

Міністерство освіти та науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра філософії та культурного менеджменту

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему «Філософські стратегії екзистенційної стійкості»

Виконала студентка IV курсу, групи Пфл-41
напрямку підготовки 033 Філософія
ОПП Практична філософія: консалтинг та коучинг

Месь Анна Миколаївна

Керівник:

Дмитро ШЕВЧУК, доктор філософських
наук, професор, професор кафедри філософії
та культурного менеджменту

Рецензент:

Микола ЗАЙЦЕВ, доктор філософських
наук, професор, професор кафедри філософії
та культурного менеджменту

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. АНАЛІТИКА НАДЗВИЧАЙНОГО СТАНУ ТА ВИКЛИКІВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ.....	9
1.1. Концепція надзвичайного стану в інтерпретації Джорджо Агамбена	9
1.2. Номо sacer як спосіб буття людини в умовах надзвичайного стану	14
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ВІД НОМО SACER ДО ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	20
2.1. Поняття екзистенційної стійкості у різних філософських традиціях.....	20
2.2. Межові ситуації сучасності та виклики особистісної стійкості.....	25
Висновки до другого розділу	28
РОЗДІЛ 3. ФІЛОСОФСЬКІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ.....	31
3.1. Екзистенційний інтелект як інструмент усвідомлення власного буття (концепція Козловського)	31
3.2. Стоїцизм як практика внутрішньої стійкості.....	34
3.3. Логотерапія В. Франкла: екзистенційна стійкість через пошук смислу	37
3.4. Солідарність потрясених: спільнотний вимір екзистенційної стійкості	40
Висновки до третього розділу	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	51
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Екзистенціалізм XX ст. формує сучасний погляд на розуміння сутності та буття людини. На противагу філософській антропології, цей напрямок осмислює людину як цілком унікальну та неповторну особистість, що наділена свободою. На думку представників екзистенціалізму, саме існування є ключем до пошуку та знаходження первинної сутності. Зосереджуючись на ідеї пошуку сенсу буття, екзистенціалісти нерідко звертаються до основних підвалин, завдяки яким і можна реалізувати людське покликання та віднайти первинну сутність.

Ми щодня впевнюємось у тому, що наразі людство переживає досить складний історичний момент, коли звичні і традиційні засоби гарантії безпеки – зокерма правові, моральні чи політичні – виявляються недостатніми або ж змушені зазнавати глибоко перегляду. У сучасному світі дедалі частіше можна почути слова та вирази на кшталт «війна», «криза», «надзвичайний стан», «тривога», «страх невизначеності». Перед обличчям пандемій, воєн, екологічних катастроф, терористичних загроз та масових соціальних потрясінь постає питання не лише про виживання основних інституцій, а й про внутрішню витривалість самої людини. Адже як зберегти себе у світі, що постійно руйнує наші уявлення про впевненість у завтрашньому дні та стабільність? І як у такій ситуації не втратити людську гідність, цілісність і сенс у реальності, що дедалі більше нагадує стан виключення з нормального, звичного для нас усіх життя?

У цьому контексті поняття «екзистенційної стійкості» як певної здатності людини витримувати критичні обставини без втрати ідентичності та сенсу життя набуває неймовірно важливого значення. Це явище постає не просто філософською темою чи психологічним феноменом, а основним ключем до осмислення нашого місця у світі, що наразі переживає глибоку трансформацію.

Особливу актуальність ця тема знаходить у контексті військового стану, який триває в Україні з 2022 року. Мільйони людей опинилися у ситуації

екзистенційної загрози: на межі життя й смерті, на межі між домом і вигнанням, між вірою й розпачем. Цілком очевидно, що прояв екзистенційної стійкості в таких умовах це цілком необхідна життєва компетенція. Вона дозволяє особистості не лише зберегти себе, але й утвердити сенс навіть у найтемніші періоди історії. В той же час – у філософському омисленні цього явище все ще бракує цілісного аналізу, особливо зважаючи на те, що сучасні кризи постають перед нами не як суто фізичні, але й онтологічні також.

Ця кваліфікаційна робота має на меті глибинне дослідження феномену екзистенційної стійкості, розкриття його філософських підвалини, історичних форми, а також окреслення можливих шляхів її формування у контексті сучасних викликів нашого життя. Особливу увагу сфокусовано на інтерпретації надзвичайного стану як форми буття, що досить радикально впливає на людську суб'єктивність. Саме в таких умовах особистість постає перед питанням: ким я є, коли позбавлений прав, захисту, мови, коли мене трактують не як частину держави, а як «la puda vita»? Як не втратити себе і власне Я в ситуації, де сама людина, здавалося б, зайва?

Отже, **актуальність** цієї наукової роботи визначається як загальноцивілізаційними викликами, так і історичною ситуацією в Україні зокрема. Розуміння природи екзистенційної стійкості, умов її формування та ролі філософської рефлексії у подоланні кризових ситуацій – має надважливе значення не лише для філософії, а й для освіти, психології та практик самоусвідомлення. Відповідно до цього, у нашому науковому доробку ми прагнемо поєднати критичний аналіз філософських джерел із глибоким емпатійним зверненням до досвіду сучасної людини.

Метою дипломної роботи є філософське осмислення феномену екзистенційної стійкості в умовах надзвичайного стану як форми буття на межі.

Завданнями дослідження є:

1. детально проаналізувати концепцію надзвичайного стану в інтерпретації Дж. Агамбена;
2. осмислити фігуру Homo sacer як символ екзистенційної об'єктивації;
3. дослідити поняття екзистенційної стійкості у різних філософських традиціях;
4. окреслити сучасні межові ситуації та характерні екзистенційні виклики;
5. визначити філософські стратегії формування внутрішньої стійкості.
6. розробити практичне заняття-тренінг, яке має на меті пошук сенсу як ресурсу екзистенційної стійкості *(Додаток 1)*

Об'єктом дослідження є екзистенційна ситуація людини в умовах надзвичайного стану. **Предметом** постають філософські концепції стійкості та буття на межі, що дозволяють осмислити механізми збереження людської гідності, ідентичності та сенсу в умовах кризи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Джерелом фактичного матеріалу для написання наукового дослідження послуговували напрацювання дослідників та філософів-екзистенціалістів. Тема незахищеності людського існування як онтологічна проблема досить часто ставала об'єктом уваги екзистенціалістів як релігійного, так і атеїстичного спрямування. Це яскраво підтверджують наукові доробки А. Камю, М. Хайдегера, К.Ясперса, Ж.-П. Сартра, О. Шпенглера та інших представників цього напрямку. На їх думку, саме сучасні виклики та актуальні події виявляють слабкість, незахищеність та нестійкість людського існування. Як зазначає один із представників екзистенціалізму Карл Ясперс – «ми виявилися безпорадними, розгубленими перед лицем катастроф, знищенням усіх звичок і цінностей, які захищали нас раніше» [1, с. 38]. Дослідженню схожих трансформацій, що породжують соціальні загрози присвячені напрацювання Д. Белла, Ф. Фукуями, Н. Лумана та ін. Ідея запобігання «онтологічній кризі людства» яскраво висвітлена у наукових

доробках В. Гьосле, Ю. Габермаса, К.-О. Апеля, В. Поттера. Дослідженню цього питання присвячена чимала кількість праць українських науковців та філософів, зокрема М. Поповича, С. Кримського, І. Лосєва, М. Зайцева. Д. Шевчука та ін.

Визначені завдання передбачають використання таких **методів дослідження**, як аналіз та синтез, описовий метод, порівняння та узагальнення. Перший уможлиблює опрацювання філософської та психологічної літератури з метою виявлення основних ідей щодо природи екзистенційної стійкості; аналіз – визначення окремих складових цього явища (сенси, свобода, відповідальність, солідарність), синтез – об'єднання цих елементів в цілісну концептуальну модель. Описовий метод – характеристика основних досліджуваних концепцій (Номо сасер, логотерапія, екзистенційний інтелект та ін) й систематизація фактичного матеріалу щодо ресурсів стійкості в умовах надзвичайних (граничних) ситуацій. За допомогою методу порівняння вдалось співставити підходи різних авторів (екзистенціалістів, сучасних українських філософів, соціальних теоретиків) з темою людської вразливості, межового досвіду й подолання кризи, що поглиблює розуміння феномену стійкості.

Теоретичне значення дослідження пов'язуємо з тим, що його результати доповнюють та поглиблюють розуміння ідеї екзистенційної стійкості, а також демонструють актуальність та важливість звернення до цієї концепції у контексті викликів, з якими ми стикаємося щодня.

Практичне значення дослідження пов'язуємо із можливістю використання його результатів під час укладання матеріалів для спецкурсів із філософії, зорієнтованих на вивчення проблематики екзистенціалізму. Розроблений тренінг (*Додаток 1*) можна застосовувати в психологічній реабілітації (для військових, ВПО, осіб що переживають кризові моменти), в освітніх закладах (курси з філософії, етики чи психології), у роботі психологів та коучів, а також у програмах профілактики вигорання та соціальних ініціативах, що спрямовані на зміцнення стійкості певних спільнот.

Структура роботи. Загальна логіка дослідження визначила структуру даної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і літератури (загалом 16 позицій).

Перший розділ наукової роботи присвячено аналітиці надзвичайного стану. В основі дослідження – концепція Джорджо Агамбена, який є одним із найвпливовіших мислителів сучасності, що сформулював концепцію надзвичайного стану як юридичного парадоксу та механізму деполітизації. Через образ *Homo sacer* – людини, яку можна вбити, але не принести в жертву, – Агамбен демонструє як сучасні режими влади створюють зону «порожнього права», де індивід стає носієм лише власного біологічного існування, цілком позбавленого політичного змісту. Це не лише політична, але й цілком екзистенційна ситуація, яка потребує осмислення: якою є стійкість у стані повного «оголення» буття?

Другий розділ описує філософське осмислення шляхів подолання межових ситуацій. У ньому досліджено як поняття стійкості розвивалося в різних філософських традиціях – від стоїцизму та періоду християнства до екзистенціалізму XX століття. Ядром дослідження виступають раніше згадані межові ситуації сучасності (війна, еміграція, соціальна дезорієнтація, криза сенсу), які ставлять людину перед радикальними викликами і водночас відкривають можливості для внутрішнього зростання й самоаналізу. Саме тут стійкість перестає бути суто психологічною рисою і набуває філософського статусу, адже постає як онтологічна відповідь на виклик небуття.

Третій розділ спрямований на окреслення філософських стратегій формування екзистенційної стійкості. У ньому розглянуто концепцію «екзистенційного інтелекту» сучасного українського філософа Сергія Козловського як певну здатність до глибокого осмислення власного життя та вміння виявляти сенс навіть у кризі; стоїцизм як практику внутрішньої дисципліни, самоконтролю й прийняття того, що невідвладне змінює; а також

логотерапію Віктора Франкла, що описує і підтверджує здатність людини виживати навіть у надскладних умовах завдяки наявності сенсу. Усі ці філософські підходи пропонують деякі практичні інструменти екзистенційного утвердження, що можуть бути актуальними не лише для теоретичних роздумів, а й для використання їх у реальному житті.

Апробація результатів дослідження. Результати даного дослідження були представлені під час виступів на наукових конференціях. Зокрема, Всеукраїнській науковій конференції «Острозькі культурологічні читання» (4 квітня 2025 року), XXX студентсько-викладацькій конференції «Дні науки НаУОА», а також Всеукраїнському професійному творчому конкурсі студентських наукових робіт зі спеціальності 033 Філософія (3 місце). Крім цього, власні напрацювання з цієї тематики опубліковані у збірнику «Студентські наукові записки Національного університету «Острозька академія»» (2024 рік) в статті під назвою «Полон як один із сучасних проявів екзистенційної стійкості».

