

УДК 159.96:615.851

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-79-451-458

Дата надходження: 30.08.2025

Дата прийняття до друку: 25.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ОРІЄНТИРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ТА ГІПНОТИЧНИЙ АСПЕКТИ

**Юрій Живоглядов**

Канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: [yuriygo@krok.edu.ua](mailto:yuriygo@krok.edu.ua), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6763-2737>

## THEORETICAL AND PRACTICAL GUIDELINES FOR PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN POST-TRAUMATIC RECOVERY: EXISTENTIAL AND HYPNOTIC ASPECTS

**Yurii Zhyvohliadov**

PhD (Psychological sciences), associate professor, associate professor of psychology department, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: [yuriygo@krok.edu.ua](mailto:yuriygo@krok.edu.ua), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6763-2737>

**Анотація.** В статті пропонуються теоретико-прикладні складові відновлювальної допомоги людині, яка знаходиться в посттравматичному стані, спричиненому війною, або іншою ситуацією екзистенційної кризи. В цьому контексті цілеспрямовано розглянуто явище звуженої свідомості, як стан, в якому людина має ускладнення щодо стосунків з майбутнім. Це є не тільки важливою психологічною проблемою, але й найсерйознішою задачею української реальності. Розглянуті важливі поняття екзистенційного дослідження даного стану, а також засоби, які використовуються у т. зв. «гіпнозі третього покоління». Теоретично обґрунтовано екзистенціальну практику, націлену на прояснення і розуміння переживань, що визначають світогляд людини (усвідомлення), а також запропоновано практичні інструменти психологічного впливу на контекстуальні та динамічно-змістовні складові суб'єктивного процесу сприйняття, усвідомлення та само-реорганізації стану людини, яка має травматичний досвід. Обґрунтовано взаємозв'язок розширеної свідомості та здатності людини знаходити нові сенси в ситуації вибору своєї життєвої перспективи. Запропоновано аргументи щодо психологічної близькості філософської позиції екзистенціалізму та ідеї більшої усвідомленості, згідно з якою людські проблеми є частина простору, утвореного свідомістю або усвідомленістю. Обґрунтовано погляд на звуження свідомості як проблеми, що стоїть за всіма іншими проблемами, а її рішення – як застосування генеративного трансу для розширення присутності в свідомості. Описані психологічні особливості сучасних практик генеративного трансу, які надають людині можливість утримувати увагу на «негативній» зоні свого стану і, далі, ініціюють розширене переживання, в якому індивід максимально активізує власні ресурси і наближується до нового, більш позитивного, сенсу в цій ситуації. Головний смисл ідеї такого застосування: як внутрішні, так і зовнішні поля, в яких людина живе та пізнає себе, зазвичай, неусвідомлено впливають на неї, і в цьому вони представляють собою тип несвідомого розуму. Наведено теоретико-прикладні ілюстрації того, що генеративний транс – це тонке поле недуальної єдності, у якому всі елементи заявленої проблеми можуть бути інтегровані на рівні глибинної генеративної цілісності, тим самим надаючи можливість виникненню нових ідентичностей та нових вмінь.

**Ключові слова:** екзистенційний ландшафт, розуміння, усвідомлення, генеративний транс, польовий розум.

**Формул: 0; рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 7**

**Abstract.** The article offers theoretical and practical guidelines for providing recovery assistance to people suffering from post-traumatic stress disorder caused by war or other situations of existential crisis. In this context, the phenomenon of narrowed consciousness is purposefully considered as a state in which a person has difficulties in relation to the future. This is not only an important psychological problem, but also the most serious challenge of Ukrainian reality. The article examines important concepts of existential research into this state, as well as concepts used in so-called “third-generation hypnosis.” It provides a theoretical justification for existential practice aimed at clarifying and understanding the characteristics that determine a person's worldview (awareness), and practical tools are proposed for psychological influence on the contextual and dynamic-content components of the subjective process of perception, awareness, and self-reorganization of a person who has had a traumatic experience. The interconnection between

