

стрижень внутрішнього життя людини, що не можливо без цінностей та сенсів, які є природними та відповідають загальним законам існування Буття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Загальна декларація прав людини. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text
2. Ігор Козловський. Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. К. : В-во «Колесо Життя», 2024. 119с.
3. Бак Вікторія. Природничі науки в світлі сучасних еволюційних тенденцій в розвитку людства. *Біологія. Шкільний світ*. 2019. № 7 (859). С. 54–63.
4. Троцька О. С., Назарко І. С., Степанюк А. В. Біо(еко)етичне виховання: теорія і практика : монографія / вид. 2-ге, переробл. й доповн. Тернопіль : ТНПУ, 2012. 240 с
5. Природничі науки. Інтегрований природничий курс / укладач В. Ф. Бак. Дніпро : ТОВ «Домінанта Прінт», 2020. 155 с.

Микола БАРМАК

*Доктор історичних наук, професор,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
barmakmv@tnpu.edu.ua*

ФІЛОСОФІЯ БОЛЮ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИМІР СТРАЖДАННЯ

З початком російсько-української війни українське суспільство занурилося у реальність, де біль став щоденним супутником мільйонів: військових, цивільних, біженців, волонтерів. У цьому контексті постає потреба не лише емоційного співчуття, а глибшого філософського осмислення болю як частини людського буття.

Біль проявляється в щоденних новинах про загиблих, у звуках повітряних тривог, у переживаннях за долю рідних. Для тих, хто на фронті, це фізична боротьба за виживання. Для тих, хто в тилу, – моральний тягар провини за те, що «не на передовій», або виснаження від спроб підтримувати нормальне життя. Діти відчують біль через розлуку з батьками чи втрату звичного світу, а старше покоління – через повторення історичних травм. Війна – це простір граничного. У ній концентрується досвід смерті, втрати, болю, який одночасно є інтимним і публічним.

Війна руйнує безпеку. Коли гинуть близькі, знищуються домівки, тіла стають уразливими, людина постає перед фактом крихкості буття. Особистий біль стає подією, яка несе екзистенційну розгубленість: світ більше не зрозумілий, не передбачуваний, не захищений.

Втім, цей досвід болю – це також досвід істинного пізнання себе. В екстремальних умовах відкривається глибина особистості: що є справжнім, кого я люблю, за що готовий страждати, кого рятувати. У цьому сенсі біль – не лише руйнівна сила, але й виклик, що дозволяє людині пережити трансформацію.

Україна сьогодні – це поранене суспільство. Вибухи, втрати, новини про загиблих, про поранених дітей, зруйновані школи – це не винятки, а норма, що торкається кожного. Колективний біль народжує солідарність. Люди об'єднуються – у чергах до пунктів допомоги, у волонтерських центрах, у спільних молитвах.

У цьому сенсі війна парадоксально стала і точкою людського піднесення. В умовах болю українці почали ділитися теплом, ресурсами, увагою. Психологічна травма перетворилася на простір нової етики – етики взаємності, гідності, жертвності.

Філософи екзистенціалізму вчили, що біль – це точка, в якій людина може зустрітися з істинним сенсом. У війні ця зустріч неминуча. Біль – це дзеркало, в якому кожен бачить, ким він є насправді.

Умови війни змушують поставити запитання: «Навіщо я живу?», «Чи можу я зберегти людяність в умовах страждання?». Відповіді на ці запитання не завжди чіткі, але саме пошук робить людину живою. Біль у війні – це екзистенційний процес, у якому народжується новий сенс життя.

Історія показує: суспільства, які пережили біль, здатні народжувати нову культуру, нову мораль. Україна вже сьогодні демонструє приклади такої трансформації. Творчість воєнного часу, література, мистецькі акції, щоденні вчинки солідарності – все це приклади того, як біль може стати джерелом нової глибини.

Найбільша небезпека – це замовчування болю або його баналізація. Тому завдання філософії, культури, освіти – зберігати пам'ять, давати слова тому, що не має слів, і допомагати людині пройти крізь темряву болю, не втрачаючи гідності.

