

ПАРАДОКСИ СУЧАСНОЇ ДІЙСНОСТІ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПОГЛЯД НА АМБІВАЛЕНТНІСТЬ НОВОГО ЧАСУ

Ольга Черепехіна, Ph.D. із психології, доцент, консультант,
Дніпровський національний університет,
ГО «Інститут розвитку практичної психології»
м. Дніпро, Україна

PARADOXES OF MODERNITY: A PSYCHOANALYTIC VIEW OF THE AMBIVALENCE OF THE NEW ERA

Olha Cherepiekhina, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Consultant
Dniprovskiy National University,
NGO "Institute for the Development of Practical Psychology"
Dnipro, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6970-1217>
olga.cherry.2013@gmail.com

Вступ. Сучасна епоха характеризується стрімкими технологічними, соціально-економічними, науковими, екологічними та культурними змінами й приносить із собою не лише прогрес, а й унікальні парадокси. Ці парадокси відображають глибоку амбівалентність людського досвіду: люди, перебуваючи ближче один до одного завдяки технологіям, відчувають ізоляцію; доступність інформації не завжди призводить до мудрості, а прагнення до індивідуальності іноді супроводжується втратою власного «Я». Ці та подібні до них феномени відкривають нові горизонти для психоаналізу, який може стати інструментом осмислення внутрішньої динаміки сучасної людини.

Новітні культурні, технологічні та соціальні зміни істотно впливають на психіку людини, створюючи серйозні внутрішні конфлікти і амбівалентність. Сучасний індивід стикається з феноменами, які порушують традиційне розуміння особистісної ідентичності та соціальних зв'язків. Соціальні мережі, стрімкий розвиток технологій, одночасне прагнення до індивідуальності та соціальної адаптації, постійний стрес через швидкість комунікації – усе це створює нові парадокси, що значною мірою впливають на психічне здоров'я та емоційну стабільність.

Суспільство на межі тисячоліть спричинило глибокі зміни в структурі психічного життя людей, що породжує нові парадокси та амбівалентні переживання (Кириченко, 2021; Лепьохін, 2022). Проривні технології, зміна ролі соціальних медіа, швидкість, доступність та діджиталізація інформації, негадані темпи глобалізації настільки змінили спосіб спілкування та проживання особистістю досвіду, власної ідентичності та процеси соціальної інтеграції, що про це неможливо не говорити з наукової трибуни. Зафіксуємо три тенденції, важливі, на наш погляд, у контексті даного дослідження.

1. Технологічні й наукові надшвидкі зміни та соціальна ізоляція: технології, зокрема соціальні медіа, створюють парадокс між більшою доступністю та швидкістю комунікацій і відчуттям ізоляції. Люди можуть бути більш пов'язаними між собою, але цей контакт часто є поверхневим і не задовольняє глибокі емоційні потреби, що веде до психологічної відчуженості. Паралельно з технологічним прогресом зростає кількість випадків депресії та тривожних розладів, що свідчить про те, що збагачення комунікаційної мережі не обов'язково приводить до покращення психічного благополуччя (Посилання на автора статті).

2. Соціальні та культурні мегатрансформації: сучасні культурні зміни, такі як індивідуалізація, зростання споживчої культури та культу швидкості, породжують нові парадокси. Люди прагнуть до досягнення особистого успіху, але це часто призводить до відчуття розпорошення, втрати значення життя та розриву з традиційними соціальними структурами. Це відображає конфлікт між бажанням бути унікальним і самореалізованим та необхідністю бути частиною колективу чи громади.

3. Парадокси глобалізації та локалізації: глобалізація створює нові можливості для взаємодії між культурами та спільнотами й водночас підвищує відчуття культурної втрати і непорозуміння. Люди можуть бути одночасно частиною глобального світу, але все більше відчувати потребу укорінитися в локальних ідентичностях, що також створює нові амбівалентні переживання.

Незважаючи на те, що психоаналітичні концепції часто застосовуються для вивчення та пояснення різних аспектів психіки та поведінки людини, питання парадоксів сучасності у дзеркалі досвіду людини залишаються недостатньо дослідженими. На наш погляд, серед найбільш актуальних проблем можна виокремити такі: як сучасні мегатехнології й стрімкі зміни в усіх сферах нового часу впливають на відчуття себе, формування ідентичності та міжособистісних зв'язків, як амбівалентність буття в сучасному світі позначається в досвіді людини, які взагалі парадокси виникли останніми роками та стали предметом переживань аналізantів. Ці питання і будуть розглянуті в рамках цієї статті з психоаналітичного боку.

З розвитком цифрових технологій та змінами в соціальних структурах виникають нові виклики для психічного здоров'я, що вимагають поглибленого аналізу з психоаналітичної точки зору. Парадокси, з якими стикаються люди сьогодні, вимагають не лише теоретичного осмислення, а й розробки практичних підходів до терапії, що орієнтовані на сучасні умови. Психоаналітичний підхід може стати важливим інструментом для переосмислення й розуміння цих явищ, оскільки він дозволяє досліджувати не тільки зовнішні фактори, але

й глибинні, безсвідомі процеси, які формують людську психіку в умовах швидкої зміни світу (Лисенко, 2021; Чернишова, 2021).

Розглянемо теоретичні основи парадоксів сучасності, сутність та визначення поняття «парадокс» і його роль у психоаналітичному контексті. Парадокс – це ситуація або явище, яке містить у собі два, на перший погляд, взаємовиключні чи суперечливі елементи, при цьому ці елементи можуть бути одночасно істинними. У контексті психоаналізу парадокс набуває особливого значення, оскільки він відображає глибинні внутрішні конфлікти між свідомими і несвідомими аспектами психіки. Психоаналітики, зокрема Фройд і його послідовники, визначали парадоксальність психічного життя як невід'ємну рису людського існування. Це явище є основою багатьох захисних механізмів, таких як репресія, проєкція, відмова та інші, що допомагають людині впоратися з психічними суперечностями, однак не завжди ведуть до здорового розвитку особистості (Fairfield, 2001; Elliott, 2017; Pizer, 2021).

У психоаналітичному контексті парадокс з'являється як форма виразу глибинної амбівалентності, що виникає між бажанням і страхом, любов'ю і ненавистю, відчуттям приналежності та самотності. Парадокс також є відображенням того, як зовнішні обставини (соціальні, культурні, технологічні тощо) впливають на внутрішній психічний стан людини. Наприклад, сучасна людина може прагнути до соціальної близькості завдяки технологіям, але при цьому переживає глибоке відчуття ізоляції. Це пов'язано з конфліктами між потребою в автентичних відносинах і соціальною поверхневистію (Elliott, 2017).

Психоаналітичний підхід до амбівалентності й конфліктів є важливою частиною теорій багатьох великих представників психоаналізу. Вивчення внутрішніх конфліктів та парадоксів людської психіки розвивалося за етапами, що відображають зміни в розумінні психічних процесів та зовнішніх впливів. Аналіз еволюції психоаналітичних поглядів дозволяє простежити, як різні школи психоаналізу трактували конфліктні та амбівалентні аспекти людського досвіду.

