УДК 159.9
DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2(22).11

Денис КОПИЛОВ, асп.
ORCID ID: 0000-00001-5873-3042
e-mail: denys.kopylov@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ФЕНОМЕН СОРОМУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ГЕНЕЗА ЖИТТЄТВОРЕННЯ

В с т у п . ***Динамічні процеси у сучасному українському суспільно-політичному просторі життєтворення набуває значення ресурсу для збереження цілісності та розвитку особистості, однак його генеза по-різному пояснюється у провідних методологічних традиціях. Мета статті – розкрити зміст і структуру генези життєтворення особистості в сучасній психології та окреслити емоційний чинник, що може запускати/блокувати суб'єктне конструювання життя.***

М е т о д и . ***У ході теоретико-методологічного дослідження застосовано методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та концептуалізації. Матеріал інтерпретовано з урахуванням узгодженості складників життєтворення (емоційного, когнітивного, поведінкового).***

Р е з у л ь т а т и . ***Показано, що життєтворення має різну генезу, зокрема: в гуманістично-екзистенційній традиції – це внутрішні сенси, автентичність, свободи, відповідальність; у біхевіористичній/соціально-когнітивній – це навчання, саморегуляція, моделювання, адаптація; в психоаналітичній – це трансформація несвідомого, символізація досвіду, сублімація; у персонологічно-розвитковій – це інтеграція подій і рішень у біографічну перспективу, цілепокладання, вчинок. Обґрунтовано припущення про те, що у змісті емоційного складника життєтворення системотвірним джерелом, яке визначає узгодженість компонентів життєтворення, є сором. Функціональний сором виконує регулятивну соціальну роль, підтримує цілісність "Я", а токсичний сором як інтроєктована домінанта деформує смислотворення, звужує свободу вибору, блокує активність/дію, руйнує інтероцептивну чутливість і спричиняє феномен "замороженої агентності" та втрату особистістю суб'єктності.***

В и с н о в к и . ***Життєтворення доцільно трактувати як процес і результат узгодження сенсу й дії, внутрішніх і зовнішніх умов, що насамперед зумовлюється станом емоційної регуляції. Токсичний сором є антагоністом життєтворення, оскільки переводить особистість у позицію об'єкта оцінювання та паралізує авторство життя; натомість інтеграція сорому й відновлення імпульсу, дії, творчості та суб'єктності зумовлює контексти повернення особистості до конструювання власного життєвого простору.***

К л ю ч о в і с л о в а : ***психологічна генеза життєтворення, життєвий шлях, суб'єктність, смислотворення, цілепокладання, вчинок, життєва перспектива, інтероцепція, сором, токсичний сором, функціональний сором, психічна трансформація, саморегуляція.***

Вступ

Динамічні процеси в українському суспільно-політичному просторі істотно загострили спектр психологічних проблем, пов'язаних із функціонуванням особистості в умовах тривалої невизначеності, пролонгованої суспільно-політичної кризи. Людина дедалі частіше змушена вибудовувати власну життєву стратегію за відсутності стабільних орієнтирів і прогнозованої соціальної системи координат.

Актуальність. Хоча у психологічній теорії та практиці проблема подолання криз і прийняття рішень в умовах невизначеності достатньо ґрунтовно опрацьована, реалії воєнного часу надають їй принципово нового змісту. Екстремальні життєві обставини та необхідність збереження конструктивного функціонування особистості під час воєнних дій відкривають додатковий вимір осмислення відповідальності людини за власне життя (Р. Мей), актуалізують пошук нових життєвих сенсів і шляхів самоактуалізації (А. Маслоу), самореалізації у змінених суспільно-політичних і соціокультурних умовах, формування нових смисложиттєвих орієнтацій, а також розбудову простору життєтворення та подолання криз (Т. Титаренко та ін.) тощо.

Мета статті – розкрити зміст та структуру генези життєтворення особистості в сучасній психології.

Огляд літератури. Зарубіжні вчені, представники екзистенційного та гуманістичного підходів наголошують на внутрішніх сенсах, автентичності, свободі вибору й духовному вимірі буття людини (Frankl, 1963; Maslow, 1971; May, 1953; Rogers, 1961; Yalom, 1980). У контексті біхевіористичної та необіхевіористичної наукової традиції життєвий шлях пояснюють через навчання, саморегуляцію та адаптацію особи до середовища (Bandura, 1977, 1986, 2006; Baumeister, & Vohs, 2007; Carver, & Scheier, 2001; Skinner, 1953; Zimmerman, 2000).

У контексті психоаналітичної традиції життєтворчість трактують як глибинний процес трансформування несвідомого, символізації досвіду та сублімації, підкреслюючи особистісно-динамічний аспект процесу — як динамічну біографію рішень, криз і смислових переорієнтацій людини. Таким чином, життєтворення постає як багаторівневе явище, де поєднуються свобода і детермінація, сенс і дія, внутрішні й зовнішні умови, спонуки тощо.

Особливої значущості проблема життєтворення набуває в сучасних вітчизняних дослідженнях, де вона осмислюється в контексті соціальних трансформацій, криз, втрат і невизначеності. Дослідники підкреслюють роль життєтворення як ресурсу подолання, збереження психологічної цілісності та формування життєвої перспективи особистості (Гундертайлота ін., 2016). У цьому вимірі життєтворення розкривається як процес самотворення через вчинок, цілепокладання і відповідальність, що забезпечує адаптацію і розвиток особистості (Роменець, 2004 та ін.).

