

ПСИХОТЕРАПІЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПРОВИНИ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Проблема переживання екзистенційної провини посідає одне з центральних місць у психологічних дослідженнях, зокрема й у закордонних. Це обумовлено тим, що в екстремальних життєвих ситуаціях (війна, пандемія, економічна та соціальна небезпека тощо) переживання особистістю почуття провини, а особливо екзистенційної провини, різко зростає. Мета дослідження: розкрити зміст поняття провини та її видів, особливості переживання особистістю екзистенційної провини.

Методи. Було використано теоретичні методи – аналіз, класифікація, типи, узагальнення, які дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних, та емпіричні методи, такі як діагностика самоактуалізації студентів, контент-аналіз переживання провини у студентів з високим і низьким рівнем самоактуалізації особистості.

Результати. Проаналізовано поняття: провина, страх, тривога, екзистенційна провина, сором. За допомогою порівняння переживань емоцій сорому та провини виявлено, що почуття сорому часто активізує захисні механізми, призводить до дистанціювання від ситуації, тоді як почуття провини викликає конструктивні відповіді та бажання виправити ситуацію; почуття провини позитивно пов'язане з емпатією, а відчуття сорому – обернено пропорційно їй; нарешті, почуття сорому може спричинюватися психологічного дистресу – депресії, тривоги, нав'язливих станів, низької самооцінки, порушень харчової поведінки та ін., у той час як щодо почуття провини подібні зв'язки не зафіксовані.

Висновки. Визначено, що почуття провини є позитивним з погляду того, що воно не просто утримує людину в моральних межах, але й мотивує на те, щоб діяти правильно і прагнути виправити ситуацію.

Ключові слова: провина, сором, страх, тривога, екзистенційна провина.

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні проблема переживання екзистенційної провини посідає одне з центральних місць у психологічних дослідженнях. Це зумовлено тим, що в екстремальних життєвих ситуаціях (війна, пандемія, економічна та соціальна небезпека тощо) переживання особистістю почуття провини, і особливо екзистенційної провини, різко зростає.

Мета дослідження: розкрити зміст поняття провини та її видів, особливості переживання особистістю екзистенційної провини.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі було використано методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) теоретичні методи – аналіз, класифікація, типи, узагальнення, що дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) емпіричні методи – діагностика самоактуалізації студентів, контент-аналіз переживання провини у студентів з високим і низьким рівнем самоактуалізації особистості.

Огляд літератури. У закордонній психології опрацювання проблеми екзистенційної провини пов'язане з іменами К. Г. Юнга, М. Гайдеґґера, С. К'єркегора, О. Ранка, П. Тілліха, Р. Мея, І. Ялома, А. Маслоу, Дж. Холіса, К. Ізард та інших.

Методологія. Є кілька значень поняття провини, оскільки одне загальне поняття може містити і безліч різних переживань, і безліч окремих понять. Можна розрізнити:

- 1) реальну провину як форму відповідальності;
- 2) провину як уявний захист від страху;
- 3) екзистенційну провину.

Багато досліджень присвячено першому значенню поняття: реальній провині як формі відповідальності. Закономірний розвиток особистості включає визнання відповідної провини, тобто прийняття на себе відповідальності за наслідок свого вибору, хоч би яким несвідомим він був. Можливо, спочатку людина об'єктивно не розуміє заподіяної нею шкоди, але коли вона зможе її визнати, її свідомість має чітко сказати: так, я це зроби-

ла, так, це вийшло через мене, так, я несу за це відповідальність. Таке визнання може бути смиреним, мовчазним, але подальше заперечення або відсутність усвідомлення провини прив'язує людину до її минулого, позбавляючи її будь-якої надії на зміну.

Коли каяття є щирим, то можна відчувати певне полегшення.

К. Г. Юнг дуже переконливо описав благодотворне визнання провини. Воно не означає заперечення факту провини чи уникнення її і, безперечно, не має нічого спільного з виправдовуванням минулого: "Така людина знає все погане, що є у світі і всередині неї, і, навчившись звертатися до своєї Тіні, робить щось цілком реальне для світу загалом..." (Barrett, 1964, p. 144).

Провина пов'язує людину з минулим, тому вона заважає їй ясно бачити сьогоднішнє та майбутнє і навіть руйнує його. Щоб усвідомити провину, людина повинна навчитися розрізняти її різновиди, які змушують її страждати. Реальна провина – це спосіб зрілої людини взяти на себе відповідальність. Уникнення відповідальності регресивне за своїм характером, воно означає, що людина ніколи не зможе вийти за межі свого неінтегрованого переживання: багато життєвої енергії витрачається на минуле і таким чином відволікає від практичної діяльності в нових напрямках. Тільки через інтеграцію провини можна досягти нового усвідомлення, яке дозволить побачити нові шляхи життя.

