

УДК 159.96:615.851

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-432-439

Дата надходження: 30.11.2025

Дата прийняття до друку: 17.12.2025

Дата публікації: 30.12.2025



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

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА СВОБОДА ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ХАРАКТЕР УКРАЇНЦІВ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ ПО САМОВІДНОВЛЕННЮ ПІСЛЯ ТРАВМ ВІЙНИ

Юрій Живоглядов

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

EXISTENTIAL FREEDOM AND THE EXISTENTIAL CHARACTER OF UKRAINIANS IN PSYCHOTHERAPEUTIC WORK ON SELF-RECOVERY AFTER WAR TRAUMA

Yurii Zhyvohliadov

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

Анотація. В сучасних реаліях повномасштабної війни в Україні питання результативності сприяння посттравматичному відновленню, зростанню особистості, дієвих моделей цього процесу під час надання психотерапевтичної допомоги стають все більш актуальними. Існує нагальна потреба в теоретико-прикладних напрацюваннях, здатних обґрунтувати стратегії практичної допомоги особистості у ході трансформування свого травматичного досвіду в бік посттравматичного зростання. Описані психологічні особливості роботи потерпілих від війни з психотерапевтом, у яких вони підкреслюють позитивні наслідки розгорнутого, аргументованого, усвідомленого виконання завдання на смисл, яке в мирні часи відбувається згорнуто, не досить усвідомлено, непомітно. Вони відчують значущість ціннісно-сміслових змін, коли старі пріоритети, бажання, мрії кардинально трансформуються. В статті пропонується екзистенційно-феноменологічний опис клієнта або пацієнта, який звертається по допомогу з клінічною проблемою, але насправді бореться з фундаментальними екзистенційними питаннями. Таку людину, чий психічний страждання є наслідком неусвідомленого зіткнення з екзистенційними даностями (смерть, свобода, ізоляція, безглуздість), називають "філософ мимоволі". Своїм проханням "вилікувати" симптом (наприклад, тривогу, депресію, фобію), такий клієнт, насправді, відмовляється усвідомити справжню причину свого страждання, бо його тривога, це не просто панічний розлад, а екзистенційний страх перед смертю, кінцевістю життя; що його депресія – не просто апатія, а криза сенсу, а його залежність – це спроба втечі від відповідальності за власне життя. Запропонована схема психотерапевтичної роботи в феноменологічно-екзистенційному ключі, націлена на те, щоб допомогти клієнту перетворити свій симптом (неусвідомлену філософську тугу) на свідому екзистенційну відповідь. Першим кроком є усвідомлення екзистенційної свободи: поміч клієнту побачити, що свобода вибору ставлення до всього, що відбувається в його житті залишається непорушною. Другий крок самовідновлення – це саме вільний, особистісно створений сенс, отримання клієнтом власного розуміння щодо того, що самовідновлення – це не повернення до "того, що було", а формування нового, більш стійкого "Я". Третій крок самовідновлення, це коли клієнт перестає бути "філософом мимоволі" і стає свідомим філософом власного життя, інтегрує травму в свою життєву оповідь.

Обґрунтовано екзистенційно-філософське розуміння свободи, яку відстоюють українці, які готові не тільки боротися, але і вмирати за неї. Наведено теоретико-прикладні ілюстрації екзистенційного характеру українців, котрий не є сукупністю вроджених рис або засвоєних норм, а здатністю людини до автентичного, вільного вибору та зайняття власної позиції перед лицем неминучих екзистенційних даностей, здатністю свідомо і вільно обирати свою позицію в критичний момент, незважаючи на особисту вигоду чи соціальний тиск.

Ключові слова: екзистенційний ландшафт, екзистенційна свобода, екзистенційний характер, «філософ мимоволі».