У різних методологічних традиціях тією чи іншою мірою йдеться про генезу життєтворення. Так, у контексті гуманістичного (Maslow, 1968; Rogers, 1961), екзистенційного, логотерапевтичного (Frankl, 1963; May, 2007), особистісного підходів конструкт життєтворення є породженням внутрішньо-смислової природи (життєтворення як самовизначення і сенс), де йдеться про смисложиттєві орієнтації, рефлексивність тощо. Джерелом появи є особистісні цінності і смисли, автентичність, свобода вибору, відповідальність. Відстоюється теза про людину, як автора свого життя, яка свідомо конструює його траєкторію, переосмислює досвід, прагне самореалізації/самоактуалізації.

© Копилов Денис, 2025

ISSN 1728-3817

У контексті біхевіоризму, необіхевіоризму, соціально-когнітивного підходів йдеться про підкріплення, саморегуляцію, моделювання, сценарії поведінки (Бандура та ін.), в яких підкреслюють поведінково-навчальну генезу життєтворення як результат соціального навчання й адаптування. Завдяки наслідуванню моделей поведінки відбувається формування репертуару ефективних стратегій. Життєвий шлях особистості є ланцюгом навчань і закріплених реакцій, де творчість є варіативністю і продуктивністю навчених форм поведінки, які забезпечують досягнення цілей та успішну адаптацію особи до вимог середовища.

У контексті психоаналітичного підходу генезою життєтворення вважають несвідомі мотиви, внутрішні конфлікти, травматичний досвід; потребу в символізації, сублімації тощо. По-суті життєтворення є наслідком глибинного психічного трансформування: переходу від хаосу до смислу, від напруги – до символічного оформлення і культурно цінної діяльності. Йдеться про творення себе через: а) інтегрування, що постає як сублімація (Freud, 1905); б) індивідуацію (Jung, 1967; Tricarico, 2024); в) справжнє "Я" (Ehrlich, 2021; Winnicott, 1965); г) бажання/мова/Інший як поле психічної трансформації (Gadalla, Nikoletseas, & Amazonas de, 2024; Lacan, 2006; Li L., & Li C., 2023), в яких підкреслюють глибинно-трансформаційну природу життєтворення (як перероблення внутрішнього конфлікту і несвідомого).

У контексті особистісного підходу (Neumann, (1954/1973; Erikson, 1950), у вітчизняних концепціях життєвого шляху як подолання і смислового конструювання (Титаренко, 2003, 2013), як соціально зумовленої життєвої перспективи (Головаха, & Паніна, 2014), як цілепокладання та екології життєвого простору (Швалб, 2020) та вчинку-ядра самотворення (Роменець, 1964) наголошується на персонологічно-розвитковій генезі життєтворення як продукту життєвого циклу та саморефлексії над шляхом. Його джерелом є закономірності онтогенетичного розвитку та персонологічна (індивідуальна) варіативність (кризи, ролі, події, рішення), що інтегруються в біографічну цілісність. У цьому контексті життєтворення трактують як самоконструювання в часі: узгодження минулого–теперішнього–майбутнього, формування життєвих перспектив через цілепокладання, рефлексію, переосмислення подій.

Методи

При здійсненні теоретико-методологічного аналізу основних підходів до трактування генези життєтворення застосовано теоретичні методи дослідження (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) з метою концептуалізації явища.

Результати

У різних підходах життєтворення виникає з внутрішнього сенсу і свободи (гуманістичний), з навченої адаптивної поведінки (біхевіористичний), з глибинної психічної трансформації (психоаналітичний), з персонологічно-розвиткової інтеграції (особистісний) подій і рішень у життєву перспективу.

Разом з тим когнітивні, поведінкові, емоційні складники у змісті ґенези життєтворення мають різну узгодженість та міру проявленння, де емоційний складник запускає/блокує суб'єктне конструювання життя. Можна припустити, що системотвірною основою емоційного складника є сором як базова соціальна емоція, що формується у взаємодії з іншими, відображує і фіксує чутливість особистості до норм, оцінок, належності тощо.

У функціональному вимірі сором забезпечує особистості так зване підлаштування своєї поведінки відповідно до значущих відносин: сигналізує про процес/результат контакту, спонукає до самокоригування, трансформування взаємин, відновлення соціальної гармонії (в ідеалі). Відомо, що афекти вважають первинними біологічно зумовлені мотиваційні системи, що передують когнітивним оцінкам і формують базу особистісного розвитку (Tomkins, 1964). Виокремлюють так звані вроджені афекти, серед яких визначальним є сором–приниження / shame–humiliation. Він виникає внаслідок блокування/переривання позитивного афекту інтересу чи радості, що в життєдіяльності виявляється як блокування очікування визнання, прийняття тощо. Тобто сором трактують як регулятивну функцію соціальної взаємодії (а не як моральну категорію), яка пов'язана з переживанням "Я" (Tomkins, 1964).

Однак у контексті життєдіяльності сором може набувати дисфункціональності через інтроєктовану форму, перетворюючись із ситуативної емоції на стійку емоційну домінанту / shame as a master emotion, що змінює сам принцип саморегуляції особистості. Цей токсичний сором / *toxic shame* діє як неусвідомлюваний, переважно ірраціональний вплив, що сприймається і переживається як нейтральне, корисне, достовірне повідомлення (сигнал), що первино містить деструктивний смисл і спрямований на зміну настановлень, оцінок, поведінки особистості без чіткої фіксації цього впливу.