Друге значення поняття (провина як уявний захист від страху) цікаве тим, що тут найчастіше провинною називають те, що справді провинною не є у тому розумінні, про яке йшлося вище. Крім того, значна частина почуття, яке називають провинною, є захистом проти зростання страху; це побічна реакція на переживання тривоги, з якою почуття провини на той час зливається настільки, що перестає від неї відрізнятися.

Провина як захист від глибокого страху не дозволяє людині бути собою. Щоб стати в реальному світі справжньою людиною, слід визначити собі систему пріоритетів; бажання доставляти довколишнім задоволення має

посідати в ній чільне місце. Страх, що піднімається з глибини душі людини, може захлеснути і переповнити її, бо цей страх зародився ще під час надзвичайної емоційної дитячої вразливості.

Оскільки така провина є уявною провиною, а не мужнім визнанням своєї неправоти щодо навколишніх людей, можливо, людині цілком достатньо опрацювати супутній страх, щоб досягти стану дорослості. Після усвідомлення природи цього страху почуття провини перестає бути несвідомим, отже, стає більш зрозумілим.

"Зріла" інтеграція провини вимагає від людини визнати, що колись вона зробила неправильний вибір, і тоді виправлення помилки часто стає символічним, а не буквальним, і в людини з'являється можливість звільнення від провини. Уявне почуття провини – це повторюваний, украй раціональний захист від нестерпного страху. У переважній більшості випадків сила та специфіка цього страху свідчать про те, що він виходить із раннього дитинства, коли життєві події найчастіше бувають настільки важкими, що дитина не може їх усвідомити, оцінити та інтегрувати. Якщо людині вдається позбутися прихованої тривоги, то вона може відновити свідому установку та бути свobodою вибору.

Останній різновид провини носить екзистенційний характер, вона є неминучою супутницею життя людської істоти. Ми не можемо не звертати увагу на те, що найкращі наміри мають погані наслідки, тому провина стала обов'язковою складовою частиною сучасного життя.

Напевно, це почуття екзистенційної провини витримає найскладніше. Усвідомлення своєї відповідальності не тільки за скоєне, а й за багато з того, що не вдалося зробити, може зробити нас людянішими, але при цьому поглибити наш біль. Найголовніше тут – навчитися прощати себе. Людське Я, що здобуло прощення, набагато вільніше йде вперед, озброївшись зміцненою, розширеною і поглибленою свідомістю, яка робить життя людини багатшим. Але таке прощення самого себе в результаті щирої сповіді, символічного виправлення та подальшого звільнення майже не відбувається.

Існує ще один аспект екзистенційної провини, який перешкоджає душевним устремлінням. Розвиток особистості іноді потребує порушення заборон, які колись вважалися безумовними. Щоб стати дорослою, кожна дитина іноді повинна робити вчинки всупереч батьківській волі. Жоден із батьків не може раз і назавжди знати, що добре для дитини, а що погано, тому дитина має залишити батьківський дім у буквальному та переносному значенні слова. Нещодавно в багатьох країнах навіть карали дітей за те, що вони не залишалися з батьками і не дбали про них.

Ті, хто залишалися вдома на шкоду власній індивідуальності, згодом часто відчувають гіркоту та депресію. Ті, хто здобули свободу, все одно відчували себе винними, немов продовжували залишатися батьківською власністю і свідомо чи несвідомо обмежували себе тим рівнем психологічного розвитку, якого досягли батьки.

Так само в ім'я особистісного зростання людина повинна порушувати зобов'язання. Багато хто, відчуваючи насильство з боку інших, зберігає ці відносини через відчуття того, що вони називають провиною, і не можуть зрозуміти, що вони покликані пройти свій власний шлях. Іноді людина має зробити те, що в релігії називається "святотатством", і порушити те, що їй здається соціальною нормою.

Людина повинна жити відповідно до свого покликання, навіть відчуваючи такий тяжкий тягар наслідків своєї поведінки, як почуття провини. Одним із таких прикладів

є свідомий протест. Історія може вибачити бунтаря, але суспільство зазвичай його не прощає, і часто людині не залишається вибору.

Екзистенційна провина – найважча провина, якої, напевно, найскладніше позбутися. Кожна людина, яка досягла певного рівня свідомості та моральної зрілості, виявляється оповитою павутиною моральних проблем, через яку їй доводиться пробиратися. Не можна зробити вибір, не можна навіть віддати перевагу чомусь, не торкнувшись тією чи іншою мірою чийось інтересів. Визнати наявність цієї павутини, яка складається з моральних проблем, означає потрапити в полон неоднозначності людського буття.