РОЗДІЛ 1. АНАЛІТИКА НАДЗВИЧАЙНОГО СТАНУ ТА ВИКЛИКІВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1. Концепція надзвичайного стану в інтерпретації Джорджо

Агамбена

У контексті сучасної політичної філософії спостерігається зростаючий інтерес до глибинного осмислення природи політичного як такого, а також до можливостей його концептуального «освоєння» та розуміння в умовах трансформацій сучасного світу. Дослідники намагаються виявити політичне саме у граничних станах – там, де відбувається напружене зіткнення між політичним і постполітичним, між демократією та авторитаризмом, між легітимною владою і насильницькою узурпацією. Це дозволяє, з одного боку, виявити межові форми політичного буття, а з іншого – спробувати реконструювати межі політичного як простору дії, сили та відповідальності.

Водночас на шляху до об'єктивного розуміння цих феноменів постає низка ускладнень, серед яких – нечіткість категоріального апарату та розмитість у розрізненні типів політичних реальностей. У сучасному політичному світі дедалі складніше виявити стабільні та однозначні форми політичної організації, що робить неможливим формування цілісної метафізики політичного. Така ситуація породжує певну філософську дезорієнтацію, бо чіткі орієнтири зникають, і стає складно не лише діагностувати кризу політичного, але й знайти інструменти і способи для його критичного переосмислення та оновлення.

Одним із центральних викликів сучасної політичної філософії є розуміння сутності політичного у світі, де традиційні форми політичної організації та легітимації дедалі частіше втрачають чіткі обриси. Ситуація, у якій стираються межі між політичним і неполітичним, між нормальним порядком і його винятками, породжує стан концептуальної невизначеності. У такому контексті політичне виявляється не як усталена структура, а як те, що постає на межі – у

стані нестабільності, переходу, напруги. Філософи намагаються вловити політичне в його граничних формах – там, де воно втрачає свою самозрозумілість, де демократія межує з авторитаризмом, а право – з насильством.

Для окреслення цієї граничної ситуації все частіше використовують поняття «надзвичайного стану», що виконує не лише описову, а й методологічну функцію. Саме через нього можливо зобразити політичне не як стабільну норму, а як динамічну й конфліктну подію, яка найбільш виразно проявляється у кризових моментах. Крім цього Карл Шмітт наголошував на необхідності такого підходу для аналізу політичного, який виходив би за межі звичного правопорядку. На його думку, саме надзвичайний стан дозволяє виявити справжню природу політичної влади, адже суверен – це той, хто формує стан винятку, тим самим засвідчуючи свою силу поза законом [14].

Проте Джорджо Агамбен значно радикалізує цю ідею. У своїй інтерпретації він демонструє, що надзвичайний стан у сучасному світі більше не є винятком – він все частіше стає нормою. У праці «Homo Sacer: Суверенна влада і оголене життя» (1998) Агамбен наголошує на тому, що сучасна політична влада функціонує через механізми «включення у виключення»: людина, формально включена до політичного порядку, фактично може бути позбавлена прав і піддана голому насильству. Таким чином, надзвичайний стан постає як простір, у якому право і безправ'я переплітаються, а людське життя редукується до свого біологічного мінімуму – так званого «оголеного життя» [7].

У такій перспективі надзвичайний стан – це вже не просто тимчасова міра, що спрямована на подолання кризи, а постійна структура політичного буття, яка нівелює межу між нормою і винятком. Саме тому для сучасної філософії надзвичайний стан стає не просто предметом аналізу, а повноцінним ключем до розуміння трансформацій політичного мислення у XXI столітті.

У філософії Джорджо Агамбена поняття надзвичайного стану (state of exception) займає центральне місце і постає ключовим інструментом для аналізу взаємозв'язків між правом, владою та життям. У своїй праці *State of Exception* (2005), продовжуючи і розвиваючи ідеї, що раніше були викладені в *Homo Sacer: Sovereign Power and Bare Life* (1998), Дж. Агамбен репрезентує надзвичайний стан не просто як тимчасову політичну реакцію на кризову ситуацію, а як «основний механізм сучасного урядування» [7]. Філософ стверджує, що надзвичайний стан більше не є винятком – він поступово стає усталеним правилом, перетворюючись на постійну парадигму функціонування політичної влади.

На відміну від традиційного юридичного розуміння, де надзвичайний стан передбачає тимчасове призупинення чинного правового порядку задля захисту самого ладу, Агамбен акцентує увагу на тому, що в сучасних умовах йдеться радше про ситуацію, у якій право продовжує існувати формально, але в той же час втрачає свою обов'язкову силу. Надзвичайний стан постає як своєрідна «сіра зона» між правом і безправ'ям, у межах якої влада може діяти поза законом, не виходячи офіційно за межі правового поля. Таким чином, створюється простір, який Агамбен називає «lawful illegality», інакше кажучи – «законне безправ'я».

Особливої уваги заслуговує пов'язана з надзвичайним станом ідея «bare life» – оголеного життя. Це характеристика життя, що цілком позбавлене політичного статусу, тобто здатне бути об'єктом насильства, оскільки не має захисту з боку права. У цьому контексті людина постає не як суб'єкт права, а як біологічний організм, який може бути виключений із соціального і політичного простору [7]. Такий стан є наслідком дії біовлади – терміну, що Агамбен запозичує у Мішеля Фуко, однак наповнює відмінним змістом. Біовлада, відповідно до логіки надзвичайного стану, зосереджується на управлінні саме біологічним життям, зводячи людське до тілесної сутності.

Однією з ключових тез Дж. Агамбена є теза про те, що сучасна форма надзвичайного стану є продуктом не абсолютистської, а демократично-революційної традиції модерну. Це означає, що деякі механізми винятку були інтегровані в саму логіку конституційної демократії, де поступово стали нормалізованим елементом її функціонування. У цьому сенсі надзвичайний стан перетворюється на особливу технологію управління, що використовується владою навіть у ситуаціях, які не мають ознак реальної загрози, і тому він вже не виконує роль тимчасового запобіжника, а стає структурною характеристикою сучасного політичного простору.

Варто відзначити, що критичне осмислення цього феномену в Агамбена відбувається також через полеміку з Карлом Шміттом і Вальтером Беньяміном. Але якщо Шмітт розглядає надзвичайний стан як політичний аналог чуда, тобто як акт, що засновує суверенітет через вихід за межі нормального правового порядку, – то Беньямін, навпаки, трактує його як явну ознаку катастрофи та простір радикальної невизначеності [10]. Агамбен значно тяжіє до інтерпретації Беньяміна, водночас критикуючи позицію Шмітта, яка, на його думку, легітимізує небезпечне злиття насильства і права.

Підсумовуючи вищесказане робимо висновок про те, надзвичайний стан у концепції Агамбена постає не лише як особливий політико-правовий інститут, а як симптом глибинних трансформацій природи влади у сучасному світі. Цей феномен яскраво демонструє те, яким чином виняток може перетворитися на правило, а право – поступитися своїм місцем безперервному керуванню життям.

Крім цього, поняття надзвичайного стану в інтерпретації Джорджо Агамбена має не лише політико-правове значення, але й виводить нас на рівень глибокого антропологічного та екзистенційного осмислення людського буття в умовах кризи. Адже йдеться не лише про зміну режиму правління, а й про зміну режиму існування – ситуацію, в якій порушується цілісність людського досвіду і його зв'язок із правом, суспільством, моральністю, а отже – із самим собою.

У надзвичайному стані право призупиняє свою дію, але не зникає повністю. Воно залишається в дії як певна формальна оболонка, що дозволяє владі діяти поза власними межами. У цьому парадоксальному просторі, де людина більше не є політичним суб'єктом, вона редукується до раніше згаданого *bare life* – голого, або оголеного життя. Це життя позбавлене правового й морального захисту, життя, яке може бути знищене без суду і вини, тому що його вже не охороняє закон. Така ситуація призводить до радикальної зміни у способі людського самосприйняття бо особа більше не ототожнює себе з громадянином чи політичною істотою (*zoon politikon*), а лише з тілом, яке виживає або гине [12].

Це викликає глибокий онтологічний розрив, адже у такому випадку внутрішній стан людини в ситуації надзвичайного стану наближається до того, що Карл Ясперс назвав межовою ситуацією. Людина постає перед обличчям власної беззахисності, кінцевості, покинутості, що переносить її у стан цілковитої екзистенційної оголеності. Гранична ситуація несе у собі досвід кризи як певної істини – момент, у якому зникають звичні підстави, і постає потреба у новому екзистенційному виборі. Надзвичайний стан таким чином є не лише політичною категорією, а й своєрідним онтологічним розщепленням, де і випробовується основа людської суб'єктності.

Критична межа, що виникає в таких умовах, є точкою переходу між звичним способом буття і крайнім буттям на межі. Особистість у надзвичайному стані часто зазнає втрати – втрати ідентичності, символічної інтеграції в соціум, довіри до світу. Але водночас саме ця втрата, як доводить екзистенційна філософія, може відкрити можливість для нового усвідомлення свободи і переосмислення себе не через зовнішні інститути, а через власне внутрішнє рішення – *resolutio*, як це описував Хайдеггер.

Таким чином, надзвичайний стан у філософії Агамбена розгортається не лише як інструмент аналізу суверенної влади, але й як шлях до розуміння фундаментальних зрушень у структурі людської суб'єктивності. Його вплив на

особистість виражається у тому, що він радикально «абстрагує» людину, змушуючи її зіткнутися з власним буттям на межі, де можливе як руйнування, так і внутрішнє переосмислення та перетворення.

1.2 Homo sacer як спосіб буття людини в умовах надзвичайного стану

Межовість, як її концептуалізував К. Ясперс, позначає ситуації, що не можна подолати засобами раціонального контролю або технологічного мислення. До таких ситуацій відносимо смерть, провину, боротьбу, випадковість, адже вони виводять людину за межі звичного світу й водночас – до самої себе. Це саме ті екзистенційні обставини, у яких буття відкриває себе в усій своїй крихкості, а самосвідомість стикається з необхідністю внутрішньої трансформації. Межові ситуації не просто викликають емоційну або психологічну реакцію – вони створюють умови для переходу до автентичного існування, яке Карл Ясперс називає *Existenz* [12].

У політичній філософії Джорджо Агамбена поняття межовості як таке набуває дещо іншого виміру. Зіткнення з надзвичайним станом первинно є тимчасовим явищем, але дедалі частіше стає перманентним призупиненням дії права. Відповідно, воно постає не як точка екзистенційного прориву, а як простір політичного знецінення особи. У своїй праці *Homo Sacer: Sovereign Power and Bare Life* Агамбен вводить фігуру *homo sacer* – особи, що одночасно виключена з правового поля, але залишається підвладною політичному насильству. Така людина може бути вбита без юридичного наслідку, але не може бути принесена в жертву, адже є носієм життя, позбавленого сакральної та правової вартості [7].

Надзвичайний стан, у якому функціонує *homo sacer*, є особливим політичним механізмом, що стирає межу між правом і безправ'ям. Дж. Агамбен, наслідуючи Вальтера Беняміна, стверджує, що «надзвичайний стан стає нормою» у сучасній політиці, зумовлюючи появу нової форми правління, що базується на біополітичному контролі, а не на суверенітеті в класичному сенсі

[2Agamben]. Відтак *homo sacer* – постає не лише як юридичний термін, а й як нова антропологічна фігура, що виявляє фундаментальну зміну у відношенні між людиною, владою і життям. Йдеться про те, що основною політичного життя тепер є не громадянство чи право, а лише оголене, біологічне існування.