Зауважимо, що самотворення особистості може набувати специфічності детермінантною якої є сором. До прикладу, в психоаналоізитчній традиції говорять про: а) сублімацію, супер-Его, сформоване через сором / shame-rooted superego (Freud, 1905); б) тіньову рану / the shadow wound, як трансформування "неприйнятного" в Тінь (Jung, 1967; Tricarico, 2024); в) первісний архаїчний сором / primitive shame / archaic shame (Ehrlich, 2021; Winnicott, 1965) тощо.

Дисфункціональний сором перехоплює природні (біологічні) механізми саморегуляції, спрямовуючи їх "проти особистості". Він переживається як хронічно фіксований афект / chronic affect shame (по-суті хроничний сором), який сповторює дію регулівної функції. Будучи інтегрованим до структури "Я", тобто внутрішньо інтериоризованним / internalized shame, такий сором руйнує здатність особистості до емпатії та ідентичності (оскільки формується ідентичність, що ґрунтується на соромі / shame-bound identity) й продукує особистісно зумовлені переживання ("зі мною щось не так"), замість предметно зумовлених ("я зробив/зробила помилку") (Kaufman, 1996; Nathanson, 1992).

У цьому вимірі токсичний (дисфункціональний) сором деформує активність/дію та взаємоузгодженість когнітивного, поведінкового та емоційного складників життєтворення, внаслідок чого змінюється усвідомлення і переживання "Я" (оскільки він спрямований на саму особистість, а не на її поведінку), звужується свобода виборів людини, специфікується (блокується) смислотворення, і, зрештою, в крайньому прояві – паралізується процес життєтворення (Kaufman, & Raphael, 1996).

Можна припустити, що за умов функціональності сорому актуалізується процес самокорекції і саморозвитку особистості у контакті зі світом, а за умови токсичного – виникають внутрішні бар'єри, завдяки яким спотворюється і/або перекривається доступ когніцій до сенсів, вольових виявів, формується глибинне відчуття дефектності та негідності, унеможливлюється конструктивне проєктування суб'єктно значущого майбутнього. Функціональний сором існує як адаптивна емоція і є природним елементом соціально-емоційної регуляції

людини. Він виникає як короткотривала емоційна реакція на сигнал про порушення соціальних норм або очікувань і виконує коригувальну функцію. На відміну від токсичного сорому, функціональний не атакує цілісність "Я", не створює внутрішнього конфлікту і не блокує здатність до дії. Він сприяє встановленню безпечних соціальних зв'язків, оскільки активує механізми емпатійного налаштування та соціальної взаємодії (Kaufman, 1989).

Нейрофізіологічно функціональний сором може бути пов'язаний з активацією вентрального комплексу блукаючого нерва, що відповідає за можливість підтримувати контакт, рефлексувати та адаптивно відповідати на соціальні сигнали. Такий варіант сорому супроводжується коротким уповільненням, легким відчуттям тепла в обличчі, збереженням голосу та можливістю залишатися присутнім у взаємодії. Функціональний сором є маркером здорової чутливості до іншого й проявляє здатність людини враховувати межі, контекст та емоційний стан співрозмовника.

Токсичний сором як специфікована емоція, що функціонує як інтроєктована інформаційна структура, перехоплює природні механізми соціальної регуляції та перетворює їх у внутрішній інструмент саморегулювання/покарання. Такий сором формується у ранньому дитинстві внаслідок повторюваних досвідів осоромлення, приниження, невитриманої уразливості, дефіциту емпатійного віддзеркалення, тобто є результатом деформації базового афекту сорому (Tomkins, 1964). У цих ситуаціях дитина не отримує можливості інтегрувати емоційний досвід, і замість цього виникає стійка внутрішня "фігура", що критикує, карає та знецінює, де токсичний сором виконує функцію сталого регулятора дезадаптивних поведінкових стратегій (Nathanson, 1992) і набуває властивостей внутрішньо інтеріоризованого ядра порушеної ідентичності особистості (Kaufman, 1989).

Нейрофізіологічно токсичний сором може активувати дорсальний сегмент блукаючого нерва, що відповідає за реакції так званого замороження, зниження енергії, втрату голосу та загальний колапс нервової системи (Porges, 2011; Dana, 2018; Schore, 2012). Саме тому людина у токсичному соромі відчуває раптову слабкість, оніміння, провал у собі, неможливість рухатися або говорити. Це стан енергетичного "вимкнення", відключення, що майже не залишає можливостей для конструктивної адаптивної реакції (Dana, 2018; Porges, 2011).

Токсичний сором виникає через природний механізм сорому. Проте короткий імпульс функціонального сорому (замість адаптивної регуляції) перекодовується інтроєктом (так званим внутрішнім голосом), який трансформує сигнал. Внаслідок цього продукується переживання повного знецінення особистості: "не те зробив" перетрансформовується у "я неправильний". Подальший колапс нервової системи закріплює цей процес, роблячи його автоматичним та самовідтворюваним.

Психодинамічна структура токсичного сорому полягає в тому, що він як інтроєктований внутрішній об'єкт формується на ранніх етапах розвитку в результаті повторюваних взаємодій із неконтейнеруючим, принижувальним або емоційно холодним значущим дорослим. Формування "Я" відбувається в контексті ранніх прив'язаностей, де чутливе, "віддзеркалю вальне" реагування значущого дорослого допомагає дитині навчитися символізувати афекти та регулювати емоційні стани. Дитина, позбавлена коректного відображення, інтегрує ці поведінкові реакції дорослого і водночас емоційний смисл його ставлення: "зі мною щось не так". Йдеться про порушення: а) регуляції афектів, яка є визначальним механізмом психологічного розвитку; б) процесу взаємодії; в) дефіцити менталізації; г) афективну дезорганізацію (Fonagyet al., 2002).