З тієї ж причини неможливо жити без зарозумілості, гріха чи самообману. Така внутрішня суперечність викликає протидію, яка призводить до того, що наслідки нашого вибору обертаються проти нас. Нам слід поміркувати про іронію життя і зрозуміти, подібно до апостола Павла, що ми повинні робити добро і не робимо, що ми є найлютішими ворогами самим собі, що велика частина скоєного нами не сприяє цілісності нашого Я і тому залишається незатребуваною.

Таке усвідомлення може не принести полегшення, але воно є ознакою зрілої особистості, яка, визначивши характер провини, принаймні має змогу певною мірою звільнитися від зв'язку з минулим. Вивільнену енергію можна використовувати для формування уявлення про майбутнє.

Задаючи ракурс екзистенційного розгляду, І. Ялом (Yalom, Elkins, 1974) починає обговорення проблеми провини з образу, що запам'ятовується: "почуття провини – темна тінь відповідальності, нерідко вторгається у простір екзистенційної психотерапії". Як терапевт Ялом наголошує передусім на повному прийнятті відповідальності за свої дії, що виключає посилання на ненавмишність своїх дій, їх несподіваний результат, виняткові обставини тощо.

Однак екзистенційний підхід до проблеми провини має ще один і важливий аспект: екзистенційна провина – це передусім провина людини перед собою. Саме цей сенс екзистенційної провини розкриває у своїх роботах М. Гайдеггер (Heidegger, 1962). Провина – це важлива частина буття людини, оскільки людина у своєму існуванні неминуче "відстає від своїх можливостей". Ніхто не може реалізувати можливості, що надаються життям повністю, кожен здійснюваний нами вибір означає відмову від інших можливостей.

Ця ідея поділяється не лише філософами-екзистенціалістами (вона зустрічається уже у С. К'еркегора), але багатьма екзистенційно орієнтованими психологами. Зокрема, О. Ранк (Rank, 1954) у своїх міркуваннях про страх життя та страх смерті зазначає, що, відмовляючись від інтенсивного існування, ми відчуваємо себе винними через невикористане життя, непрожите життя в нас.

П. Тілліх у своїй знаменитій роботі "Мужність бути" (за Тілліхом, мужність – це подолання страху) аналізує три типи тривоги: тривогу смерті, тривогу відсутності сенсу і тривогу провини та засудження, яка є екзистенційною, тому що вона має не невротичний характер, а властива існуванню як такому.

Тривога провини та засудження, за Тілліхом (Tillich, 1952, р. 52), "підриває моральне самоствердження людини. Буття людини – як психічне, так і духовне – не просто дано їй, а й пред'явлено як вимога. Людина відповідає за своє буття. Буквально це означає, що людина зобов'язана дати відповідь на запитання про те, що вона з себе зробила. Той, хто ставить їй це запитання, є її суддя: цей суддя є вона сама, яка водночас протистоїть

собі. Така ситуація породжує тривогу, що у відносному сенсі є тривога провини, а в абсолютному сенсі – тривога відторгнення себе і засудження".

Тілліх пише про "моральне самоствердження", оскільки вважає, що будь-яким актом морального самоствердження людина сприяє виконанню свого призначення, тобто актуалізації того, ким вона є потенційно.

Важливе місце поняття провини посідає у міркуваннях такого видного екзистенційного психолога, як Р. Мей (May, 1969, р. 19). Онтологічна провина (Мей використовує це поняття як синонім екзистенційної провини) має свої різновиди. Перший із них – відмова від своїх потенційних можливостей: "Коли людина заперечує... потенційні можливості, не може реалізувати їх, вона відчуває почуття провини, тобто провина також є онтологічною характеристикою існування людини".

Другий – це провина перед своїми близькими, оскільки ми "завжди так чи інакше виявляємося нездатними до кінця зрозуміти потреби інших людей і задовольнити ці потреби. Це неминучий результат того, що кожен із нас є особливою індивідуальністю, і в нас немає іншого вибору, окрім як дивитися на світ на власні очі. Це провина, коріння якої містяться в екзистенційній структурі. (Цей вид екзистенційної провини часто називається в літературі міжособистісною провинною.)

Третій різновид, найскладніший і всебічний аспект онтологічної провини, – почуття провини, що стосується нашого віддалення від природи.

Онтологічна провина, за Меєм, має певні характеристики.

По-перше, її, більшою чи меншою мірою, тим чи іншим чином, але відчуває кожна людина.