Фройд і теорія психоаналізу. Для Зигмунда Фрейда парадоксальні аспекти людської природи були одними з основних у психоаналітичному процесі. Він стверджував, що людська психіка розділена на свідоме і несвідоме, і цей розподіл веде до амбівалентності в переживанні людиною своїх бажань, емоцій та інстинктів. За Фрейдом, людські конфлікти виникають через боротьбу між ід, его та суперего, де ід прагне до негайного задоволення бажань, суперего встановлює моральні обмеження, а его намагається знайти баланс. Цей постійний конфлікт часто проявляється як парадокс між бажанням і моральними обмеженнями, між реальним та ідеальним (Freud, 1995).

Теорія об'єктних стосунків Дональда Віннікотта і Мелані Кляйн. Для психоаналізу об'єктних стосунків конфлікти часто розглядаються через призму взаємодії між дитиною і матір'ю або іншими важливими особами. Дональд Віннікотт описує амбівалентність у контексті розвитку «справжнього я», коли дитина починає усвідомлювати свою відмінність від матері і створює внутрішнє відображення себе. Це дає змогу людині зрозуміти свою ідентичність, але також призводить до глибоких внутрішніх конфліктів і парадоксів між залежністю й автономією (Rosenfeld, 1983; Klein, 1987; Barratt, 2021 та ін.). Мелані Кляйн фокусувалася на об'єктних стосунках у дитячому віці, підкреслюючи роль первинного розщеплення, яке, на її думку, формує основи для амбівалентності у майбутньому житті людини. Ці парадокси стають основою для різних психологічних механізмів захисту, таких як проєкція, інтроєкція та інші.

Жак Лакан і структуралізм. Лакан запропонував революційне розуміння психічних процесів через призму мови, символіки та культурних кодів. Для Лакана парадокс є результатом зіткнення між «реальним» і «символічним», між тим, що можна виразити словами, і тим, що залишається «несказаним». Лакан наголошував на тому, що внутрішні конфлікти, такі як потреба у зв'язках з іншими і відчуття розчарування або самотності, є наслідком того, що індивід ніколи не може повністю пізнати свою справжню природу через обмеження мови та культурних умов (Lacan, 2011).

Та, попри науковий інтерес до теми амбівалентності й парадоксів у психоаналітичних теоріях, не знаходимо системних досліджень та пояснень парадоксів сучасного світу та їх віддзеркалення в досвіді Людини. Тому **мета цієї статті** – висвітлити психоаналітичний погляд на парадокси сучасності як відображення амбівалентності нового часу в досвіді аналізantів.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих результатів. Методи. Авторка цієї статті провела лонгітудне включене дослідження парадоксів сучасності й висвітлила їх з психоаналітичного боку. Будучи практикуючим консультантом з 26-річним досвідом і науковцем з 24-річним досвідом, застосовувала впродовж тривалого часу, з 2017 року по 2024 рік, різноманітні методичні підходи та методи з понад 400 аналізantів, зокрема:

Клінічний аналіз – вивчення психоаналітичних випадків та розмовних сесій з клієнтами, де особлива увага приділялась вивченню реакцій аналізantів на зміни в сучасному світі. Це дозволило зібрати дані про те, як люди переживають амбівалентність нового часу в контексті їхніх психічних переживань, особистісних конфліктів та відносин.

Теоретичний аналіз – порівняння парадоксальних явищ сучасності з концепціями, розробленими провідними психоаналітиками, зокрема З. Фрейдом, Д. Віннікоттом, М. Кляйн, та іншими вченими. Особливу увагу було приділено теоріям, які описують внутрішні конфлікти людини між бажанням збереження індивідуальності та необхідністю інтеграції в соціум.

Психоаналітична інтерпретація – аналіз парадоксальних явищ на рівні несвідомих процесів, що проявляються через поведінкові патерни та емоційні реакції в аналізantів.

Результати. На початковому етапі дослідження авторка цієї статті, проаналізувавши клінічні випадки з власної практики, виділила такі чотири парадокси і дала їм психоаналітичне тлумачення.

Парадокс з'єднання через технології та відчуття ізоляції. Згідно з теорією об'єктних стосунків (М. Кляйн, Д. Віннікотт), технології створюють ілюзію близькості, одночасно

зменшуючи реальну емоційну взаємодію. Це підсилює відчуття ізоляції, яке виникає через недооцінку реальних контактів і зміщення емоційної прив'язаності на «псевдоконтакти». Люди все більше спілкуються через соціальні мережі, але це не заповнює потребу в глибоких, справжніх зв'язках, що призводить до внутрішнього конфлікту і стресу (Klein, 1987; Winnicott, 2018).

Парадокс доступності інформації та відсутності мудрості. Миттєвий доступ до інформації хоч і полегшує прийняття рішень, але не гарантує розвиток справжньої мудрості. Це явище може бути проаналізоване через концепцію емоційного відчуження, де людина замість того, щоб критично осмислювати інформацію, часто йде на прості рішення, що призводить до поверхневого сприйняття реальності (теорія Фрейда про захисти, пов'язані з униканням складних емоційних процесів) (Freud, 1995).

Парадокс індивідуалізації та втрати себе. В умовах високої індивідуалізації, що стала результатом культури споживання, людина може втратити свою сутність, зосередившись на зовнішніх досягненнях і самовизначенні через соціальні мережі замість внутрішнього розвитку. У психоаналітичному контексті розбіжності між «Я» і соціальними стандартами спричиняють депресивні та тривожні стани (Shahar, 2021; Ambresin et al., 2023; Loades, 2024).

Парадокс технологічного прогресу та втрати часу. Прогресивні технології, що мали на меті спростити наше життя, фактично забирають значну частину часу у людей через зростаючу залежність від гаджетів і соцмереж. Цей феномен можна інтерпретувати через теорії «псевдозамін» (Д. Віннікотт), де технології стають механізмами заміщення справжнього досвіду, не даючи змоги відчувати справжнє задоволення від реального життя (Winnicott, D., Winnicott, C., Shepherd, & Davis, 2018).

Під час подальшого аналізу було виявлено й інші парадокси, що характеризують переживання людини в сучасному світі, та їхній вплив на психіку в контексті психоаналітичних теорій. Для висвітлення аналізу ключових парадоксів сучасності автор пропонує таку схему:

Феномен: опис парадоксу з акцентом на його культурних і соціальних аспектах.

Психоаналітичний погляд: коротка інтерпретація з точки зору психоаналітичних концепцій.

Терапевтична задача: обґрунтування, як психоаналітична практика може допомогти вирішити або пом'якшити вплив цього парадоксу.

Під час свого дослідження автор спиралася на численні клінічні випадки зі своєї практики, а також на аналіз наявних теоретичних концепцій у психоаналітичному контексті. Протягом консультацій з клієнтами звертала увагу на те, як люди переживають труднощі, пов'язані з інтенсивним технологічним прогресом, соціальними змінами та культурними трансформаціями сучасного світу. Ці спостереження дали змогу виявити ключові парадокси, які характеризують сприйняття і відчуття людини в умовах швидких змін.