У психіці формується внутрішній "спостерігач-каральник", який діє як самопідсилювальна система контролю. Цей інтроєкт набуває автономності і починає оцінювати будь-які імпульси дитини (а згодом дорослого) як потенційно небезпечні або негідні. Він постійно відтворює послання: "будь меншим", "не висовуйся", "ти недостатній".

Цей внутрішній суб'єкт формує фундамент для фальшивого "Я – структури", яка замінює автентичність пристосувальною поведінкою. Фальшиве "Я" оберігає особистість від покарання, але за це вимагає відмови від спонтанності, творчості та прямого самовираження. Такий механізм часто стає хронічним патерном, який визначає спосіб переживання себе і світу (Levy, Yeomans, & Diamond, 2014).

Особистість, організована токсичним соромом, розвивається за принципом перманентної недовіри до себе. Це має вияви у знецінюванні власних досягнень, уникненні ситуації переживання успіху, бо успіх загрожує викриттям внутрішньої дефективності/негідності (Brown, 2012; Kaufman, 2004; Tangney, & Dearing, 2002; Wurmser, 2004). Паралельно формується підвищена чутливість до оцінок інших, що веде до перфекціонізму, залежності від схвалення та структурної неможливості виступати з позиції суб'єктності. Загалом психодинамічна структура токсичного сорому складається з трьох взаємопов'язаних складників: внутрішнього "карального" інтроєкту (Wurmser, 2004), фальшивого "Я" (Levy, Yeomans, & Diamond, 2014) та хронічної втрати життєвого імпульсу, які перетворюють сором із емоції на сталий дисфункційний внутрішній механізм (Pattison, & Kaufman, 2015). Феноменологічний аналіз дає змогу описати суб'єктивну якість переживання токсичного сорому, яка суттєво відрізняється від будь-якої іншої емоційної реакції. Якщо функціональний сором відчувається як легке уповільнення або м'яке внутрішнє звуження, то токсичний сором проявляється як різка зміна стану свідомості. Основний феноменологічний маркер токсичного сорому – відчуття раптової втрати простору, часу та власної тілесності. Людина описує це як "провал" або "зникнення", коли звичні межі "Я" розчиняються, а увага звужується до однієї точки – внутрішнього осуду. Замість активного сприйняття світу виникає стан паралізованої самоспрямованості. Поширеним описом є раптове так зване провалювання всередину себе. У цей момент людина перестає сприймати зовнішні стимули, тіло стає важким, нечутливим, а свідомість звужується до мінімального рівня. Таке переживання супроводжується сильним внутрішнім тиском, зникненням голосу, труднощами з диханням та бажанням уникнути будь-якого контакту (Schore, 2012).

На відміну від інших емоцій, токсичний сором не має спрямування назовні. Гнів спрямований на об'єкт, страх – на загрозу, сум – на втрату. Токсичний сором спрямований на "Я", перетворюючи саму особистість на джерело загрози. Це веде до глибинного самовідчуження, коли людина не може розрізнити себе як суб'єкта, що відчуває.

У крайній формі токсичний сором створює переживання екзистенційної порожнечі: "мене немає". Це прямий феноменологічний опис, який відображає раптове відключення від інтероцептивних сигналів та функціональної присутності. Саме таке переживання завдає руйнівного впливу на психіку, суб'єктність людини.

Тілесні маркери сорому: полівагальна перспектива. Полівагальна теорія може дозволити зрозуміти сором як стан нервової системи, що у можливлює більш точне розмежування функціонального та токсичного сорому на основі нейровегетативної активності (Dana, 2018; Porges, 2011; Schore, 2012). Функціональний сором може активувати вентральний комплекс блукаючого нерва, який відповідає за соціальну взаємодію, емоційне налаштування та здатність залишатися в контакті. У цьому стані тіло зазнає короткочасного зниження активності, яке не має дезінтегруючого характеру. Людина зберігає здатність дихати рівно, стійко тримати поставу та підтримувати діалог.

Натомість токсичний сором може супроводжуватися активацією дорсального вагуса – нейрофізіологічного механізму, який відповідає за реакції так званого завмирання, обвалу та енергетичного колапсу (Porges, 2011; Dana, 2018; Schore, 2012). У цьому стані людина відчуває раптову втрату сили, тяжкість у кінцівках, звуження свідомості, неможливість говорити та виражену тілесну безпорадність. Дихання стає поверхневим, з'являється відчуття оніміння або відсутності зв'язку зі своїми відчуттями (van der Kolk, 2014; Ogden et al., 2006).

Важливим тілоцентричним індикатором токсичного сорому є феномен "обриву голосу". Людина ніби втрачає можливість говорити – це не психологічна реакція, а нейрофізіологічне вимкнення вокального апарату, пов'язане з гальмуванням вентрального вагуса. Саме тому чимало людей у стані сорому не можуть відповісти або пояснити свої емоції (Porges, 2011; Dana, 2018; Schore, 2012). Ще одним важливим тілесним проявом є зникнення інтероцептивної чутливості – людина перестає відчувати власне тіло, його температуру, межі або сигнали внутрішніх органів. Це створює враження відчуження та "розчинення", яке часто помилково приймається за емоційну слабкість, хоча фактично є неврологічним вимкненням.

