

Похоата Габріела, докторка філософії, професорка, Християнський університет Димитрія Кантемира, Бухарест, Румунія
gabriela_pohoatǎ@yahoo.com

ВІД ТРИВОГИ ДО АТАРАКСІЇ¹

Наш аналіз починається з настанови, що тривога – це філософський концепт, не лише тема для психологічних досліджень, що зводять тривогу до неврозу. Ми пропонуємо філософське дослідження цього глибокого поняття, яке потребує комплексного підходу через метафізичне коріння тривоги та її зв'язок із духом як головною структурою людського існування. Крім того, ми переконані, що вирішення проблеми тривоги є у вищому ступені духовним, точніше, воно полягає у «пробудженні духу». Істинно вільний дух, навіть якщо він під владою метафізичної тривоги, не може замкнутися в деструктивній тривозі. На наш погляд, метафізичну тривогу не можна плутати з депресією, її не можна лікувати антидепресантами. Коли б у людини не було сум'яття, метафізичних тривог, вона не змогла б претендувати на участь у культурі. Лише той, хто проходить крізь метафізичну тривогу, може досягти стану атараксії.

Ключові слова: тривога, біль, атараксія, свобода, духовне сум'яття, філософія, віра.

Постановка проблеми. Тема цієї статті торкається специфічних аспектів людського існування, що з незапам'ятних часів виявляються в боротьбі між тим, ким ми є, ким себе відчуваємо, як думаємо та живемо, і тим, чого шукаємо, прагнемо, досягаємо і що здійснюємо. З. Фройд вважав: «...наше психічне життя – це поле битви антиномічних пар» [1]. Тривога й атараксія антиномічні, як страждання і щастя, зло і добро, проте зв'язані, оскільки «зло – лише відсутність добра» [2, р. 17], а «безмежне щастя і вельми жорстоке страждання завжди трапляються з однією і тією ж людиною: тому що вони обумовлюють одне одного і, своєю чергою, спільно обумовлені міцною життєвою силою духу» [3, р. 26].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історико-філософська думка виявляла інтерес до тривоги та страждання, і ми хотіли б особливо згадати мислителів-екзистенціалістів С. К'еркегора та М. Гайдеггера. Сьогодні три-

¹ Цю статтю було опубліковано в журналі «Cogito», 2022 р., т. XIV, №4, с. 69–76. Переклад з англійської – І. Коваленко.

вогу пояснюють, як правило, виходячи з численних і різноманітних тривожних чинників, з якими стикається сучасний світ (пандемія, війна, технологічна експансія тощо) та які перебувають у когнітивному реєстрі психології. На відміну від знервованості, тривога (її плутають зі страхом, депресією тощо) не має зовнішньої причини або біологічного підґрунтя.

Мета статті – здійснити філософське осмислення тривоги в метафізичному контексті та показати зв'язок тривоги з духом як головною ознакою людського існування.

Виклад основного змісту. Не будь-який смуток викликаний тривоگوю щодо зла. Атараксію викликають лише особливі тривоги – метафізичні, проте їх свідомо переживають ті, хто прагне до вищих знань або піддає сумніву сенс життя. Більшість людей застрягають у рутині, не замислюються над сенсом життя, а тривогу відчувають лише у зв'язку з безпосередніми аспектами їхнього життя. Існування для них не має жодних загадок! Через первородний гріх людина відпала від благодаті, знищивши свою абсолютну свободу. І, як наслідок, була «засуджена» на сутнісний неспокій, на метафізичну тривогу. Невипадково К'єркегор визначив тривогу як «запаморочення від свободи» [4, р. 99]. Це реальність свободи як можливість можливості. Саме тому тварини не відчувають тривоги – вони не є духовно визначеними за своєю природою. Людина є синтезом душі й тіла. Однак синтез немислимий без того, щоб обидві сторони не об'єдналися в третю. Цією третьою стороною є дух¹ [Там само]. Безсумнівно, тривога є складником людського духу. Як же дух ставиться до себе і до свого стану?! Через стан тривоги. Це означає, що такий стан душі властивий людині від початку, але він виходить за межі людини і пов'язаний із певним смутком божественного. У цьому сенсі Шеллінг стверджує, що тривога передусім позначає страждання божественного на початку акту творення [Там само, р. 97]. Тому, коли в Бутті стверджується, що Бог наказав Адамові – «але з дерева Пізнання добра і зла – не їстимеш з нього» (Бут. 2:17), само собою зрозуміло, що Адам насправді не зрозумів Його слова / як йому зрозуміти різницю між добром і злом, якщо це розділення відбулось вже після того, як він віддався «насолоді життя»? Якщо тепер припустити, що заборона пробуджує бажання, то ми маємо знання (а не невігластво), оскільки Адам повинен був знати про свободу перш, ніж нею скористатися... заборона турбує його, тому що пробуджує в ньому можливість свободи. Те, що пройшло повз невинність як «небуття тривоги», тепер проникло в нього, так само як небуття, як жахлива можливість бути вільним. Існує лише можливість бути вільним як якась вища форма незнання, як вищий