*expanded consciousness and a person's ability to find new meanings in the situation of choosing their life perspective is substantiated. The psychological proximity of the philosophical position of existentialism and the idea of greater awareness, according to which human problems are part of the space created by consciousness or awareness, is described. The view of narrowing consciousness as a problem underlying all other problems is substantiated, and its solution is seen as the use of generative trance to expand presence in consciousness. The psychological features of modern generative trance practices are described, which give the client the opportunity to focus their attention on the "negative" zone of their state and, further, initiate an expanded experience in which the individual maximizes their own resources and approaches a new, more positive meaning of the whole situation. The main idea behind this application is that both the internal and external fields in which a person lives and cognizes themselves usually unconsciously influence them, and in this they represent a type of unconscious mind. Theoretical and applied illustrations are provided showing that generative trance is a subtle field of non-dual unity in which all elements of the stated problem can be integrated at the level of deep generative integrity, thereby enabling the emergence of new identities and new skills.*

**Keywords:** existential landscape, understanding, awareness, generative trance, field mind.

**Formulas:** 0; **fig.:** 0, **tabl.:** 0, **bibl.:** 7

**Постановка проблеми.** Сучасна психологія шукає результативні шляхи до самовідновлення, допомоги у прийнятті, осмисленні, інтерпретації та інтеграції набутого травматичного досвіду. Актуальним завданням є теоретико-методологічні засади психологічної практики, спрямованої на посилення здатності людини оцінювати пережите не лише в негативному емоційному спектрі, але і її здатності побачити свою ситуацію як випробування, у якому вона не зламалася, вижила, вистояла. У фокусі терапевтичного втручання має бути здатність конструктивного переосмислення постраждалими не лише наявних переживань, а й відкриття нових горизонтів, здатності людини спрямовувати увагу на світлій стороні речей, посилити віру в себе, набуті більш глибокі і щирі стосунки із значущими для неї людьми. Відомий фахівець, доктор психологічних наук Т. Титаренко відмічає: «війна, яка триває, несе надмірну кількість випробувань, викликів, ризиків, що, безумовно, впливає на творче ставлення людини до власного життя... Готовність конструктивно проектувати власне майбутнє у тих, хто був травмований унаслідок виснажливих воєнних дій, унаслідок втрати близьких, вимушеного переселення в інші регіони, майже зникає» (Титаренко, 2019). Зорієнтована на створення постраждалим умов для переосмислення травматичного досвіду, набутого у трагічних обставинах війни (Сингаївська & Берестовська, 2024), психотерапевтична практика шукає

ефективні інструментальні засоби допомоги людині звернутись до її переживання посттравматичного етапу життя як особливого креативного простору, в якому людина здатна шукати інакше смислове наповнення свого подальшого життєвого маршруту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічна допомога спирається на теоретичні засади різних психотерапевтичних напрямків. «Якщо когнітивна парадигма акцентує увагу на окремих психічних процесах та особистісних рисах, то екзистенційно-гуманістична парадигма сфокусована на аналізі цілісних конфліктних ситуацій людського буття, на тому, якою мірою суб'єкт здатний приймати власні життєві протиріччя та визначати шляхи їх вирішення. ... Для психології людського буття важливим стає питання, який сенс і цінність мають отримані знання для суб'єкта, ... породження екзистенційних смислів у перетворювальній активності людини у складних життєвих ситуаціях» (Красильников, 2017).

Побудова ефективної терапевтичної роботи з порушеннями екзистенціального рівня сфокусована на смисли як складне утворення на рівні функціонування самосвідомості людини. Як елемент «законотворення» життєздатної системи людини, сенс є невід'ємною частиною й рушійною силою духовного, особистісного, соціального і професійного розвитку особистості. «Кожна людина прагне вибудувати систему внутрішніх законів, які дозволяють адекватно

сприймати явища навколишньої дійсності. Ці закони лежать в основі формування смисложиттєвої концепції як загальної форми сприйняття об'єктивної реальності» (Щербакова, 2020).