По-друге, Мей (May, 1969, р. 19) застерігає від пов'язування почуття онтологічної провини з культурними стереотипами або порушенням батьківських заборон, її коріння лежить у факті усвідомлення себе. Онтологічна провина "... виникає з того факту, що я можу увяляти себе тим, хто може робити вибір або відмовитися від вибору. Кожна людина відчуває це онтологічне почуття провини ...".

По-третє, Мей, як і Ялом, проводить різницю між онтологічною провинною і патологічною чи невротичною провинною. При цьому він наводить важливе уточнення: якщо онтологічна провина не приймається і витісняється, то вона може перерости в невротичне почуття провини.

По-четверте, онтологічна провина не призводить до формування симптому, але серйозно впливає на особистість. Особливо вона може і повинна призводити до стриманості, співпереживання у відносинах між людьми і зростання творчості у використанні суб'єктом своїх потенційних можливостей

Р. Мей описує почуття екзистенційної провини як позитивну конструктивну емоцію, що веде до сприйняття різниці між суттю проблеми і її наслідком. У цьому сенсі екзистенційна провина (як і тривога) сумісна з психічним здоров'ям і навіть необхідна йому. Під час обговорення проблем справжності, автентичності існування часто виникає питання щодо критерію відповідності людини своєму потенціалу.

Відповідаючи на запитання, як виявити свій потенціал, як дізнатись, що втратили свій шлях, Гайдеґґер, Тілліх, Маслоу та Мей відповіли б в унісон: за допомогою провини, за допомогою тривоги, через поклик несвідомого. Вони згодні між собою, що екзистенційна вина – це позитивна конструктивна сила, порадник, який повертає нас до себе.

Позитивні аспекти провини можна побачити й у аналізі зовсім іншого стибу. Наприклад, К. Ізард (Izard, 1990) у своїй класичній роботі з психології емоцій порівнює емоції сорому та провини. Якщо емоція сорому може гальмувати вплив на розумові процеси, то емоція провини, навпаки, стимулює розумові процеси, пов'язані з рефлексією скоєних провин і пошуком можливостей виправлення ситуації.

Проведені нами емпіричні дослідження вивчали специфіку переживання онтологічної провини студентами з вираженими і невираженими рисами особистості, що самоактуалізується. Було встановлено, що рівень самозвинувачення статистично значно вищий у осіб із низькими показниками самоактуалізації порівняно з особами з високими показниками самоактуалізації. Результати інтерв'ю виявили ще низку відмінностей між індивідами, пов'язаними з переживанням почуття провини.

Джерелом почуття провини в осіб з високими показниками самоактуалізації, за результатами контент-аналізу їхніх відповідей, найчастіше стає "власний внутрішній голос" (73 % відповідей), "засудження навколишніх" (11 %) чи "ситуації, у які потрапляють" (5 %). Особи з низькими показниками самоактуалізації, навпаки, частіше вказують як джерело почуття провини, що переживається, саме "ситуації, у які вони потрапляють" (54 %), і "засудження навколишніх" (13 %). "Внутрішнє почуття" у цій групі відзначила лише третина опитаних.

Суттєву різницю отримано й відносно способів реагування людини на почуття провини: "готовність дослухатись до нього, знайти причини, джерела" проявили 74 % студентів із високими показниками самоактуалізації і 40 % з низькими; "прагнення ігнорувати, не прислухатись до цього почуття" проявили 53 % осіб із низькими показниками самоактуалізації і 11 % з високими.

Ще більш виразні результати було отримано на основі контент-аналізу відповідей щодо внутрішньої реакції молодих людей на почуття провини, що переживається: відповіді 79 % осіб із високими показниками самоактуалізації дозволяють зарахувати їх до категорії "прагнення до особистісних змін", відповіді 67 % опитаних з низькими показниками самоактуалізації належать до категорії "відчуття «Я – поганий»".

Таким чином, це емпіричне дослідження показало, що людям із низьким рівнем самоактуалізації властивий більш високий рівень самозвинувачення, почуття провини вони відчувають частіше, і це викликає у них невдоволення собою. Переживання провини в людей із високим рівнем самоактуалізації частіше має екзистенційний характер, воно пов'язане з прийняттям персональної відповідальності за власне життя і, по суті, має конструктивний характер, оскільки спонукає їх до особистісних змін.