¹ Визначення того, що означає бути людиною, дане С. К'єркегором твору «Або, або», друга частина якого згодом була розвинена у праці «Хвороба до смерті».

вираз тривоги.... Слово (заповідь), що забороняє, слідувало за словом осуду – «неодмінно помреш» (Буття, 2,17)... Якщо ми говоримо, що заборона пробуджує бажання, то слід визнати, що слово покарання також пробуджує страшний образ, який нас турбує. Тут страшне перетворюється на тривогу / оскільки Адам не зрозумів сказаного, тут ми знову стикаємося з двозначністю тривоги..., доведеною невинністю до максимуму. Вона тривожиться про заборонену річ і про покарання. Вона не винна, але тривожиться, наче щось загубила. Психологія далі не йде, стверджує автор, проте вона може зайти дуже далеко і перш за все довести всі ці речі, коли спостерігає за життям людей [4, р. 80–81]. Данський філософ шукає джерело тривоги в первородному гріху, пояснюючи його регресивно, звертаючись до його витоків. Тривога, яку тягне за собою гріх, існує лише тоді, коли людина сама грішить, будучи, тим не менш, невиразно присутньою як «більше-менше в кількісній історії людського роду». Отже, ми зіткнемося з феноменом, коли людина вважає себе винною навіть у власній тривозі, чого не можна сказати про Адама. ... тривога означає два стани – тривогу через те, що гріх людини подібний до якісного стрибка, і тривогу, що проникала і проникає у світ разом із кількістю гріхів, а саме – щоразу, як людина згрішила. Гріх проник у тривогу, присутній у ній, а безперервність гріха є можливістю, яка породжує тривогу». У К'єркегора йдеться про тривогу творіння, яка є об'єктивною / з іншого боку, можливість спасіння – це лише «ніщо, яке людина любить, але водночас боїться» / також це завжди відношення можливості до індивідуальності. Саме тоді, коли спасіння справді настає, долається ця тривога. Ми звертаємо увагу на аргументи данського філософа, аби підкреслити: автор самий визнавав, що психологія не може зайти дуже далеко в дослідженні тривоги, оскільки це метафізичне поняття. За такої точки зору, *метафізична тривога є вираженням туги за Богом, але сама по собі туга врятувати людину не може. Власне, у цьому і полягає метафізична драма людини, яка живе водночас у двох світах!* Звідси і нещаслива свідомість, про яку говорив Гегель, маючи на увазі, що будь-яка свідомість є нещасною, тому що вона роздвоюється водночас на суб'єкт і об'єкт. Як проблема, пов'язана з сутнісною побудовою людини, метафізична тривога не є хворобою. Вона властива метафізично неспокійним душам, підстави для такого твердження показано вище. Також тривогу можна перетворити на атараксію завдяки філософствуванню, вірі, мистецтву, науці, пізнанню і самопізнанню. У психоаналізі та психології термін *Angst*-невроз (невроз тривоги), який Фройд використовував з 1890 р., став усталеним клінічним терміном для позначення нервового захворювання, викликаного пригніченням почуттів, які, не маючи можливості бути вираженими, екстерналізованими, перетворюються на страх. Цей невроз також може бути зумовлений внутрішнім конфліктом між інстинктом і заборонаю. Хво-