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

Abstract. In the current reality of full-scale war in Ukraine, the issues of the effectiveness of post-traumatic recovery, personal growth, and effective models of this process during the provision of psychotherapeutic assistance are

becoming increasingly relevant. There is an urgent need for theoretical and practical developments capable of substantiating strategies for practical assistance to individuals in transforming their traumatic experiences into post-traumatic growth. The psychological characteristics of working with war victims described by psychotherapists emphasise the positive effects of a detailed, reasoned, conscious approach to the task at hand, which in peacetime is carried out in a condensed, not sufficiently conscious, and inconspicuous manner. They feel the significance of value-meaningful changes when old priorities, desires, and dreams are radically transformed. The article offers an existential-phenomenological description of a client or patient who seeks help with a clinical problem but is actually struggling with fundamental existential questions. Such a person, whose mental suffering is the result of an unconscious collision with existential givens (death, freedom, isolation, meaninglessness), is called an 'involuntary philosopher.' By asking to 'cure' a symptom (e.g., anxiety, depression, phobia), such a client actually refuses to acknowledge the real cause of their suffering, because their anxiety is not just a panic disorder, but an existential fear of death, of the finitude of life; that their depression is not just apathy, but a crisis of meaning, and his dependence is an attempt to escape responsibility for his own life. The proposed scheme of psychotherapeutic work in a phenomenological-existential key is aimed at helping the client transform their symptom (unconscious philosophical longing) into a conscious existential response. The first step is to realise existential freedom: to help the client see that the freedom to choose their attitude to everything that happens in their life remains inviolable. The second step of self-healing is precisely this free, personally created meaning, the client's own understanding that self-healing is not a return to 'what was,' but the formation of a new, more stable 'I.' The third step of self-restoration is when the client ceases to be an 'involuntary philosopher' and becomes a conscious philosopher of their own life, integrating trauma into their life story.

The arguments for the existential-philosophical understanding of freedom defended by Ukrainians, who are ready not only to fight but also to die for it, are well-founded. Theoretical and practical illustrations of the existential nature of Ukrainians are given, which is not a set of innate traits or acquired norms, but rather a person's ability to make authentic, free choices and take their own position in the face of inevitable existential realities, the ability to consciously and freely choose their position at a critical moment, regardless of personal gain or social pressure.

Keywords: existential landscape, existential freedom, existential character, 'unwitting philosopher'.

Formulas: 0; fig.: 0, tab.: 0, bibl.: 7

Постановка проблеми. Більшість дослідників посттравматичного відновлення погоджуються, що катастрофічні події можуть викликати психотравму, з якою людина бореться одночасно і з боку подолання і з боку зростання. Страждання і зростання не замінюють одне одного, але існують паралельно. Однак, незважаючи на велику кількість робіт у галузі позитивних змін у результаті зіткнення з загрозою для життя, більшість з них носять описовий характер, не торкаються питання причин позитивних змін, механізму їх формування.

В сучасних реаліях повномасштабної війни в Україні питання результативності сприяння посттравматичному відновленню, зростанню особистості, практичній стороні цього процесу під час надання психотерапевтичної допомоги стають все більш актуальними (Сингаївська & Берестовська, 2024). Існує нагальна потреба в теоретико-прикладних напрацюваннях, здатних обґрунтувати стратегії практичної допомоги особистості у ході трансформування її травматичного досвіду в бік посттравматичного зростання.

«Коли говорять про позитивні наслідки психотравми – це не означає, що людина не страждає і не бореться з втратою душевної рівноваги та хаосом власних переживань і станів. Навпаки, мається на увазі, що долаючи душевні, фізичні, духовні страждання, відновлюючи порушену рівновагу, людина трансформує себе та свій внутрішній світ» (Чемодурова, 2024).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відома українська психологиня Т. Титаренко попереджає про певні обмеження, в які потрапляє психологічна наука, коли тримає фокус уваги на симптомах гострого стресового розладу чи посттравматичних стресових реакціях. Вона пише: «фокусуючись лише на патологічних симптомах і синдромах, ми ризикуємо чимало людей стигматизувати, автоматично наклеюючи на тих, хто пережив тривалу воєнну травму, певний діагностичний ярлик і застосовуючи далеко не завжди потрібні психотерапевтичні інтервенції; по-друге, ми ризикуємо вчасно не помітити і не підтримати ті позитивні зміни, які відбуваються, наприклад: переосмислення свого місця у світі, цінності життя, появу почуття вдячності до

людей; по-третє, ми ризикуємо втратити віру у здатність психіки відновлюватися, зцілюватися» (Титаренко, 2017).