У своїй роботі автор використовувала психоаналітичні техніки, зокрема вільні асоціації, тлумачення снів та інтерпретацію захисних механізмів, що дозволило глибше розуміти психічні конфлікти, які виникають на фоні суперечливих зовнішніх обставин. У процесі терапії автор спостерігала, як внутрішні переживання клієнтів часто формуються під впливом зовнішніх соціальних і культурних факторів – від технологій до вимог до індивідуальності, що є проявом більш глибоких психічних механізмів, таких як відчуття самотності, страх перед відсутністю автентичності та бажання знайти власне місце у світі, який постійно змінюється. Враховуючи цей досвід, автор виділила кілька ключових парадоксів, що мають прямий зв'язок з культурними та соціальними аспектами сучасності, використовуючи психоаналітичні концепції для їх розгляду й аналізу. Кожен із цих парадоксів, на думку автора статті, суттєво впливає на психіку людини.

Наприклад, один із парадоксів, який автор виявила, полягає в тому, що люди, завдяки технологіям, стають більш взаємопов'язаними, але одночасно переживають сильне відчуття ізоляції. Це явище відображає конфлікт між прагненням до зв'язку і глибоким відчуттям неповноцінності або відчуження. З психоана-

літичної точки зору це можна інтерпретувати через концепцію *репресії* (у Фрейда), де неприязнь до самотності репресується і маскується під соціальну активність, але ця активність часто не має глибокої емоційної підтримки. Терапевтична задача в такому випадку – це робота з такими механізмами, як *проекція* і *відмова*, щоб допомогти клієнтам подолати цей дисонанс і знайти більш автентичний спосіб взаємодії з навколишнім світом.

Це лише один із прикладів того, як автор підходила до аналізу парадоксів сучасності та їхнього впливу на психіку сучасної Людини в контексті психоаналітичних теорій. Систематичний підхід до аналізу цих феноменів з точки зору психоаналізу не тільки дозволяє зрозуміти їхні соціальні та культурні корені, але й допомагає розробити ефективні терапевтичні стратегії для вирішення або пом'якшення їхнього впливу на психіку людини.

Збирання й систематизація парадоксів привели науковий пошук автора статті до необхідності класифікації парадоксів, що знайшло своє відображення у розподілі виявлених парадоксів за 5 сферами, а саме:

1. *Парадокси комфорту і стресу*. Приклад: «Зручності множаться, але стреси ростуть».

2. *Парадокси комунікації і автентичності*. Приклад: «Спілкування стало миттєвим, але щирість вимагає часу».

3. *Парадокси вибору і сенсу*. Приклад: «Світ пропонує безкінечні вибори, але щастя приховане у простоті».

4. *Технологічні парадокси*. Приклад: «Розумні пристрої спрощують життя, але ускладнюють його сенси».

5. *Екзистенційні парадокси*. Приклад: «Люди більше подорожують, але рідше знаходять себе».

Обговорення результатів. Позначимо ключові концепції психоаналізу та їхній зв'язок з метою статті, яка полягає у тому, щоб висвітлити психоаналітичний погляд на парадокси сучасності як відображення амбівалентності нового часу в досвіді аналізantів.

Зигмунд Фрейд (теорія психоаналізу). Парадокс між індивідуальністю та соціальними вимогами можна пояснити через концепцію конфліктів між Его і Супер-Его. Сучасні

парадокси, такі як проблема індивідуалізації та одночасної ізоляції, можна розглядати через призму несвідомих захисних механізмів, які люди використовують для уникнення глибоких емоційних переживань, що виникають через технологічну та соціальну залежність. Фрейд описує, як людина може шукати відчуття задоволення через зовнішні об'єкти, не вирішуючи внутрішні конфлікти, що часто призводить до відчуття неповноцінності чи втрати автентичності (Freud, 1995, 2012).

Дональд Віннікотт (теорія об'єктних стосунків). Ідеї Віннікотта «ідеально» підходять для аналізу парадоксів, таких як взаємозв'язок технологічних «псевдоконтактів» та реальних емоційних потреб. У сучасному світі люди часто замінюють справжні емоційні зв'язки на поверхневі технологічні взаємодії, що створює відчуття ізоляції. Віннікотт підкреслює важливість відновлення реальних емоційних зв'язків для розвитку автентичної особистості (Winnicott, 2016, 2018).

Жак Лакан (структуралістський психоаналіз). Лакан розглядає, як соціальні і культурні контексти формують особистість, а також як індивід сприймає сам себе через відображення в інших. Сучасні парадокси між особистою свободою та необхідністю соціальної інтеграції можна інтерпретувати через Лаканівські ідеї про соціальні структури ідентичності, де відчуття ізоляції виникає через втрату цього відображення у «великому іншому». Враховуючи сучасні технології, люди можуть втрачати реальне відображення себе у взаємодії, що призводить до тривоги та депресії (Lacan, 2011; Boothby, 2014; Palm, 2023).

Гайнц Когут (теорія самопочуття та нарцисизму). Парадокс між внутрішнім досвідом і зовнішнім світом можна трактувати через Кохутовський концепт нарцисизму. Сучасне прагнення до індивідуальності, яке часто є поверхневим, може бути наслідком дефіциту глибоких міжособистісних зв'язків. Кохут вказує на те, що в сучасному світі, де соціальні контакти підсилюють культуру «відображення себе», люди можуть стикатися з конфліктами в самосвідомості, що може призводити до емоційної ізоляції та втрати справжнього самовизначення (Kohut, 1994; Strozier, 2020; Bennett, 2024).

Еріх Фромм (соціально-психологічний психоаналіз). Фромм зосереджувався на амбівалентності між потребою у свободі та страхом самотності. У сучасному світі, де доступ до інформації та технологій величезний, люди можуть відчувати себе вільними, але насправді часто переживають відчуття самотності через брак справжніх соціальних зв'язків. Цей конфлікт між бажанням свободи та потребою в глибоких зв'язках є центральним у розумінні парадоксів сучасності через психоаналітичну призму (Fromm, 2021, 2023).

Ідеї про амбівалентність, епоху модернізму, постмодернізму й психоаналіз представлені в роботах багатьох психоаналітиків (Sussman, 2015; Elliott, 2019; Pizer, 2021; Flax, 2023; Jung, 2024 та ін.).

Усі ці психоаналітичні концепції дозволяють поглянути на парадокси сучасності, пов'язані з технологіями, соціальною ізоляцією, індивідуальністю та суспільними зв'язками тощо. Психоаналітичний погляд на ці явища допомагає зрозуміти внутрішні психічні конфлікти та стратегії захисту, які люди використовують для того, щоби впоратися з амбівалентністю сучасного світу. Ці концепції слугують інструментами для аналізу того, як зовнішні зміни та соціальні трансформації впливають на психіку індивіда та його здатність знайти внутрішній баланс у світі, який стає все більш технологічно залежним та культурно складним.

Клінічні спостереження автора статті за парадоксами сучасності спираються на багаторічний досвід роботи з клієнтами, зокрема, під час психоаналітичних консультацій і психотерапевтичних сеансів. Практика автора охоплює різні соціальні групи, вікові категорії та особисті історії. Через інтерпретацію їхніх переживань та відчуттів можна було помітити та виділити типові елементи парадоксів сучасного світу. Наведу приклади.

Приклад 1. Парадокс соціальної ізоляції в умовах технологій.