Екзистенційна філософія попереджає, що психологічний стан, в якому людина опиняється внаслідок екзистенційної травматизації (зокрема екзистенційна ізоляція), «негативно впливає на особистість, схиляє її до самокритики, втрати самоповаги, власної гідності. На психофізичному рівні це проявляється як неприйняття власного образу, придушення почуттів, підпорядкування свого життя чужим бажанням, і бажання стати соціально прийнятною особистістю (Deurzen E. Van, 2018).

Кожен суттєвий вибір у критичній ситуації, це завжди вибір між невідомим та незмінним. Або ми вибираємо те, що вже нам відомо, або те, чого в нас ще немає. Вибираючи невідомість, людина себе прирікає на тривогу, тому що тривога – це «симптом» невизначеного майбутнього. Вибираючи незмінність, сталість, людина опиняється в провині за нереалізовані можливості. Тобто, обидва вибори мають свою негативну ціну. Однак, вибір невідомого надає нам додатковий шанс знайти сенс, а вибір незмінності навпаки простір цих можливостей звужує (Живоглядов, 2018). Сукупність особистісних характеристик, яку С. Мадді назвав «життєстійкістю», може бути прикладом позиції щодо невизначеного майбутнього: включеність в ситуацію, контроль окремих складових динамічних станів, здатність прийняти ризик діяти без гарантій бажаного результату. Ситуація невизначеності має так звану «екзистенціальну вигоду»: в ціннісному, смисловому, екзистенціальному сенсах людина може отримати в кризових умовах війни значно більше, ніж в мирні часи.

Оскільки у контексті війни зв'язок відносин з собою (що допускають мінливість «я»), і відносин зі світом (що допускають випадковість подій і

невизначеність майбутнього), може викликати радикальне перетворення всього способу життя, професійне співтовариство психотерапевтів очікує нових моделей і рішень цього завдання. Першим кроком до цього є дотримання філософської позиції екзистенційного підходу: спрямованість на сприяння клієнту зрозуміти себе, адже його проблеми, в більшій чи меншій мірі, пов'язані з нерозумінням себе. Екзистенціальний психолог переконаний, що можливість краще себе зрозуміти потенційно існує в кожному рішенні клієнта, адже, згідно екзистенціальної теорії, в кожному рішенні відображені відносини людини з собою, іншими, світом. Це впливає з базового принципу екзистенціального підходу: людина і навколишній світ взаємообумовлюють один одного, знаходяться в постійному діалозі між собою, формують визначення і сенс один одного. Екзистенційна психологія, при цьому, зберігає своє місце результативної практики у сучасному контексті кризових станів наших клієнтів, відповідаючи на все більшу затребуваність їх у осмисленні власних переживань та побудові ціннісно-смислових орієнтирів свого майбутнього. Об'єктивною підставою цього є те, що саме життя в Україні має екзистенційний характер. Ідеї філософського дискурсу, висловлені першопроходцями екзистенційного напрямку в психології та психотерапії знаходять свій розвиток та посилюють свою результативність методами інших напрямків. Серед практичних інструментів роботи з екзистенційним ландшафтом (Титаренко, 2018) людини має місце генеративний транс (Generative Trance: The experience of creative flow, 2012), застосування якого зберігає, з одного боку, принципи екзистенційного дослідження, та, водночас, відкриває нові перспективи терапевтичного відновлення посттравматичного стану людини.

**Мета статті** – запропонувати психологам-консультантам, психотерапевтам і коучам окремі погляди теоретико-прикладного характеру, що

додають, на нашу думку, значний креативний потенціал допомоги людині у посттравматичному відновленні. Ці погляди стосуються застосування ідей екзистенціального дослідження стану постраждалого, посилені практичними методами генеративного трансу, що спрямовані на звільнення від травматичного звуження свідомості та побудови орієнтирів перспективного погляду на майбутнє.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Екзистенціальна філософська традиція стверджує: не дивлячись на те, що ми приречені відчувати свою незавершеність, біль та відчай, наше життя буде вимагати від нас бути рівними того, чим ми здатні бути. Практичне втілення цього погляду – ставати справжніми по відношенню до свого «я», означає, що ми повинні кожен день створювати себе заново, для чого необхідно пробудження інтересу до різноманітності способів, якими ми можемо навчитися новому.

