

SECTION 5. PSYCHOLOGY

DOI: 10.46299/ISG.2025.MONO.MED.3.5.1

5.1 Феномен війни у призмі екзистенційного аналізу: розробка моделі та алгоритму психологічного консультування в умовах викликів

Війна є екзистенційною межевою ситуацією, яка радикально руйнує базові онтологічні структури людського існування, ставлячи під сумнів не лише безпеку, а й фундаментальні життєві сенси та цінності. Унаслідок зіткнення зі смертю, тотальною небезпекою та стражданням виникає травма втрати сенсу (ноогенний невроз), яка вимагає специфічного психотерапевтичного втручання.

Психологічна травма війни часто набуває характеру екзистенційної фрустрації, що вимагає не лише симптоматичної корекції, але й глибинного осмислення зіткнення особистості з межевими ситуаціями.

Екзистенційний аналіз, оперуючи категоріями свободи, відповідальності та сенсу, надає методологічну базу для роботи з моральною травмою та відчуттям провини, які є специфічними наслідками війни.

Застосування концепції чотирьох фундаментальних мотивацій існування за А. Ленгле дозволяє здійснити диференційовану діагностику порушень, спричинених війною, від рівня базової довіри до втрати сенсу життя.

В умовах тотальної загрози екзистенційний аналіз сприяє відновленню внутрішньої опори та реінтеграції травматичного досвіду через феноменологічне прийняття реальності, що є критичним для психологічної стабілізації. Орієнтація на пошук сенсу виступає ключовим ресурсом для посттравматичного зростання та реконструювання ідентичності вцілілих осіб.

Екзистенційно-аналітичний підхід фокусується на персональному рішенні і волі клієнта, активізуючи його здатність до автентичного життя попри зовнішні деструктивні обставини. Доцільність екзистенційного аналізу підтверджується необхідністю роботи з «екзистенційним вакуумом» та знеціненням життя, які

часто виникають внаслідок тривалого перебування у середовищі, де смерть стала нормою [256].

Техніки екзистенційного аналізу забезпечують створення унікального терапевтичного поля, де клієнт може безпечно зустрітися зі своїм страхом і болем. На відміну від вузькоспрямованих методів, екзистенційний аналіз пропонує цілісну модель консультування, яка інтегрує роботу з емоціями, цінностями та світоглядом, забезпечуючи глибоку та стійку психокорекцію [257, С. 472].

Загалом, екзистенційний аналіз є методологічно обґрунтованим і практично ефективним напрямом для надання психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільному населенню, що переживає екстремальні виклики збройного конфлікту.

Психологічна допомога, зокрема психологічне консультування у екзистенційному аналізі, конституюється як консультативна парадигма, в якій основні інтрапсихічні конфлікти артикуються навколо усвідомлення екзистенційних даностей, що детермінують виникнення онтологічної тривоги.

Засновники динамічної теорії екзистенційного консультування А. Ленгле, Р. Мей, В. Франкл та І. Ялом, що відображено у їхніх основних наукових розвідках.

В. Франкл як засновник логотерапії зосередив свій підхід на волі до сенсу як первинній іманентній мотиваційній силі людського буття. Він стверджував, що ноогенний невроз виникає як прямий наслідок екзистенційного вакууму – стану втрати індивідом життєвого сенсу, що має особливу релевантність в умовах військового конфлікту [258, 259].

Основна мета логотерапії полягає у фасилітації клієнта до експлікації унікального, конкретного сенсу, що може бути реалізований через діяльність (творчість), переживання (любов) або ставлення до неминучого страждання [259].

У логотерапії акцентується, що для автентичного людського буття першочерговим є не прагнення до гомеостазу (психічної рівноваги, спрямованої на зниження напруги), а до гетеростазу, який концептуалізується як динамічна

напруга і перманентна активна боротьба за трансценденцію та реалізацію унікальних цінностей і смислової мети [259]. При цьому іманентне людське прагнення до реалізації сенсу життя може бути фрустровано. В такому разі має місце екзистенційна фрустрація, яка, однак, позиціонується як нормативний феномен для особистості, що свідчить про її духовне страждання, а не про патологічні зміни у психіці. Екзистенційна фрустрація, як вторинний наслідок невдалої реалізації волі до сенсу, ініціює формування екзистенційного вакууму – стану внутрішньої порожнечі, що характеризується дифузним відчуттям втрати смислу існування та його змісту. Екзистенційна фрустрація часто маніфестується у клієнтів, які демонструють невротичну залежність від зовнішнього об'єкта або партнера, особливо внаслідок пережитої втрати [260].

Екзистенційний вакуум може існувати у латентній або явній формі; його явна маніфестація часто експлікується через періоди афективної туги та перманентної нудьги. Наявність екзистенційного вакууму є основним етіологічним чинником розвитку ноогенного неврозу, під яким В. Франкл розуміє невротичний розлад, первинно індукований духовною проблемою, моральним конфліктом чи екзистенційною кризою [259].

Критично важливо, що ноогенний невроз, на відміну від класичних психогенних розладів, не є психогенним, оскільки його генеза локалізована на ноологічному (духовному) рівні.

Свобода і відповідальність є фундаментальними ноетичними конструктами логотерапії, де однією з ключових терапевтичних цілей є їхній екзистенційний гомеостаз (збалансування) .

Кожна особа наділена необхідною свободою волі для персонального здійснення сенсу свого буття, що є її екзистенційним імперативом. Завдання психотерапевта полягає у фасилітації клієнта до феноменологічного прозріння сенсу власних життєвих труднощів, мобілізації вольових якостей для їх подолання або, у випадках неминучості, для прийняття (*консенсусу*).

Крім того, В. Франкл здійснював чітку диференціацію між поняттями успіху (*Success*) та здійснення (*Fulfillment*), що відображено у його матриці [260, С.288].

Успіх детермінується двома основними контингентними факторами: докладанням зусиль та непередбачуваністю (*удачею*). Гіперінтенція та перебільшення ролі будь-якого з цих компонентів неминуче призводить до психічної травматизації та екзистенційної фрустрації, що маніфестується відчуттям спустошеності, інтрапсихічної напруги та дефіцитом самовпевненості.

Автентичне досягнення успіху полягає у дозованому додатку зусиль, необхідних для цілі, з одночасним уникненням невротичної залежності від самого результату. Таким чином, згідно з теоретичними положеннями В. Франкла, успіх є лише побічним ефектом здійснення сенсу та ціннісної реалізації. Тому психотерапевтична робота, сфокусована на балансуванні свободи та відповідальності і дихотомії здійснення/успіх, критично сприяє диференційній діагностиці джерел особистісних проблем та спрямовує клієнта на адекватні стратегії їх розв'язання.

Логотерапія позиціонується як універсальна модель психотерапевтичного втручання, що є доцільною для терапії як психогенних, так і ноогенних неврозів. Її особливість полягає в тому, що вона не обмежується аналізом несвідомої динаміки та інстинктивних прагнень, а зосереджується на ноологічних (духовних) реаліях [257].

В. Франкл стверджує, що здійснення сенсу можливе через реалізацію трьох екзистенційних груп цінностей, серед яких цінності творення, цінності переживання та цінності ставлення (Таблиця 1):

Таблиця 1. Тріада цінностей за В. Франклом

Групи цінностей		
Творчі цінності	Цінності переживання	Цінності ставлення
Основним шляхом їхньої реалізації є праця та продуктивна діяльність. Вони характеризують активну життєву позицію індивіда як суб'єкта, що самостійно конструює власне буття і трансформує навколишнє середовище, віддзеркалюючи професійну самореалізацію особистості	Репрезентують афективну сферу особистості – її відчуття, емоції та почуття, які супроводжують життєвий процес та слугують індикатором її екзистенційної конгруентності і відповідності поведінки обраним ціннісно-смісловим орієнтаціям. До цієї категорії належать такі процесуальні цінності, як любов, естетичне переживання та єдність з Універсумом.	Полягають у ноологічній здатності індивіда навіть в умовах несприятливих обставин та неминучого страждання зайняти осмислену позицію щодо негараздів і надати своєму стражданню глибокий життєвий смисл. Таким чином, згідно з логотерапією, людське життя ніколи не може бути повністю позбавлене смислу, навіть у найбезвихідніших ситуаціях, коли всі інші можливості вплинути на власну долю вичерпані.