Цей тип буття є формою сучасної межової ситуації, де індивід перебуває в постійному стані виключення. Якщо у Ясперса межова ситуація веде до онтологічного прозріння, то в Агамбена вона означає екзистенційну деградацію – так звану редукцію людини до *nuda vita*, оголеного життя, позбавленого сенсу, права і належності. Суверенна влада діє тут не як гарант закону, а як те, що здатне тимчасово призупинити його дію. Саме ця «тимчасовість» і стане згодом новою формою постійності. Таким чином, «надзвичайний стан перестає бути винятком і перетворюється на керовану норму» [15, с. 31], в якій кожна людина потенційно може стати *homo sacer*.

Цей процес має значні наслідки для розуміння людини як моральної, політичної і екзистенційної істоти. Межа між правом і безправ'ям, між життям як цінністю і життям як біологічним фактом – нівелюється. Людське існування в умовах перманентного надзвичайного стану постає як життя на межі, де політична реальність тепер може гарантувати лише фактичне виживання.

Межова форма буття, в якій людина втрачає юридичний та екзистенційний статус, постає не лише як політична або правова аномалія, але і як симптом глибшої кризи самої ідеї людяності у модерному світі. У ситуації, коли надзвичайний стан стає перманентним фоном політичного життя, а суверенна влада здійснює постійний контроль не над правами, а над самою здатністю жити, людське існування зводиться лише до біологічної функції – до життя без форми, яке більше не має інструменту для вираження себе у політичному просторі. Дж. Агамбен описує таку ситуацію як втрату форми життя (*forma-di-vita*), тобто способу існування, що не просто біологічно триває, але й має політичну значущість, етичну цілісність, культурну пам'ять.

У цьому контексті фігура *homo sacer* – це фактично жива метафора сучасного суб'єкта, виключеного з повноцінного людського буття. Це – людина без визначеного простору для дії, без права голосу в публічному дискурсі, без гарантій на визнання її життя як чогось справді цінного й значущого. Становище такої людини можна порівняти з тим, що Карл Ясперс називає екзистенцією, позбавленою свободи: буттям, яке не може більше саме себе осмислити, бо його змістовні координати – мораль, закон, відповідальність – поставлені під сумнів, знецінені або й зовсім скасовані.

Таким чином, надзвичайний стан не просто має вплив на політичні інститути чи правові механізми – він формує нову антропологічну умову, де якій втрачається людська цінність. Людина в умовах постійної загрози «існує на межі знищення; вона не діє, а функціонує; не говорить, а мовчить» [16, с. 84]. Це буття на межі, де цілком стирається і так тонка межа між буттям і виживанням.

У цьому сенсі надзвичайний стан можна розглядати як особливу форму екзистенційної деформації – ситуацію, у якій втрата юридичних і політичних гарантій стає водночас втратою ідентичності та наративу самопізнання. Людина втрачає можливість стати собою, бо всі простори, де ця можливість може бути реалізована тимчасово припинені, або поглинуті владою, яка не зобов'язана більше їх відновлювати. Таким чином, політичне у сенсі Агамбена більше не є сферою колективної дії чи осмисленої участі, а існує як простір винятку, в якому людське буття постає як тимчасова і дуже умовна площина.

Висновки до першого розділу

Дослідження, презентовані у першому розділі уможливили здійснення комплексного філософського аналізу сучасної ситуації надзвичайного стану як форми не лише політичного, а й правового та екзистенційного досвіду. Центральним об'єктом дослідження стали напрацювання італійського філософа Джорджо Агамбена, чия інтерпретація стану виключення та концепція *Номо*

sacer репрезентує глибоко амбівалентну картину буття сучасної людини, що цілком позбавлена гарантованих прав, стабільності та певного політичного статусу.

По-перше, концепція надзвичайного стану, сформульована Агамбеном у руслі критичної теорії, виявляє цікавий внутрішній парадокс сучасної політики: у великій кількості спроб зберегти правопорядок держава тимчасово призупиняє дію права, тим самим створюючи простір, де право водночас і присутнє і скасоване. Такий стан перестає бути тимчасовим і винятковим, а навпаки – набуває тривалого характеру, стаючи фундаментальною логікою функціонування основних владних структур. У цьому контексті надзвичайний стан постає не просто відповіддю на кризу, а й режимом влади, що нормалізує контроль і розмежування між «своїм» та «чужим», «громадянином» і «життям без статусу».

Але в той же час – стан про який говорить Джорджо Агамбен викликає фундаментальне питання щодо самої природи суб'єктності. Тобто постає питання ким є людина в просторі, де базові правові гарантії скасовано, а людська гідність не має жодного інституційного захисту. Раціонально, що замість впевненого громадянина ми бачимо вразливу істоту, що «оголена» до рівня біологічного виживання та повністю позбавлена політичної ідентичності. Саме це буття описує філософ через фігуру *Homo sacer*.

По-друге, образ *Homo sacer* (людини, яку можна вбити без злочину, але не принести в жертву) – у філософії Агамбена являє собою не лише історичний феноменом римського права, а і постає універсальною метафорою сучасного суб'єкта, що позбавлений активної політичної сили. У цьому образі лаконічно поєднано парадоксальність двох межовостей: людина знаходиться одночасно всередині й ззовні правової системи, між життям і смертю, між сакральним і профанним. Відповідно, саме через це *Homo sacer* стає архетипом людини надзвичайного стану, яка існує в межевій зоні, тобто зоні виключення.

Ця екзистенційна позиція людини у стані виключення є радше онтологічною, аніж політичною, адже вона вказує на межове буття, у якому особистість переживає розрив між біологічним існуванням і значущим життям, між тілесністю (фізичність) і сенсом (внутрішність, моральність). Такий стан породжує кризу не лише прав, а й смислу та ідентичності. Людина перетворюється на те, що Агамбен називає (bare life), яка лише виживає. Власне це виживання і є викликом для екзистенційної стійкості, бо в ньому втрачається спосіб та інструментарій для орієнтації у світі.

По-третє, у філософії надзвичайного стану приховано ще один не менш важливий аспект – трансформація та активна зміна сучасного простору й часу, де знаходиться людина. Надзвичайний стан це руйнація звичних координат та призупинення ходу дій, хронології як такої. Він створює «порожній час», де зникає впевненість у майбутньому, що радикально підриває структуру усталеного наративу, на якому власне і базується людська ідентичність. У таких умовах потреба в екзистенційній стійкості стає не просто бажаною, а життєво необхідною, бо виступає опорою і дозволяє зберегти цілісність у світі, що руйнується.

Підсумовуючи вищезгадане, варто зазначити, що концепція Агамбена створює простір для осмислення людини у контексті межової вразливості, що постає не лише перед юридичною, а й більш важливою – онтологічною кризою. Через образ Номо сасер філософ демонструє як сучасні форми влади можуть формують простір «голого життя», де особистість повністю втрачає політичний голос, але при цьому не втрачає потреби у гідності, сенсі та свободі. Саме у цій межовій точці між виключенням і буттям, між виживанням і самовизначенням, народжується основний екзистенційний виклик, що потребує нових філософських відповідей.

Екзистенційна стійкість у даному контексті це аж ніяк не повернення до застарілих форм ідентичності, а здатність витримувати невизначеність без втрати

людського начала. Вона полягає у формуванні внутрішньої сили, певного стержня, що ґрунтується не на зовнішніх гарантіях, а на самотійному акті осмислення.

Але навіть у просторі надзвичайного стану залишається можливість переосмислення та внутрішньої трансформації. Саме на межі життя і смерті постає питання: як можливо зберегти себе, людську гідність і сенс буття у світі, де все втратило стабільність? Саме це стало запитом, навколо якого було проведене дослідження, що презентоване у другому розділі – звернення до філософських підходів і традицій, які пропонують стратегії подолання кризових ситуацій, формування екзистенційної стійкості та переосмислення людського існування навіть у найекстремальніших обставинах.

Отже, надзвичайний стан і фігура *Номо sacer* є ключовими аналітичними категоріями для осмислення того, як сучасна людина стикається з ситуацією крайньої вразливості. Водночас ці категорії відкривають перспективу для філософського пошуку в напрямку формування екзистенційної стійкості як антропологічної відповіді на світ у кризі.

РОЗДІЛ 2. ВІД НОМО SACER ДО ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1 Поняття екзистенційної стійкості у різних філософських традиціях

Передусім варто зазначити, що поняття екзистенційної стійкості виникає як певна відповідь філософії на фундаментальні виклики людського буття – зокрема втрати сенсу, страждання, страху смерті, зіткнення з абсурдом або ж переживанням криз ідентичності. Упродовж різних історичних періодів філософські традиції різноманітно осмислювали здатність людини зберігати моральну цілісність, внутрішню рівновагу та відкритість до істинного сенсу попри наявність великої кількості радикальних загроз. Не менш важливо, що особливі філософські стратегії подолання межових ситуацій вибудовувались у кожній епосі – від стоїчної античної мудрості до християнської надії; від автономії морального суб'єкта періоду Просвітництва до екзистенційного бунту XX століття. У цьому контексті поняття екзистенційної стійкості постає як спроба аналізу та глибинного осмислення людської здатності витримувати критичні життєві виклики, які становлять пряму загрозу цілісності особистості, її ідентичності та смислотворенню. Досить складно дати єдине визначення цього поняття, але однозначно можна свідчити про те, що його зміст напряду корелює із філософськими уявленнями про внутрішню силу, здатність до смислового самовідновлення та цілісність. Завданням цього підрозділу є аналіз цієї ідеї у різних філософських традиціях, що уможливить демонстрацію відмінності екзистенційної стійкості не лише у підходах, а й допоможе визначити спільну антропологічну інтенцію – збереження власне людського в умовах випробування буття.

Серед перших філософських традицій, які систематично займалися осмисленням феномену внутрішньої стійкості значне місце займає античність, адже саме тут беруть початок перші концепції життєвої мудрості, які ставлять за

мету навчити людину долати страх і досягати душевної рівноваги за допомогою розуму та доброчесності. Антична філософія формує підґрунтя для осмислення екзистенційної стійкості як здатності людини зберігати душевну рівновагу, моральну цілісність та внутрішню автономію у світі, що постійно змінюється. В свою чергу стоїцизм, платонівсько-аристотелівська етика і епікурейство пропонують досить цілісні моделі екзистенційної витримки і не втрачають свої актуальності і до сьогодні. Незважаючи на різні підходи, всі вони пропонували практики самовиховання, що формували стійкість перед обличчям страждання, втрат чи смерті.

У філософських напрацювання Епікура значна увага приділена опису душевного спокою, проте цей підхід був менш суворим і більш гуманістичним. Основою екзистенційної стійкості у епікуреїзмі є атараксія – це стан безтурботності, вільний від страхів, зокрема страху смерті та богів. Задоволення (hedone) тлумачиться автором як «природне благо, але не в сенсі гедонізму, а як розумна міра тілесного і духовного задоволення» [6, с. 285]. Філософія ж загалом мислиться як терапія, адже Епікур уподібнює її лікам, що лікують душу від тривоги. Він також вчив, що смерть не має влади над нами, адже «поки ми існуємо – її немає, а коли вона є – нас вже немає» [6, с. 287]. Тому страх смерті є безпідставним і тільки заважає щасливому життю. Така раціоналізація страху – форма стійкості через розуміння природи речей.

Хоча Платон і Аристотель напряду не використовували поняття «стійкості», їхні етичні концепції містять глибокі засади внутрішньої цілісності та духовного балансу. Зокрема Платон вбачав гармонію в підпорядкуванні «трьох частин душі (раціональної, емоційної і тілесної) під проводом розуму» [6, с. 243]. Така внутрішня злагода є основою справжньої стійкості. Аристотель у своїй етиці доброчесності (арете) наголошував на золотій середині як вияві мудрості і врівноваженості. Людина, яка формує чесноти через практику, набуває внутрішньої сили долати випробування без втрати моральної рівноваги [6, с. 255].