Феномен: Клієнти, з якими я працювала, часто зазначали, що технології, зокрема соціальні мережі, зближують людей, надаючи можливість підтримувати зв'язок незалежно від відстані. Однак паралельно з цим відчувається глибоке почуття ізоляції і самотності, як

тільки вони залишаються наодинці із собою в реальному житті. Наприклад, одна з моїх клієнток, молода жінка, яка вела активне життя у мережі, під час сеансів часто висловлювала думки про те, як багато «друзів» у її соціальних мережах, але водночас їй не вистачало глибоких, щирих зв'язків у реальному світі.

Психоаналітичний погляд: Це спостереження можна трактувати через концепцію «псевдоконтакту» (Д. Віннікотт), де сучасна комунікація служить поверхневим способом взаємодії, що не дає можливості для справжнього емоційного злиття. Також цей парадокс можна тлумачити через концепцію Лакана про «реальне», де ідеалізовані образи у соціальних мережах і обмеженість справжніх контактів призводять до відчуження.

Терапевтична задача: Терапевтичний процес у цьому випадку полягає в допомозі клієнту усвідомити, як його соціальні контакти через медіа можуть відволікати від глибших емоційних потреб і як відновити справжні зв'язки. Важливим етапом є робота з емоційним розривом між образами, що створюються в мережах, і реальними переживаннями. Через кілька сесій вдалося виявити, що вона часто ідеалізує своїх онлайн-друзів і порівнює себе з ними, що сприяє їй відчуттю «непотрібності» в реальному житті. У процесі терапії ми працювали над відновленням внутрішньої самооцінки і відчуття цінності без зовнішніх порівнянь. Паралельно ми застосовували техніку проєкції, щоб зрозуміти, як вона переносить своє внутрішнє відчуття ізоляції на зовнішній світ.

Приклад 2. Парадокс прагнення до індивідуальності та втрата «Я».

Феномен: Клієнти, часто молоді люди, стикаються з відчуттям, що вони прагнуть бути унікальними, самовираженими, але з часом це прагнення призводить до відчуження і втрати справжнього «Я». Вони можуть стати залежними від стандартів і образів, що нав'язуються суспільством або медіа, в результаті чого втрачається глибоке почуття себе.

Психоаналітичний погляд: Це явище можна розглядати через концепцію «псевдоіндивідуальності» (Кохут), де постійне порівняння себе з іншими, бажання відповідати стандартам призводить до втрати внутрішнього центру.

Фройд також підкреслював роль «фальшивих суб'єктивних установок» у тому, як особистість може бути «розірвана» між бажаннями відповідати соціальним вимогам та внутрішнім відчуттям власної ідентичності.

Терапевтична задача: У терапевтичному процесі важливо допомогти аналізанту знову знайти зв'язок з його справжнім «Я», з розумінням, що індивідуальність формується не через відповідність чужим вимогам, а через прийняття себе таким, яким є. Психоаналітичний процес допомагає відновити зв'язок між внутрішнім світом клієнта та його соціальною ідентичністю. Аналізант – чоловік середнього віку, що прагнув до професійної успішності, переживав постійний внутрішній конфлікт між прагненням до індивідуальності і потребою слідувати соціальним стандартам. Він описував відчуття «розриву» між своїм справжнім «Я» і тими ролями, які йому доводилося грати в суспільстві. Психоаналітична робота допомогла йому усвідомити, що цей внутрішній конфлікт є результатом його спроби задовольнити зовнішні вимоги, не враховуючи власних потреб і бажань. Згодом він почав приймати власну унікальність, працюючи над відновленням внутрішньої ідентичності.

Приклад 3. Парадокс швидкості й поверхневості комунікації.

Феномен: Ми живемо в час швидких комунікацій, де повідомлення передаються миттєво, однак клієнти відзначають, що цей формат взаємодії не дає можливості для глибоких розмов. Вони відчують, що їхні емоційні потреби залишаються незадоволеними, і відчують втому від постійної потреби бути «на зв'язку», без можливості дійсно зупинитися і подумати. Клієнт, молодий чоловік, страждав від швидкості та поверховості комунікації в сучасному світі, що викликало у нього стрес і відчуття вигорання. Через аналіз його внутрішніх переживань вдалося з'ясувати, що ця поверховість є відображенням його власних страхів перед глибокими емоційними зв'язками. Терапевтичний процес допоміг йому зрозуміти важливість більш повільних і змістовних взаємодій і навчитися створювати емоційно насичені контакти.

Психоаналітичний погляд: Це явище можна тлумачити через поняття «поверхне-

вих контактів» у сучасному житті, де швидкість комунікації (особливо через електронні засоби) не дозволяє створити емоційно насичену взаємодію. Погляд Фрейда на механізми оборони може допомогти зрозуміти, як люди намагаються уникати глибших емоційних переживань, заповнюючи простір миттєвими і малозмістовними контактами.

Терапевтична задача: Робота над відновленням емоційної глибини комунікацій, сприяння усвідомленню потреби у більш осмислених взаємодіях. Це також включає роботу з усвідомленням того, як сучасна культура пришвидшує і спрощує комунікацію, але не дає можливості для самовираження і глибшої взаємодії.

Ці клінічні випадки допомогли мені сформулювати парадокси, оскільки вони відображають типові тенденції в переживанні людини в сучасному світі, що зумовлені соціальними та технологічними змінами. Саме ці феномени можуть бути ефективно інтерпретовані в психоаналітичному контексті за допомогою різних теорій видатних психоаналітиків, що підтверджують наявність амбівалентності та конфлікту між внутрішнім світом людини та зовнішнім. Клієнти, що стикаються з парадоксами сучасності, часто переживають конфлікти між їхнім внутрішнім світом і вимогами соціального середовища. Психоаналітик повинен створити середовище, де клієнт може досліджувати ці суперечності без страху осуду. Ось кілька методів, які можуть бути ефективними в роботі з такими клієнтами.

Інтерпретація та аналіз сновидінь. Часто сновидіння клієнтів відображають приховані амбівалентні емоції та невирішені внутрішні конфлікти, що можуть бути пов'язані з парадоксами сучасного світу. Наприклад, сновидіння про «багато друзів, але самотність» може відображати парадокс технологічного зв'язку та відсутності глибоких емоційних контактів.

Техніка вільних асоціацій. У процесі вільних асоціацій клієнт може висловлювати ідеї, образи та думки, які відображають їхні переживання в умовах суперечливого соціуму. Це дає можливість виявити несвідомі патерни, які можуть бути пов'язані з парадоксами, до

прикладу такими, як «прагнення до індивідуальності та одночасна втрата себе» та ін.

Емпатичне розуміння. Важливо створити простір, де клієнт може відчути себе зрозумілим і прийнятим. Через активне слухання й емпатію психоаналітик допомагає клієнту розпізнати і прийняти ці парадокси як частину їхнього досвіду, що веде до глибшого саморозуміння і внутрішнього примирення.

Проекція і трансфер. Виявлення проєкцій і трансферу може бути корисним інструментом для дослідження того, як аналізент переносить свої переживання на навколишній світ. Наприклад, якщо клієнт проєкує свою ізоляцію на зовнішні обставини, терапевт може допомогти йому побачити, як його (аналізанта) власна внутрішня динаміка впливає на сприйняття дійсності.