У логотерапії феномен пошуку сенсу може бути істотно гальмований внутрішніми когнітивно-афективними бар'єрами. До таких бар'єрів належать гіперрефлексія (схильність до надмірного, непродуктивного самоаналізу) та гіперінтенція (нав'язлива схильність до надмірного фокусування на бажанні задоволення, що блокує спонтанність).

Логотерапія оперує передусім позицією клієнта щодо його симптому, а не самим симптомом, оскільки часто саме патогенна позиція індивіда є причиною його невротизації.

Відповідно, завданням логотерапевта є розпізнавання цієї позиції та провокування її зміни. З цією метою застосовуються спеціалізовані техніки: парадоксальна інтенція та дерефлексія.

Парадоксальна інтенція рекомендована для клієнтів з obsесивно-компульсивними та фобічними розладами, що супроводжуються вираженою тривогою або нав'язливими страхами. Сутність цього методу полягає у тому, що клієнту пропонується захотіти здійснення свого страху (у випадку фобії) або самому ініціювати нав'язливу дію (при obsесивних станах).

Для підвищення ефективності парадоксальна пропозиція часто формулюється в гумористичному контексті, що дозволяє клієнту набути дистанції та навчитися сміятися над власним симптомом. Ця техніка дає змогу подолати невротичну гіперінтенцію через її парадоксальне посилення та подальше руйнування. Проте існує протипоказання до її застосування при психотичній депресії [260].

Для таких клієнтів призначена спеціальна логотерапевтична техніка, що спрямована на зменшення тягаря почуття провини, яке живить тенденцію клієнта до самозвинувачення.

Дерефлексія призначена для подолання невротичної гіперрефлексії – надмірної схильності до самоспостереження, яка є прямим чинником зниження спонтанності та природності поведінкових реакцій. Основне завдання дерефлексії полягає в ігноруванні потягу до нав'язливого самоспостереження і контролю, переорієнтуючи увагу клієнта з себе на зовнішній сенс (ціль, особа, завдання). Для успішного подолання страхів, побоювань та нав'язливої рефлексії з приводу можливих невдач (зокрема у сфері сексуальних дисфункцій) використовується здатність клієнтів до самовідчуження, що експлікується через гумористичні реакції на власні страхи і компульсивні реакції, дозволяючи набути дистанції від симптому.

У логотерапії також активно застосовуються такі прийоми, як персональне переосмислення життя та сократівський діалог. Персональне переосмислення (як метод реорієнтації) полягає в тому, щоб клієнту, який переживає втрату сенсу, продемонструвати його трансцендентну цінність, підкреслюючи, що він потрібен комусь іншому або певній справі. Таким чином, сенс свого життя індивід набуває через усвідомлення власної незамінності, потреби та корисності

для інших людей або світу. Цей підхід підкреслює, що проблема полягає не стільки у фактичному стані, в якому опинився клієнт, скільки у ставленні до цього стану [260].

Сократівський діалог є технікою, основне завдання якої – залучення клієнта до когнітивної співпраці і розширення сфери його свідомості. В ході цього процесу коректуються непослідовні, суперечливі й бездоказові судження клієнта за допомогою логічної аргументації

Під час бесіди психолог (логотерапевт) формулює запитання таким чином, щоб спонукати клієнта до максимальної кількості позитивних відповідей (так, це є так), що дозволяє підвести його до прийняття суджень, які раніше були ним не приймалися, були незрозумілими чи невідомими, сприяючи інсайт-орієнтованому усвідомленню [261].

Застосування цих технік забезпечує комплексний вплив на всі рівні неврозу (психогенний, ноогенний), сприяючи відновленню автентичності та здатності до персонального здійснення.

Використання вищезгаданих технік у консультуванні осіб, що переживають військові дії, вимагає особливої обережності та чіткого диференціювання між фобічною тривогою і реальною загрозою життю.

Так, дерефлексія у цей період набуває критичного значення для переведення фокусу уваги зі самозвинувачення та моральної провини на цінність боротьби та взаємодопомоги. Сократівський діалог використовується для роботи з екзистенційною провиною та корекції дезадаптивних суджень щодо несправедливості долі.

Персональне переосмислення націлене на допомогу клієнту знайти смисл у жертві та стражданні, трансформуючи травматичний досвід у джерело нової, глибинної відповідальності перед майбутнім.

Тоді як логотерапія фокусується на волі до сенсу, динамічна модель І. Ялома забезпечує критично важливий міст між класичними підходами та опрацюванням екзистенційних даностей у міжособистісному контексті.

І. Ялом позиціонує онтологічну тривогу, індуковану смертю, свободою, ізоляцією та безглуздістю, як центральний елемент інтрапсихічного конфлікту, який посилюється в умовах військової кризи .

Його підхід є особливо актуальним для розуміння захисних механізмів та патології стосунків, що виникають внаслідок травматичної ізоляції та усвідомлення кінцевості буття.

Започаткована І. Яломом екзистенційна психотерапія фокусується на опрацюванні труднощів клієнта, які заважають йому набути контакту з середовищем і самим собою. Терапія допомагає кожному стати активним учасником свого життя: проживати складні емоції, робити вибори і нести за них відповідальність і здобувати основну навичку – це прийняття. Основну цінність він сформулював у наступних постулатах:

- Приймаючи відповідальність, ми позбавляємося позиції жертви обставин і вчимося приймати рішення самостійно.
- Приймаючи свою смертність, більше цінуємо життя.
- Приймаючи відсутність заданого сенсу як умову існування, шукаємо і створюємо сенси для себе.

Приймаючи неминучість самотності, вчимося спиратися на себе і вступати у стосунки з іншими людьми усвідомлено [262].

У праці І. Ялома «Лист до молодого психотерапевта» знаходимо ключові принципи та основні підходи до консультування в екзистенційному аналізі [263].

Так, І. Ялом звертає особливу увагу на терапевтичний зв'язок та інтерперсональність, адже створення міцних стосунків з клієнтом є справжнім засобом для зцілення. та первинним фасилітуючим чинником змін.

Інтерперсональні стосунки в діаді є достатньою умовою для каталізації корекційного емоційного досвіду, що підтверджує його екзистенційно-динамічну орієнтацію, оскільки стосунки з іншими людьми впливають на людину не менше, ніж внутрішні імпульси.

Інтерперсональний підхід постулює, що патологія особистості формується та відтворюється у міжособистісних контекстах, а ефективність терапії залежить від переформатування цих патернів.

Він акцентує на застосуванні принципу «тут і тепер» дозволяє актуалізувати внутрішні конфлікти та дезадаптивні патерни безпосередньо у процесі психоконсультативної роботи.

Автентичність консультанта виступає терапевтичним інструментом, тому необхідно дотримуватися технічної еклектики та персоналізованого підходу, уникаючи ригідного дотримання протоколів.

Також дозоване саморозкриття консультанта використовується для валідазації досвіду клієнта та зменшення його екзистенційної ізоляції, посилюючи глибину контакту.

Негайна зворотна реакція на міжособистісну поведінку клієнта (наприклад, використання контрпереносу) слугує «екзистенційним дзеркалом», допомагаючи йому усвідомити власний вплив на оточення.

Також І. Ялом наголошує на цінності снів клієнтів, які виступають неймовірним джерелом знань про несвідоме та проявом творчого потенціалу і той же час є символічною репрезентацією несвідомих екзистенційних конфліктів.

І. Ялом, здійснивши синтез європейського екзистенціалізму та психодинамічних підходів, акцентував на міжособистісному вимірі опрацювання екзистенційних даностей у груповій та індивідуальній терапії. Він розглядає страх смерті не як похідну від інших конфліктів, а як первинну онтологічну тривогу, яка експоненційно підсилюється в умовах безпосередньої загрози життю і вимагає опрацювання через персональне усвідомлення кінцевості буття.