У християнській філософії екзистенційна стійкість набуває нового виміру: вона пов'язується не лише з розумом чи моральною вправою, а з трансцендентною надією на спасіння, вірою в Боже провидіння та любов'ю як основною силою, що може підтримати людину в стражданнях. Християнство переосмислює поняття людської вразливості: «слабкість перестає бути вадою і стає простором дії Божої благодаті» [6, с. 312]. Саме в стражданні, згідно з християнською традицією, людина може досягти глибшої стійкості, яка ґрунтується не на власній силі, а на вірі. У християнській філософії екзистенційна стійкість пов'язується з довірою до Бога, любов'ю та надією. Сили долати межові ситуації черпаються не з внутрішньої автономії, як у стоїцизмі, а з трансцендентного джерела. У творах Августина, Боеція, пізніше – у Сьорена К'єркегора – стійкість пов'язана з вірою як «стрибком» у парадокс та прийняттям страждання як шляху до очищення та оновлення. К'єркегорський «лицар віри» – це постать, яка вміє поєднати абсурд і довіру, трагічне і спасення, самотність і Божу присутність [13].

Августин є одною з основних фігур ранньої християнської філософії. У своїх творах, особливо в «Сповіді» (*Confessiones*) та «Про град Божий» (*De Civitate Dei*), він осмислює стійкість як здатність триматися Бога навіть серед скорбот і невизначеності світу. Під справжнім «Я» розуміється душа, що спрямована до Бога, а неспокій серця триває до моменту, поки людина не знайде його у Творці – «Неспокійне серце моє, доки не спочине в Тобі». Благодать мислиться філософом як джерело внутрішньої сили, що в змозі подолати гріх, страх та відчай. Для Августина екзистенційна стійкість – це не просто самодисципліна, а наслідок зустрічі з Богом, який перетворює страждання на шлях духовного зростання.

Продовжуючи аналіз філософських концепцій у контексті історичного поступу неможливо не згадати про Середньовіччя. Зокрема, у напрацювання Ф. Аквінського натрапляємо на ідею про те, що екзистенційна стійкість може бути

осмислена через кореляцію і злиття античної доброчесності з християнськими чеснотами – вірою, любов'ю та надією. У його трактаті «Сума теології» зустрічаємо міркування про те, що стійкість (*fortitudo*) є однією з чотирьох кардинальних чеснот, яка дає можливість витримати страх, біль і смерть заради добра. Вищою формою стійкості є мучеництво як акт повного присвячення себе Богові. Розум і благодать в свою чергу спільно формують моральну зрілість і здатність вистояти в мезових обставинах.

У модерній епосі змінюється загальний вектор філософського мислення – людина постає як самостійна і автономна, але водночас екзистенційно вразлива істота, що має вибудовувати сенс життя у світі без гарантованого трансцендентного фундаменту. Відповідно, екзистенційна стійкість розглядається як відповідь на основоположні кризи – втрату Бога, смерть традиційних цінностей, відчуження, абсурдність буття. Класичними представниками цієї лінії мислення є Сьорен К'єркегор, Мартін Гайдеггер, Жан-Поль Сартр, Альбер Камю та Віктор Франкл.

Важливо детальніше розглянути ідеї вищеназваного С. К'єркегора, адже він один із перших мислителів, хто говорить про екзистенційну тривогу як умову для досягнення свободи. Людина стикається з вибором, але цей вибір несе загрозу втрати себе, занурення у відчай – стан відчуження від власного Я та Бога. У його напрацюваннях така стійкість розглядається як стрибок віри, тобто певний акт внутрішньої рішучості, що долає абсурдність життя через довіру до трансцендентного. Фактично, віра не заперечує розуму, адже цілком його перевершує в умовах хиткості та нестабільності. За судженням К'єркегора, виявом стійкості є не сам факт заперечення тривожного стану, а проходження крізь нього до значно глибшого буттєвого рівня.

Мартін Хайдеггер, автор фундаментальної праці «Буття і час», розглядає людину (*Dasein*) як істоту, що існує в горизонті смерті. Аналіз розуміння мезових ситуацій у напрацювання філософа дозволяє виявити кілька ключових

моментів: турбота (*sorge*) – основна структура буття людини; буття до смерті (*Sein-zum-Tode*), де смертність осмислюється як шлях до автентичного буття; витримка в порожнечі – життя без метафізичних заборук. Екзистенційна стійкість на думку М. Хайдегера це не оптимізм, а готовність залишатися відкритим до проявів буття, навіть коли воно постає як щось незрозуміле.

Наприкінці хотіли б зацентувати увагу на атеїстичній гілці екзистенціалізму, де стійкість постає як результат особистого вибору у світі, що цілком позбавлений об'єктивного сенсу як такого. Серед представників цього напрямку варто згадати Жан-Поль Сартра, який пропонує ідею про те, що людина засуджена бути вільною. У світі, що позбавлений Бога, саме дія та вибір можуть сформувати особистість як таку. А стійкість у цьому контексті є виявом вірності обраним цінностям навіть у досить ворожому світі. Ще одним, не менш значущим, філософом цього вектору є А. Камю, велика кількість напрацювань якого присвячена ідеї абсурду. Останній постає конфліктом між потребою в сенсі та мовчанням Всесвіту. У «Міфі про Сізіфа» згадано, що екзистенційною стійкістю є бунт без ілюзій і «треба уявляти Сізіфа щасливим», бо він приймає свою долю, не відмовляючись від власного життя.

Таким чином, поняття екзистенційної стійкості має складну еволюцію та трансформацію у різних філософських традиціях. Починаючи від античного ідеалу гармонії й доброчесності воно проходить через християнське осмислення страждання й надії й рухається до модерного та сучасного екзистенціалізму, що зосереджується на свободі, кризі сенсу та особистій відповідальності. На кожному історичному кроці стійкість стає онтологічною характеристикою людини, що шукає себе у світі, де загрози – не лише зовнішні, а й внутрішні (до прикладу страх, абсурд, порожнеча, сумнів). Античні мислителі вбачали в стійкості чесноту, яка робить людину самодостатньою та внутрішньо цілісною. Християнська традиція наділила її глибоким екзистенційно-релігійним сенсом, де стійкість ґрунтується на вірі, надії та любові – як своєрідних відповідях на

страждання і смерть. У модерному й постмодерному мисленні, після «смерті Бога» й втрати абсолютних смислів, екзистенційна стійкість виявляється як здатність витримати свободу та бажанні не втратити себе в умовах радикальної невизначеності й абсурду.

2.2. Межові ситуації сучасності та виклики особистісної стійкості

У сучасному світі проблема осмислення екзистенційної стійкості як глибоко людської відповіді на виклики буття набуває особливої гостроти та актуальності. Технологічний прогрес, втрата довготривалих орієнтирів, глобальні кризи, війни, екологічні катастрофи інформаційне перенасичення, самотність і тривога, на жаль, стають нормою повсякденного досвіду. Людина ХХІ століття, що позбавлена сталих метафізичних підвалин, постає перед новими формами межових ситуацій і не лише екзистенційного, а й культурного, соціального та глибоко психологічного характеру. Усе частіше особистість опиняється на межі – вибору, витривалості, сенсу, емоційного виснаження. У цьому контексті особистісна стійкість стає необхідною екзистенційною компетенцією кожної людини, здатної вистояти у світі, що досить стрімко змінюється і трансформується.

У часи глибокої соціальної та духовної нестабільності проблема особистісної стійкості постає не лише як теоретичне питання, а як життєво-необхідна компетенція. Якщо в класичній екзистенційній філософії межові ситуації (за Карлом Ясперсом) – це «зіткнення з фундаментальними аспектами людського буття (смерть, провина, страждання, боротьба, випадковість)» [5, с. 280], то в умовах сучасності вони набувають нових форм і масштабів. Ситуації, які ще недавно вважалися винятковими, стають повсякденними: криза сенсу, екологічна тривога, інформаційна втома, втрати, моральна дезорієнтація, війна, пандемії, вимушене переміщення.

Усе вищезазначене свідчить про те, що межові ситуації перестають бути виключенням із життєвого досвіду і дедалі частіше набувають повсякденного, нормалізованого характеру. Щоб глибше усвідомити, як саме проявляються ці ситуації у реальному житті, а також які форми стійкості здатна використати людина в кожному конкретному випадку, звернімося до прикладів – індивідуальних, соціокультурних і глобальних – що найяскравіше демонструють виклики екзистенційної стійкості у світі сьогодення.

Межові ситуації, визначені Карлом Ясперсом як невідворотні, граничні стани людського існування у XXI столітті набувають нової інтенсивності та масштабності. Вони більше не обмежуються особистісним досвідом окремої людини, а перетворюються на масовий, глобалізований феномен. Зміни клімату, пандемії, війни, міграційні кризи, інформаційна нестабільність, соціальна фрагментація – усе це трансформує межові ситуації на постійний фон існування сучасної людини.

На відміну від класичного уявлення про межову ситуацію як момент екзистенційного прозріння, у сучасному контексті її повторюваність та буденність загрожує редукцією смислового виміру. Стирання межі між винятковим і звичним породжує нову форму небезпеки: втрату здатності чітко розрізняти, що дійсно є вирішальним, а що – просто чергова аномалія у безперервному потоці кризи. Як зауважує Зигмунт Бауман, сучасне життя дедалі частіше виглядає «життям у рідкому страху», де немає чітких орієнтирів і сталих структур безпеки [9].

У таких умовах людина переживає глибоку напругу між біологічним виживанням і сенсовим буттям. Надзвичайний стан, що у концепції Джорджо Агамбена (Agamben, *State of Exception*, 2005) стає не винятком, а новою нормою, не просто впливає на політичне поле, а трансформує спосіб існування людини. Людина опиняється у позиції «*homo sacer*» – істоти, життя якої більше не охороняється законом і може бути знищене без юридичних наслідків, але не може

бути принесена в жертву як щось священне. Це життя поза політичним, що редуковане до чистої біології, позбавлене соціального, правового і морального визнання.

Таке становище має не лише політичні, але й глибокі внутрішні, екзистенційні наслідки. Воно ставить людину перед радикальною межевістю, де втрачаються колективні опори, а виживання більше не гарантує навіть найменшого сенсу. Людина змушена переосмислювати себе як істоту, що здатна бути вірною собі навіть у ситуації розпаду сенсів. Тут і постає питання екзистенційної стійкості як здатності не лише пережити кризу, але й втримати орієнтацію в смислі, цінностях і власній відповідальності.

У сучасних психологічних дослідженнях стійкість (resilience) розглядається як динамічна здатність адаптуватися до стресу, зберігаючи функціональність. Проте екзистенційна філософія доповнює цей підхід глибшим виміром, де стійкість постає не лише психологічна адаптивність, а також як здатність до смислотворення у мезових ситуаціях. Віктор Франкл у книзі *Man's Search for Meaning* (1946) підкреслює, що навіть в умовах крайнього приниження людської гідності (наприклад, у концтаборі), особа може зберегти цілісність через пошук сенсу – навіть у стражданні [11].

Ці ідеї розвиваються також у сучасних філософських дослідженнях і стійкість у цьому випадку не означає уникнення межі чи повернення до норми, а є здатністю жити на межі, формуючи нову реальність у просторі кризи.