Робота з образами і символами. Оскільки сучасне суспільство часто створює ідеалізовані образи через медіа та соціальні мережі, важливо допомогти клієнтам розпізнати символи, які ці образи створюють у їхній свідомості. Це може бути корисним для роботи з парадоксами індивідуальності й самооцінки.

Застосування в ширшому контексті.

Рекомендації, що виникають із психоаналітичного підходу до парадоксів сучасності, можуть бути корисними в кількох важливих контекстах:

Освітні програми. Включення в освітні програми концепцій психоаналізу, що стосуються парадоксів сучасності, може допомогти студентам і молодим людям краще зрозуміти внутрішні конфлікти й амбівалентність, з якими вони стикаються в житті. Це може сприяти розвитку критичного мислення і здатності розпізнавати соціальні механізми, які впливають на їхнє сприйняття світу.

Корпоративні програми. У корпоративному середовищі знання про парадокси сучасності можуть бути корисними для розробки тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної інтелігентності та співпраці. Психоаналітичні концепції можуть допомогти керівникам і співробітникам зрозуміти, як ефективно взаємодіяти в умовах постійних змін і стресу, що виникає через швидкість комунікації та соціальні вимоги.

Соціальні ініціативи. Програми підтримки психічного здоров'я в умовах сучасного су-

спільства можуть інтегрувати психоаналітичні методи для надання допомоги людям, які відчувають стрес, відчуження і самотність в умовах технологічного прогресу. Спільні проєкти, орієнтовані на підтримку емоційної гнучкості і здорових соціальних зв'язків, можуть допомогти людям зменшити відчуття ізоляції та збільшити їхню внутрішню цілісність.

Цей підхід дозволяє застосовувати психоаналітичні теорії для вирішення актуальних проблем сучасності, пов'язаних із технологічними, соціальними, культурними й глобально цивілізаційними змінами, які Людина проживає як досвід парадоксів сучасного світу. Регламентований обсяг статті дозволяє автору дослідження навести аж ніяк не повний перелік з виділених й описаних ним Парадоксів.

1. *Парадокс.* Світ став ближчим, але люди відчувають себе далі один від одного. Парадокс близькості й дистанції.

Феномен: Сучасні технології уможливають спілкування майже на будь-якій відстані, але при цьому послаблюють фізичну присутність та емоційну глибину. Завдяки глобалізації та технологіям сучасна людина має можливість подорожувати, спілкуватися й працювати практично в будь-якій точці світу. Водночас парадоксально зростає відчуття відчуженості, ізоляції та емоційної самотності, навіть серед тих, хто географічно близько.

Психоаналітичний погляд: Цей парадокс можна осмислити через концепцію «онтологічної небезпеки» (Р. Лейнг) і зміну способів побудови ідентичності. У сучасному світі втрачається традиційна прив'язаність до місця та громади, які виступали «якорем» для особистісної ідентичності (Нароп, 2019). Нові форми зв'язку, такі як соціальні мережі, є радше «ілюзорною присутністю», яка не здатна замінити справжній емоційний контакт. Це посилює екзистенційний страх втрати зв'язку зі своїм автентичним «Я». Цей феномен можна розглянути через концепцію «об'єктних відносин». Віртуальне спілкування стає «перехідним об'єктом» (за Д. Віннікоттом), який займає проміжне місце між реальним контактом та фантазією. Однак такий об'єкт часто виявляється недостатньо «утримуючим» для задоволення потреби в автентичному зв'язку (Winnicott, 2016).

Терапевтичне завдання: Завдання психоаналітика полягає в тому, щоб допомогти пацієнтові усвідомити, як саме він компенсує свій страх близькості через уникнення або втечу у віртуальний простір. Важливо сприяти розвитку здатності витримувати двоїстість – потребу у зв'язку та бажання автономії. Це може бути досягнуто через посилення здатності пацієнта інтегрувати різні аспекти свого досвіду і формувати автентичні відносини. Допомогти пацієнтові усвідомити, як його несвідомі очікування від віртуальної взаємодії компенсують страх перед реальною близькістю, а потім вибудувати стійкіші межі між фантазією та реальністю.

2. *Парадокс природи.* «Повернення до коріння в штучному середовищі».

Феномен: Урбанізація та цифровізація посилюються – люди все частіше прагнуть контакту з природою як джерелом гармонії.

Психоаналітичний погляд: Цей феномен можна розглядати через концепцію «первинного об'єкта» (за М. Кляйн). Природа стає символом «досить хорошої матері», до якої людина несвідомо прагне для відновлення своєї цілісності (Klein & Tribich, 1981; Klein, 1987).

Терапевтичне завдання: Дослідити, як пацієнт переживає втрату зв'язку з природою, та запропонувати способи інтеграції цього досвіду у його повсякденне життя.

3. *Парадокс «Технології дають свободу, але роблять нас залежними».*

Феномен: Сучасні технології відкривають безліч можливостей для самореалізації, роботи та дозвілля. Однак людина стає залежною від цих технологій, відчуваючи тривогу без смартфона чи доступу до Інтернету.

Психоаналітичний погляд: Цей парадокс можна розглядати через концепцію «вторинної залежності» (Ж. Лакан). Технології створюють ілюзію контролю, яка компенсує базову тривогу перед невизначеністю. Проте це залежність, що не зміцнює «Я», а, швидше, ослаблює автономію, створюючи замкнене коло постійного пошуку підтвердження власної значущості через зовнішні ресурси (Lacan, Miller & Grigg, 1993).

Терапевтичне завдання: Психоаналітику важливо допомогти пацієнту усвідомити, як залежність від технологій є проявом іншого

глибшого страху, наприклад страху бути покинутим або невизнаним. Завдання полягає у формуванні більш автономного «Я», яке здатне витримувати тривалий час стан невідомості без зовнішніх опор.

6. *Доступ до інформації безмежний, а мудрість – рідкість.*

Феномен: Інформаційний потік став нескінченним, однак здатність до глибокого осмислення та інтеграції знань слабшає. Люди мають безпрецедентний доступ до інформації, та обсяг і швидкість її споживання часто заважають глибокому аналізу та рефлексії, часто «перетравлення» інформації поверхневе.

Психоаналітичний погляд: Через призму концепції «символічного мислення» (М. Кляйн) цей феномен можна пояснити тим, що сучасна людина уникає «депресивної позиції», яка вимагає емоційної зрілості для осмислення протиріч. Інформація стає захистом від контакту з екзистенційними питаннями, а поверховість – механізмом витіснення (Klein, 1987). У контексті «епістемофільного потягу» (Ж. Лакан) можна побачити, що знання як об'єкт бажання перестає бути цілісним. Інформація сприймається поверхнево, що залишає людину з відчуттям незадоволеності й втрати (Lacan, 2011). Це створює замкнене коло постійного пошуку нових знань, які не інтегруються в досвід.