Несподівано для самих себе, у роботі із психотерапевтом комбатанти говорять про значущість ціннісно-смыслових змін, коли старі пріоритети, бажання, мрії кардинально трансформуються. Вони відчувають необхідність розгорнутого, аргументованого, усвідомленого виконання завдання на смисл, яке в мирні часи відбувається згорнуто, не досить усвідомлено, непоміпно. Т. Титаренко (2017) зауважує: «Серед важливих стратегій слід назвати і поглиблення уваги до себе, зміну ставлення до того, що відбувається в житті. Навіть ті люди, які ніколи раніше не замислювалися про власну роль у життєтворенні, які звикли жити в нерелексивному режимі, тепер крок за кроком вчать якомога реалістичніше сприймати, усвідомлювати, оцінювати, інтерпретувати те, що відбувається в житті, відчуваючи власну відповідальність за кожний вчинок, кожне життєве рішення».

В. Климчук, спираючись на дослідження зарубіжних колег, зазначає: «Якщо ви працюєте із перспективи «хвороби», то можете легко пропустити зростання, не звернувши увагу на позитивні зміни у житті клієнта: «Я став мудрішим». Звідси, напрямок психотерапевтичних інтервенцій при травмі, це допомога людині опрацювати травматичні спогади і перетворити травматичну пам'ять у життєву історію, наратив. Більш того, як зазначає фахівець, в результаті такої роботи відбувається не лише наративізація спогадів про травму, але й «набагато глибше переосмислення картини світу, як таке, що походить не від травми, а із сутності людини, із процесу її боротьби з подіями та їх наслідками, із осмислення того, що сталося» (Климчук, 2016).

Філософсько-гуманістичний рівень психотерапії самовідновлення підкреслює Н. Погорільська: «У реабілітаційні заходи психологічного консультування для посттравматичного зростання військовослужбовців необхідно включати

вправи, які сприятимуть розкриттю любові у загальнолюдському сенсі, прийняттю іншої людини як цінності та унікальності» (Погорільська, Найдьонова & Карпюк, 2024).

Представник феноменологічного підходу у психотерапії Аліса Хольцхей-Кунц (Holzhey-Kunz & Längle, 2008), щоб описати клієнта або пацієнта, який звертається по допомогу з клінічною проблемою, але, як виявляється, насправді бореться з фундаментальними екзистенційними питаннями, використовує термін "філософ мимоволі". Цим терміном психотерапевт визначає людину, чия психічна страждання є наслідком неусвідомленого зіткнення з екзистенційними даностями (смерть, свобода, ізоляція, безглуздість). Хольцхей-Кунц стверджує, що в основі багатьох психічних розладів лежить не стільки класичний психоаналітичний конфлікт чи біохімічний дисбаланс, скільки спроба втечі від тягара буття та фундаментальних філософських питань. Коли клієнт приходить з проханням "вилікувати" симптом (наприклад, тривогу, депресію, фобію), він, насправді, відмовляється усвідомити справжню причину свого страждання, бо його тривога, це не просто панічний розлад, а екзистенційний страх перед смертю, кінцевістю життя; що його депресія – не просто апатія, а криза сенсу, а його залежність – це спроба втечі від відповідальності за власне життя. Клієнт, згідно даного підходу, мислить філософськими категоріями, не усвідомлюючи цього, він є «філософом, який не хоче ним бути». З цієї точки зору, завданням терапії є не усунення симптому, а допомога клієнту усвідомити себе як "Дазайн" (буття-в-світі), що має свою унікальну структуру та свободу. Коли «філософ мимоволі» усвідомлює екзистенційну причину свого страждання, його невроз може бути трансформований у здорове, хоч і болісне, зіткнення з буттям. Терапія перетворюється на спільний феноменологічний аналіз способу життя клієнта.