Отже, виклики особистісної стійкості у сучасному світі – це не лише виклики витривалості. Це виклики сенсу, свободи, ідентичності. Людина покликана не просто втриматися, а й бути, і бути незважаючи на втрату, руйнацію чи безсенсовість. У цьому й полягає глибинна філософія стійкості – у здатності залишатися людиною в просторі, де людське піддається системному нівелюванню.

Висновки до другого розділу

Отже, образ Номо sacer у філософії Джорджо Агамбена втілює межовий стан людської вразливості й відокремленості, а екзистенційна стійкість в свою чергу виступає як відповідь і форма накопичення внутрішніх ресурсів суб'єкта в ситуаціях, коли зовнішні підстави зруйновано або суттєво підірвано. У процесі аналізу цього поняття у різних філософських традицій було виявлено, що хоча сам термін з'яляться лише в новітній філософії та психології, його зміст (здатність зберігати внутрішню силу, гідність та рівновагу у критичних ситуаціях) має досить глибоке коріння.

У античній філософії, зокрема в стоїцизмі, вже закладаються базові ідеї духовної автономії, самодостатності й непохитності в умовах долі. Стоїки, такі як Епіктет і Сенека, наголошували, що зовнішні обставини не можуть зруйнувати внутрішній світ людини, якщо вона цілком володіє собою та діє з розумом. Така позиція має не лише етичний, а й терапевтичний вимір, бо фактично формує суб'єкта, здатного вистояти в умовах кризи – і не шляхом втечі, а через переосмислення власних цінностей.

У християнській традиції екзистенційна стійкість ототожнюється з надією, смиренням, довірою до Бога та вірою в те, що страждання має сенс. Людина, що проходить через випробування, зазнає внутрішнього очищення та наближається до трансцендентного. Тут і зароджується концепція духовного героїзму – в здатності вистояти у вірі, зберегти цілісність у стражданнях. Таким чином, християнська думка формує уявлення про глибину людського буття, яке основним чином зводиться до досягнення вічного виміру.

У філософії модерну і, зокрема, екзистенціалізму, ідея екзистенційної стійкості постає як відповідь на свободу й абсурд. Представники цього напрямку (Сартр, Камю, Ясперс і Франкл) розкривають стійкість як внутрішню позицію, що формується внаслідок особистого вибору дії чи відповідальності. Особливо цінними у цьому контексті є напрацювання Віктора Франкла, який, переживши

концтабір, стверджував, що навіть у найбезвихідніших умовах людина може знайти сенс у стражданні і не втратити власне Я. Така концепція стійкості не заперечує біль, але повною мірою розкриває його трансформаційний потенціал. Крім цього, вдалось проаналізувати приклади межових ситуацій сучасності, що випробовують особистісну цілісність та стійкість. Війни, пандемії, еміграції, втрата близьких, соціальна нестабільність викликають глибокі порушення внутрішнього світу людини. В умовах, де традиційна опора руйнується – саме екзистенційна стійкість стає вирішальним інструментом, що дозволяє не лише вижити, а й зберегти осмисленість, моральну орієнтацію та віру.

Карл Ясперс наголошував на тому, що межові ситуації не лише оголюють межі людських можливостей, а й відкривають шлях до автентичності. У критичний момент людина або ламається або пробуджується до глибшого усвідомлення власного буття. У сучасному світі, де екологічні загрози, інформаційне перевантаження, зростання тривожності, війни і моральні колапси створюють нашу буденність потреба в особистісній стійкості виходить за межі індивідуальної психології й набуває соціального та навіть загальноцивілізаційного значення.

Надзвичайно важливою є ідея про те, що екзистенційна стійкість – це не лише здатність витримати зовнішні виклики, а й уміння бути присутнім у власному житті, знаходити й усвідомлювати сенс навіть у стражданні, брати відповідальність за власний вибір і діяти в синергії з внутрішніми цінностями, а не під впливом зовнішнього тиску. Стійкість і внутрішній стержень не є автоматичною властивістю, а формується внаслідок духовної праці, філософського мислення та самопізнання. Крім цього, ця концепція аж ніяк не заперечує вразливість, а навпаки, пропонує прийняття останньої як частини людського буття. Саме у визнанні своєї обмеженості людина має змогу відкрити джерела сили, що виходять за межі її зовнішнього контролю. Таким чином, ця стійкість не є чітковизначеною «залізною витривалістю», а радше гнучкою,

свідомою здатністю лишатися людиною в умовах, які напряду загрожують зруйнувати людяність. Але постає досить логічне запитання – як же сформувати цю стійкість? У наступному розділі основна увага буде зосереджена на філософських стратегіях, які не лише осмислюють сам феномен стійкості, але й пропонують чіткі підходи до її розвитку, зокрема через культивування екзистенційного інтелекту, практику стоїчного самовладнання та логотерапевтичний пошук сенсу в граничних ситуаціях.

РОЗДІЛ 3. ФІЛОСОФСЬКІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

3.1 Екзистенційний інтелект як інструмент усвідомлення власного буття (концепція І. Козловського)

У сучасному філософському та психолого-екзистенційному дискурсі все більше уваги приділяється не лише здатності людини адаптуватися до змін і криз, але й вмінню усвідомлено співвідноситися з власним буттям. В цьому контексті Ігор Козловський пропонує оригінальне трактування поняття екзистенційного інтелекту як здатності людини до метапізнання, саморефлексії та смислотворення. Цей тип інтелекту виходить за межі традиційних когнітивних і емоційних вимірів, позначаючи глибинну внутрішню компетенцію – здатність поставити перед собою питання про сенс життя, своє місце у світі, межі власної свободи та відповідальності.

На думку Козловського, екзистенційний інтелект – це «здатність використовувати інтуїцію, мислення та самопізнання» [3, с.6], яка веде до «саморефлексивної свідомості» та поглиблює нашу спроможність до самотрансформації. Відповідно, інтелект постає не як інструмент розв'язання практичних завдань, а як засіб онтологічного пробудження: через інтуїтивне й рефлексивне самопізнання суб'єкт переходить від зовнішнього пристосування до внутрішньої роботи над собою. Таким чином, екзистенційний інтелект виявляє себе у «піднятті» людини над автоматизмами мислення та поведінки, що особливо яскраво простежується у часи екзистенційної кризи.

І. Козловський наголошує, що навіть в умовах повної автоматизації, у світі домінування штучного інтелекту, цей тип мислення залишиться недоступним машинам, оскільки передбачає не лише обчислення або логіку, а інтуїцію, здатність ставити запитання про буття, страждання, свободу, сенс [3 с.7]. Це – унікальна характеристика людської свідомості, що вкорінена у філософській

традиції, починаючи з Сократа і аж до сучасного екзистенціалізму та герменевтики.

Окрема увага у концепції екзистенційного інтелекту приділяється досвіду дискомфорту, травми та кризи. За Козловським, саме «у стані дискомфорту відбувається стимуляція розвитку, оскільки прагнення до комфорту є формою самозбереження, а дискомфорт – умовою самовдосконалення» [3 с.13]. Людська природа не вкорінена в стабільності, а навпаки – в динаміці, спричиненій зовнішніми та внутрішніми викликами. Така позиція перегукується з думками К'єркегора, Франкла й Ясперса щодо плідності кризи як точки розриву і народження нової ідентичності.

Ключовою складовою екзистенційного інтелекту є опрацювання травми. Козловський, посиляючись на ідеї американської теологині Шеллі Рембо, підкреслює, що травма – це «страждання, яке залишається» [3, с.20]. Вона не є подією, завершеною в часі, а розтягнута у внутрішньому просторі людини. Саме тому «трансформація травматичного досвіду передбачає його вербалізацію, осмислення, інтеграцію в структуру особистості – тобто перетворення травми на досвід» [3, с.22–23]. Екзистенційний інтелект виступає тут як внутрішній механізм, що дозволяє зробити крок до усвідомлення, визнання і проростання сенсу навіть крізь біль.

Особлива увага у Козловського приділяється екзистенційному вакууму – стану, в якому людина втрачає сенс, орієнтири, відчуває розрив із ціннісною основою буття. Він пов'язує це з глибокою внутрішньою кризою, в якій «усі кризи концентруються в особистості» [3, с.27], а сама криза постає як «екзистенційний виклик існуванню тебе як людини» [3, с.29]. Це положення перегукується з ідеями Франкла про потребу людини у сенсі як головному факторі виживання. За В. Франклом, навіть у ситуації граничного позбавлення людина може зберігати внутрішню свободу – обирати свою реакцію, бути відповідальною за власне ставлення до реальності [3, с.34–35].

У цій системі свобода набуває онтологічного значення. Козловський проводить розрізнення між волею і свободою: якщо «воля є базовим прагненням виживання, то свобода – це вимір відповідальності за власну волю» [3, с.83]. Це – відповідальність перед самим собою, своєю історією, своїм болем, своїм майбутнім. Свобода таким чином стає не зовнішньою характеристикою умов, а внутрішньою категорією свідомості.

Екзистенційний інтелект, зрештою, є тією здатністю, яка наповнює життя не випадковістю, дозволяє людині «вийти за межі поверхневого задоволення потреб і осмислити свою унікальність та призначення» [3, с.92]. У цьому сенсі, екзистенційний інтелект може розглядатися як ядро особистісної стійкості – здатності не лише витримати удари долі, але й сформувати в їх межах нову ідентичність, відповідальність та сенс.

Отже, екзистенційний інтелект, у концепції Ігоря Козловського, постає не просто додатковим різновидом пізнавальної здатності, а як фундаментальний інструмент самопізнання, смислотворення і трансформації людського досвіду. На відміну від класичних когнітивних моделей, цей тип інтелекту ґрунтується на глибинній внутрішній роботі суб'єкта з кризою, болем, свободою та відповідальністю. Його унікальність полягає в здатності не лише адаптуватися до зовнішніх викликів, а й переосмислювати саму природу людського буття.

У моменти екзистенційної нестабільності, коли людина стикається з межовими ситуаціями, травмами та втратами сенсу, саме екзистенційний інтелект дозволяє зберегти суб'єктність, зв'язок із внутрішньою цілісністю та розвинути здатність до самотрансценденції. Він стає осердям особистісної стійкості, дозволяючи індивіду не лише виживати в умовах кризи, але й проростати крізь неї, утверджуючи нову якість себе – свідомішу, відповідальнішу, сенсотворчу.

Таким чином, екзистенційний інтелект є не лише пізнавальною або філософською категорією, але й практичною відповіддю на виклики сучасності, що актуалізує саму суть людської свободи як свободи бути й ставати собою.

3.2 Стоїцизм як практика внутрішньої стійкості

У контексті філософських пошуків стійкості в умовах життєвих випробувань стоїцизм посідає особливе місце. Ця антична школа мислення, що виникла в Греції, а розквітла в Римській імперії – пропонує цілісну практичну філософію, в центрі якої перебуває ідея внутрішньої свободи, самовладнання та здатності жити доброчесно незалежно від зовнішніх обставин. Саме тому стоїцизм дедалі частіше актуалізується у сучасному контексті – в період криз, невизначеності, екзистенційної тривоги та психоемоційного виснаження.

Фундаментальним переконанням стоїцизму є теза про те, що наш добробут не залежить від зовнішніх подій, а визначається нашим ставленням до них. Цей підхід відображає глибоку етичну інтуїцію: те, що є в нашій владі – це наші думки, переконання, наміри, а не самі події. Як підкреслює Йонас Зальцгебер: «...можна бути засланим на безлюдний острів і все одно почуватися щасливішим, ніж той, хто живе в палаці. Вони (стоїки) дуже добре розуміли, що між зовнішніми обставинами й нашим щастям існує лише слабкий зв'язок» [2, с. 14].