Що саме, з поглядів екзистенціальної психології, може викликати радикальне перетворення способу життя? Коли наявне переживання «перебування тут» здатне включати в себе не тільки проблеми, а й простір для нових значень і тлумачень. Коли людина здатна поважати елемент невідомого в своєму житті, в її досвіді можуть виникати нові можливості, способи існування. Замість того, щоб підлаштовувати власні переживання під заздалегідь встановлені (неважливо ким, собою або іншими) ідеї і образи, переживання мінливості відкриває можливість йти по шляху творчості. Тобто, екзистенційний підхід закликає всіх учасників психотерапевтичного дослідження (і клієнта, і психотерапевта) шукати простір за межами значень їх особистого досвіду.

Щодо переживань кризових станів, екзистенціальна психотерапія бачить можливість всерйоз підійти до філософських проблем життєдіяльності і уникає спокуси трактувати їх як

симптоматичні, пов'язані з емоційними проблемами. Сучасні психотерапевти, які намагаються практично реалізувати ці філософські думки, єдині в тому, що людина постійно знаходиться в процесі створення свого «я». Тому вона не може бути чимось визначеним, і єдиний спосіб, яким вона може вірити у власне сутнісне «я», це використання самообману. Сучасна екзистенціальна думка визнає власне "я" не автентичним і шукає шляхи становлення істинності по відношенню до свого «я» в повсякденному зусиллі створення себе заново.

Екзистенціальний підхід також відкидає будь-які форми сприяння змінам, окрім як знайдені й ініційовані самим індивідом. Екзистенціальне бачення того, що відбувається в житті клієнта, може бути відкрито їм тільки за допомогою його спільного з «іншим» (психологом, психотерапевтом, консультантом, коучем) проживання значущих ситуацій. Особлива цінність спільного з екзистенціальним психологом простору пошуку рішень – його здатність включити в себе особисті проблеми і розширитися для пошуку їх нових сенсів. Завдання екзистенціального психолога – допомогти своєму клієнтові знайти і зберегти «стійкий ґрунт під ногами», коли той, все ж таки, наважується на такий крок. Перед психологом стоїть завдання: зорієнтувати індивіда в більш перспективному напрямку життя, припускаючи, однак, можливість невизначеності у виборі майбутнього.

В цьому повідомленні ми з позицій екзистенційної психології розглядаємо поняття «саморозуміння» та «усвідомлення», а також поняття «польовий розум», «генеративний транс», які запропоновані школою Еріксонівської психотерапії. Для ефективного вирішення поставлених в статті завдань, нам треба:

– теоретично обґрунтувати екзистенціальну практику, націлену на усвідомлення (прояснення і розуміння особистих цінностей, намірів, установок і переконань, що визначають світогляд людини);

— запропонувати практичні інструменти психологічного впливу на контекстуальні за динамічно-змістовні складові суб'єктивного процесу сприйняття, усвідомлення та само-реорганізації стану клієнта, який має травматичний досвід.

У своїх попередніх статтях автор аргументував точку зору, що філософська позиція екзистенціалізма психологічно близька ідеї більшої усвідомленості, згідно з якою людські проблеми є частина простору, утвореного свідомістю або усвідомленістю. Проблема, що стоїть за всіма іншими проблемами, це звуження свідомості, а її рішення можливо лише шляхом розширення присутності в свідомості. Усвідомленість надає об'єднуючу підставу для різних діапазонів і рівнів людського досвіду, служить ключем до прояснення і розуміння особистих цінностей, намірів, установок і переконань, що визначають світогляд індивіда. Коли усвідомленість повністю «не спить», вона пробуджує і вивільняє нові можливості. Всі техніки, які використовуються в екзистенціальній практиці, припускають деяке звільнення, пробудження і розширення свідомості. Використання цих технік підпорядковується правилу: звернути увагу індивіда до тих аспектів його життєвого світу, досвіду, переживань, які відкривають нові перспективи, нові простори пошуку рішень (що і є предметом даної статті).