Терапевтичне завдання: Допомогти пацієнту розвинути здатність до інтеграції інформації, формуючи зв'язок між розумовими й емоційними аспектами досвіду. Важливо працювати над розвитком терпимості до когнітивного й емоційного дискомфорту. Підтримати пацієнта у розвитку здатності до повільного засвоєння інформації, що включає інтеграцію інтелектуального досвіду з емоційним розумінням, та навчити знаходити мудрість через власний внутрішній діалог.

7. *Можливостей більше, а задоволення менше.*

Феномен: Розширення можливостей для вибору часто супроводжується зростанням тривоги, невдоволення та паралічем перед прийняттям рішень. Сучасний світ пропонує безліч варіантів у всіх сферах життя, але цей надлишок часто спричиняє тривогу вибору й незадоволення.

Психоаналітичний погляд: З позиції «тривожності вибору» (Е. Фромм) цей феномен пов'язаний із неспроможністю приймати рішення через страх втратити щось важливе (Fromm, 2020, 2021, 2023). Багатство можливостей викликає постійне відчуття незадоволеності, оскільки кожний вибір стає «втраченою можливістю». Багато варіантів створюють ілюзію свободи, але блокують здатність до насолоди через страх зробити «неправильний» вибір.

Терапевтичне завдання: Формування здатності до прийняття обмежень як неминучої частини свободи. Психоаналітик може сприяти розвитку зрілого погляду на втрати, допомагаючи пацієнту знайти задоволення у зробленому виборі, знизити тривогу вибору, розвиваючи здатність довіряти своїм бажанням і переживати дійсне задоволення у тому, що вже обрано.

8. *Ми шукаємо натхнення онлайн, забуваючи дивитися в небо.*

Феномен: Люди звертаються до Інтернету як до джерела ідей, одночасно втрачаючи здатність черпати натхнення з природних явищ або моментів реального життя. Люди все частіше звертаються до цифрових ресурсів для пошуку натхнення, втрачаючи зв'язок із природою та власними відчуттями.

Психоаналітичний погляд: Це можна осмислити через концепцію «відчуження від природи» (К. Юнг, 2020). Людина, яка дистанціюється від архетипів природи, втрачає зв'язок із колективним несвідомим, що ослаблює її творчу здатність і здатність до інтуїтивного самовираження. У межах ідеї «втрати об'єкта» (З. Фройд, 1995) можна розглядати, як надмірне звернення до зовнішніх джерел натхнення символізує відчуття внутрішньої пустоти. Людина перестає контактувати з первинними естетичними переживаннями, які підтримують її автентичність.

Терапевтичне завдання: Допомогти пацієнту відновити зв'язок із природою як ресурсом для інтеграції внутрішнього світу. Це може включати практики усвідомленості, які повертають людину до моменту «тут і зараз». Відновити зв'язок із внутрішніми джерелами натхнення через усвідомлення, що краса і гармонія можуть бути знайдені в простих і природних речах.

9. *Зручності множаться, але стреси зростають.*

Феномен: Сучасні технології створюють комфортні умови, однак це не зменшує, а іноді й посилює стресові навантаження. Сучасні технології й інфраструктура забезпечують все більше комфортних умов життя, але рівень тривожності та психоемоційного напруження продовжує зростати.

Психоаналітичний погляд: Згідно з ідеями «задоволення і напруження» (З. Фройд), прагнення уникнути дискомфорту через зручності створює нові форми стресу, оскільки лібідо шукає не лише зручності, але й енергії зростання, яка потребує напруження. Згідно з концепцією «надмірної стимуляції» (З. Фройд «Незадоволеність культурою»), надлишок зручностей створює ситуацію, коли людина втрачає контакт із власними потребами. Зовнішнє полегшення супроводжується внутрішнім конфліктом між бажанням безпеки й потребою у викликах, що забезпечують розвиток.

Терапевтичне завдання: Підтримати пацієнта у дослідженні джерел стресу, які часто пов'язані з нереалістичними очікуваннями та необхідністю відновлення балансу між комфортом і смисловими викликами. Важливо працювати над здатністю пацієнта приймати дискомфорт як необхідний елемент розвитку. Стрес може бути переосмислений як джерело сили, а не загроза.

10. *Спілкування стало миттєвим, але щирість вимагає часу.*

Феномен: Миттєві повідомлення й соціальні мережі дозволяють швидко обмінюватися інформацією, але глибокий, щирий контакт з іншими людьми часто залишається поза цими інструментами. Завдяки цифровим технологіям люди можуть взаємодіяти практично миттєво, але справжня емоційна близькість часто залишається недосяжною.

Психоаналітичний погляд: Через концепцію «поверхневих об'єктних відносин» (Winnicott, 2016) можна пояснити, що миттєвий обмін інформацією не створює умов для справжньої емоційної прив'язаності. Людина прагне глибини, але боїться вразливості, якої вимагає щирість. Концепція «контейнер – контейноване» (Біон, 2009) вказує, що для емоцій-

ної щирості потрібен час, протягом якого один суб'єкт «утримує» і переробляє емоційний досвід іншого. Миттєве спілкування обмежує цей процес, знижуючи глибину взаємодії.

Терапевтичне завдання. Завдання психоаналітика – допомогти пацієнту розвинути здатність витримувати паузи в комунікації, що створюють умови для автентичної близькості. Потрібно працювати над страхом бути відкинутим і прийняти ризик щирості. Допомогти пацієнту усвідомити цінність часу й простору для глибокого контакту, а також знизити залежність від швидкої комунікації як способу уникнення емоційної вразливості.

Висновки. Отже, отримані результати свідчать про те, що сучасні парадокси не є випадковими, а відображають глибокі внутрішні процеси, які потребують розуміння через призму психоаналітичних теорій. Сучасні технології та соціальні зміни не лише створюють нові можливості, але й породжують нові стреси та психологічні конфлікти. Амбівалентність сучасності, що проявляється у змішаних емоціях, є основним чинником, який потребує пильної уваги в контексті психоаналітичної терапії. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших психоаналітичних досліджень, спрямованих на розвиток терапевтичних підходів, що допомагають людині знаходити баланс між новими технологіями та внутрішнім світом, відновлюючи зв'язок з автентичним «Я». Проаналізувавши конкретні парадокси сучасної дійсності, можна зробити висновок, що психоаналітичний підхід є ефективним інструментом для розуміння цих явищ, оскільки дає змогу досліджувати глибокі внутрішні механізми, які спричиняють амбівалентність, самотність, відчуження та інші психічні переживання в сучасному світі. Виявлення несвідомих патернів поведінки, які виникають під впливом цих парадоксів, дозволяє знайти шляхи до глибинної адаптації та саморозуміння, а також зменшити негативний вплив соціальних чинників на психіку.

Це дослідження можна розглядати як дослідницький внесок у наукове розуміння впливу парадоксів сучасності на психіку

людини, зокрема, через психоаналітичні концепції. Визначення і класифікація парадоксів, їх аналіз у контексті сучасних соціальних і культурних змін дає нові можливості для розвитку психоаналітичної практики. З наукової точки зору стаття розширює межі психоаналітичної теорії, пропонуючи нові підходи до дослідження психічних реакцій сучасної людини на соціальні та технологічні зміни. З практичної точки зору вона демонструє, як психоаналітичний підхід може бути ефективним у роботі з клієнтами, які переживають парадокси сучасності, допомагаючи їм справлятися з кризами і конфліктами, що виникають через амбівалентні переживання.