роба проявляється прискореним серцебиттям, відчуттям задухи, запамороченням. Як і будь-яке захворювання, *angst*-невроз можна лікувати як за допомогою психоаналізу, психотерапії, так і седативними (валіум) або іншими препаратами, що впливають на серотонін. Однак цей розлад залишається «складною хворобою», яка, маючи метафізичні пояснення, усе ще не піддається психології та психіатрії. Метафізичне страждання людини об'єктивується в тривожній, проте свідомій меланхолії, яку можна взяти під контроль не медикаментами, а волею. Тривога – «хвороба століття», у якому ми живемо. Понад 50 % молоді на цій планеті страждає на занепокоєння в різних формах, із різних причин, тому що наше життя триває в особливих умовах. Тривога посилилась одразу після пандемії, а воєнна ситуація в Україні спричинила глобальну стурбованість, оскільки ті, хто розпочав війну, підтримують атмосферу страху та терору постійними загрозами неминучої ядерної атаки, що може фактично призвести до Третьої світової війни.

К'єркегор – філософ тривоги

Безперечно, тривога залишається філософською проблемою, оскільки вона є стан душі, вона зв'язана з людським духом, а філософія є власне єдиною дисципліною духу. Раніше тривогу відбивали поняття «страх» і «жах», сучасна ж екзистенціальна філософія широко оперує новими поняттями – «занепокоєння» і «мука». Тривога, провина і відчай є основними темами як у сучасному мистецтві, так і у філософії К'єркегора. Більшість визнаних філософів є його учнями. Відштовхуючись від догматичних засад, К'єркегор накреслив найточніший портрет часу – радше нашого, ніж його власного. А як ще можна описати явища масової істерії, обурення частини людей духовним життям та відчуття власної слабкості, якщо не психологічно та соціально? Діагноз К'єркегора стислий і чіткий: усе це ніщо, натомість є тривога за дух, тривога за себе самого. На відміну від страху, тривога не має зовнішньої причини, не має біологічної основи, як нервозність. Спочатку тривога – це передчуття, що людина сприймає більше, ніж могла помислити, це занепокоєння через невизначені можливості, які лякають і водночас приваблюють. Тривога водночас є психологічною передумовою, оскільки людина відчужується від себе (впавши в гріх), а також наслідком такого відчуження. Щоб заспокоїтися і виправдатися, людина може стверджувати, що таке обмеження є долею, бажаючи визнати факт, що, якщо правильно розцінити, це її власна провина. Можливість подолати свою тривогу настає лише тоді, коли людина визнає, що не має нічого спільного зі своїм оточенням, що вона і не випадкова, і не сувора необхідність, яка заважає їй стати собою, але її власний гріх. Вільна людина не ображається, не звинувачує інших, проте визнає, що причина того, що з нею відбувається, криється в ній самій. І все ж людина відмовляється

знову прийняти свій гріх (тривога зла, IV,1) або визнати, що є вихід із гріха (тривога добра, IV,2), і він – у вірі (V) [4, р. 25]. К'єркегор інтерпретує все зсередини, він не такий однобічний, як його колеги гегельянці або марксистки, які пояснюють усе зовнішніми чинниками. Справа в тому, що його праці містять більше етичної сили, ніж інші, і це безумовно. Дивно ще й те, що ніхто не проникав у духовне, у психологічний та соціальний феномен тривоги (angst) у міждисциплінарній перспективі – філософській, психологічній, соціологічній – так глибоко, як це зробив данський мислитель.

Наважимося оцінити С. К'єркегора як філософа тривоги¹, що своїм твором «Про тривогу» поміщає себе в метафізичний обрій, певним чином поєднуючи філософське пояснення з суто теологічним. Так, на думку данського філософа, тривога не має конкретного об'єкта, на відміну від «страху» або «переляку». Це літера А, що йде від «ніщо».