Ця концепція підкреслює характерний для екзистенційно-феноменологічних шкіл глибокий зв'язок між філософією та психотерапією. Вона радикально змінює погляд на психічні розлади, перетворюючи їх із суто медичної патології на екзистенційний виклик. Згідно даного підходу, психотерапевту пропонується здійснити теоретико-прикладний перехід від «патології» (традиційний медико-нозологічний підхід) до «феноменології». Згідно першого погляду, симптом (наприклад, тривога, депресія, обсесія) діагностується як хвороба, а метою лікування є відновлення "нормального" функціонування. Наприклад, панічна атака розглядається як збій вегетативної нервової системи, який треба лікувати медикаментозно або поведінковими техніками. Підхід екзистенційно-феноменологічної психотерапії сутнісно інший: симптом розглядається як один із способів буття-в-світі, зокрема, як феномен, що виражає екзистенційну тугу або втечу від відповідальності. Іншими словами, симптом є недосконалою спробою відповісти на життєво-важливе, але неусвідомлене питання: «в мене панічна атака» може бути словесним виразом неусвідомленого філософського питання про смерть, ізоляцію чи сенс. Якщо людина не в змозі прямо зіткнутися зі своїм страхом кінцівки, її страх перетворюється на фізіологічний симптом.

В психотерапевтичному контексті така концептуальна позиція пропонує психотерапевту утриматись від спроби пояснювати клієнту його переживання, а замість цього намагатись розуміти симптом як "погано сформульоване питання" клієнта. Замість того, щоб спитати: "який сенс мого життя, якщо все закінчиться смертю?", клієнт несвідомо "задає" це питання через компульсивну поведінку або фізичну реакцію. Це відбувається у всіх випадках, коли людина не здатна задати собі це питання свідомо і вербально. Воєнна травматизація є саме таким контекстом, який потребує професійної

компетентності психотерапевтичного співтовариства «у створенні умов для осмислення, переінтерпретації та інтеграції травматичного досвіду, який особистість набуває в межевій ситуації, у драматичних чи трагічних обставинах» (Титаренко, 2019).

Мета статті. Обґрунтувати погляд, що симптоми є "погано сформульованими філософськими питаннями", який пропонує екзистенційно-феноменологічна психотерапія. Такий підхід може стати потужним інструментом сприяння самовідновленню українців, які пережили травму війни, пізнання їх суб'єктивної реальності та розуміння психологічних механізмів їх страждань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед найбільш поширених з несвідомих філософських питань у ході психотерапії є питання свободи/відповідальності, втрати життєвого сенсу та кінцевості свого життя. Так, свій запит «чому я повинен сам обирати своє життя?» клієнт може розуміти як клінічний симптом депресії або апатії та безсилля. Запит «чи є в моєму житті щось більше, ніж рутини?», клієнт перетворює у симптом «втечі від порожнечі», тобто, як пошук миттєвого, але фальшивого сенсу. Питання «як мені жити, знаючи, що я помру?» клієнт замінює на «генералізовану тривогу» або «панічні атаки», тобто, як страх втрати контролю, або страх небуття.

Мета екзистенційно-феноменологічної терапії, згідно з Хольцхей-Кунц (Holzhey-Kunz & Längle, 2008), полягає у тому, щоб допомогти клієнту розшифрувати приховане філософське питання шляхом переосмислення свого симптому. Що, у свою чергу, означає спроможність клієнта усвідомити свою екзистенційну свободу та відповідальність у відповіді на це питання. Зусилля психотерапевта спрямовуються на звільнення клієнта від несвободи (коли він керується симптомом) і повертання його до автентичного буття (коли він сам обирає свою відповідь). Тобто, екзистенційно-феноменологічна позиція стверджує:

зцілення настає не тоді, коли зникає симптом, а коли людина досягає ясності щодо свого буття і починає жити свідомо відповідно до віднайдених цінностей.