Феномен болю супроводжує людину з перших хвилин її існування. Універсальність цього досвіду робить біль не лише медичною або психологічною проблемою, а й філософською категорією. У болю зосереджується гранична реальність людського буття – вразливість, самотність, залежність, водночас – можливість смислу, глибини, ідентичності. Філософія болю – це не спроба уникнути страждання, а шлях до його осмислення.

Античні стоїки, зокрема Сенека та Епіктет, вчили, що біль слід витримати, не дозволяючи йому керувати внутрішнім станом людини. У давньогрецькій філософії біль розглядався в межах природи (φύσις) і людського характеру

(ἥθος). Стоїки, зокрема Епіктет і Сенека, вважали біль частиною логосу – вселенського порядку. Прийняття болю без страждання, без нарікання – шлях до внутрішньої свободи: «Не біль є злом, а те, як ми його сприймаємо» (Сенека). Для епікурейців біль був «злом», але здебільшого тимчасовим, а отже – нестрашним. Вони вчили уникати надмірних пристрастей, аби мінімізувати болісні переживання.

У християнстві біль не є лише результатом тілесного недосконалого буття. Він постає як частина божественного задуму: через біль Христос викупає світ. У болі – шанс на співстраждання, жертву, духовне очищення. У християнській традиції біль розглядався як наслідок гріха і можливість духовного очищення (Августин, Фома Аквінський). Святий Августин осмислює біль як наслідок гріха, але водночас як засіб Божої педагогіки. У сучасному богослов'ї біль тлумачиться як шлях до відкриття глибини міжособистісної любові: там, де є справжнє співчуття, там завжди є досвід болю.

У модерній добі зростає інтерес до тілесності болю: у Декарта – через дуалізм душі й тіла, у Шопенгауера – як фундаментальної волі до життя, що спричиняє страждання. Ніцше бачить біль як джерело трансформації: той, хто витримує біль, здатен до переоцінки цінностей. В екзистенціалізмі (Камю, Франкл, Сартр) біль набуває значення екзистенційного виклику, у відповідь на який особа здатна сформувати автентичну відповідальність і сенс.

Карл Ясперс визначає біль як одну з «граничних ситуацій», в яких людина стикається з обмеженнями буття і мусить обирати між втечею або самопізнанням. У досвіді болю постають питання сенсу: «Чому саме я?», «Що це означає для мого життя?». Віктор Франкл показує, що навіть у межових ситуаціях (наприклад, у концтаборі) людина може зберегти гідність, якщо знаходить сенс у переживаному. Біль тут стає нагодою для внутрішнього прориву – точкою екзистенційного зростання. Справжня свобода людини полягає не у втечі від болю, а в усвідомленому прийнятті його як частини буття.

Філософія XX століття – від Гайдеггера до Камю – говорить про біль не лише як біологічний факт, а як існування у його крайності. У болі людина здирає з себе ілюзії буденності, стикається з фактом смерті, випадковості, абсурду. Віктор Франкл, переживши концтабори, доводить, що навіть у нестерпному стражданні можливо знайти сенс. У логотерапії він пише: «Той, хто має навіщо жити, витримає будь-яке як». Біль стає знаком глибокого внутрішнього життя, трансформації, зустрічі з собою.

Біль може бути не лише індивідуальним, але й колективним – історичним. Український досвід XX–XXI століть є прикладом культури, сформованої болем. Голодомор, репресії, війни, еміграції – ці травми зберігаються в піснях, поезії,

філософії. Поезія Стуса, творчість Лесі Українки, проза Василя Барки – це не втеча від болю, а шлях його олюднення, його перетворення в духовний ресурс. В умовах сучасної війни, коли біль – це вже не метафора, а щоденна реальність, ми знову стикаємося з потребою філософського осмислення страждання як частини історичної долі.

