дорослої людини не лише не розв’язані дитячі конфлікти, але і конфлікти, типові для дорослого віку.

Ми опишемо відрізок часу, що стосувався старості й смерті. Учасники цілими днями імітували життя людей похилого віку. Їм давали інструкцію ходити і одягатися, як старі люди, змінити свою зовнішність відповідно до старечого віку і намагатися грати роль конкретних, добре їм знайомих людей. Вони відвідували місцеве кладовище. Самотньо гуляли в лісі, уявляючи, як непритомніють, помирають, як їх знаходять друзі і як вони їх ховають. У даному контексті так само показовим, як нам видається, може бути наступний приклад із психоаналітичної практики З. Фрейда. В ході терапії вчений з метою стимулювання пригадування минулих вражень і афектів дав своїй пацієнтці Елізабет завдання відвідати могилу сестри.

Тут слід пояснити, що ті екзистенційні психологи, які розуміють ефективність використання таких технік, на відміну від психоаналітиків, які, зазвичай, ігнорують теорію смерті в психотерапії, виходять із філософського бачення “межової ситуації”. Згадаємо К. Ясперса, для якого безодня смерті «просвітлює» людину, тому що за нею прихована вічність екзистенції, її причетність до трансцендентного світу. Це означає, що, пройшовши потрясіння граничної ситуації, людина знаходить свободу і виходить за межі повсякденності «предметного буття». У такі хвилини людина, відкриваючи для себе трансцендентний світ, сповнює водночас новим смыслом і людську екзистенцію [9].

Авторка статті на власному досвіді переконатися в ефективності дії такого терапевтичного підходу, як учасниця практичного семінару “Танатотерапія і прояснення життєвих цілей”, який проходив в рамках II міжнародної теоретико-практичної конференції “Екзистенційний вимір у консультуванні і психотерапії” (Бірштонас, Литва). Не вдаючись до детального опису всього семінару, зупинимось лише на окремих його етапах, що відображають динаміку змін у групі. Так, ведуча запропонувала виконати вправу “Помирання” з танатотерапії. Під час обговорення з’ясувалося, що всі учасники відчували свого роду “екстрім”, коли програвали моменти зустрічі зі смертю. Як виявилось, цікавість людини заглянути по той бік життя набагато сильніша, ніж може здатися на перший погляд. Спробуємо пояснити, про що йдеться. Перед виконанням вправи, ведуча запропонувала комусь із учасників узяти на себе роль померлого. Серед бажаючих виявився лише один психотерапевт років сорока, який просто згорав від бажання швидше поринути у стан небуття, інші ж учасники семінару з обережністю сприйняли можливість (хоча

і тимчасово) стати померлим. Яким було наше здивування, коли наприкінці, при обговоренні, він увесь час мовчав, тоді як усі охоче обмінювалися враженнями, більше того, кількість бажаючих зустрітися з небуттям, граючи роль померлого, помітно зростає. А коли наш колега все ж таки наважився поділитися своїми думками, його слова просто вразили нас: “Я ніколи не хотів би ще раз повторити це”. На наше прохання пояснити зміст сказаного, він, скориставшись загальними фразами, уникнув прямої відповіді.

Правий був І. Ялом, коли говорив, що ніхто не сприймає своє життя серйозно, не пізнавши спершу, що це таке – мати владу покласти йому край. Цілком у рамках даного контексту знаходиться також і висловлювання одного з найвпливовіших теологів ХХ століття П. Тілліха: “Ми далеко не завжди усвідомлюємо неминучість смерті, але якщо ми пройшли через досвід неминучості смерті, то ми по-іншому сприймаємо наше життя в цілому” [9, с. 44].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Звідси ми робимо важливий для психологічного консультування й психотерапії висновок: навіть якщо кінцевість буде уявною, як у нашому випадку, то вона так само, як і будь-яка інша спроба наблизитися до таємниць небуття, стає носієм сильного емоційного навантаження на психіку людини. Якщо, з одного боку, інкорпорація смерті в життя людини звільняє її від гніту повсякденності, дозволяє їй жити більш осмислено і автентично, навіть може слугувати поштовхом до кардинальних особистісних змін, то, з іншого боку, смерть – основне джерело тривоги, якою сповнений наш внутрішній світ, і ми захищаємося від неї за допомогою особистісних динамік. Перспективні лінії досліджень екзистенційно-феноменологічної проблематики пов’язані з можливістю ширшого застосування феноменологічних і герменевтичних процедур для розуміння людини як буття-у-світі.

Література:

1. Климишин О. І. Релігійна віра як телеологічне джерело духовного розвитку та формування життєстійкості особистості. Зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. «Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості» (23-24 травня 2024 року). Полтава : 2024. С. 52–55.
2. Коуен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів, 2022. 320 с.
3. Паркулаб О. Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104–110.
4. Паркулаб О. Г. Терапевтична зустріч як чинник особистісного зростання учасників діалогічної взаємодії. Зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка «Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості» (23–24 травня 2024 року). Полтава : 2024. С. 112–115.
5. Франкл В. Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. Львів, 2019, 120 с.
6. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Київ, 2017. 408 с.
7. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Київ, 2021. 258 с.
8. Bugental J. F.T. The Art of the Psychotherapist : How to develop the skills that take psychotherapy beyond science – Softcover. N. Y. : Publisher : W.W. Norton & Company, 1992. 336 p.
9. Paul Tillich. The courage to be. New Haven & London. Yale University Press, 1951. 202 p.
10. Wright B., Ivbijaro G., N’Jie I. Psychotherapy and counselling as a tool for promoting dignity in mental health. *Academia Mental Health and Well-Being* 2025;2.

Дата надходження статті: 28.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025