Його концепція екзистенційної ізоляції є особливо важливою для консультування осіб які перебувають у зоні бойових дій, оскільки вона відображає відчуття фундаментальної непередаваності травматичного досвіду та відчуження, що виникає після повернення з зони бойових дій [262].

Психологічне консультування за І. Яломом орієнтоване на допомогу клієнту в прийнятті радикальної відповідальності за структуру та наповнення власного життя та усвідомлення власної агентивності у конструюванні сенсу, навіть після руйнівних подій.

Таким чином, логотерапія В. Франкла надає ціннісно-смыслову основу для реінтеграції травми, тоді як динамічна модель І. Ялома забезпечує механізми опрацювання тривоги та ізоляції у терапевтичному процесі, що створює синергетичну основу для розробки спеціалізованої моделі консультування.

Згідно з концепцією Р. Мея, структура особистості інтегрує такі конститутивні елементи, як свобода, індивідуальність, соціальна інтегрованість та глибина духовності (релігійності). З цього випливає, що особистість визначається як здійснення процесу буття у вільному, соціально адаптованому індивіді, наділеному духовним началом. Центральними екзистенційними межовими проблемами, що спричиняють конфлікт, виділяють смерть, ізоляцію, свободу та безглуздість (втрату сенсу) [265].

Свобода позиціонується як основоположний принцип, необхідна умова існування особистості та одночасно її невід'ємна складова. Здорова структура «Я» здатна стримувати імпульси і підтримувати їхню динамічну рівновагу до моменту прийняття персонального рішення.

Наявність творчих можливостей, що є еквівалентом свободи, виступає головною якістю, яка детермінує особистість. Переживанням свободи стимулюється особистісне зростання: чим вищий рівень психічного здоров'я, тим більш вільно індивід конструює себе з життєвого матеріалу, посилюючи потенціал своєї свободи.

Таким чином, фасилітуючи подолання клієнтом інтрапсихічної проблеми, консультант сприяє розширенню його екзистенційної свободи, при цьому ключовим є експлікація складного механізму прийняття рішень, який вимагає інтеграції попереднього досвіду та впливу несвідомих чинників.

Головна мета консультування полягає у досягненні клієнтом автентичного переживання власного існування як реального, що вимагає протистояння

внутрішнім конфліктам, відмови від стратегій ухиляння та розвитку вольових якостей, здатності до співпереживання та самостійного прийняття рішень [266].

Тому практика екзистенційного консультування як онтологічний погляд на людське буття відкидає суворі механічні протоколи, визнаючи клієнта як унікального індивідуума, що зіткнувся з реальністю внутрішніх конфліктів, і є допустимою для застосування в екстремальних ситуаціях. Стосунки між консультантом і клієнтом характеризуються автентичною присутністю, відданістю та відсутністю контрпереносів, що часто супроводжується саморозкриттям консультанта як терапевтичним чинником.

Зосередимо також увагу на основних підходах екзистенційного консультування у рамках підходу А. Ленгле. Його підхід базується на чотирьох фундаментальних мотиваціях існування. Розглянемо основні цілі консультування відповідно до ключових мотивацій (Таблиця 2).

Таблиця 2 Цілі консультування за А Ленгле

Мотивація	Основне питання існування	Цілі консультування
Робота з опорою	«Я можу бути в цьому світі?»	Досягнення базової довіри до світу та прийняття реальності. Створення внутрішнього простору, де людина відчувається захищеною, незважаючи на зовнішні загрози.
Робота з цінністю	«Я ціную своє життя і можу його любити?»	Розвиток базового почуття цінності та переживання власного життя як доброго, цінності почуттів та стосунків.

Продовження таблиці 2.

Робота з власною позицією	«Я – це я, і я можу бути собою?»	Формування базової самоповаги. Розвиток автентичності, свободи вибору та відповідальності за власну позицію та дії.
Робота з сенсами та майбутнім	«Навіщо все це, і що я маю зробити?»	Пошук сенсу. Знаходження ціннісної відповіді на виклики ситуації та формування довгострокової екзистенційної спрямованості.

Базуючись на теорії А. Ленгле та його основних підходах можна підтвердити, екзистенційний аналіз є високорелевантним методом для психологічної допомоги в умовах, де індивід безпосередньо стикається зі смертю, небезпекою та руйнацією, оскільки він оперує базовими категоріями існування [267].

На рівні першої фундаментальної мотивації виникає криза базової довіри та безпеки, що маніфестується перманентним підвищенням рівня тривоги, нездатністю до релаксації та відчуттям світу як ворожого і непередбачуваного середовища. У військових це часто набуває форми «бойової тривоги» та неможливості реінтеграції у мирне цивільне життя.

Завданням екзистенційного аналізу на цьому етапі є відновлення внутрішньої опори та прийняття життя в таких умовах, де не все піддається контролю, що призводить до усвідомлення можливості продовження автентичного життя навіть за умов перманентної зовнішньої небезпеки [268].

Порушення на рівні другої фундаментальної мотивації призводить до втрати ціннісного переживання життя та емоційного оніміння, що може проявляється у втраті сенсу життя, емоційною тупістю та відмовою від інтимних стосунків. На цьому етапі важливим є відновленні здатності до переживання

почуттів, зокрема опрацювання болю втрати та скорботи, з метою ревалідизації цінності власного існування та сенсорного досвіду.

На рівні третьої фундаментальної мотивації актуалізуються моральні дилеми, що часто призводять до моральної травми і проявляються через сором, провину та дії, які мали місце на війні проявляється відчуттям глибокої провини, сорому чи зради через дії (наприклад, нездатність врятувати, виконання наказів, що суперечать совісті) [269].

Завдання екзистенційного аналізу на цьому етапі сфокусовано на фасилітації клієнта до пошуку автентичної позиції щодо скоєного, диференціації між об'єктивною та суб'єктивною провиною та відновленням здатності діяти за власною совістю та гідністю.

Четверта фундаментальна мотивація пов'язана виникненням виникає екзистенційної фрустрації та втраті сенсу, що супроводжуються відчуттям безперспективності майбутнього.

У цьому випадку екзистенційний аналіз спрямований на роботу із стражданнями клієнта і пошуком сенсу, що допомагає йому формулювати нову життєву місію, яка інтегрує травматичний досвід і надає ціннісну відповідь на питання «Навіщо тепер жити?» і сприяє посттравматичному зростанню.

Екзистенційний аналіз та логотерапія формують важливу основу необхідну для роботи з ноогенними наслідками військового конфлікту, оскільки травма війни передусім руйнує смисложиттєві та ціннісні структури.

Представники екзистенційного напрямку у психоконсультуванні та психотерапії акцентують увагу на екзистенційних даностях – смерті, страху смерті, свободі та відповідальності, та ізоляції, які стають неминуchoю реальністю в умовах збройного конфлікту.

Екзистенційний аналіз виступає важливим інструментом підтверджує свою реконструкції зруйнованого смислу та фасилітації автентичного життя особистості, що пережила травматичне зіткнення з межовими ситуаціями.

Для розуміння особливостей переживання сенсу життя було проведено із досліджуваними низку технік, які мали як діагностичне, так і терапевтичне

значення. Вибірку дослідження склали особи віком від 25 до 35 років, що перебувають в Україні, їхнє місце проживання- це захід, південь та центр країни (м. Львів, Львівська обл., м. Івано-Франківськ, м. Київ, Київська обл., м. Одеса).

Суть першої техніки полягала у продовженні фрази «Життя- це..», а її основою метою було виявлення смисложиттєвих орієнтацій клієнта та його екзистенційної позиції щодо власного буття, а також актуалізація усвідомлення самоцінності та унікальної місії свого життя, а також феноменологічне усвідомлення власних внутрішніх бар'єрів.