Таким чином, тілесні маркери сорому є критично важливими для розпізнавання його форми. Функціональний сором – це короткий імпульс регуляції. Токсичний сором – це стан так званого вимкнення, який необхідно не долати волею, а інтегрувати через повернення до тілесної безпеки.

Інтероцепція як здатність організму відчувати власний внутрішній стан: температуру, серцебиття, напруження, голод, дихання, зміни у внутрішніх органах, є фундаментом для формування емоцій, саморегуляції та усвідомленого вибору. Будь-яка емоція, перш ніж стати думкою або поведінковою реакцією, проходить через інтероцептивний рівень. Токсичний сором може порушувати інтероцепцію через активацію дорсального вагуса та різкого зниження тонусу тіла інтероцептивні сигнали ніби "вимикаються". Людина перестає відчувати свої внутрішні стани, розгублює орієнтацію у власних емоціях, втрачає здатність розпізнавати потреби (Dana, 2018). У цьому стані тіло перестає бути надійним джерелом інформації. Людина не може зрозуміти, чого хоче, що відчуває, де її межі, які дії для неї правильні. Виникає феномен інтероцептивної "глухоти", коли внутрішні сигнали або не доходять до свідомості, або сприймаються спотворено (Schore, 2012; van der Kolk, 2014; Mehling et al., 2018). Саме тому токсичний сором переважно супроводжується відчуттям хаосу, тривожності, безсилля та пустоти.

Втрата інтероцепції також пояснює, чому токсичний сором руйнує здатність до саморегуляції. Оскільки емоції є тілесними сигналами, які ми усвідомлюємо, неможливість їх відчути робить будь-яку психічну регуляцію вкрай складною. Людина або уникає переживань, або впадає в колапс, або намагається контролювати зовнішню поведінку, не маючи доступу до внутрішньої інформації (Schore, 2012; Porges, 2011). Цей механізм безпосередньо пов'язаний із формуванням залежності від зовнішніх джерел оцінки – адже коли внутрішня навігація не працює, людина змушена орієнтуватися на зовнішні сигнали. Це робить її особливо вразливою до маніпуляцій, контролю та повторного травмування (Kaufman, 2004; van der Kolk, 2014; Brown, 2012). Таким чином, токсичний сором не просто викликає емоційний дискомфорт – він руйнує базову систему внутрішнього відчуття себе, що є критичним елементом особистісної цілісності та суб'єктності.

Подекуди токсичний сором функціонує як механізм руйнування суб'єктності. Суб'єктність (як здатність людини відчувати себе автором власних дій, внутрішнім джерелом намірів, рішень та смислів) є інтегральною властивістю, що поєднує тілесні відчуття, емоційне, когнітивне та поведінкове у наративну ідентичність, здатність здійснювати вибір тощо. Токсичний сором порушує цю структуру на кожному з рівнів, створюючи хронічний розрив між "Я хочу", "Я можу" та "Я роблю".

На тілесному рівні токсичний сором блокує природні спонуки. Будь-який рух, що потребує енергії чи вираження, зустрічає миттєвий внутрішній опір: напруга, стискання, "обвал", оніміння. Людина наче забуває, як ініціювати дію. Це не проблема мотивації, а нейрофізіологічне відключення, яке робить неможливим вільний рух імпульсу в дію.

На емоційному рівні токсичний сором викликає параліч уразливості. Будь-яка спроба емоційного самовираження супроводжується загрозою осоромлення, тому емоції або приховуються, або знецінюються, або заміщуються більш так званими прийнятними, безпечними, але неавтентичними реакціями. Внаслідок цього людина втрачає здатність переживати свої стани як власні (Kaufman, 2004; Brown, 2012; Winnicott, 1965/2005; Schore, 2012).

На когнітивному рівні токсичний сором створює стійкі переконання про власну недостатність, дефектність або небажаність. Ці переконання не є результатом логічного мислення – вони інтроєктовані як частина зовнішнього голосу, який став внутрішнім критиком. Він ставить під сумнів саме право особистості бути собою і проявляти себе у світі. На поведінковому рівні, на рівні дії токсичний сором паралізує суб'єктність. Людина уникає ініціативи, бо будь-яка дія відкриває ризик оцінки. Виникає феномен "замороженої агентності" (Kaufman, 2004; Wurmser, 2004; Gilbert, 2010), коли особистість усвідомлює свої можливості, але не здатна їх реалізувати. Це веде до хронічної стагнації, прокрастинації та втрати почуття власної ефективності (Bandura, 2006; Schore, 2012; Tangney, & Dearing, 2002).

У такий спосіб токсичний сором руйнує суб'єктність людини, позбавляє її внутрішнього руху, підриває здатність діяти, змінюватися і творити. У цьому сенсі токсичний сором є прямим антагоністом життєтворення – процесу, що потребує цілісності, свободи і внутрішнього авторства.

У цьому контексті життєтворення можна трактувати як фундаментальну здатність особистості самостійно формувати (конструювати!) та направляти (скеровувати) власне життя, реалізовуючи внутрішні потенціали через активну дію, творчість, свободу та відповідальність. У цій концепції людина постає не як пасивний

продукт зовнішніх впливів, а як активний суб'єкт, здатний до самоорганізації, самовизначення та самотворення (Bandura, 2006; Frankl, 1963; Rogers, 1961; Костюк, 1989; Максименко, 2006; Титаренко, 2003).