У контексті травми війни людина стикається з тотальним руйнуванням базових екзистенційних припущень (безпека, сенс, справедливість). Її страждання та симптоми є прямим, хоча й неусвідомленим, вираженням екзистенційної кризи. Це зіткнення часто перетворює постраждалого на «філософа мимоволі». Керуючись наданими вище ідеями, завдання психотерапевта – не просто зменшити симптоми (тривогу, флешбеки, депресію), а декодувати їх, перетворюючи «хворобу» на свідоме філософське питання.

Наприклад, такий симптом після травми, як «хронічна провина вцілілого», або самозвинувачення може бути сприйняте як філософське питання: «де мій контроль? чи міг я вчинити інакше? хто відповідальний за мій біль?». Також, «апатія» може бути філософські «прочитана», як прояв смислового дефіциту: «який сенс має моє життя тепер, коли я бачив/відчув це? за що я боровся?». У такому ж ключі, «відчуття емоційної онімілості» та «ізоляції» може перетворитись у запит: «чи може хтось мене справді зрозуміти? чи можу я знову довірити близькості?».

Як процес активного творення нового буття, самовідновлення відбувається через екзистенційний вибір і стає можливим лише тоді, коли клієнт усвідомлює свою екзистенційну свободу відповісти на ці питання. Саме на мобілізацію цієї свободи і спрямована робота терапевта, коли він допомагає клієнту сформулювати філософське питання. На власну оцінку свого стану "я не маю сенсу" клієнт може отримати допомогу знайти в своєму досвіді ресурси, щоб стверджувати "я вільний знайти або створити новий сенс, незважаючи на травму". Коли клієнт знаходить здатність усвідомити власну свободу вибору, він отримує можливість обрати, як він буде жити далі з цим досвідом. Він стає здатним

не лише переживати наслідки травми, але й відмовитись від позиції жертви (несвободи) і перейти до позиції творця. Іншими словами, відповіддю на раніше неусвідомлене клієнтом питання «де мені шукати свої сенси», стає їх творення. Наприклад, створення нових цінностей, цілей та дій через волонтерство, допомогу іншим, або мистецтво.

Психологічну (психотерапевтичну) сутність (механізм) підходу можна коротко висловити наступним чином. Коли воєнна травма руйнує базові «екзистенційні ілюзії» (Ялом) – ілюзію безпеки, ілюзію безсмертя, ілюзію універсального сенсу та ілюзію абсолютного зв'язку, людина мимоволі стикається з екзистенційними даностями – смерть, свобода, ізоляція, безглуздість. Якщо ця зустріч не знаходить свого свідомого філософського вираження, вона породжує екзистенційну тривогу (Angst), яка, у свою чергу, перетворюється на невротичні симптоми (ПТСР, флешбеки, компульсії).

Розкриємо це більш детально. Війна атакує екзистенційні даності (та актуалізує глибинні стани буття):

- смерть або конечність життя («життя є крихким і може закінчитися будь-якої миті»);
- свобода/відповідальність (важке відчуття, що «нічого не контролюєш»);
- безглуздість («несправедливість і хаос руйнують мої сенси»).

Кожен з цих станів супроводжується клінічною симптоматикою:

- панічні атаки, флешбеки (страх небуття та повторення жахів можливої смерті);
- провина вцілілого, безпорадність (фіксація на тому, що "треба було" зробити);
- апатія, ангедонія (втрата мотивації та смаку до життя).

Зашифроване філософське питання, що стоїть за цими переживаннями:

- «Як я можу жити повноцінно, якщо кінець неминучий і був такий близький?»;
- «Чи мав я справжній вибір? Хто я без мого контролю?»;

- «Заради чого все це було? Який сенс має боротьба?»).