Цей парадоксальний на перший погляд висновок є логічним наслідком стоїчного переконання в автономії людської душі. Щастя постає не функцією від зовнішніх благ, а результатом гармонії внутрішнього світу. Тому стоїчна практика – це насамперед етична робота над собою, розвиток доброчесностей і дисципліни і практика формування характеру: «практика стоїцизму допомагає нам удосконалювати себе як особистість; вона вчить вас свідомо жити згідно з набором бажаних цінностей, таких як мужність, терплячість, самодисципліна, спокій, наполегливість, прощення, доброта і смиренність» [2, с. 14]. Таким чином, стоїцизм постає не лише як філософія думки, а як філософія дії,

передбачаючи постійну саморефлексію, самовиховання і переоцінку реакцій на зовнішній світ. Він пропонує спосіб життя, у якому моральні якості мають більшу вагу, ніж успіх чи невдача. Як пише Й. Зальцгебер: «у стоїцизмі набагато більше значення має те, що ви робите за певних обставин. Стоїки визнавали, що хороше життя залежить від виховання власного характеру, від власного вибору та вчинків, а не від того, що відбувається в неконтрольованому світі навколо нас» [2, с. 15]. Така точка зору вказує, що людина є не пасивною жертвою обставин, а активним суб'єктом, що здатен обирати: не лише дії, а й інтерпретації того, що з ним трапляється. Саме тому стоїки не відмовляються від емоцій, але пропонують інший (більш зрілий) спосіб поводження з ними. Вони розглядають емоції як сигнали, які потребують раціонального осмислення, а не сліпого підкорення: «стоїцизм не має нічого спільного з придушенням чи приховуванням своїх емоцій, тобто беземоційністю. Це радше визнання наших емоцій, роздуми про те, що їх викликає, і навчання, яке допомагає використовувати їх для нашого власного блага» [2, с. 34].

У цьому контексті надзвичайно цінним є ідеал мужності, який стоїцизм формулює не як відсутність страху, а як здатність діяти попри страх. Дональд Робертсон, сучасний психолог і популяризатор стоїцизму, наголошує: «Хоробра людина – не та, яка не відчуває жодних ознак страху, а та, яка діє сміливо, незважаючи на відчуття тривоги».

Ця позиція гармонійно перегукується з екзистенційною ідеєю відповідальності – коли, незважаючи на страх чи кризу сенсу, людина не втрачає здатності до вибору. Саме ця свобода вибору та інтерпретації ситуації лежить у центрі стоїчної практики: «не події роблять нас щасливими чи нещасними, а наша інтерпретація цих подій» [2, с. 54].

Таким чином, стоїцизм – це філософія свідомого вибору, яка розглядає стійкість не як відсутність труднощів, а як здатність залишатися цілісним перед їх лицем. Цей підхід не заперечує страждання, а вчить, як наповнювати їх

змістом. Про це, зокрема, писав ще Сенека, який зазначав, що «проходити випробування зі спокійним розумом – значить позбавляти нещастя його сили і тягаря».

Стоїцизм дає не лише моральне підґрунтя для збереження рівноваги, але і практичні поради для щоденного життя. Як наголошує Зальцгебер, стоїцизм – це «мистецтво жити», що має подвійне призначення: «він вчить, по-перше, як жити щасливим і безтурботним життям, а по-друге, як залишатися емоційно стійким, щоб зберегти це щасливе і безтурботне життя навіть за негараздів» [2, с. 26-27].

Ідея емоційної стійкості, як кульмінація стоїчної практики, зводиться до розвитку здатності зберігати ясність розуму, навіть коли зовнішній світ втрачає свою передбачуваність. Це не означає уникнення труднощів, а означає внутрішню готовність їх прийняти і діяти з максимально можливою доброчесністю: «обіцянка стоїцизму – філософія вчить нас долати будь-які життєві труднощі за умови правильного мислення, щоб життя протікало рівно й безперешкодно» [2, с. 29].

Стоїцизм постає як надзвичайно потужний інструмент екзистенційної стабілізації, що поєднує етичну глибину з психологічною практичністю. У світі, де людина дедалі частіше стикається з екзистенційною невизначеністю, стоїчне вчення повертає індивіда до його внутрішньої автономії. Це філософія дії, що не вимагає ідеальних умов, а натомість формує вміння жити з гідністю, розумінням і внутрішньою опорою попри зовнішні труднощі. Саме тому стоїцизм може бути розглянутий як ефективна стратегія сучасної екзистенційної стійкості – і не лише як особиста практика, а як життєва позиція, що поєднує мудрість, волю та співчуття.

3.3 Логотерапія В. Франкла: екзистенційна стійкість через пошук смислу

Філософія Віктора Франкла, що сформована на підставі пережитого досвіду перебування у нацистських концтаборах є не лише явним свідченням сили духу, а й цілісною концепцією екзистенційної стійкості, адже наголошує на здатності зберігати внутрішню цілісність навіть у критичних умовах. Логотерапія (від грец. *logos* – сенс, смисл) побудована на переконанні, що пошук сенсу є базовою мотиваційною силою людини, здатною утримати її в стані глибинної людяності навіть перед обличчям катастрофи.

На межі життя і смерті, коли фізичне виживання під загрозою, а реальність розпадається на фрагменти болю, голоду і приниження, саме усвідомлення сенсу надає людині сили для спротиву. Франкл описує психологічні стадії, через які проходив в'язень концтабору. Перша – шок і страх; друга – апатія, яка виявлялась у вигоранні емоцій та байдужості до щоденних знущань: «Апатія, вигорання емоцій і нестерпна байдужість були симптомами, що виникали під час другої стадії психологічних реакцій в'язня і врешті робили його нечутливим до щоденних та щогодинних фізичних знущань» [11, с. 39].

Цей стан можна розглядати як прояв екзистенційного вакууму — внутрішньої пустоти, в якій зникають життєві орієнтири, втрачається мотивація, стирається межа між особистісним і нелюдським. Саме з цієї кризи логотерапія починає свою роботу. Її завдання – допомогти людині виявити, що навіть «страждання не є беззмістовним, якщо воно осмислене як особистий виклик, адже коли людина виявляє, що їй призначено страждати, вона має прийняти ці страждання як своє завдання, єдине та неповторне» [11, с.92].

Ця теза особливо актуальна в умовах війни, яку сьогодні переживає українське суспільство. Військовослужбовці, цивільні заручники, полонені – всі вони стикаються з реальністю, яка може бути описана у франклівських термінах. «Новоприбулий в'язень потерпає від тортур інших болісних емоцій, які

намагається притлумити. Насамперед, це його безмежна туга за домівкою та родиною... Потім відразу до потворності, яка оточує, навіть у дрібницях» [11, с. 36].

Цей опис перегукується з переживаннями багатьох наших військовополонених, чії спогади підтверджують: навіть у повному безсиллі є можливість зберегти людську гідність. Франкл неодноразово наголошує: «Те, як людина ставиться до своєї долі й усіх супутніх страждань, те, як вона несе свій хрест, дає їй багаті можливості – навіть за найважчих обставин – надати життю глибшого сенсу» [11, с. 82].

Цікаво, що логотерапія пропонує нову парадигму, де життя людини має сенс за будь-яких обставин, навіть тоді, коли їх неможливо змінити. Віктор Франкл переконливо доводить, що в'язень, який втрачає віру в майбутнє, одночасно втрачає і здатність до опору, бо «в'язень, який втратив віру в майбутнє – своє майбутнє, – приречений...» [11, с.89].

Фактично логотерапевтична практика полягає у відновленні особистої візії майбутнього – це відбувається не обов'язково в сенсі конкретного плану, але і як екзистенційної настанови. «Живу – бо я ще маю заради чого жити». Одним із таких «заради чого» є любов: «... любов це остаточна і найвища мета, до якої повинна прагнути людина...» [11, с.53].

Навіть в умовах повного зовнішнього руйнування внутрішній духовний світ людини може залишатись простором свободи. Як зазначає автор – «попри всю вимушену фізичну та духовну примітивність духовне життя в концентраційному таборі було глибшим...» [11, с.51].

Саме ця «духовна автономія» постає основою екзистенційної стійкості. Вона дозволяє людині пережити навіть приниження, безсилля і втрату контролю над власною долею, не втрачаючи саму себе. Війна, полон, втрата домівки, травматичне переселення – всі ці реалії сучасної України є ґрунтом, на якому логотерапія демонструє свою ефективність і актуальність.

Франкл окреслює «три шляхи, якими можна знайти сенс життя: 1) Діяльність – праця або творення; 2) переживання – зустріч із красою, природою, мистецтвом, любов'ю; 3) ставлення до страждання – осмислене прийняття невідворотного» [11, с.121]. Ці три вектори дозволяють адаптувати логотерапію до будь-якого контексту – як для тих, хто втратив усе, так і для тих, хто намагається переосмислити своє місце у світі. Зокрема, поняття «екзистенційної фрустрації» [11, с.111], що виникає у разі неможливості реалізувати волю до сенсу, ілюструє психологічний стан багатьох сучасних українців, вимушених жити у стані тривалої невизначеності.

Важливо зауважити, що логотерапія не є терапією «оптимізму», хоча так може здатися на перший погляд. Це терапія відповідальності, адже вона «... вбачає у відповідальності саму сутність людського існування» [11, с.119]. Тільки той, хто здатен відповідати на виклики власного буття, зберігає суб'єктність і гідність.

Логотерапія також не заперечує наявність страждання – навпаки, вона приймає його як невід'ємну частину людського буття, яку можна осмислити: «Страждання певним чином перестає бути стражданням у той момент, коли воно знаходить сенс» [11]. Франкл розглядає сенс як те, що не нав'язується людині ззовні, а відкривається у відповідь на ситуацію. Тому він відмовляється від універсальних рецептів сенсу життя. Кожна особа покликана самотійно віднайти конкретний, ситуаційно зумовлений сенс, який водночас є об'єктивним і трансцендентним щодо бажань: «Сенс життя – це не загальне поняття, а радше унікальне завдання, яке кожна людина повинна виконати самотійно» [11].

Ця думка особливо важлива в умовах екзистенційної кризи, коли попередні орієнтири втрачено, а нові ще не знайдено. Така ситуація характерна для сучасного українського суспільства як наслідок повномасштабної війни. Втрата близьких, вимушене переміщення, перебування в окупації або полоні, загроза смерті, фізичні та психологічні травми – усе це створює ситуації, де стара система

цінностей руйнується. Проте, як доводить Франкл, саме в таких обставинах найактивніше виявляється людська здатність до сенсотворення, і ця здатність є ключовою для виживання: «Коли ми вже не в змозі змінити ситуацію, перед нами постає виклик змінитися самим» [11].

Логотерапія стає джерелом психологічної підтримки для тих, хто опинився в ситуаціях, що виходять за межі нормального досвіду. Наприклад, для українських військовополонених або цивільних осіб, які пережили окупацію, пошук сенсу стає не абстрактною рефлексією, а практичною необхідністю, що дозволяє уникнути внутрішньої руйнації: «Життя ніколи не буває нестерпним через обставини, а лише через відсутність сенсу і мети» [11]. Пошук сенсу також виявляється у численних актах солідарності, допомоги, героїзму та відповідальності, які демонструють українці в умовах війни.

Отже, логотерапія Віктора Франкла є не просто теорією, а глибоко вкоріненим у життєвому досвіді вченням про силу людського духу. Вона вдало демонструє, що екзистенційна стійкість – це не абстрактна риса героїв, а потенціал, що притаманний кожному. У сучасних умовах війни, втрат, вигнання та травматичного досвіду ця концепція має виняткове значення. Через любов, відповідальність і пошук смислу ми здатні долати навіть найтемніші періоди історії. «Ми не маємо забувати, що можемо знайти сенс у житті, навіть опинившись у безнадійному становищі... Коли нам не до снаги змінити ситуацію – ми маємо змінити себе» [11, с.122].