Токсичний сором як дисфункція життєтворення руйнує його складники і міру узгодженості між ними (їхню цілісність). Замість внутрішньої свободи він формує страх прояву. Замість творчості – самообмеження. Замість дії – параліч. Замість суб'єктності – внутрішню підлеглість інтроєктованому "каральнику".

На основі цього можна виокремити маркери токсичного сорому: імпульс, здатність до дії, творчість, суб'єктність. Першим маркером, який зазнає впливу токсичного сорому, є імпульс – первинний внутрішній рух, з якого починається будь-яка дія. Людина перестає довіряти власним імпульсам, вважаючи їх небезпечними, недоречними або негідними. Внаслідок цього імпульс блокується ще до того, як стає предметом усвідомлення, і поведінка набуває реактивного характеру.

Другим маркером є здатність людини до дії. Навіть коли імпульс з'являється, токсичний сором створює внутрішній бар'єр, який робить дію майже неможливою. Особа або уникає активності, або відкладає її, або намагається робити все ідеально, щоб уникнути потенційного осоромлення. У результаті дії стають рідкісними, фрагментованими або надмірно контрольованими.

Третім маркером є творчість – здатність виходити за рамки наявного і творити нове. Сором блокує творчість, оскільки вона завжди пов'язана з ризиком, невідомістю та оголеністю автентичності. Токсичний сором стискає простір можливостей і робить світ надмірно загрозливим.

Четвертий маркер – суб'єктність. Життєтворення неможливе без відчуття себе як носія волі, авторства, автономності (Сердюк, 2016; Bandura, 2006; Schore, 2012). Токсичний сором руйнує суб'єктність, перетворюючи людину на об'єкт оцінювання, а не на суб'єкт дії. У цьому стані особистість втрачає смислотвірну здатність, відчуваючи, що її життя не належить їй.

Отже, життєтворення можна трактувати процесом і результатом подолання токсичного сорому. Відновлюючи імпульс, дію, творчість та суб'єктність, особистість повертає собі здатність формувати власний життєвий простір і бути автором власної історії (Титаренко, 2003).

Життєтворна модель інтеграції токсичного сорому описує процес повернення людини до цілісності, суб'єктності та здатності діяти і вчиняти. Вона містить послідовні етапи, що відтворюють шлях від нейрофізіологічного колапсу до творчої активності й життєвого саморозгортання, а саме: 1) повернення до базової присутності ("Я є"); 2) відновлення імпульсу ("Я хочу"); 3) відновлення дії ("Я можу"); 4) творчість (Я створю).

Перший етап – повернення до базової присутності ("Я є"). У цьому стані головним стає відновлення відчуття тілесної безпеки та стабілізація нервової системи. Людина вчиться знову відчувати тіло як опору, відновлює контакт із диханням, темпом руху та простором. Це створює основу для подальшої інтеграції.

Другий етап – відновлення імпульсу ("Я хочу"). Повернення здатності відчувати внутрішні рухи, які передують дії. Людина виявляє первинні, ранні, тонкі сигнали інтенції, слідує за ними без осуду й вчиться розпізнавати власні бажання як натуральний, безпечний процес.

Третій етап – відновлення дії ("Я можу"). На цьому етапі особа практикує малі, керовані, структуровані дії, що повертають відчуття ефективності та контролю. Внутрішній простір розширюється, виникає новий досвід успішного втілення намірів, що послаблює дію інтроєкту сорому.

Четвертий етап – творчість ("Я створю"). Це завершальний етап, коли особа знову знаходить здатність розгортати власне життя з позиції вільного суб'єкта: відновлюється смислотворення, ініціатива, створення нового, переживання внутрішньої свободи та можливості впливати на власну траєкторію.

Дискусія і висновки

Життєтворення є одним із ключових феноменів самозбереження, цілісності, адаптації й розвитку особистості. Генеза життєтворення у різних теоретичних традиціях має різні джерела: а) сенс, автентичність, свобода, відповідальність (гуманістично-екзистенційна); б) навчання, саморегуляція й адаптація (біхевіористична/соціально-когнітивна); в) трансформація несвідомого, символізація та сублімація (психоаналітична); г) інтеграція подій і рішень у біографічну перспективу (персонологічно-розвиткова).

Життєтворення є системою взаємодії емоційного, когнітивного й поведінкового складників, де саме емоційний визначає запуск/блокування суб'єктного конструювання життя. Сором є системотвірною соціальною емоцією: у функціональній формі він коригує поведінку й підтримує соціальну взаємодію, підтримуючи цілісність "Я". Токсичний сором виникає як інтроєктована структура, що перетворює ситуативний сигнал на глобальну атаку на особистість ("я неправильний/негідний") і змінює сам принцип саморегуляції.

Сором, як емоційний, нейрофізіологічний феномен, є ключовою точкою, через яку розмежуються два напрями розвитку життєтворення: функціональний і дисфункціональний. Функціональний сором сприяє соціальній регуляції, підтримує взаємодію, коригує поведінку, підтримуючи внутрішню структуру і цілісність "Я". Токсичний сором є: а) руйнівним інтроєктом, який формує внутрішньо-особистісний конфлікт, блокує імпульси, активність, пригнічує творче самовираження; б) формує фальшиве "Я", що заміщує автентичність особистості захисною пристосованістю; в) має прояв як колапс, викликаний активацією дорсального вагуса, що веде до вимкнення інтероцептивних сигналів та переживання власної відсутності; г) знищує суб'єктність, позбавляючи людину відчуття авторства, самості і впливу на власне життя.