Щодо перспектив подальших розробок, то психоаналіз може стати важливим інструментом для адаптації психічного здоров'я до нових викликів, що постають перед людиною в умовах технологічного і соціального прогресу. Перспективи розвитку психоаналізу в цій сфері включають:

1. Розширення теоретичних підходів щодо поглиблення розуміння амбівалентності та парадоксів сучасного світу через призму психоаналітичних концепцій, таких як трансфер, проєкція, дефенсивні механізми, інтеграція нових методів для дослідження впливу технологій на психіку.

2. Інтеграція психоаналізу в сучасну психотерапію шляхом адаптації психоаналітичних технік до практики роботи з людьми, що переживають стреси і кризи через соціальні та культурні зміни. Використання вільних асоціацій, інтерпретацій та глибинного аналізу може стати основою терапії для осіб, що борються з викликами сучасності.

3. Психоаналітична освіта і тренінги: з метою підготовки психологів, психоаналітиків та інших фахівців важливо розвивати спеціалізовані навчальні програми, які б враховували нові реалії сучасного світу і навчили би професіоналів ефективно працювати з парадоксами, що виникають у аналізантив.

4. Це дослідження сприяє подальшому розвитку психоаналітичної практики, підвищенню її ефективності та адаптації до потреб і реалій сучасного суспільства.

Список літератури:

- Біон, В. Р. (2009). *Елементи психоаналізу*.
- Кириченко, В. В. (2021). Соціальні парадокси професійного розвитку у сучасному українському суспільстві. *Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (21–22 квітня 2021 року)*, 21–27.
- Лепьохін, Є. (2022). Інтерпретаційні парадокси текстової відкритості: наратологічне, психоаналітичне та феміністичне розкодування новели «Грішниця» Леся Мартовича. *Слово і Час*.
- Лисенко, Л. В. (2021). Культурне сьогодення України та «етнічний парадокс сучасності». In *Діалог культур у Європейському освітньому просторі*. Київський національний університет технологій та дизайну.
- Фрейд З. (2020). Невдоволення культурою. Про психоаналіз. Психоаналітичні етюди. Психологія має та аналіз людського «Я». Фоліо, 352 с.
- Чернишова, Л. М. (2021). Парадокси психоаналізу. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. ДДУВС, 30.04.2021. 341–346.
- Юнг, К. Г. (2020). *Aion: Нариси щодо символіки самоті*. Видавництво Астролябія / Astrolabe Publishing.
- Ambresin, G., Leuzinger-Bohleber, M., Fischmann, T., Axmacher, N., Hattingen, E., Bansal, R., & Peterson, B. S. (2023). The multi-level outcome study of psychoanalysis for chronically depressed patients with early trauma (MODE): rationale and design of an international multicenter randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 23(1), 844.
- Barratt, H. (2021). 'Strong clinging to objects': materiality and relationality in Melanie Klein's Observations after an Operation (1937). *Wellcome Open Research*, 6.
- Bennett, M. R. (2024). Kohut and Freud Models. In *Childhood Stress, Trauma and Synapse Loss* (pp. 109–117). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Boothby, R. (2014). *Death and desire (RLE: Lacan): Psychoanalytic theory in Lacan's return to Freud*. Routledge.
- Elliott, A. (2017). *Psychoanalytic theory: An introduction*. Bloomsbury Publishing.
- Elliott, A. (2019). The ambivalence of identity: psychoanalytic theory in the space between modernity and postmodernity. In *Psychoanalysis at its Limits* (pp. 110–144). Routledge.
- Fairfield, S. (2001). Analyzing multiplicity: A postmodern perspective on some current psychoanalytic theories of subjectivity. *Psychoanalytic Dialogues*, 11(2), 221–251.
- Flax, J. (2023). *Thinking fragments: Psychoanalysis, feminism, and postmodernism in the contemporary West*. Univ of California Press.
- Freud, S. (1995). Psychoanalytic theory. In *A Review of Personality Theories*, 10. Charles C. Thomas Publisher.
- Freud, S. (2012). *The basic writings of Sigmund Freud*. Modern library.
- Fromm, E. (2020). Escape from freedom. In *Self-governing Socialism: A Reader*. 1, 396–404. Routledge.
- Fromm, E. (2021). *The fear of freedom*. Routledge.
- Fromm, E. (2023). *The heart of man: Its genius for good and evil*. Open Road Media.
- Fromm, E. (2023). *The revolution of hope: Toward a humanized technology*. Open Road Media.
- Fromm, E. (2023). *The revolution of hope: Toward a humanized technology*. Open Road Media.
- Нароп, Н. (2019). Онтологічна незахищеність особи: філософські витоки психотерапевтичного концепту. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки*, (21).
- Jung, C. (2024). *The theory of psychoanalysis*, (35). LP.
- Klein, M. (1987). *Selected Melanie Klein*. Simon and Schuster.
- Klein, M., & Tribich, D. (1981). Kernberg's object-relations theory: A critical evaluation. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 62, 27.
- Kohut, H. (1994). *The curve of life: Correspondence of Heinz Kohut, 1923–1981*, (1). University of Chicago Press.
- Lacan, J. (2011). The seminar of Jacques Lacan: Book VIII: Transference: 1960–1961.
- Lacan, J., Miller, J. A. E., & Grigg, R. T. (1993). The seminar of Jacques Lacan, Book 3: The psychoses 1955–1956. In *Translation of the seminar that Lacan delivered to the Société Française de Psychoanalyse over the course of the academic year 1955–1956*. WW Norton & Company.
- Loades, M. E., Midgley, N., Herring, G. T., O'Keeffe, S., Goodyer, I. M., Barrett, B., ... & Reynolds, S. (2024). In context: lessons about adolescent unipolar depression from the improving mood with psychoanalytic and cognitive therapies trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 63(2), 122–135.
- Palm, F. (2023). Lacanian psychoanalysis, addiction and enjoyment. *Body & Society*, 29(1), 56–78.
- Pizer, S. (2021). *Building bridges: The negotiation of paradox in psychoanalysis*. Routledge.
- Rosenfeld, H. (1983). Primitive object relations and mechanisms. *The International journal of psychoanalysis*, 64, 261.
- Shahar, G. (2021). Reformulated object relations theory: a bridge between clinical psychoanalysis, psychotherapy integration, and the understanding and treatment of suicidal depression. *Frontiers in psychology*, 12, 721746.
- Strozier, C. (2020). *Heinz Kohut: The making of a psychoanalyst*. Other Press, LLC.
- Winnicott, D. W. (2016). *The collected works of DW Winnicott*, (12). Oxford University Press.

Winnicott, D. W., Winnicott, C., Shepherd, R., & Davis, M. (2018). On "The Use of an Object". In *Psychoanalytic explorations*, 217–246. Routledge.