Ідеться про догматичний, християнський вимір, пов'язаний із гріхом і духом. Тривога виникає через свободу вибору між добром і злом тощо. Пізніше концепція *Angst* була відновлена Мартіном Гайдеггером [5], який вважав, що людина, яка страждає від А, усвідомлює, що нічого не становить абсолютної опори для її принципів, ідей і життя. На початку 1900-х рр. концепція К'єркегора справила вплив на екзистенціальну теологію Габріеля Марселя, Рудольфа Бультмана, екзистенціальну філософію К. Ясперса, Ж. П. Сартра та А. Камю – двоє останніх зробили вагомий внесок у поширення к'єркегорівської думки в Європі. Проведені філософсько-наукові розвідки виявили, що «страх» має філософський, фізіологічний, релігійний і психологічний характер. Філософська сила слова «тривога» обмежена в румунській мові, хоча тенденція його використання, здається, зростає. Зараз у психології вживається термін «тривога», який втілює однобічний і негативний підхід до цього слова, оскільки на буденному рівні відчуття тривоги ототожнюється з патологічним станом психіки. К'єркегор самий стверджує, що тривога є об'єктом психології. Але він і застерігає бути обережними, бо «історія індивідуального життя рухається вперед від одного стану розуму до іншого. Кожен стан душі досягається стрибком... Кожному такому стрибку передують стан душі з найбільшим психологічним наближенням. Цей стан є об'єктом психології [Там само, р. 99]. Ми не поділяємо ідею про те, що на тривожність впливає стать, що «жінки більше тривожні, ніж чоловіки» [4, р. 105]. На тривожність в усіх її формах прояву впливає свобода духу. Натомість, як було показано вище, тривога

¹ Для К'єркегора тривога була не просто концепцією, а аналізом «конкретного» душевного стану, від якого він страждав від самого народження. Його щоденникові записи 1837, 1839 та 1850 рр. описують ці тривалі страждання без прямої «причини», це душевна задуха, що передається від одного покоління до іншого і набувається через власну провину.

пов'язана з духом, вона визначається як виявлення свободи себе в можливості. Метафізична перспектива тривоги, яка виходить за рамки психологічного підходу, дає нам право стверджувати, що тривога може бути бажаною. У цьому сенсі в розділі V під назвою «Тривога як рятівник через віру» К'еркегор підкреслює, що «треба навчитись страшитися, аби не загинути або від того, що тобі ніколи не було страшно, або від того, що ти надто віддаєшся страху; тому той, хто навчився страшитися належним чином, навчився вищого» [4, р. 203]. *Учитися бути стурбованим означає усвідомлювати скінченність існування, приймати її та шукати внутрішній спокій (атараксія), зрікаючися власної долі.* Потреба в миролюбності, відчуженості, атараксія, потреба у вірі, у Богові впливає з тривоги! Згадаймо Августинові Сповіді [6], його метафізичні тривоги і бажання подолати їх через віру і філософію – «Неспокійне наше серце, доки не спочине в Тобі!» Дуже важливо зрозуміти, що тривога – це суто людський стан душі. Тільки людина може відчувати тривогу, тому що вона амбівалентна. «Однак, будучи синтезом, вона може бути тривожною, чим глибше її тривога, тим більша людина; йдеться про тривогу не у звичному мирському сенсі – коли тривога спрямована на щось зовнішнє щодо речей і щодо людини; йдеться про те, що тривога виробляється нею самою. Вона набуває значущості тільки в такому сенсі – коли сказано, що, якщо Христос був би охоплений тривогою смерті [від Матвія: 26, 37–38; від Марка: 14, 33–34], то сказав би Юді [від Іоанна: 13–27]: «що хочеш зроби, зроби це швидко». Жахливими є слова, «про які самий Лютер побоювався проповідувати»: «Боже мій! Боже мій! Для чого Ти мене полишив?»; навіть ці слова сильно виражають страждання через те, що останні слова описують стан, у якому перебуває Христос, а перші описують ставлення до стану розуму, якого не існує. К'еркегорівський підхід до тривоги заслуговує належного аналізу, оскільки автор наполягає на ідеї одухотворення цього суто людського стану, коли стверджує: «Тривога є можливість свободи, тільки така тривога є абсолютно виховною, вона формує через віру – тому що вона поглинає все кінцеве, виявляє все, що в ньому примарне. І жоден Великий інквізитор не мав під рукою таких жахливих тортур, які має страх, і жоден шпигун не вмів так майстерно нападати на підозрюваного саме в ту мить, коли той найслабший, не вмів так чарівно розставляти пастки, у які той має потрапити, як це вмів страх; і жоден проникливий суддя не розумів, як треба допитувати обвинуваченого – допитувати його так, як це робить страх, що ніколи не відпускає обвинувачуваного – ані у розвагах, ані в галасі повсякденності, ані у праці, ані вдень, ані вночі. Той, хто освічений і сформований тривогою, є утворений можливістю, і тільки той, хто був утворений можливістю, є сформований відповідно до його нескінченності» [4, р. 102].