3.4. Солідарність потрясених: спільнотний вимір екзистенційної стійкості

Поняття екзистенційної стійкості набуває значної актуальності в умовах колективних потрясінь, коли звична структура буття руйнується, а реальність набуває ознак і характеру екзистенційної невизначеності. Як зазначає Віктор

Франкл – людина має не просто виживати, а й знайти сенс у самому процесі страждання. Проте здатність витримати удар долі й вийти з кризи не лише з мінімальними втратами, а з новою якістю буття, напряду корелює з спільнотою – з тими, кого можна назвати «потрясеними», адже це ті, хто також пройшов через внутрішній злам. У цьому контексті стає очевидним, що екзистенційна стійкість – це не лише про внутрішній ресурс індивіда, а й про результат соціальної взаємодії, солідарності та взаємопідтримки у спільному травматичному досвіді.

Раніше згадані кризові події (війна, втрати, руйнування, вимушене переміщення) «запускають у нашій психіці механізми виживання. Ці реакції глибоко вкорінені в еволюційній структурі мозку. Переживання шоку, навіть якщо подія не становить прямої загрози життю, активує «старі» нейронні схеми, які відповідають за захист і мобілізацію» [4, с.17]. Проте за умови тривалого функціонування в такому стані відбувається дезадаптація – людина «застрягає» у режимі виживання, втрачає здатність відчувати задоволення та жити в теперішньому. Більше того, активізуються інстинкти прив'язаності до «своїх» і відрази до «чужих», що може значно підсилювати соціальну ізоляцію, викликати конфлікти та роз'єднувати громаду в момент, коли єдність є життєво необхідною.

Однією з основних причин страждань за буддійською традицією є непостійність задоволення, бо від «несталості того, що приносить задоволення та відчуття щастя, ми часто найбільше страждаємо» [4, с. 26]. В той же час така «непостійність і швидкоплинність є тією реальністю, у якій ми живемо» [4, с. 26]. Вона напряду зумовлена взаємозалежністю всього сущого, і тому в людському досвіді немає нічого абсолютно сталого – ні болю, ні страху, ні самотності. Це усвідомлення відкриває важливу екзистенційну перспективу: «хороша новина полягає в тому, що непостійними є і негативні обставини та стани свідомості» [4, с.27].

Саме тут і вступає в силу потенціал спільноти як середовища своєрідної терапевтичної трансформації. У моменти потрясінь людина часто переживає внутрішню дисоціацію, почуття відчуження навіть серед близьких: «Люди, які пережили суворі потрясіння, часто можуть почуватися на іншій хвилі, ніж їхнє оточення, водночас перебувати наодинці їм також важко» [4, с.31]. Це створює ситуацію екзистенційного вакууму, в якому відсутність сенсу посилює тривогу. У таких випадках ключову роль відіграє наявність емпатійного зв'язку з іншими, де інтерсуб'єктивна взаємодія дозволяє відчутти, що людина не самотня у власному горі.

Психологічні дослідження підтверджують, що підтримка з боку інших, сприяє не лише зниженню рівня кортизолу, а й підвищенню рівня окситоцину – «гормону довіри», що підсилює соціальні зв'язки та має прямий антистресовий ефект [4, с.31]. Позитивна комунікація сприяє внутрішньому зціленню, особистісному зростанню й формуванню нової ідентичності. Однак варто усвідомлювати й якість цих взаємодій: «У своєму прагненні до спілкування ми маємо також подбати про те, щоб воно сприяло нашому відновленню і не спустошувало нас довгостроково» [4, с.31].

Створена спільнота потрясених стає не лише місцем психологічної підтримки, а й простором нової солідарності, де формується специфічна колективна екзистенційна етика. Остання базується на принципах уважності, співчуття, утримання від зла і спільного проживання страждань як ресурсу зростання. На думку прихильників буддизму – практика усвідомлення власних думок і дій стає першим кроком до відновлення: «ми починаємо з того, що розвиваємо уважність та усвідомлення щодо власних дій і думок, а також щодо ефекту, який ці дії та думки справляють на нас і оточення» [4, с.31].

Більше того, навіть негативні думки та внутрішні стани можуть ставати об'єктом прив'язаності, адже у спробі закріпити бодай якусь стабільність, навіть і болісну: «людям притаманно програвати у свідомості сценарії минулого, щоб

якось закріпити їхній ефект і створити ілюзію постійності та стабільності» [4, с.27]. Саме у цьому контексті спільнота може виступати віддзеркаленням, що допомагає побачити себе в іншому світлі, вийти за межі циклу повторення травми.

Отже, солідарність потрясених – це не лише моральна чи емоційна підтримка, а радше форма колективної екзистенційної практики, що відкриває шлях до нової моделі буття, де страждання не заперечується, а трансформується в силу. У цій спільноті кожен, хто пережив потрясіння, втратив стабільність і опинився у темному просторі невизначеності, отримує шанс не лише вийти з стану травми, а й стати джерелом світла для інших. Екзистенційна стійкість у такому розумінні – це не ізольована доблесть індивіда, а повноцінний результат взаємної присутності, довіри й уважної солідарності.

У цьому контексті надзвичайно важливо зацентрували увагу на феноменології спільного болю, яка найяскравіше розкриває простір міжособистісної присутності, де індивідуальне переживання травми перестає бути лише приватною справою, а стає підґрунтям для етичного співбуття. Біль тут постає не лише тілесним чи емоційним симптомом, а й подією, що розкриває можливість утворення абсолютно нового, унікального зв'язку між людьми. Це відкриття не завжди може бути виражене вербально, адже іноді єдиною мовою солідарності стає тиша – «мовчання стає формою мови, де вже не потребується переконання або доказ – тільки буття поруч» [4, с. 87].

Саме у цій тиші можливе народження спільнот потрясених – і не через ідеологічну єдність чи певну інституційну форму, а через екзистенційну тріщину, у якій ми стаємо «ближчими». Це образ порожнечі, де досвід болю перегукується з буддійською практикою каруна – співстраждання, яке не прагне «вилікувати» іншу людину чи позбутись її страждання, а натомість пропонує бути з людиною, і спільно обживати простір травми. Таким чином, каруна – не акт альтруїзму в сенсі порятунку, а форма певної співприсутності.

Ця ідея та інструментарій значно наближає буддійську практику до концепту екзистенційної стійкості, адже саме така присутність може стати способом витримати нестерпне без втечі, не ізолюючись у власному стражданні, а дозволяючи іншому перебувати в ньому з тобою. Цей акт присутності – пряма форма солідарності потрясених, яка не завжди напряду виголошується, але завжди переживається тілесно, поглядом, дотиком або навіть тишею.

Висновки до третього розділу

Найважливішою тезою, виявленою у процесі аналізу різних філософських концепцій є те, що екзистенційна стійкість не є вродженою якістю чи випадковою здатністю витримати кризу. Вона є результатом філософської, психологічної та духовної роботи, що вимагає уваги до себе, рефлексії, усвідомлення власного існування, здатності до вибору й відповідальності.

Концепція екзистенційного інтелекту, сформована українським філософом Сергієм Козловським вирізняється новизною й актуальністю, адже пропонує інтегративний підхід до пізнання себе в граничних обставинах. Екзистенційний інтелект визначається як певна здатність особистості до глибокого усвідомлення себе в світі, розпізнавання сенсів, з якими вона співвідноситься; формування вільної, відповідальної позиції у ситуаціях невизначеності. На противагу традиційному розумінню цей тип інтелекту не є суто когнітивним, а включає духовно-етичний, емоційний та смислотворчий виміри.

Важливим є також те, що екзистенційний інтелект виявляється особливо затребуваним саме у кризові періоди, тобто коли звичні патерни поведінки руйнуються і людина змушена здійснити переоцінку й переосмислення цінностей. Козловський наголошує на тому, що внутрішнім інструментом збереження людського обличчя є екзистенційна саморефлексія, відкрита зустріч з екзистенційними питаннями, здатність обирати смисл попри втрати. У цьому

контексті екзистенційний інтелект слугує філософською альтернативою технократичному мисленню, вказуючи на пріоритет буттєвої, а не утилітарної раціональності.

Стоїцизм, який виник в античну добу, зберігає свою актуальність і сьогодні, оскільки він не лише пропонує етичне вчення, а й дієву життєву філософію. Стоїки, зокрема Епіктет, Сенека та Марк Аврелій, розробили потужну концепцію самовладання, згідно з якою щастя полягає не у володінні зовнішніми благами, а у гармонії з природою, свободі від пристрастей та вмінні приймати необхідне. В умовах сучасного надзвичайного стану, в якому людина стикається з інформаційним шумом, екзистенційною тривогою, постійними стресами, стоїчна практика пропонує внутрішню опору – через розмежування між тим, що залежить від нас, і тим, що не залежить. Це ключове розрізнення звільняє від ілюзій контролю та дозволяє зосередитися на внутрішньому світі, на розвитку чеснот, на відповідальності за власне ставлення до подій. Таким чином, стоїцизм є шляхом до самовладання у дійсності, що є змінно і часто ворожою. Особливого значення набуває ідея стоїчної витримки (*fortitudo*), яка трансформує страждання у джерело зміцнення духу. З погляду сучасної людини, стоїцизм – це не лише теорія, а й духовна гігієна, що допомагає зберігати спокій, ясність думки та моральну позицію в умовах екзистенційного тиску.

Логотерапія Віктора Франкла гармонійно поєднує філософську глибину з психологічною дієвістю. Автор, пройшовши жахи концтаборів, створив унікальну концепцію, яка стверджує, що навіть у критичних обставинах людина має свободу – свободу обрати власне ставлення до страждання. Логотерапія пропонує бачення людини як істоти, що прагне сенсу, і саме в цьому пошуку сенсу розкривається її справжня гідність і внутрішня сила.

Франкл не заперечує біль, він визнає його неминучість, однак наголошує: коли страждання надано смисл, воно перестає бути руйнівним. У цьому контексті логотерапія розширює горизонти екзистенційної стійкості,

пропонуючи не лише психологічну підтримку, а й філософську орієнтацію. Людина здатна витримати навіть нестерпне, якщо знає, заради чого це робить. Такий підхід протистоїть нігілізму, апатії, втраті орієнтирів – рисам, характерним для сучасного світу.

Феноменологія спільного болю відкриває глибокий етичний вимір екзистенційної стійкості, що ґрунтується не на подоланні страждання, а на здатності бути з ним у присутності іншого. У поєднанні з буддійською практикою каруна, яка також утверджує цінність співприсутності та прийняття болю як частини буття, постає образ солідарності не як дії рятування, а як тихої форми підтримки, що вкорінена у взаємному визнанні вразливості.

Отже, з вищезазначеного робимо очевидний висновок про те, що стійкість це не броня, а простір внутрішньої зрілості, в якому людина не уникає болю, а зустрічається з ним свідомо та з гідністю. Філософські підходи, розглянуті в цьому розділі, пропонують не втечу від реальності, а глибше занурення в неї – з позиції осмисленого, відповідального та внутрішньо цілісного суб'єкта. Вони доводять: навіть у надзвичайних умовах можливо не лише вистояти, а й зберегти здатність бути Людиною.

ВИСНОВКИ

У ХХІ столітті людство постає перед безпрецедентними викликами, які змушують переосмислити базові засади нашого буття: пандемії, війни, екологічні катастрофи, втрати довіри до інституцій, інформаційні війни, екзистенційна втома та девальвація смислів. У таких обставинах зростає потреба не просто у зовнішній адаптації, а у внутрішній силі – здатності зберігати людську гідність, суб'єктність, усвідомленість і смислотворчу здатність попри деструкцію навколо. Саме цю якість ми окреслюємо як екзистенційну стійкість – можливість людини зберігати цілісність, сенс, орієнтацію в умовах кризи, межової ситуації або надзвичайного стану.