Якісний аналіз змісту, стилю та афективного забарвлення відповідей дозволив визначити наступні особливості сприйняття життя, виокремивши їх за типами: (Таблиця 3)

Таблиця 3. Типи відповідей на запитання «Моє життя –це»

Тип відповіді	Екзистенційна інтерпретація
Негативно-деструктивні («боротьба», «тягар», «безглуздість», «хаос»)	Свідчить про наявність екзистенційного вакууму, відчуття безвихідності та знецінення власного буття. Вимагає роботи з волею до сенсу та цінностями ставлення.
Пасивно-детерміновані («річка, що тече», «камінь, який штовхають»)	Вказує на зовнішній локус контролю, відчуття відсутності свободи та уникнення відповідальності. Вимагає роботи з авторством власного життя.
Прагматично-функціональні («робота», «виконання обов'язку»)	Може вказувати на звуження життєвих цінностей до однієї сфери та потенційну екзистенційну фрустрацію через відсутність балансу цінностей.
Позитивно-ціннісні («подорож», «творчість», «дар»)	Демонструє автентичне прийняття буття, знайдений сенс або готовність до його пошуку, та інтегрований локус контролю.
Травматично-фіксовані («до і після», «спогад про найкраще», «нескінченне 24.02»)	Свідчить про фіксацію свідомості на події травми, дисоціацію або нездатність інтегрувати травматичний досвід у біографічний наратив. Вимагає роботи з переживанням та побудовою часової перспективи.

Глибинний аналіз змісту, афективного забарвлення та виявлення захисних механізмів клієнта у контексті онтологічних викликів дозволяє ідентифікувати, які саме з фундаментальних мотивацій порушені та як індивід уникає відповідальності за власне буття.

Наведемо коротку психологічну характеристику кожного типу відповідей.

Негативно-деструктивні відповіді сигналізують про наявності екзистенційного вакууму). Клієнт перебуває у стані нігілістичного заперечення, де суб'єктивне страждання переважає будь-яку потенційну цінність. Негативна афективна фіксація вказує на відсутність волі до сенсу, і часто є наслідком тривалої депресивної позиції, де самоцінність повністю анульована. Тут втеча від буття здійснюється через його знецінення.

Пасивно-детерміновані відповіді демонструють зовнішній локус контролю та активне уникнення авторства власного життя, що є класичним проявом конфлікту зі свободою. У такому випадку можна говорити про захисний механізм проти тривоги відповідальності, оскільки, відмовляючись від вибору, клієнт уникає провини за потенційні помилки, що створює основу для залежності та віктимної позиції, де клієнт обирає бути об'єктом, а не суб'єктом власного життя.

Прагматично-функціональні відповіді, у яких життя ототожнюється з функцією, що може бути захистом від екзистенційного вакууму через гіперкомпенсацію в продуктивності (надмірне фокусування на цінностях творення). Часто це маскує емоційне оніміння та блокування цінностей переживання, оскільки емоційний світ здається занадто небезпечним. Такі особи ототожнюють себе з роллю, а не з автентичною особистістю, що створює високий ризик ідентифікаційного колапсу при втраті цієї соціальної ролі.

Позитивно-ціннісні відповіді свідчать про автентичне прийняття буття та знайдений або активно шуканий сенс. Демонструє інтегрований локус контролю та здатність до самотрансценденції, що виступає показником психічного здоров'я. Важливо диференціювати, чи не є така відповідь захистом або

інтелектуалізацією тривоги, але в цілому вона відображає повне життя, де основні екзистенційні даності були інтегровані.

Травматично-фіксовані відповіді (специфічні для війни) відображають фіксацію на травматичній події. Часова перспектива зруйнована: минуле вторгається у теперішнє, а майбутнє відсутнє це, в свою чергу, призводить про блокування цінностей переживання (емоційне оніміння як захист від надмірного болю) та гостру кризу базової довіри.

Втрата відчуття тяглості власного «Я» є психологічною спробою уникнути визнання незворотності втрати та переопрацювання травматичного досвіду.

Логічним продовженням є техніка «Карта мого життя» з використанням колоди метафоричних асоціативних карт «ОН-cards».

Застосування метафоричних асоціативних карт (МАК), таких як ОН-Cards, в екзистенційному аналізі є високоефективним феноменологічним інструментом, що допомагає обійти раціональний опір і здійснити прямий доступ до ноологічного (духовного) виміру та глибинних переживань клієнта. використання цього інструменту особливо ефективно в роботі з екзистенційними даностями та фундаментальними мотиваціями [270].

У роботі з метафоричними асоціативними картами широко використовується метафора як місток до розуміння життя. Екзистенційний аналіз прагне зрозуміти унікальний спосіб буття клієнта у світі.

Метафоричні карти слугують посередником, який допомагає клієнту об'єктивувати свої внутрішні феномени (страх, ізоляцію, провину) у візуальний образ. Завдяки роботі із візуальними образами простіше перейти від абстрактного опису проблем до живого, конкретного переживання [271].

У роботі з екзистенційними феноменами (смерть, свобода, сенс) часто клієнту складно вербалізувати своє розуміння. Метафорична мова карти (символи, архетипи, образи) є більш адекватною для вираження цих глибинних, ірраціональних аспектів психіки. У цьому випадку карта виступає як зовнішній об'єкт, на який клієнт переносить свою увагу та інтерпретаційну діяльність.

Відповідно клієнт ефект відводить фокус від самофіксації та симптому і переносить його на творчий пошук сенсу у зображенні.

При виборі карти або пошуку в ній основних елементів клієнт проєктує на неї несвідомий зміст і відповідно допомагає обійти інтелектуалізацію та раціоналізацію, які часто використовуються для захисту від екзистенційної тривоги [272].

Використання карт можна чітко співвіднести з фундаментальними мотиваціями, що презентовано у Таблиці 4.

Таблиця 4. Робота з метафоричними картами відповідно до 4-ох функціональних мотивацій за. А. Ленгле

Фундаментальна мотивація	Фокус роботи з картами	Приклад запитання
1-ша фундаментальна мотивація (довіра, захист)	Виявлення безпеки, опори, загроз.	<i>Чи є на карті місце, де Ви почуваетесь у безпеці?</i>
2-га фундаментальна мотивація (цінність, почуття)	Актуалізація емоцій, ставлення до болю/радості.	<i>Які кольори на карті викликають у Вас найбільшу радість чи біль?</i>
3-тя фундаментальна мотивація (свобода, відповідальність)	Ідентифікація власної ролі, можливості вибору.	<i>З якою фігурою, що діє, Ви себе асоціюєте? Чи можете Ви змінити дію на карті?</i>
4-та фундаментальна мотивація (сенс, майбутнє)	Проекція місії, унікального завдання, надії.	<i>Що потрібно додати на цю карту, щоб вона стала символом Вашого майбутнього сенсу?</i>

Для усвідомлення екзистенційних данностей використано техніку «Карта мого життя». Метою цієї техніки є робота з безпосереднім символічним відгуком на поточну екзистенційну ситуацію та стимулювання творчого мислення для знаходження нових смислових рішень та ресурсів, прихованих у несвідомому.

Алгоритм проведення цієї техніки полягає у виборі з колоди однієї метафоричної карти наосліп. Клієнт починає детально описувати карту, відповідаючи на запитання:

- Що зображено на карті (кольори, фігури, об'єкти)?
- Які перші почуття, емоції чи тілесні реакції викликає це зображення?
- Як саме ця картка відображає його життя?
- З якою фігурою, елементом на карті клієнт себе асоціює?
- Щоб ви змінили на цій карті і чому?
- Щоб Ви додали у своє життя і як би воно від цього змінилося?

Далі пропонують клієнту витягнути слово-рамку поставити в неї карту і дати відповідь на наступні запитання:

- Яким чином карта, яку Ви обрали, розкриває зміст цього слова-рамки?
- Яке відчуття (тепло, холод, тиск) викликає у Вас поєднання цього слова та зображення?
- Чи є на карті елемент, який суперечить цьому слову-рамці?
- Яку зміну або дію (щось, що можна зробити) на карті Вам потрібно виконати, щоб прожити це слово-рамку?
- Який «сенс» чи «повідомлення» це слово-рамка несе саме для Вашого майбутнього? Яке унікальне завдання відкриває це поєднання?