Етапи життєвого саморозгортання (повернення до базової присутності, відновлення імпульсу, відновлення дії, творчість) окремо й разом є маркерами конструктивного самотворення особистості, конструювання нею нових стильових особливості своєї жєиттєдіяльності.

Список використаних джерел

Головаха, Є. І., & Паніна, Н. В. (2014). *Психологія людського взаєморозуміння* (2-ге вид., зі змінами та доп.). Інститут соціології НАН України.

Максименко, С. Д. (2006). *Генетична психологія особистості*. НПУ імені М. П. Драгоманова.

Роменець, В. А. (1964). *Людина і подвиг*. Наукова думка.

Роменець, В. А. (2004). *Психологія творчості* (3-тє вид.). Либідь.

Сердюк, Л. З. (Ред.). (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості* (Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін.). Видавець Вікторія Кундельська.

Титаренко, Т. М. (2003). *Психологія життєтворчості.* Либідь.

Титаренко, Т. М. (2013). Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка. *Психологія і особистість*, 1(3), 85–96. http://psychpersonality.inf.ua/ПО_№1_2013-7.pdf

Титаренко, Т. М. (Ред.). (2016). *Психологія життєтворення особистості в сучасному світі* (Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін.). Міленіум.

Швалб, Ю. М. (2020). *Екологія життєвого простору людини: Вибрані праці* (до 65-річчя від дня народження) [б. в.]

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science,* 1(2), 164–180. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass,* 1(1), 115–128. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x

Brown, B. (2012). *Daring greatly*. Gotham Books.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.

Dana, D. (2018). *The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation*. W. W. Norton.

Ehrlich, R. (2021). *Winnicott's idea of the false self: Theory as autobiography* [Doctoral dissertation]. University College London.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Freud, S. (1905). *Three essays on the theory of sexuality*.(Original work published 1905)

Gadalla, M., Nikoletseas, S., & Amazonas, J. R. de A. (2024). *Combining psychoanalysis and computer science: Emotions and Lacanian discourses*. *arXiv*. https://arxiv.org/abs/2410.22895

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. Routledge.

Jung, C. G. (1967). *Two essays on analytical psychology* (Collected Works, Vol. 7). Princeton University Press.

Kaufman, G. (1980). *Shame: The power of caring*. Schenkman.

Kaufman, G. (1989). *Shame: The underside of narcissism*. Springer.

Kaufman, G. (1996). *The psychology of shame: Theory and treatment*. Springer.

Kaufman, G. (2004). *Shame: The power of caring* (Rev. ed.). Springer.

Kaufman, G., & Raphael, L. (1996). *Coming out of shame*. Doubleday.

Lacan, J. (2006). *Écrits: The first complete edition in English* (B. Fink, Trans.). W. W. Norton.

Levy, K. N., Yeomans, F. E., & Diamond, D. (2014). *Psychodynamic approaches to personality pathology*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14354-000

Li, L., & Li, C. (2023). *Return to Lacan: An approach to digital twin mind with free energy principle*. *arXiv*. https://arxiv.org/abs/2309.06707

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.

May, R. (1953). *Man's search for himself*. W. W. Norton.

May, R. (2007). *Love and will*. W. W. Norton.

Mehling, W. E., et al. (2018). Differentiating attention styles and regulatory aspects of interoceptive awareness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B,* 373(1744), Article 20170313. https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0313

Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. W. W. Norton.

Nathanson, D. L. (1997). *Knowing feeling: Affect, script, and psychotherapy*. W. W. Norton.

Neumann, E. (1973). *The origins and history of consciousness* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press.(Original work published 1954)

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W. W. Norton.

Pattison, S., & Kaufman, G. (2015). Shame, identity, and the moral self. In *Handbook of shame* (pp. xx–xx). Springer.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. W. W. Norton.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.

Tricarico, G. (Ed.). (2024). *Contemporary voices on individuation: C. G. Jung's legacy for the modern world*. Routledge.

van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. Viking.

Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 140–152). Hogarth Press.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. Hogarth Press.

Wurmser, L. (2004). *The power of the inner judge*. Karnac.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

References

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science,* 1(2), 164–180. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass,* 1(1), 115–128.
https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x

Brown, B. (2012). *Daring greatly*. Gotham Books.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.

Dana, D. (2018). *The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation*. W. W. Norton.

Ehrlich, R. (2021). *Winnicott's idea of the false self: Theory as autobiography* [Doctoral dissertation]. University College London.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Freud, S. (1905). *Three essays on the theory of sexuality*. (Original work published 1905)

Gadalla, M., Nikoletseas, S., & Amazonas, J. R. de A. (2024). *Combining psychoanalysis and computer science: Emotions and Lacanian discourses. arXiv*. https://arxiv.org/abs/2410.22895

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. Routledge.

Holovakha, Ye. I., & Panina, N. V. (2014). *Psychology of human mutual understanding* (2nd ed., revised and expanded). Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine [in Ukrainian].

Jung, C. G. (1967). *Two essays on analytical psychology* (Collected Works, Vol. 7). Princeton University Press.

Kaufman, G. (1980). *Shame: The power of caring*. Schenkman.

Kaufman, G. (1989). *Shame: The underside of narcissism*. Springer.

Kaufman, G. (1996). *The psychology of shame: Theory and treatment*. Springer.

Kaufman, G. (2004). *Shame: The power of caring* (Rev. ed.). Springer.