Сучасні дослідження болю виходять за межі метафізики. Біоетика, медицина, психологія – всі говорять про тілесний біль, але не завжди здатні його осмислити. Філософія ж, на відміну від терапії, ставить питання: «Чи має цей біль сенс?». В умовах війни, втрат, вимушеної еміграції ми спостерігаємо зростання травмованості, але водночас – і зростання солідарності, самопожертви, духовного спротиву.

Біль – не лише індивідуальний, а й колективний феномен. Історичні травми (Голодомор, війни, депортації) формують колективну пам'ять і свідомість. Український досвід 2022–2025 рр. виявив глибоку солідарність у болі: через втрату, розпач і жертви народжується нова громадянська культура. Соціальна трансформація болю відбувається через мистецтво, волонтерство, пам'ять. У такому ключі біль стає джерелом колективної ідентичності й національного відродження.

Українська культура – це культура, що неодноразово проходила через досвід болю: поезія Лесі Українки, філософія Сковороди, боротьба дисидентів. Після 2014 року, а особливо після 2022 року, формування філософії болю в Україні стало необхідністю. Цей досвід потребує осмислення – як в академічному, так і в громадському просторі. Українська філософія болю повинна стати майданчиком для осмислення втрат, викликів і шляхів трансформації через культуру, освіту, пам'ять, молитву.

Отже, анатомія людського болю багатшарова. Історично він був каталізатором прогресу й віри, філософськи – дзеркалом існування, психологічно – ключем до розуміння себе. Біль починається в тілі через нервові сигнали, але його сприйняття формується культурою, думками й емоціями. Це одночасно біологічний факт і суб'єктивний наратив. Наприклад, одна й та сама травма може бути для когось трагедією, а для іншого – джерелом натхнення, залежно від контексту й світогляду.

Біль у війні – це більше, ніж фізичне страждання. Це духовна подія, яка може як зламати, так і відродити. Осмислення болю – необхідний етап для особистого і суспільного відновлення. Український досвід болю є унікальним і водночас універсальним – він може стати підґрунтям для нової філософії людяності, побудованої на правді, пам'яті й любові до життя.

Біль – це феномен, що не лише руйнує, а й може відкривати нові горизонти буття. Екзистенційна філософія закликає не уникати болю, а зустрітися з ним як

із викликом і можливістю для внутрішнього зростання. У часи війни й кризи, осмислення болю стає передумовою духовного та суспільного відновлення. Український досвід вимагає розбудови

Біль – це не лише те, чого варто уникати. Це досвід, через який людина може наблизитися до самої себе, до істини, до іншого. Філософія болю не пропонує рецепти, але вчить слухати біль, давати йому слово, бачити в ньому шлях – не кінець. Сьогодні, як ніколи, ми потребуємо не знеболення, а смислу. І філософія може дати цей смисл – через мову, через думку, через співчуття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Франкл В. Сказати життю «Так!»: психолог у концтаборі / пер. з нім. І. Єгорової. Київ: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 224 с.
2. Камю А. Міф про Сізіфа / пер. з фр. Н. Корчак. Харків: Фоліо, 2020. 224 с.
3. Ніцше Ф. По той бік добра і зла. Генеалогія моралі / пер. з нім. Т. Комаринця. Львів: Астролябія, 2016. 368 с.
4. Шопенгауер А. Світ як воля і уявлення / пер. з нім. О. Кульчицького. Київ: Основи, 2001. 456 с.
5. Сенека Л. А. Моральні листи до Луцилія / пер. з лат. Ю. Цимбала. Київ: Юніверс, 2003. 288 с.
6. Сковорода Г. Роздуми про щастя. Вибрані твори. Харків: Фоліо, 2019. 320 с.
7. Андрухович Ю. Тексти зі зламаного часу. Львів: Видавництво Старого Лева, 2023. 304 с.
8. Ковальов А. Філософія війни та екзистенція болю в умовах сучасної України // Філософські обрії. 2023. № 1 (29). С. 54–61.
9. Український інститут національної пам'яті. Війна і пам'ять. Київ, 2024.
10. Волонтерські щоденники: Голоси війни. Харків: Vivat, 2023.