Аналізуючи роботу варто звернути увагу на конкретні вибори та відповіді на запитання досліджуваних.

Наведемо приклади найяскравіших виборів та відповідей досліджуваних (клієнтів).

Клієнт 1. (Жінка, 40 років) обрала картку, яку назвала «Водяний вихор» (Рисунок 1).



Рисунок 1. Карта з авторською назвою «Водяний вихор» [картка з колоди метафоричних асоціативних карт]

Аналіз відповідей на запитання дає можливість зробити наступні висновки про особливості переживання екзистенції в актуальній реальності .

Клієнт описує зображення як «водяний вихор, що може засмоктати», фіксуючи його динамічний та загрозливий характер.

Першою емоційною реакцією є страх, що прямо вказує на кризу базової довіри та безпеки. Життя сприймається як непередбачуване середовище, здатне поглинути (засмоктати) індивіда, що є метафорою неконтрольованої зовнішньої сили (долі чи травми). Одночасний інтерес (відповідь «страх та інтерес») є важливим психологічним маркером, адже інтерес може функціонувати як захист від паралізуючого страху або, що більш імовірно, як воля до сенсу, яка все ще активна і вказує на здатність до конфронтації з небезпекою.

Тому поточний стан клієнта – ризикове, динамічне та непередбачуване життя, що постійно балансує на межі хаосу та загибелі.

Клієнт асоціює себе з центром вихору, що є найважливішим елементом для екзистенційної інтерпретації. Асоціація з центром вихору є амбівалентною. З одного боку, це може символізувати Его-центричну фіксацію на власній драмі; з іншого – це вказує на високу внутрішню активність та прийняття відповідальності за свою позицію у хаосі.

Центр вихору – це епіцентр напруги, але водночас це найбільш спокійне місце у штормі (принцип «око бурі»), що свідчить про самоусвідомлення клієнтом своєї унікальної ролі у власній життєвій динаміці: він не є жертвою, яку викинуло на периферію, а активним елементом, що створює або підтримує цю динаміку.

Клієнт приймає свободу та відповідальність за свою участь у ризиковому" житті, але його «Я» є критично напруженим (центр напруги) і потребує стабілізації.

Запропонована зміна – додати більше масштабу, розширити її (карту), а додавання у життя - наповненість. Бажання «дати більше масштабу, розширити її» (карту) є спрямуванням до дії. Варто зауважити, що це не просто бажання припинити вихор, а потреба збільшити масштаб власного впливу. Клієнт не хоче звичайного спокою; він прагне більшого сенсу і більшої дії.

Бажання, щоб життя стало «більш наповненим» є класичним маркером екзистенційної фрустрації, що підтверджує, що, незважаючи на динамічність життя, воно суб'єктивно відчувається як порожнє.

Для клієнта сенс полягає не у зникненні хаосу, а у збільшенні власного масштабу (самотрансценденція), що дозволить інтегрувати цей хаос та перетворити його на поле для активної, наповненої дії.

Даний клієнт демонструє високу екзистенційну свідомість та внутрішню активність, але перебуває у стані хронічної кризи довіри та екзистенційної фрустрації. Його Я-концепція (центр вихору) є зарядженою і рушійною, але спустошеною зсередини.

Психотерапевтична робота має бути спрямована на стабілізацію довіри, а саме роботу з цінностями переживання для зменшення тривоги та страху, не заперечуючи динамічності життя. Важливою є допомога клієнту у формулюванні конкретних цінностей творення, які дозволять досягти бажаної «наповненості», використовуючи його волю до масштабу як ресурс.

Наступний вибір карти досліджуванням 2 (чоловік, 45 років) зображає молодого чоловіка з гітарою, який виконує пісню «Плине кача...», виявляє

глибокий конфлікт між екзистенційною скорботою та інтенсивною волею до життя. Метафора є прямим відображенням травматичної фіксації на процесі національного та особистого оплакування (Рисунок 2).

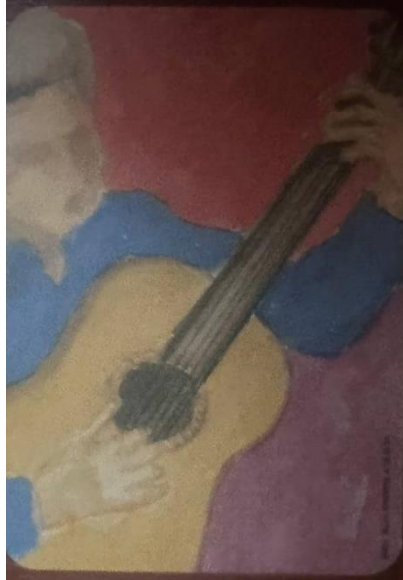


Рисунок 2. Карта з авторською назвою «Сумний музикант» [картка з колоди метафоричних асоціативних карт]

Даний клієнт описує зображення не лише як фігуру з гітарою, але й конкретно ідентифікує пісню – «Плине кача», що є культурним символом скорботи за загиблими на війні.

Емоційна реакція біль, сум, тривога є надзвичайно інтенсивною і підтверджується твердженням: «в житті багато цих емоцій», що вказує на домінування цінностей переживання у негативному ключі, де біль від втрати або травми повністю поглинає радість та натхнення. Фіксація на скорботній пісні свідчить про застрягання у процесі скорботи та афективне оніміння до позитивних стимулів.

Життя клієнта зараз ототожнюється з меморіалом скорботи. Тривога посилюється через усвідомлення крихкості життя, але проявляється як сум, а не як паніка, що вказує на її внутрішню інтеріоризацію.

Клієнт асоціює себе безпосередньо з чоловіком, який грає, що є прямою ідентифікацією з роллю оплакувальника/носія болю.

Бажання змінити мелодію символізує критичний поворот від цінностей ставлення (прийняття страждання) до цінностей творення (активна дія, потужна рокова музика) і є заявою про прийняття свободи та відповідальності за зміну власного афективного стану.

Вимога «відкрити очі» є метафорою виходу з внутрішнього заціпеніння та конфронтації з реальністю і швидше за все підкреслює бажання подолати уникання та розпочати свідоме, активне життя.

Усвідомлюючи свою роль як «носія скорботи», клієнт рішуче відмовляється від пасивності і готовий прийняти авторство для створення нового, більш вібраційного та енергійного життєвого наративу.

Бажаний додаток до життя: «більше радості, натхнення, бажання жити яскраве життя». Ця відповідь є підтвердженням того, що сенс для клієнта тепер полягає у відновленні життєвої енергії та якості переживання. Бажання «більше радості, натхнення» вказує на необхідність самотрансценденції – виходу за межі існуючого болю до творчих та естетичних цінностей і є чітким життєвим імперативом, який має бути реалізований як унікальне завдання.

Для клієнта наповнене життя (сенс) дорівнює відновленню внутрішнього джерела енергії (рокова музика) та свідомому вибору радості над сумом, а терапевтична мета – допомогти здійснити цей перехід від оплакування до активного творення.

Клієнт 3 (жінка, 38 років) обрав картку із зображення пари біля моря (Рисунок 3).

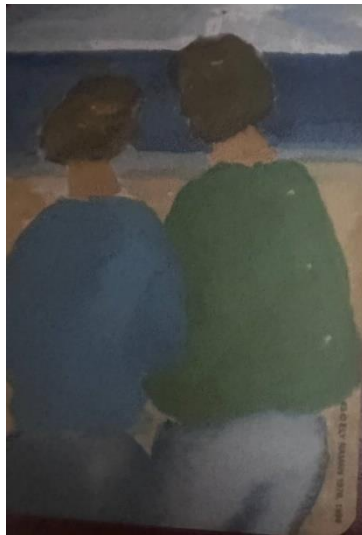


Рисунок 3. Карта з авторською назвою «Двоє біля моря» [картка з колоди метафоричних асоціативних карт]

Ця карта зображує дві фігури зі спини, що дивляться на море, символізуючи близькість, спокій та безмежність. Аналіз відповідей виявляє гострий конфлікт між тугою за втраченим минулим та екзистенційною ізоляцією, посиленою відсутністю партнера.