Kaufman, G., & Raphael, L. (1996). *Coming out of shame*. Doubleday.

Lacan, J. (2006). *Écrits: The first complete edition in English* (B. Fink, Trans.). W. W. Norton.

Levy, K. N., Yeomans, F. E., & Diamond, D. (2014). *Psychodynamic approaches to personality pathology*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14354-000

Li, L., & Li, C. (2023). *Return to Lacan: An approach to digital twin mind with free energy principle*. *arXiv*. https://arxiv.org/abs/2309.06707

Maksymenko, S. D. (2006). *Genetic psychology of personality*. National Pedagogical Dragomanov University [in Ukrainian].

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.

May, R. (1953). *Man's search for himself*. W. W. Norton.

May, R. (2007). *Love and will*. W. W. Norton.

Mehling, W. E., et al. (2018). Differentiating attention styles and regulatory aspects of interoceptive awareness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B,* 373(1744), Article 20170313. https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0313

Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. W. W. Norton.

Nathanson, D. L. (1997). *Knowing feeling: Affect, script, and psychotherapy*. W. W. Norton.

Neumann, E. (1973). *The origins and history of consciousness* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press.(Original work published 1954)

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W. W. Norton.

Pattison, S., & Kaufman, G. (2015). Shame, identity, and the moral self. In *Handbook of shame* (pp. xx–xx). Springer.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Romenets, V. A. (1964). *Human and the feat*. Naukova Dumka [in Ukrainian].

Romenets, V. A. (2004). *Psychology of creativity* (3rd ed.). Lybid [in Ukrainian].

Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. W. W. Norton.

Serdiuk, L. Z. (Ed.). (2021). *Self-determination of psychological well-being of personality: A monograph* (L. Z. Serdiuk, I. V. Danyliuk, V. V. Turban, O. I. Penkova, N. D. Volodarska et al.). Viktoriia Kundelska Publisher [in Ukrainian].

Shvalb, Yu. M. (2020). *Ecology of human life space: Selected works* (on the occasion of the 65th anniversary) [in Ukrainian].

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.

Tytarenko, T. M. (2003). *Psychology of life creation*. Lybid [in Ukrainian].

Tytarenko, T. M. (2013). Personal self-construction: Cyclical-progressive dynamics. *Psychology and Personality,* 1(3), 85–96 [in Ukrainian]. http://psychpersonality.inf.ua/ПО_№1_2013-7.pdf

Tytarenko, T. M. (Ed.). (2016). *Psychology of personality life creation in the modern world: A monograph* (Yu. D. Hundertailo, V. O. Klymchuk, O. Ya. Kliapets et al.). Millennium [in Ukrainian].

Tricarico, G. (Ed.). (2024). *Contemporary voices on individuation: C. G. Jung's legacy for the modern world*. Routledge.

van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. Viking.

Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 140–152). Hogarth Press.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. Hogarth Press.

Wurmser, L. (2004). *The power of the inner judge*. Karnac.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Отримано редакцією журналу / Received: 08.10.25
Прорецензовано / Revised: 15.11.25
Схвалено до друку / Accepted: 17.11.25

Denis KOPYLOV, PhD Student
ORCID ID: 0000-00001-5873-3042
e-mail: denys.kopylov@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

THE PHENOMENON OF SHAME AS THE PSYCHOLOGICAL GENESIS OF LIFE-CREATION

Background. ***Dynamic processes in the contemporary Ukrainian socio-political context intensify the psychological effects of prolonged uncertainty and crisis, forcing individuals to construct life strategies amid unstable social reference points. In such conditions, life-creation becomes a key resource for preserving personal integrity and development, though its genesis is interpreted differently across major psychological traditions. This article aims to clarify the content and structure of the genesis of personal life-creation in contemporary psychology and to identify the emotional factor capable of initiating or blocking the subject's life construction.***

Methods. ***The study applies theoretical and methodological analysis, synthesis, comparison, generalization, and conceptualization. The material is interpreted through the coherence of emotional, cognitive, and behavioral components of life-creation.***

Results. ***Life-creation is shown to have multiple forms of genesis. Within the humanistic-existential tradition, it is rooted in meaning, authenticity, freedom, and responsibility; within the behaviorist and social-cognitive tradition, in learning, self-regulation, modeling, and adaptation; within the psychoanalytic tradition, in the transformation of the unconscious, symbolization of experience, and sublimation; and within the personological-developmental approach, in integrating events and decisions into a biographical perspective, goal-setting, and the act. The article substantiates the assumption that shame serves as a system-forming source within the emotional component of life-creation, determining the coherence of its elements. Functional shame fulfills a regulatory social role and supports the integrity of the Self. In contrast, toxic shame, as an introjected dominant, distorts meaning-making, narrows freedom of choice, blocks activity, disrupts interoceptive sensitivity, and leads to the phenomenon of "frozen agency" and loss of subjectivity.***

Conclusions. ***Life-creation should be understood as both a process and an outcome of aligning meaning and action, as well as internal and external conditions, primarily shaped by emotional regulation. Toxic shame functions as an antagonist of life-creation by positioning the individual as an object of evaluation and paralyzing life authorship. Conversely, the integration of shame and the restoration of impulse, action, creativity, and subjectivity create conditions for a return to active construction of one's life space.***

Keywords: ***life-creation; psychological genesis; subjectivity; meaning-making; goal-setting; interoception; shame; toxic shame; functional shame; self-regulation.***

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

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