В практичній роботі, здатність людини усвідомлювати власне існування має своє значення як *психологічна оцінка* клієнтом себе і свого життя – зсередини себе і для самого себе. Такий спосіб розуміння відрізняється від поглядів на усвідомлення як «кінокамеру», яка тільки фіксує те, що відбувається, не впливаючи на те, що перед нею. Усвідомлення, яке організоване екзистенціальним дослідженням та стимулюється трансивним переживанням, спрямоване на власне буття, тому воно приводить до руху фундаментальний процес людської природи. І цей досвід вражає своєю

парадоксальністю: щоб бути тим, чим ми дійсно хочемо бути, ми повинні просто якомога ширше усвідомлювати своє буття, — замість того, що ми повинні з собою щось робити. Повнота усвідомлення сама-по-собі є найбільш результативним способом стати тим, ким ми дійсно хочемо стати.

Практична методологія цього погляду — процес усвідомлення чогось важливого в своєму житті починається з «занурення» в проблему. При цьому потрібно дозволити *всім* сторонам проблеми впливати на себе, дозволити собі переживати тривогу, гнів, напругу і будь-які емоції, пов'язані з нею. І, що важливо, не намагатися вирішити проблему. Залишаючись у цьому переживанні, у розмові із психологом-практиком, клієнт має отримати здатність звернутись до ситуації зі всім тим, що йому спадає на думку щодо неї, починаючи з сенсорних образів та символів, наприклад, «я відчуваю, що на мене тисне тягар, схожий на темне грозове небо» тощо. При такій взаємодії з собою та ситуацією, у свідомості клієнта можуть виникати нові і несподівані перспективи, ситуація може набувати нових можливостей, що змінює і відносини з проблемою: втрачається колишній її сенс або її колишня значущість. Що, також, особливо важливо в цьому процесі — частиною того, що відбувається в полі свідомості, залишається власне «я». Воно по ходу всього процесу залишається свідком того, що відбувається. Або, принаймні, має місце усвідомлення самого себе суб'єктом вибору, що виникає в ситуації.

Успішність вирішення задачі розширення свідомості залежить від того, як клієнт вчиться утримувати у фокусі своєї уваги ті елементи свого чуттєвого досвіду, які присутні в безпосередньому переживанні, але залишаються ще неясними, «вислизують» від усвідомлення, або навпаки захоплюють всю його увагу. Якщо екзистенційний психолог пропонує своєму клієнту залишатися з цими переживаннями деякий час, прямувати за ними, щоб дати їм можливість розкритися,

виявити свій зміст і сенс, то сучасні практики генеративного трансу надають клієнту можливість утримувати увагу на «негативній» зоні свого стану і, далі, ініціюють розширене переживання, в якому індивід максимально активізує власні ресурси і наближується до нового, більш позитивного, смислу всієї ситуації. Для цього індивіду допомагають відчувати свою присутність в ситуації всім тілом, максимально широким кінестетично-візуальним відчуттям відкритості ситуації, когнітивно-пізнавальною сміливістю зустрітись зі своїми неусвідомленими її значеннями та інтуїцією. Зустріч та наповнення клієнта цим широким відчуттям ситуації, в якій він знаходиться, розкриття його «інших» сенсів, здатне вести до важливих життєвих змін, розвинути необхідну стійкість особистості і самоповагу.

Тобто, генеративний транс надає людині психологічну можливість отримати особистий трансформаційний досвід: замість того, щоб залишатись захопленими боротьбою з перешкодами, які виникають в житті, засудженням їх або їх відштовхуванням, у індивіда з'являється досвід (і розуміння) можливості «звільнення» від них. Адже, боротьба зі своїми почуттями тільки надає перешкодам більший запас енергії, велику владу над нами. Ця робота з розширеним відчуттям ситуації допомагає клієнту отримати більшу свободу не абстрактно, але максимально конкретно, емоційно, усвідомлено. Перш за все, це стосується переживань «звільнення» від специфічних об'єктів, які захоплюють його увагу як проблеми. Без цієї свободи людині неможливо знайти «свободу для» звернення до своїх ресурсів.