Анотація. Сучасна епоха характеризується стрімкими технологічними, соціально-економічними, науковими, екологічними та культурними змінами й приносить із собою не лише прогрес, а й унікальні парадокси, які відображають глибоку амбівалентність людського досвіду: люди, перебуваючи ближче один до одного, завдяки технологіям, відчують ізоляцію, а прагнення до індивідуальності іноді супроводжується втратою власного «Я». Ці та подібні до них парадоксальні феномени відкривають нові горизонти для психоаналізу, який може стати інструментом осмислення внутрішньої динаміки сучасної людини. Незважаючи на те, що психоаналітичні концепції часто застосовуються для вивчення та пояснення різних аспектів психіки та поведінки людини, питання парадоксів сучасності у дзеркалі досвіду людини залишаються недостатньо дослідженими. На наш погляд, серед найбільш актуальних проблем можна виокремити такі: як сучасні мегатехнології й стрімкі зміни в усіх сферах нового часу впливають на відчуття себе, формування ідентичності та міжособистісних зв'язків, як амбівалентність буття в сучасному світі позначається в досвіді людини, які взагалі парадокси виникли останніми роками та стали предметом переживань аналізantів. Ці питання розглянуті в рамках цієї статті з психоаналітичного боку. У психоаналітичному контексті парадокс з'являється як форма виразу глибинної амбівалентності, що виникає між бажанням і страхом, любов'ю і ненавистю, відчуттям приналежності та самотності. Аналіз еволюції психоаналітичних поглядів дозволяє простежити, як різні школи психоаналізу трактували конфліктні та амбівалентні аспекти людського досвіду.

Авторка цієї статті провела лонгitudне включене дослідження парадоксів сучасності й висвітлила їх з психоаналітичного боку. Будучи практикуючим консультантом з 26-річним досвідом і науковцем з 24-річним досвідом, застосовувала впродовж тривалого часу, з 2017 року по 2024 рік, різноманітні методичні підходи та методи з понад 400 аналізantів, зокрема: клінічний аналіз, теоретичний аналіз, психоаналітична інтерпретація. На початковому етапі дослідження авторка цієї статті, проаналізувавши клінічні випадки з власної практики, виділила такі чотири парадокси і дала їм психоаналітичне тлумачення посилаючись на ідеї М. Кляйн, Д. Віннікотта, З. Фрейда, Г. Когута, А. Елліота, Е. Фромма та ін. Клінічні спостереження автора статті за парадоксами сучасності спираються на багаторічний досвід роботи з клієнтами, зокрема, під час психоаналітичних консультацій і психотерапевтичних сеансів. Збирання й систематизація парадоксів привели автора статті до необхідності їх класифікації, що знайшло своє відображення у розподіленні виявлених парадоксів за 5 сферами, а саме: *парадокси комфорту і стресу (1), парадокси комунікації і автентичності (2), парадокси вибору і сенсу (3), технологічні парадокси (4) та екзистенційні парадокси (5)*. Практика автора охоплює різні соціальні групи, вікові категорії та особисті історії. Через інтерпретацію їхніх переживань та відчуттів було виділено типові елементи опису парадоксів сучасного світу, а саме: *феномен, психоаналітичний погляд і терапевтична задача*.

Регламентований обсяг статті дозволив авторці дослідження навести аж ніяк не повний перелік із виділених та описаних нею Парадоксів, а саме 10, за наведеною вище схемою. Психоаналітик повинен створити середовище, де клієнт може досліджувати ці суперечності без страху осуду. Автор обґрунтовує психоаналітичні методи, які можуть бути ефективними в роботі з такими клієнтами. Стаття містить рекомендації відповідно до психоаналітичного підходу до парадоксів сучасності й описує контексти, в яких це може бути важливим.

Відтак автор формулює висновок про те, що сучасні парадокси не є випадковими, а відображають глибокі внутрішні процеси, які потребують розуміння через призму психоаналітичних теорій. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших психоаналітичних досліджень, спрямованих на розвиток терапевтичних підходів, що допомагають людині знаходити баланс між новими технологіями та внутрішнім світом, відновлюючи зв'язок з автентичним «Я».

Ключові слова: психоаналіз, парадокси сучасності, амбівалентність, новий час, парадокси комфорту і стресу, парадокси комунікації і автентичності, парадокси вибору і сенсу, технологічні парадокси, екзистенційні парадокси.

Abstract. The modern era, characterized by rapid technological, socio-economic, scientific, environmental, and cultural changes, brings not only progress but also unique paradoxes reflecting the profound ambivalence of human experience. Individuals, drawn closer by technology, often feel isolated; the pursuit of individuality sometimes leads to the loss of one's authentic self. These and similar paradoxical phenomena open new horizons for psychoanalysis, which serves as a tool for understanding the inner dynamics of the contemporary individual.

While psychoanalytic concepts are frequently employed to explore and explain various aspects of human psyche and behavior, the question of modern paradoxes through the lens of human experience remains under-researched. Key issues include the impact of advanced technologies and rapid changes in all spheres of life on self-perception, identity formation, and interpersonal connections; the ways ambivalence manifests in contemporary existence; and the paradoxes that have emerged in recent years, becoming subjects of analysands' experiences. These questions are addressed in this article from a psychoanalytic perspective.

In psychoanalytic terms, a paradox arises as a form of deep ambivalence, emerging from the tensions between desire and fear, love and hate, belonging and loneliness. An analysis of the evolution of psychoanalytic perspectives allows us to trace how different schools of psychoanalysis have interpreted the conflicting and ambivalent aspects of human experience.

The author of this article conducted a longitudinal, embedded study of modern paradoxes, presenting their psychoanalytic interpretation. As a practicing consultant with 26 years of experience and a researcher with 24 years in the field, the author utilized diverse methodological approaches between 2017 and 2024, analyzing over 400 analysands through clinical case studies, theoretical analysis, and psychoanalytic interpretation. At the initial stage of the study, four key paradoxes were identified and interpreted through the ideas of M. Klein, D. Winnicott, S. Freud, H. Kohut, A. Elliott, E. Fromm, and others.

Clinical observations of modern paradoxes are based on the author's extensive experience working with clients in psychoanalytic consultations and psychotherapy sessions. The systematic collection and classification of paradoxes led to the identification of five domains: paradoxes of comfort and stress (1), communication and authenticity (2), choice and meaning (3), technological paradoxes (4), and existential paradoxes (5).

The author's practice spans diverse social groups, age categories, and personal histories. Through the interpretation of their experiences and emotions, typical elements of modern paradoxes were identified: the phenomenon, the psychoanalytic perspective, and the therapeutic task.

Given the limited scope of this article, the author provides a selective overview of ten paradoxes using this framework. The psychoanalyst must create an environment where clients can explore these contradictions without fear of judgment. The article substantiates psychoanalytic methods effective for working with such clients and discusses contexts where these approaches are particularly relevant.

Finally, the author concludes that modern paradoxes are not random phenomena but reflect profound inner processes requiring comprehension through the lens of psychoanalytic theories. The findings of this study may serve as a foundation for further psychoanalytic research aimed at developing therapeutic approaches that help individuals find balance between new technologies and their inner worlds, restoring the connection with their authentic selves.

Key words: psychoanalysis, modern paradoxes, ambivalence, the new era, paradoxes of comfort and stress, paradoxes of communication and authenticity, paradoxes of choice and meaning, technological paradoxes, existential paradoxes.