Клієнт описує емоційну реакцію як «ностальгію, радість» та відображає життя як «життя яке було і яке неможливо повернути зараз». Ностальгія (туга за минулим) у поєднанні з радістю свідчить про те, що минуле життя (до травми чи розлуки) було цінним і наповненим. Ця ностальгія є формою гострої скорботи за втраченою цілісністю та безтурботністю.

Усвідомлення «неможливості повернути зараз» фіксує безпорадність перед часом і долею, підсилюючи відчуття непередбачуваності та неконтрольованості сьогодення. Базова довіра порушена не зовнішнім хаосом, а розривом зв'язку з безпечним минулим.

Клієнт перебуває у стані афективного розриву: радість фіксована у минулому, тоді як сьогодення сприймається як порожнє або неповноцінне через цю втрату.

Клієнт асоціює себе з «жінкою, яка дивиться на море» і бажає перенести картку в теперішнє і майбутнє, оживити її. Ідентифікація з жінкою, що дивиться

на море, символізує роль спостерігача, яка шукає сенс або відповідь у безмежному (море) символізує пасивну та рефлексивну позицію.

Бажання «перенести в теперішнє і майбутнє, оживити її» є потужною волею до дії, а саме перевести цінності минулого (близькість, радість) у активне сьогодення (оживити), що прямою відповідальністю за зміну часової перспективи. Клієнт усвідомлює, що його цінності (радість, близькість) законсервовані у минулому, і прагне знайти свободу та силу для їх реактивації у теперішньому.

Найбільш критичний елемент – бажання «добавила чоловіка, який біля мене, бо він зараз не поруч». Ця відповідь прямо вказує на конфлікт з екзистенційною ізоляцією.

Втрата партнера (фізична чи емоційна) призвела до блокування цінностей стосунків та глибокого відчуття самотності. Карта, яка зображає близькість, лише підкреслює цю порожнечу.

Для клієнта сенс і наповненість життя наразі невіддільні від фізичної присутності значущої іншої особи. Життя без чоловіка сприймається як неповноцінне та нежиттєздатне. Терапевтична мета у роботі з такою клієнткою – допомога в інтеграції цінностей стосунків (як найвищий сенс) і водночас пошук індивідуальної сили та сенсу під час його відсутності або у самотійному бутті, щоб не делегувати свій сенс існування іншій людині. Така робота допоможе стати незалежною і побудувати конструктивний контакт з собою.

Клієнт глибоко переживає розрив між цінним, наповненим минулим та ізольованим, спустошеним сьогоденням. Терапевтична робота повинна спрямовуватися у прийнятті розриву з партнером, та розкритті індивідуального сенсу та самоцінності.

Наступна картка, обрана клієнткою 4 (жінка, 32 р.), демонструє глибокі проблеми пов'язані із ідентичністю, самосприйняттям та автентичністю (Рисунок 4).



Рисунок 4. Карта з авторською назвою «Брудне дзеркало» [картка з колоди метафоричних асоціативних карт]

Карта зображає руку, яка тримає дзеркало з розмитим або блідим відображенням, що символізує процес самопізнання та кризу ідентичності. Клієнт описує емоційну реакцію як «напруга і сум'яття» та відображає життя як таке, де «не видно в житті чіткості як у дзеркалі все блідо і незрозуміло», що є прямою метафорою кризи ідентичності та деперсоналізації, саме «Я» є нечітким, невизначеним, що посилюється травмою війни.

Сум'яття та напруга вказують на внутрішній конфлікт та блокування цінностей переживання. Клієнт відчуває дискомфорт від неузгодженості між тим, яким «Я» хоче бути, і тим, яким «Я» бачить себе зараз.

Життя сприймається як розмитий образ, що відображає втрату орієнтирів та самоусвідомлення, що створює напружений фон. постійну внутрішню напругу.

Клієнт асоціює себе з «рукою, що тримає дзеркало» і бажає, щоб «зображення в дзеркалі було своє, радісне і з гарним макіяжем».

Асоціація з рукою є маркером дії, творення та утримання. Клієнт ідентифікує себе як актора, що контролює процес самопізнання (тримає дзеркало), а не як пасивне відображення. Можна твердити, що це є відповідальністю за пошук за процес пошуку ідентичності.

Бажання мати «радісне і з гарним макіяжем» відображення — це бажання позитивної зміни афективного стану та соціальної презентації. «Радісне обличчя» символізує цінність переживання, а «гарний макіяж» — цінність творення та потреба у відновленні зовнішньої (соціальної) форми.

Бажання «визначеності» (на відміну від «незрозумілості» в дзеркалі) є спробою зменшити екзистенційну тривогу, викликану абсолютною свободою та непередбачуваністю буття. У військовий час, коли руйнується зовнішня визначеність, виникає потреба створити внутрішню, персональну визначеність.

У цієї клієнтки визначеність є смисловою опорою, що дозволяє переживати позитивні емоції.

Особливу увагу варто звернути на опис брудного і незрозумілого дзеркала, оскільки це вказує на активне блокування самоцінності та самоповаги.

Клієнтка не просто не бачить себе, вона бачить себе спотвореною. Бруд у дзеркалі може символізувати інтроекти — чужі, негативні погляди, які вона не змогла відфільтрувати і які тепер спотворюють її автентичне «Я», що ускладнює прийняття авторства свого життя.

Для клієнтки сенс полягає у відновленні чіткої, позитивної ідентичності, яка дозволить радісно та впевнено існувати у світі. Саме це завдання є ключовим для подолання кризи ідентичності та екзистенційного сум'яття.

Цілком ймовірно, що ця клієнтка переживає глибоку кризу ідентичності, спровоковану, ймовірно, зовнішніми потрясіннями, що призвели до втрати чіткого самосприйняття. Терапевтична робота найімовірніше повинна бути сфокусованою на формуванні персональної визначеності, активному творенні нового образу «Я», що включає відновлення позитивних емоцій (радість) як ключового сенсу.

Проведений феноменологічний аналіз чотирьох метафоричних карт виявляє комплексний екзистенційний дистрес, типовий для індивіда, що переживає наслідки зіткнення зі смертю та руйнацією (війною), що охоплює порушення усіх чотирьох фундаментальних мотивацій існування.

Серед основних проблем клієнтів зафіксовано гостру кризу базової довіри, де життя сприймається як непередбачуваний та поглинаючий хаос, афективний розрив та скорбота, кризу ідентичності та самосприйняття, екзистенційну ізоляція та втрату сенсу.

Головна тенденція у клієнтів полягає у сильному, хоча й заблокованому, імпульсі до трансформації. Усі клієнти демонструють бажання досягнути сенс («заграти потужну рокову музику», «оживити» себе та досягти «визначеності»).

За результати роботи з технікою «Карта мого життя» підтверджують, що війна легалізувала та універсалізувала страх та непередбачуваність, перетворивши зовнішній світ з умовно безпечного на перманентно загрозливий.

Переживання екзистенційного конфлікту потребує екстреної мобілізації, що призводить до блокування та знецінення радості та спокою, оскільки вони сприймаються як недоречні або небезпечні у стані війни.

Також військові дії та розлука фізично посилили екзистенційну ізоляцію, тому для клієнтів необхідна екзистенційна конфронтація з самотністю для формування індивідуального, незалежного від зовнішніх стосунків сенсу.

Усі ці проблеми вимагають інтегрованої відповіді — переходу від пасивного спостереження до свідомого творення власного життя як найвищого сенсу у військовій реальності..