Загальна модель того, як можна розвивати та застосовувати стан породжуючого трансу виходить з ідеї, що транс виступає в якості природного засобу, за допомогою якого реальність може деконструюватись та реконструюватись (Generative Trance: The experience of creative flow, 2012). Ця модель розрізняє три типи

фільтрів свідомості – тілесного, когнітивного та польового. Польовий розум – нелокальні (системні) знання щодо всього навколо нас, *контексти*, в яких ми живемо. В кожен момент часу в людині активні багато різних полів: культурне, сімейне, політичне тощо. В ході психологічної практики ми можемо бути захоплені полем сім'ї або відчувати «негативне поле» співрозмовника. Будь-які контексти для нашої свідомості можуть бути позитивними або негативними, будь-як, вони завжди мають на нас свій вплив.

Головний смисл ідеї поля: як внутрішні, так і зовнішні – це поля, в яких ми живемо та пізнаємо себе. Зазвичай, ми не усвідомлюємо, наскільки вони впливають на нас, і в цьому поля представляють собою тип *несвідомого розуму*. Основний генеративний принцип: генеративний транс – це тонке поле недуальної єдності, у якому всі елементи проблеми можуть бути інтегровані на рівні глибинної генеративної цілісності, тим-самим надаючи можливості виникненню нових ідентичностей та нових вмінь.

Існують два рівня поля: перший – всі контексти нашого теперішнього досвіду у їх динаміці. Це фізичне оточення, культура, соціальний контекст, особиста історія, сім'я, професійне «поле» тощо. В кожний даний момент, будь-яке з цих полів може бути активним – або спрямовуючим, або обмежуючим поведінку і досвід. Коли ми знаходимось у нейро-м'язовому блоці его-обмеженого стану (відомі блоки «бий», «біжи», «замри», «схились»), як правило, ми віддаємось на милість полю. Що таке «генеративний рівень»: ми несемо в собі, але й долаємо патерни цих полів – вони в нас, але вони нас не детермінують. Свідомість розширюється і переходить у творче несвідоме, і, в той-самий час, пронизує поле звичної соціально-нормованої реальності. Тим-самим свідомість стає здібною переміщуватись у «творчому потоці».

Наша повсякденна свідомість обмежена якимись частинами поля, в той час, як генеративна свідомість включає

усвідомлення себе на всьому полі взаємовідносин. Ця різниця особливо актуальна в складних ситуаціях, наприклад, в контексті війни: у проблемному стані увага людини зазвичай блокується якимось конкретним об'єктом – думкою, людиною, почуттям тощо. Таким способом можна стати захопленим почуттям неповноцінності, безпомічності або безсилля, негативних спогадів або відчуттям присутності людини або події, наприклад, тривога під час «нальоту», які нас лякають. При цьому виникає нейром'язове блокування, і труднощі перетворюються у проблеми, що не мають рішень, які зберігаються до тих пір, поки це блокування не зникне.

Ефективним способом відпустити блокування (і найбільш практичним смислом, з точки зору «генеративного трансу»), є розширення уваги за границі проблеми, «відкритись у поле». Тобто, щоб перетворити проблему в рішення, треба відкрити увагу широкому полю та всім ресурсам поза простором проблеми.

Однією з важливих та корисних терапевтичних практик застосування ідеї поля, є повернення наших клієнтів до позитивного наміру щодо їх зусиль. У більшості, наші клієнти звертають основну увагу на те, що не відбувається, або на те, що не виходить. Психотерапевтичний процес, при цьому, може потрапити в пастку «помилки виправлення помилок»: намагаючись позбутися проблеми, клієнт втрачає слід позитивного бачення ситуації. Терапевтичний процес може рухатися вперед за рахунок практики трьох етапів: опуститися в центр, відкритися в поле і налаштуватися на позитивний намір.