Психотерапевтична робота в феноменологічно-екзистенційному ключі націлена на те, щоб допомогти клієнту перетворити свій симптом (неусвідомлену філософську тугу) на свідому екзистенційну відповідь. Першим кроком (можна сказати «перший акт самовідновлення») такої відповіді та ключем до відновлення суб'єктності є усвідомлення екзистенційної свободи. Терапевт допомагає клієнту побачити, що свобода вибору ставлення до всього, що відбувається в його житті залишається непорушною. Людина, наприклад, вільна обрати, чи стане вона жертвою травми назавжди, чи перетворить цей досвід на джерело сили та мудрості.

Другий акт самовідновлення є його наріжним каменем, це саме вільний, особистісно створений сенс. Психотерапевт допомагає клієнту отримати власне розуміння щодо того, що самовідновлення – це не повернення до "того, що було", а формування нового, більш стійкого "Я". Так, у пошуку відповіді на питання "який сенс?" (котре було зашифровано в апатії), клієнт може отримати увагу психотерапевта до його свідчень про пережите, знайти власний відгук на пропозицію допомоги іншим (волонтерство, ветеранська підтримка), або у глибинній вдячності за сам факт життя.

Третій акт самовідновлення можна вважати його найглибшою формою (саме посттравматичним зростанням), це коли клієнт інтегрує травму у свою життєву оповідь. Він перестає бути "філософом мимоволі" і стає свідомим філософом власного життя, він не уникає екзистенційних питань, а приймає їх. Його дії стають автентичними: відповідають не невротичній втечі, а його внутрішнім, самостійно обраним цінностям.

Кроком у площину психотерапевтичної практики – у роботі з постраждалими у війні в Україні – надане вище дослідження екзистенційної свободи може бути зроблено як відповідь на питання: «у який

спосіб цей феномен має свій прояв серед українців?». Якщо конкретні (онтичні) форми свободи залежать від внутрішніх або зовнішніх обставин, філософська екзистенційна концепція свободи абсолютно відрізняється: вона виключає будь-який детермінізм, але і не залежить від жодних обставин, за винятком того, що ми всі ще перебуваємо у свідомості. Тобто, якщо політична, соціальна або особиста свобода може бути як здобута, так і втрачена, екзистенційну свободу неможливо втратити, її не можна відібрати ні в кого з нас, оскільки вона притаманна кожній людині як існуючому буттю.

Тобто, свобода, за яку борються українці – це свобода, яку в принципі може втратити кожна країна як через зовнішні, так і через внутрішні несприятливі обставини. У той же час, те, як її відстоюють українці, які готові не тільки боротися, але і вмирати за неї можна співвіднести з її саме екзистенційно-філософським розумінням. У даному ракурсі (ставлення до війни в Україні самих українців) згадувана вище представник екзистенційного напрямку психотерапії зазначає: «... а чи не потрібно проводити розмежування між тим, як є людина, і тим, хто вона є? Те, як людина є, може залежати від багатьох речей, за які вона може не відповідати або відповідати лише частково: наприклад, від генетики, травматичного дитинства, несподіваних ударів долі, а також від того, що людина називає своїм індивідуальним характером. А як щодо того, хто є ця людина? Я б ризикнула сказати, що те, ким є людина, залежить виключно від її «характеру». Але це припущення цінне тільки тоді, коли ми інтерпретуємо «характер» екзистенційно, ... коли із захопленням говоримо про когось: «Він або вона дійсно проявляє характер!» Це «справжній прояв характеру» – те саме, що готовність вибрати власну позицію в інтересах справи, про яку йде мова, а не в інтересах власної вигоди або самозамилування» (Holzhey-Kunz, 2025).