Тому було застосовано ще одну техніку екзистенційного аналізу , що спрямовано на подолання екзистенційної фрустрації та втрати сенсу шляхом активної проекції майбутнього, інтегруючи оцінку минулого з формуванням місії у теперішньому (техніка «Святкування 90-річчя»).

Мета цієї техніки відновлення часової тяглості: реінтеграція зруйнованої травмою часової перспективи (минуле – теперішнє – майбутнє), актуалізація унікального сенсу, які полягають у виявленні унікальних, незамінних завдань та цінностей, за які варто жити.

На першому етапі цієї техніки консультант пропонує клієнту заплющити очі та детально уявити святкування свого 90-річчя «Уявіть, що Вам 90 років, і Ви

святкуєте свій ювілей. Де Ви знаходитесь? Хто поруч із Вами? Які обличчя Ви бачите? Яка атмосфера панує?», «Яким почуттям наповнене це святкування?».

Другий етап цієї техніки пов'язаний з оцінкою життєвого шляху. Основні запитання, які пропонують клієнту на цьому етапі:

- Яким досягненням і діям у своєму житті Ви пишаєтеся найбільше?
- Що унікальне Ви внесли у світ?"
- Хто з присутніх найважливіший свідок Вашого життя? Що Ви отримали у стосунках, і що віддали?
- Які найяскравіші моменти радості та цінності переживання (любов, краса, натхнення) Ви змогли зберегти?
- Який головний урок Ви отримали зі своїх найбільших страждань та втрат? Як Ви поставилися до неминучого?
- Якби Вам потрібно було дати одну пораду собі молодому. якою вона була б?

Наступний етап у цій техніці пов'язаний із повідомленням від гостей (соціальна валідація) і це реалізується через такі запитання клієнту:

- Уявіть, що Ваша найближча людина (дитина, онук, друг) піднімає тост. Які слова вона говорить про Вас? Що вона відзначає у Вашій особі, що не можна знайти ні в кого іншого?
- Який найкращий комплімент або найважливіше визнання Ви чуєте про свою мужність та життєстійкість?

Завершальний етап полягає у інтеграції та реінтеграції. Клієнт повертається з уявного ювілею у теперішній момент, приносячи з собою усвідомлення, даючи відповіді на наступні запитання..

- Що саме зараз (цього тижня, цього місяця) Вам потрібно почати робити, щоб не зрадити цього 90-річного, успішного себе?
- Яке головне почуття (радість, спокій, гордість) Ви забираєте з цього святкування у своє сьогодні, і як це почуття змінить Ваше ставлення до поточної проблеми?
- Яке Ваше унікальне завдання на найближчий рік, виходячи з Вашого 90-річного досвіду?

Було проведено глибинний феноменологічний аналіз відповідей клієнтів на техніку «Святкування 90-річчя».

У клієнтки, що обирала картку із зображенням водяного вихору, помітна успішна інтеграція військової травми в життєвий наратив, що призвело до формування автентичної, смислово орієнтованої ідентичності. Успіх інтеграції простежується через трансформацію лімітуючих факторів у потужні екзистенційні ресурси, що є ключовим показником посттравматичного зростання.

Клієнтка оцінює своє прожите життя не за зовнішніми досягненнями, а за якістю та насиченістю (*«Я прожила неймовірно цікаве і насичене життя»*), що свідчить про автентичне прийняття буття та збереження цінностей переживання.

Ключовим екзистенційним вибором та найважливішим рішенням стало *«Я не здалася і навчилася долати труднощі»*, як здатності протистояти неминучому стражданню. Головний урок, отриманий зі страждань, був трансформований у принцип – *«не боятися нікого і нічого»*, що свідчить про асиміляцію даності смерті та перетворення страху на мужність та волю до дії.

Пораду, яку 90-річна клієнтка дає собі молодій: *«Будь собою і люби себе»*. Найвищим проявом самотрансценденції є подолання екзистенційної ізоляції через усвідомлення: *«Я – це подарунок для них»*. Клієнтка трансцендувала свою потребу в отриманні (бути з кимось) на здатність дарувати (бути цінністю для інших), що є найвищим виразом знайденого сенсу у любові та служінні.

Можна підкреслити, що використання екзистенційного аналізу доводить, найбільше страждання може бути перетворене на найглибше джерело сенсу та автентичного буття. Клієнтка успішно сформувала життєвий наратив, де смисл полягає у свідомому виборі життєстійкості та наповненості (*«цікаве і насичене життя»*).

Відповіді клієнта 2 у своїх відповідях на запитання цієї техніки дає підстави робити висновки про сильний потенціал до смислової життєстійкості та посттравматичного зростання.

Аналіз відповідей на техніку «Святкування 90-річчя» виявляє, що клієнт успішно трансформував внутрішній конфлікт у життєстійкість, знайшовши сенс і опору у сфері цінностей переживання та цінностей ставлення. Його екзистенційний профіль демонструє перехід від фіксації на стражданні до активного прийняття буття через моральні та родинні цінності.

Відповідь « в мене є всі ви» є потужним показником того, що сенс його життя сконцентрований не на особистих матеріальних досягненнях чи славі, а на цінностях стосунків і вказує на успішне подолання екзистенційної ізоляції через глибоку прихильність до сім'ї.

Визнання «ти найдобріша людина у всьому світі» є найвищим проявом самотрансценденції та етичного сенсу. Його самоцінність і ідентичність як чоловіка, який пережив війну, підтверджена не силою чи мужністю (як часто очікується), а моральною якістю – добротою.

Рішення «Я продовжував жити незважаючи ні на що» є прямим екзистенційним актом мужності та прагнення сенсу і відповідно прийняттям свободи та відповідальності за власне існування, що протистоїть нігілізму та відчаю.

Клієнт інтегрував страждання у смисловий контекст, перетворивши біль на внутрішню силу та життєву філософію. Біль перестає бути безглуздим, оскільки набуває функції розвитку.

Порада собі «залишайся таким класним до своїх 100 років» є вимогою самоприйняття та збереження автентичної, позитивної ідентичності і вказує на те, що клієнт розпізнав і визнав сутність свого «Я» як незмінну цінність, яка не була зруйнована війною і фіксує його цілісність.

На прикладі цього клієнта помітно трансформаційний стрибок від фіксації на скорботі до смислової консолідації. Його екзистенційна місія полягає у свідомому виборі продовжувати жити, бути джерелом добра та опорою для близьких, використовуючи мужність, здобуту у війні, як внутрішній ресурс для наповненості та самоствердження.

Відповіді клієнтки 3 виявляють критичну екзистенційну тенденцію – пасивну фіксацію на цінностях минулого та залежність від зовнішньої опори, що загрожує повноцінній інтеграції травми.

Клієнтка ідентифікує своє найбільше досягнення у цінностях переживання, прямо пов'язаних із минулим станом та фізичними об'єктами (людьми): *«Дітьми і чоловіком, з якими я була щасливою в житті»*, що є підтвердженням залежності її сенсу буття від наявності іншої особи та пасивне отримання щастя, а не його активне творення. Це відчуття посилюється головним рішенням *«треба терпіти і молитися»*.

Такий вибір є стратегією виживання, заснованою на терпінні та делегуванні відповідальності зовнішнім силам, що демонструє уникнення прийняття авторства над власним життям.

Урок, отриманий зі страждань – *«Людина може пережити все»* – є загальним, хоча й потужним, твердженням про витривалість, проте він не містить унікального, інтегрованого сенсу для неї особисто.

Більш тривожним є порада молодому «Я»: *«тебе чекає багато несподіванок в житті, бо життя як американські гірки»*. У цьому твердженні простежується фаталізм та підтвердження базової тривоги, оскільки відсутнє прийняття мужності чи свободи вибору. Метафора «американські гірки» відображає неінтегрований страх перед неконтрольованою долею.

Помітно, що клієнтка очікує пасивного отримання любові та вдячності: *«ми тебе любимо і вдячні за все»*, підтверджує потребу у зовнішньому забезпеченні та кризи самоцінності.