Цей процес ми можемо підтримати, пропонуючи клієнту дати обітницю ненасильства. А саме, пояснивши, що всі люди занадто часто реагують на свої невдачі і помилки – критикуючи себе, зловживаючи алкоголем, нападаючи на інших, здаючись тощо. Саме ця негативна реакція і приносить більшу частину шкоди, а не сама помилка. Все це можна вважати формами насильства над

собою, тому, незалежно від того, що вони роблять або не роблять, вони не заслуговують на те, щоб до них ставилися жорстоко, ні хтось інший, ні вони самі. Ми маємо пояснити, що подібне самопокарання вчитися не допомагає, воно просто тимчасово пригнічує поведінку, тому, як тільки людина розслабляється, старий патерн повертається. Виявлення і скидання цих сформованих реакцій насильства над собою дозволяє виникнути більш позитивним формам творчої взаємодії із власним досвідом.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Що ми робимо як психологи-практики, коли досліджуємо екзистенційний ландшафт клієнтів з посттравматичним досвідом: ми будуємо стосунки з клієнтами, скеровані на сприяння їх усвідомленню, саморозумінню та розширенню свідомості, а також активізацію творчої, породжуючої функції їх свідомості. Одна з основних передумов генеративної трансової роботи: творчість – це розмова між свідомістю, її намірами, очікуваннями, бажаннями тощо, і творчим несвідомим. Психологічна практика, побудована на цьому положенні, може бути керована поглядом: у той час, як ізольоване его абсолютно не може керувати тим, що відбувається, воно може творчо займатися тим, що відбувається.

Якщо стисло висловити послання, яке ми хочемо передати у такому підході клієнтам: «якщо дивитись реалістично, ваше его не в змозі керувати майбутнім. Але, коли ви ставите цілі і будете плани, ви можете залишатись зосередженими і в стані повної усвідомленості та кожен раз заново встановлювати внутрішні і зовнішні зв'язки, необхідні для досягнення успіху. Після цього ви можете свідомо прийняти і взяти користь з усього, що б не трапилося. Будьте готові завжди приємно дивуватися і вчитися кожен раз заново найкращим чином встановлювати зв'язок з теперішнім моментом».

Перспективи подальшого дослідження ми убачаємо у ґрунтовних

емпіричних дослідженнях смислових конструктив, установок і диспозицій сенсорної системи суб'єктів посттравматичного відновлення

застосуванням екзистенціального та психосугестивного напрямків психологічної практики.

### Література:

1. Живоглядов, Ю. О. (2018). Психологічний зміст екзистенціальної проблематики: кроки до уточнення смислового поля екзистенціальної психології та розширення інструментарію. *Правничий вісник Університету "КРОК"*, 32, 197–205. <https://library.krok.edu.ua/media/library/category/zhurnali/pravnychy-visnyk-universytetu-krok/pravnychy-visnyk-universytetu-krok-n32.pdf>
2. Красильников, І. О. (2017). Онтологічна суб'єктність як детермінанта подолання внутрішньої конфліктності. *Психологія і особистість*, 2(12), 40–49.
3. Сингаївська, І., & Берестовська, А. (2024). Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(73), 214–226.- DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-214-226>.
4. Титаренко, Т. М. (2019). Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 44(47), Теоретико-методологічні засади соціальної та політичної психології, 7–15. [Ekzistencijnij landsaft posttravmatichnogo zittetvo.pdf](http://www.aphn-journal.in.ua/27-5-2020)
5. Щербакова, І. (2020). Дослідження екзистенційної сповненості життя студентів. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 27(5), 252. <http://www.aphn-journal.in.ua/27-5-2020>
6. Generative Trance: The experience of creative flow, (2012). <https://www.google.com.ua/books/edition/GenerativeTrance/DWggBQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&printsec=frontcover>
7. Deurzen, E. van. (2018). *Everyday Mysteries. L. : Routledge.* [https://cdn.oujdaibrary.com/books/834/834-everyday-mysteries-a-handbook-of-existential-psychotherapy-\(www.tawcer.com\).pdf](https://cdn.oujdaibrary.com/books/834/834-everyday-mysteries-a-handbook-of-existential-psychotherapy-(www.tawcer.com).pdf)