У результаті виконання наукового дослідження вдалось здійснити глибоке філософське осмислення цієї теми, адже здійснено аналітичний, порівняльний та синтетичний розгляд феномену екзистенційної стійкості в контексті сучасних загроз, філософських традицій та практичних стратегій. На основі цього можна зробити низку загальних висновків, які відображають логіку роботи та її концептуальні результати.

У першому розділі акцент було зроблено на філософській аналітиці надзвичайного стану як особливої форми сучасного буття, яка виходить за межі політичної чи правової норми. Беручи за основу концепцію Джорджо Агамбена, вдалось прослідкувати, що надзвичайний стан є не просто тимчасовим порушенням закону, а новим способом управління життям, в якому влада підміняє життя як таке, редукуючи людину до біологічного існування – «голого життя».

Концепт *Homo sacer* був проаналізований як метафізична фігура, що уособлює виключену, уразливу, незахищену людину, яка перебуває поза межами дії права, але водночас повністю підпорядкована йому. Такий стан за своєю суттю досить межовий та парадоксальний, бо демонструє крайню форму втрати

суб'єктності – людина фактично живе, але не має легітимного способу існування в політичному просторі.

Актуальність цього аналізу очевидна в умовах сьогодення – адже ми живемо в час, коли війна, масове переміщення, карантинні режими, військові мобілізації, втрати, насильство і постійне психологічне напруження перетворюють людину на втілення образу *Homo sacer*. Вона позбавлена звичного соціального ладу, її мова, етика, соціальні ролі зазнають перманентних руйнацій. Але водночас саме ця межовість уможлиблює створення нового осмислення себе, переходу від «голого життя» до життя, що наповнене сенсами.

Другий розділ був присвячений осмисленню різних філософських традицій у контексті використання явища екзистенційної стійкості як відповіді на кризу, межову ситуацію чи загрозу втрати себе. У межах проведеного аналізу було виявлено, що ще в античності, особливо в стоїчній і платонічній думці, була актуальною ідея внутрішнього опору, що був незалежним від зовнішніх обставин. Пізніше християнська традиція з її поняттями випробування, надії, терпіння та віри також запропонувала потужний смисловий ресурс для стійкості, презентуючи це не як втечу, а як здатність залишатися вірним істині в умовах болю чи переслідування. Новочасна та екзистенціалістська філософія, що особливо чітко прослідковується в працях К'єркегора, Ясперса, Камю, Гайдеггера і Франкла, дедалі більше акцентує на виборі суб'єкта перед обличчям абсурду, страху, свободи чи смерті.

Важливо, що ці традиції не дають однозначної відповіді чи формули «стійкості», однак кожна з них вказує на важливий момент: людина стає собою через зустріч з межевою ситуацією. Екзистенційна стійкість не означає емоційну нечутливість чи постійний контроль над собою, а означає спроможність не втратити себе, бути гідним, здатним до смислу навіть у межевій кризі.

Важливо також підкреслити, що межові ситуації сучасності (війна, вимушене переселення, втрата близьких, травма, соціальна нестабільність,

інформаційний тиск та ін.) створюють нові умови, де старі способи адаптації перестають працювати. У цьому контексті філософія виступає не елітарною дисципліною, а конкретною допомогою, яка дає змогу мислити, орієнтуватися, зберігати цілісність.

У третьому розділі було проаналізовано чотири ключові стратегії формування екзистенційної стійкості, які надають інструменти не тільки для філософського осмислення, а й для практичного впровадження внутрішньої витривалості у повсякденному житті. Концепція екзистенційного інтелекту (С. Козловський) відкриває нову перспективу розуміння самопізнання як ресурсу виживання і розвитку. Це не просто мислення «про себе», а здатність до самотрансценденції, до виявлення глибинного смислу, до діалогу з власною екзистенцією. В умовах катастрофічного досвіду (особистого або колективного), саме така форма інтелекту дозволяє людині не зводитися до об'єкта обставин, а залишатися суб'єктом і творцем смислу.

Стоїцизм, як практика етичної самодисципліни, самовладання і фокусування на тому, що залежить від нас, знову актуалізується в сучасному світі, що переживає кризу контролю. Ідеї цього напрямку дозволяють не уникати страждань, а формувати внутрішню силу для їх прийняття й перетворення.

Логотерапія Віктора Франкла як окрема філософсько-психологічна школа демонструє, що навіть у таборі смерті можливе життя, яке має сенс. Сенс не скасовує біль, але він змінює його якість. Відтак, логотерапія стає не тільки терапією душі, а й етикою гідності, яка вказує: людина – це не тільки реакція, а й свобода.

Дослідження спільнотного виміру екзистенційної стійкості через феноменологію болю, практики буддійського співстраждання та концепт «солідарності потрясених» дозволяє переосмислити витривалість не як індивідуальну характеристику, а як етичне співбуття в межовому досвіді. Умови надзвичайного стану, де традиційні соціальні опори руйнуються, загострюють

потребу в такій невидимій, але дієвій солідарності. Саме через визнання внутрішніх тріщин у собі й інших, через здатність «бути поруч» без порятунку, народжується нова форма спільного життя, де стійкість постає як зв'язок, а не як зовнішній щит.

Підсумувавши аналітичні, порівняльні та практичні аспекти трьох розділів, можна зробити висновок про те, що екзистенційна стійкість це багатовимірна здатність людини бути вірною собі в умовах руйнації, яка включає:

1. онтологічну здатність бути, навіть попри втрату підтримки середовища;
2. етичну силу діяти відповідно до внутрішніх принципів;
3. смислову відкритість до трансцендентного або надособистісного;
4. здатність до саморефлексії та смислотворення;
5. готовність жити в незнанні, з невизначеністю, але не у відчаї.

Усі досліджені філософські концепції засвідчують, що стійкість не можна імпортувати чи завчасно сконструювати ззовні. Це процес, що відбувається всередині людини під час її зустрічі з правдою власного життя. У цьому сенсі екзистенційна філософія не лише аналізує стійкість, але й сприяє її народженню, стаючи простором морального самовиховання, в якому формується здатність залишатися собою – навіть там, де все позбавлене опори.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьїн В. О. Горлинський В. В. Розвиток ідеї екзистенційної безпеки у філософії постмодерну. Мультиверсум. Філософський альманах. Випуск 1 (175). Том 1. Київ, 2022. С. 35 – 51.
2. Зальцгебер Й. Маленька книга стоїцизму. Перевірена часом мудрість, що дарує стійкість, упевненість і спокій. Вид-во «Букшеф». Київ, 2024. 304 с.
3. Козловський І. Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. Вид-во «Колесо життя». Київ, 2023. 120 с.
4. Корнюшина О. 37 буддійських штук. Як пережити бентежні часи. Доповнене видання. Вид-во «Наш формат». Київ, 2023. 288 с.
5. Красильников І. О. Екзистенційна конфліктність суб'єкта в поглядах К. Ясперса. Психологія і особистість. Вип. № 1 (11). Полтава, 2017. С. 279 – 288.
6. Татаркевич В. Історія філософії. Антична і середньовічна філософія. 2000. 482 с.
7. 1Agamben, Giorgio. *Homo Sacer: Sovereign Power and Bare Life*. Stanford University Press, 1998, 228 p
8. 2Agamben, Giorgio. *State of Exception*. University of Chicago Press, 2005.
9. Bauman, Z. *Liquid Fear*. Polity Press. 2006.
10. Benjamin, Walter. *Critique of Violence*. In *Reflections: Essays, Aphorisms, Autobiographical Writings*. Schocken Books, 1978.
11. Frankl V. *Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. 160 p.
12. Jaspers, Karl. *Philosophy of Existence*. University of Pennsylvania Press, 1971.
13. Kierkegaard, S. *Fear and Trembling*. Penguin Classics. 1985.
14. Schmitt, C. *The concept of the political*. Chicago: University of Chicago Press. 1996. (Original work published in 1932.)

15. Shevchuk D., Shevchuk K., Zaitsev M. Existential resilience of human being in the wartime everyday life, *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, vol. 22, issue 65 (Summer 2023), P. 28-42.

16. Shevchuk D. The philosophy of extraordinary politics and the state of exception // *Revue Roumaine de Philosophie*. – 2018. – Tome 62. - № 1. – P. 81-91.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Практичне заняття-тренінг на тему:

«Пошук смислу як ресурсу екзистенційної стійкості»

Мета: формування навичок екзистенційної рефлексії, усвідомлення особистих цінностей і смислотворчої активності як внутрішніх ресурсів у подоланні екзистенційних криз (викликів).

Тривалість: 120 хвилин

Матеріали: Аркуші А4, кольорові олівці або фломастери, тренінгові картки (за потреби), спокійна музика для медитації

Цільова аудиторія: молодь та (або) дорослі, які переживають екзистенційні труднощі (криза сенсу, невизначеність, втрата тощо)

Структура та хід заняття

1. Вступ (10 хвилин)

- Привітання, коротке знайомство (ім'я + «слово, яке мене підтримує зараз»)
- Вступ до теми: визначення поняття екзистенційної стійкості, загальне обговорення ідеї «волі до сенсу» Віктора Франкла

2. Мотиваційна вправа: «Три джерела сенсу» (15 хвилин)

(За В. Франклом: творчість, досвід, ставлення)

- Учасникам пропонується поміркувати:
 - а) Що я створив(-ла) важливого (значущого) останнім часом?
 - б) Який момент досвіду був для мене глибоким?
 - в) Як я ставлюсь до труднощів – і, відповідно, яку позицію обираю?

- Обговорення в парах → загальна рефлексія і обмін враженнями

3. Рефлексивна вправа: «Моє смислове дерево» (25 хвилин)

- Основна мета – ідентифікувати свої життєві цінності

- Завдання – учасники отримують аркуші й малюють «дерево сенсу»:
Коріння – мої глибинні цінності (те, що мене тримає);
Стовбур – мій теперішній стан, актуальні виклики;
Крона – мої цілі, наміри, надії, джерела сенсу в майбутньому.

- Обговорення: яким чином образ дерева допомагає осмислити мій актуальний стан?

4. Практика усвідомлення: «Точка тут і зараз» (10 хвилин)

Коротка екзистенційна медитація: дихання, відчуття тілесної присутності, внутрішнє запитання «Що зараз має значення для мене?»

5. Вправа «Колесо контролю» (15 хвилин)

Мета: розділити речі, що залежать від мене, і ті, які ні.

Завдання: учасники тренінгу малюють коло і ділять його на 2 сектори:

- 1) Контролюю: мої реакції, дії, зусилля, ставлення.
- 2) Не контролюю: війна, думки інших, подві минулого, смерть.

Загальне обговорення: Яким чином зміщується фокус з фаталізму на активну позицію?

6. Робота у міні-групах: «Як можливо подолати абсурд» (20 хвилин)

- Об'єднання в трійки: обговорення ситуацій, коли здавалось усе безглуздом, і що допомогло пройти крізь цей стан.
- Презентація головних «ресурсних стратегій» і загальне обговорення.

7. Підсумок (10 хвилин)

Письмова рефлексія, відповіді на запитання:

1. Що сьогодні було для мене важливим?
2. Яку цінність я забираю із собою?
3. Чим я можу поділитися з іншими (як джерелом сенсу)?

Фінальне спільне обговорень: «Яке слово зараз найкраще описує мій стан?». Вправа «Моя філософська фраза дня» – кожен записує для себе на картці цитату/думку, яка підтримує і надихає.