Традиційно, характер розуміється морально: ми ділимо людей на тих, хто має "хороший" характер (чесний, надійний, відповідальний), і "поганий" (злий, підступний, ледачий). Це зовнішня оцінка, яка базується на відповідності соціальним нормам. Хольцхей-Кунц стверджує, що таке розуміння є обмежуючим і не відображає глибини людського буття. Тієї глибини, яку демонструють українці. Якщо моральний характер – це часто просто конформізм або відповідність ролі, то екзистенційний характер не є сукупністю вроджених рис або засвоєних норм, а здатність людини до автентичного, вільного вибору та зайняття власної позиції перед лицем неминучих екзистенційних даностей (свободи, смерті, сенсу). Це здатність свідомо і вільно обирати свою позицію в критичний момент, незважаючи на особисту вигоду чи соціальний тиск. Екзистенційний характер проявляється у моменти, коли людина демонструє готовність до відповідальності, пріоритет справи над "Я" та стійкість перед «ніщо». Дійсно, в ці моменти людина усвідомлює свою екзистенційну свободу і не уникає відповідальності за свій вибір, навіть якщо він важкий. Здатність поставити те, що виходить за межі «єго» (цінності, істину, або справу) вище власної вигоди, самолюбубання чи бажання бути "хорошим" у чийось очах – це і є найвищий прояв характеру. Того характеру, котрий проявляється у здатності витримати екзистенційну тривогу (Angst), яка виникає при усвідомленні того, що вибір є остаточним і має ціну.

Доречним до запропонованого контексту прикладом екзистенційного характеру можуть бути слова Мартіна Лютера у 1521 році: "На тому стою і не

можу інакше!". Це не моральний вибір, не просто "хороший" вчинок, це вибір екзистенційний, тотальна самодетермінація: Лютер заявляє, що він і є ця позиція, його "Я" і його "справа" злилися в єдиному акті. "Не можу інакше!" означає: якщо я вчиню інакше, я перестану бути собою. Це не брак вибору, а повна автентичність – неможливість зрадити власній сутності, тверда внутрішня позиція, що ґрунтується на вільному виборі цінностей і готовності платити за них ціну. Це саме те що демонструють українці у цій війні, вони кажуть: «Ми стоїмо тут і готові усіма силами захищати свою свободу від злочинних посягань – і ми не можемо інакше!».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Екзистенційна психотерапія у роботі з травмою війни розглядає симптоми як потенційний ресурс. Замість того, щоб ставитись до симптомів як хвороби і намагатись усунути, вона використовує їх як можливість наблизитись до глибинного екзистенційного запиту. Самовідновлення, при цьому, розуміється як вільна, відповідальна та автентична відповідь на цей запит. Концепція «філософа мимоволі» здатна стати не просто теоретичною тезою, а потужним клінічним інструментом. У контексті травми війни вона допомагає змінити парадигму роботи: від лікування патології до розкриття екзистенційного потенціалу для самовідновлення – перетворення руйнівних симптомів на конструктивний життєвий виклик. Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у ґрунтовних емпіричних дослідженнях особистісного досвіду суб'єктів посттравматичного відновлення застосуванням всього арсеналу теоретико-прикладного характеру екзистенційної психотерапії.

Література:

1. Климчук, В. О. (2016). Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*, (5), 46–52. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/5_2_016/6.pdf
2. Погорільська, Н. І., Найдьонова, Г. О., & Карпюк, А. В. (2024). Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені*

В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 35(4), 57–62. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/4_2024.pdf

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. (2017). Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, (1), 217–232.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709888/1/Tytarenko%20T.M.%20Strategies%20to%20promote%20post-traumatic%20personality%20development.pdf>

5.Титаренко, Т. М. (2019). Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 44(47), 7–15.

6.Чемодурова, Ю. М. (2024). Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання

особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(4).

<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/05>

7.Holzhey-Kunz, A. (2025). Freedom Is More Than Just Freedom. On different notions of freedom and their relation to existential freedom. *EXISTENTIA: психологія и психотерапія*, (18), 259–261.

https://www.existentialtherapy.eu/wp-content/uploads/2025/10/Existentia_18_2025.pdf

8.Holzhey-Kunz, A., & Längle, A. (2008). *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. UTB. Wien - Stuttgart 2008 ISBN 9783825229665 Kartoniert, 356 Seiten, <https://www.perlentaucher.de/buch/alice-holzhey-kunz-alfried-laengle/existenzanalyse-und-daseinsanalyse.html>