Замість висновків. Тривога – це дослідницька тема, що стосується власного людині стану. Водночас це *стан душі*, не завжди лише негативний. Атараксія є суто філософським поняттям, що позначає мету античної мудрості (стоїцизм, епікурейство, скептицизм) [7, р. 368], оскільки означає, що душевний спокій складається з щастя. У цьому сенсі ми підтримуємо ідею що *метафізична тривога* є тією, яка звеличує людину і розвиває її духовну свободу. «Атараксія мудреця» [8, р. 142] означає «його відмову реагувати» на добре чи погане будь-якого роду, що могло з ним статися. Невипадково Андрій Плешу у своєму «*Вступі до посібника по Епіктету*» наголошує, що насправді існують ефективніші та менш небезпечні ліки, ніж ті, що призначають психіатри. Своєю чергою, тримаючи в руках цю книгу, ми також можемо проголосити, на благо оточуючих нас невротиків (і наших власних неврозів): «Епіктет, а не антидепресанти». Ви побачите, що це дійсно працює... З філософської точки зору, глибоке та позитивне осмислення тривоги може привести до стану атараксії. Усе наше життя проходить через усілякі тривоги: через досаду, страждання, хвилювання, неспокій, турботу, тугу, відчай [9] і навіть через жах і страх смерті! Великий римський філософ та імператор Марк Аврелій, передчуваючи людську боротьбу в цьому світі, зазначав: «Життя – це війна і перебування на чужій землі. Що тоді керуватиме людиною? Лише одне: філософія». Римський філософ мав на увазі сотеріологічну функцію філософії (порятунок через розум); відсторонення, набуте завдяки філософії, може привести до стану атараксії (душевного спокою), стану свободи і щастя.

REFERENCES

1. Freud, S. (1980). *Introduction to Psychoanalysis*. Bucharest: Didactic and Pedagogical Publishing House.
2. Leibniz, G. W. (1997). *Theodicy – Essays on the Goodness of God, the Freedom of Man and the Origin of Evil. Introduction*. Iași: Polirom Publishing House.
3. Schopenhauer, A. (2018). *The Art of Being Happy through 50 Rules of Life*. Rule 5th. Bucharest: Cartex Publishing House.
4. Kierkegaard, S. (1998). *On Anxiety*. Timișoara: Amacord Publishing House.
5. Heidegger, M. (2003). *Being and Time*. Bucharest: Humanitas Publishing House.
6. Augustin (2018). *Confessions*. Bucharest: Humanitas Publishing House.
7. Copleston, F. (2008). *The History of Philosophy Greece and Rome*. Vol. I. Bucharest: All Publishing House.
8. Arendt, H. (2018). *The Life on the Spirit*. Bucharest: Humanitas Publishing House.
9. Cioran, E. (1990). *On the Heights of Despair*. Bucharest: Humanitas Publishing House.
10. Aurelius, M. (2013). *Thoughts to Myself*. Bucharest: Humanitas Publishing House.

Pohoată Gabriela, Prof. PhD. Hab., Dimitrie Cantemir Christian University,
Bucharest, Romania

FROM ANXIETY TO ATARAXIA

Our analysis starts from the premise that anxiety is a philosophical concept, not merely a research topic for psychology, not being reducible only to anxiety neurosis. Thus, we propose the philosophical research of this particularly deep concept requiring a complex approach due to its metaphysical origin and its link to the spirit, to the human being's basic structure. It is also the reason why we appreciate that the solution to the problem of anxiety is eminently spiritual, more specifically, it resides in the 'awakening of the spirit'. A truly free spirit, even if dominated by metaphysical anxieties, cannot lock itself into destructive anxiety. In my opinion, metaphysical anxiety cannot be confused with depression, it cannot be treated with anti-depressants. Did man not have turmoil, metaphysical anxieties, he could not claim to participate in culture. Only the one who goes through metaphysical anxiety can attain the state of ataraxia.)

Keywords: anxiety, anguish, ataraxia, freedom, spiritual turmoil, philosophy, faith.