Отримані результати відповідають наявним у літературі даним. Порівняння переживань емоцій сорому та провини показує, що почуття сорому часто активізує захисні механізми, призводить до дистанціювання від ситуації, тоді як почуття провини викликає конструктивні відповіді та бажання виправити ситуацію; почуття провини позитивно пов'язане з емпатією, а відчуття сорому – обернено пропорційно їй; почуття сорому сприяє агресивним проявам у відносинах, проявам гніву та ворожості, а почуття провини допомагає конструктивно реагувати на негативні почуття та поводитися розумніше у відносинах з людьми; нарешті, почуття сорому може вести до психологічного дистресу – депресії, тривоги, нав'язливих станів, низької самооцінки, порушень харчової поведінки тощо, тоді як щодо почуття провини подібних зв'язків не зафіксовано (Tangney, Mashek, 1992).

Висновки. Загальний висновок зводиться до того, що почуття провини є позитивним з погляду того, що воно не просто утримує людину в моральних межах, але й мотивує на те, щоб діяти правильно і прагнути виправляти ситуацію.

Список використаних джерел

- Barrett, W. (1964). *What is existentialism?* Grove Press.
 Binswanger, L. (1956). Existential analysis and psychotherapy. In F. Fromm-Reichmann, and J. Moreno (Eds.) *Progress in psychotherapy* (pp. 144–149). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
 Izard C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 487–498.
 Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. Harper & Row.
 Hollis, J. (1994). *Tracking the Gods: The Place of Myth In Modern Life*. Inner City Books.
 May, R. (ed.) (1997). *The Meaning of Anxiety*. W. W. Norton.
 Maslow, A. (1971). *The Further Reaches of Human Nature*. Viking.
 May, R. (ed.) (1969). *Existential Psychology*. Random House.
 Rank, O. (1954). *Will Therapy and Truth and Reality*. Alfred A. Knopf.
 Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger?: The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669–675.
 Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. Yale University Press.

Yalom, I. and Elkins, G. (1974). *Everyday Gets a Little Closer*. Basic Books.

References

- Barrett, W. (1964). *What is existentialism?* Grove Press.
 Binswanger, L. (1956). Existential analysis and psychotherapy. In F. Fromm-Reichmann, and J. Moreno (Eds.) *Progress in psychotherapy* (pp. 144–149). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
 Izard C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 487–498.
 Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. Harper & Row.
 Hollis, J. (1994). *Tracking the Gods: The Place of Myth In Modern Life*. Inner City Books.
 May, R. (ed.) (1997). *The Meaning of Anxiety*. W. W. Norton.
 Maslow, A. (1971). *The Further Reaches of Human Nature*. Viking.
 May, R. (ed.) (1969). *Existential Psychology*. Random House.
 Rank, O. (1954). *Will Therapy and Truth and Reality*. Alfred A. Knopf.
 Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger?: The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669–675.
 Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. Yale University Press.
 Yalom, I. and Elkins, G. (1974). *Everyday Gets a Little Closer*. Basic Books.

Отримано редакцією журналу / Received: 11.03.2023
 Прорецензовано / Revised: 15.03.2023
 Схвалено до друку / Accepted: 25.05.2023

Larysa TERLETSKA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
 ORCID ID: 0000-0002-2219-872X
 e-mail: tl58@knu.ua
 Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

**PSYCHOTHERAPY OF EXISTENTIAL GUILT AS A MEANS
 OF PRESERVING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL**

Background. *The article presents the results of research into the concept of existential guilt in foreign psychology. Currently, the problem of experiencing existential guilt occupies one of the central places in psychological research. This is due to the fact that in extreme life situations (war, pandemic, economic and social danger, etc.), a person's experience of a sense of guilt, and especially existential guilt, increases sharply. The purpose of the study: to reveal the meaning of the concept of guilt and its types, the peculiarities of the individual's experience of existential guilt.*

Methods. *To solve the tasks, the work used methods of theoretical and empirical research:*

a) *theoretical methods analysis, classification, types, generalization made it possible to scientifically and theoretically substantiate the data we received;*

b) *empirical methods – diagnosis of self-actualization of students, content analysis of the experience of guilt in students with a high and low level of self-actualization of the personality.*

Results. *Analyzed concepts: guilt, fear, anxiety, existential guilt, shame. A comparison of the emotions of shame and guilt shows that the feeling of shame often activates defense mechanisms, leads to distancing from the situation, while the feeling of guilt causes constructive responses and a desire to correct the situation; guilt is positively related to empathy, and shame is inversely related to it; finally, the feeling of shame can lead to psychological distress – depression, anxiety, obsessive states, low self-esteem, eating disorders, etc., while with regard to the feeling of guilt, similar connections have not been recorded*

Conclusion. *The general conclusion is that the feeling of guilt is positive from the point of view that it not only keeps a person within a moral framework, but also motivates to act correctly and strive to correct the situation.*

Keywords: *guilt, fear, anxiety, existential guilt.*

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.