Клієнтка є вразливою до майбутніх втрат, оскільки її сенс буття цілком залежить від наявності інших, що залишає її в полоні екзистенційної ізоляції. Таким чином, успіх її 90-річного життя є результатом терпіння та збереження минулого, а не активного творення нового, незалежного сенсу.

Клієнтка 4 своїх відповідях на запитання демонструє успішний перехід до самоавторства та абсолютного прийняття автентичності у своїй проекції на 90-річчя.

Головне досягненням клієнтки визначено як «задоволення собою і своїм життям» і є показником успішного вирішення кризи де самосприйняття та автентичність стали цінністю.

Можна спостерігати очищення образу «Я» від травматичних нашарувань та абсолютне прийняття Автентичності. Ключові рішення, прийняті після війни, формують формулу цінностей творення: треба вчитися, розвиватися і не здаватися за жодних обставин», що є активним, процесуальним вибором, який перетворює зовнішній хаос на поле для постійного самовдосконалення та життєвого проєкту.

Страждання було трансформовано в урок радикальної самодостатності: *«ти в себе одна»* і є фундаментом для самоопори а не джерелом відчаю.

Порада «любви життя і насолоджуйся ним» є вимогою актуалізації цінностей переживання і свідомим вибором радості та наповненості у теперішньому моменті, що свідчить про подолання афективного блоку.

Варто відзначити, що клієнтка досягла найвищого рівня прийняття. Її цінують за те, ким вона є, а не за те, що вона зробила: *«ти неймовірна і унікальна, добре що я зустрів тебе»*, що виступає фінальним підтвердженням того, що її автентичне «Я» визнане неповторною цінністю зовнішнім світом.

Таким чином, екзистенційний аналіз підтверджує, що найбільшим тріумфом клієнтки є формування цілісної, цінної та автентичної ідентичності, яка свідомо обирає радісне та відповідальне буття.

За результатами роботи з цими клієнтами можна в подальшому використати такі техніки екзистенційного аналізу для більш глибокого усвідомлення сенсів та власного «Я». Техніки побудовані за принципом роботи від безпеки до смислу.

Перша техніка «Екзистенційний якір» спрямована на відновлення базової довіри та почуття захищеності у світі. Клієнту пропонується знайти «якір» – місце, спогад, річ чи внутрішнє відчуття, яке залишається незмінним та надійним попри зовнішній хаос.

Ця техніка допомагає диференціювати зовнішній, неконтрольований хаос (війна) від внутрішньої, персональної безпеки. Відновлює фундаментальну довіру як основу для будь-якого подальшого вибору та дії.

Наступна техніка «Я обираю» спрямована на конфронтацію з уникненням та прийняття відповідальності за власне «Я» і свідомий вибір. Клієнту пропонується перетворити пасивну роль жертви на активну роль автора життя..

Суть техніки у виборі ситуації або почуття, якого найбільше уникаєте або не хочете приймати у своєму житті зараз (наприклад, самотність, страх, невизначеність).

Завдання для клієнта «Уявіть, що Ви свідомо обираєте саме цей стан. Наприклад, «Я обираю відчувати цю невизначеність». Як змінюється відчуття відповідальності?»

Яка дія або думка, здійснена Вами добровільно у цьому стані, може надати йому сенсу?

Достатньо ефективною для застосування є техніка «Піраміда сенсу» допомагає клієнту візуалізувати свою унікальну ієрархію сенсів і інтегрувати їх та скласти чіткий життєвий план та конкретне завдання, що є критичним для посттравматичної реорганізації життя.

Процедура цієї техніки полягає у тому, що клієнт називає 5-7 речей/дій, які надають його життю найвищий сенс (наприклад, сім'я, доброта, творчість, боротьба). Цінності розміщуються ієрархічно: базові (знизу) до головної, унікальної місії (на вершині).

Основне запитання до клієнта: «Яка одна дія сьогодні підтримує усі цінності Вашої піраміди?»

Узагальнюючи особливості використання екзистенційного аналізу та йоготерапії, варто наголосити, що війна, будучи апофеозом екзистенційної межової ситуації, індукує не лише психогенну, а й глибинну ноогенну травму, підриваючи самий фундамент людського буття. Ця травма сенсу є прямим наслідком екзистенційного вакууму – стану внутрішньої порожнечі, що виникає

внаслідок руйнування цінностей і смислових орієнтацій у середовищі, де смерть стала нормою, а життя знеціненим [273].

Таким чином, екзистенційний аналіз та логотерапія виступають не просто однією з психотерапевтичних парадигм, а методологічно обґрунтованим онтологічним імперативом для реконструювання зруйнованого буття.

Філософська база логотерапії, сфокусована на волі до сенсу як первинній мотиваційній силі, надає кризовим особам шлях до трансценденції страждання.

Екзистенційна фрустрація, що виникає при нереалізованості цього прагнення, позиціонується як нормативний феномен духовного страждання, а не патологічний розлад, що є критично важливим для дестигматизації клієнтського досвіду.

Логотерапія спрямована на фасилітацію клієнта до експлікації його унікального, конкретного сенсу, який може бути реалізований через тріаду цінностей: цінності творення (діяльність), цінності переживання (любов, краса) та, що найважливіше в умовах війни, цінності ставлення. Цінності ставлення дозволяють людині зайняти осмислену позицію щодо неминучого страждання та надати болю глибокий життєвий смисл, підтверджуючи, що життя ніколи не може бути повністю позбавлене сенсу.

Техніки логотерапії, такі як парадоксальна інтенція та дерефлексія демонструють свою релевантність для роботи з ноогенним рівнем. Особливо цінним є персональне переосмислення, яке демонструє клієнту його трансцендентну цінність та незамінність для інших людей або справи, що критично сприяє подоланню моральної провини та екзистенційної ізоляції.

Концепція чотирьох фундаментальних мотивацій існування за Ленгле надає структуровану, диференційовану діагностичну та терапевтичну рамку для роботи з травматичним досвідом.

На рівні першої фундаментальної мотивації екзистенційний аналіз працює з кризою базової довіри та тривогою, фасилітуючи прийняття неконтрольованої реальності через відновлення внутрішньої опори.

Друга фундаментальна мотивація (цінність/почуття) спрямована на подолання емоційного оніміння та відновлення здатності до переживання болю втрати та скорботи, ревалідизуючи цінність власного існування.

Третя фундаментальна мотивація (Автентичність/Свобода/Відповідальність) є ключовою для опрацювання моральної травми та екзистенційної провини, допомагаючи клієнту знайти автентичну позицію щодо скоєного та відновити здатність діяти згідно з власною совістю.

Нарешті, 4-та фундаментальна мотивація (Сенс/Майбутнє) використовує травматичний досвід як каталізатор для посттравматичного зростання, допомагаючи формулювати нову життєву місію, що інтегрує страждання і надає ціннісну відповідь на питання «Навіщо тепер жити?».

Таким чином, екзистенційний аналіз пропонує цілісну модель консультування, яка не обмежується симптоматичною корекцією, а проникає на ноологічний рівень. Екзистенційний аналіз, оперуючи категоріями свободи та відповідальності, сприяє відновленню внутрішнього локусу контролю у клієнтів, які пережили травматичну детермінованість зовнішніми обставинами. Завдяки фокусу на автентичному житті попри зовнішні деструктивні сили, екзистенційний аналіз активізує волю клієнта до протистояння стражданням та його інтеграції у біографічний наратив. Терапевтична модель, що ґрунтується на феноменологічному прийнятті реальності, дозволяє уникнути патологізації нормальної реакції на ненормальні обставини, підтримуючи духовне здоров'я індивіда

Використання технік екзистенційного аналізу забезпечує створення унікального терапевтичного поля, де клієнт може безпечно зустрітися зі своїми екзистенційними даностями і, завдяки консультативній роботі з клієнтом допомогти клієнту мобілізувати власну свободу волі для персонального здійснення сенсу і відновлення авторства власного життя попри незворотні деструктивні обставини війни.