

Я тут — і цього досить: про відчуття «нереальності всього навколо», страх і зв'язок

*Мій досвід, теорія, чому це стається, та погляд з психологічної й
філософської точок зору*

Adrian Prots

Medium article — formatted copy

Чи з'являлися у певний момент життя у вас думки типу: «А що, якщо я один реальний? Може, я сплю і мені це все сниться?» Якщо так—вітаємо, ви не один! Це не просто психологічне явище, воно має культурний та філософський фон і носить термін «соліпсизм». Соліпсизм (від лат. solus—«єдиний», ipse—«сам») — філософська концепція, що стверджує реальність лише власної свідомості, а існування зовнішнього світу й інших людей ставить під сумнів. У її чистому метафізичному вигляді—«існує тільки я», тобто немає ніякої реальності, крім реальності власних ментальних станів.



Фото: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Серед відомих людей, котрі критикували або дотримувалися основної ідеї соліпсизму, були:

- **Софіст Горгій.** Він стверджував: *«Нічого не існує; якщо щось і існує, про це нічого не можна знати; а якщо знати можна, то знання неможливо передати іншій людині».* Метою Горгія було показати, що «об'єктивні» знання загалом недосяжні.

· У працях **Рене Декарта**—через метод радикального сумніву—з’явився відомий вислів *cogito ergo sum* («міркую—отже існую»).

· Важливим представником таких поглядів був **Джордж Берклі**. Він радикально заперечував існування матеріального світу як самостійної сутності: за Берклі все існує лише у сприйнятті розуму, а будь-які «зовнішні» об’єкти є ідеями в Божому розумі. Таким чином Берклі підсилював соліпсистичний радикалізм (принаймні у своїй критиці матеріалізму), хоча й зберігав віру в трансцендентного Бога, який здійснює чуттєве сприйняття за всіх нас.

Я не планував, аби ця стаття була присвячена певним культурним діячам чи філософським школам, тому одразу почну розбирати явище соліпсизму так, як я його бачу, а тоді перейду до психологічної точки зору.

Мої спостереження

Моя мати за молодості страждала на тривожність і панічні атаки, тож скільки себе пам’ятаю, я ріс тривожною дитиною. Ми з нею довгий час були лише двоє, і фінансова ситуація в нашій маленькій сім’ї була не найкраща, що відображалось на мені й посилювало мою тривожність, адже мені багато чого хотілося матеріального з того, що мали однолітки в школі, наприклад. Мати помітила мою тривожність і вирішила боротися з нею шляхом переконання мене брати участь у різних заходах. Так я потрапив до так званого «міського табору» (у двох словах: усе як у таборі, але дитині не потрібно нікуди їхати—просто зранку приводите її на місце, а ближче до вечора забираєте. Як садочок. Не знаю, чи ще десь в Україні практикувалося таке, але в моєму місті це було). Нам там читали лекції з християнської етики чи щось типу того, і я дуже захопився цим, що породило в мені бажання кожного дня слухати лекторку з захопленням. Одного ранку, будучи на одній із цих лекцій, мене охопило дивне відчуття туману, але цей туман був не перед очима—він огортав свідомість: у вухах було бубніння, а кількість кадрів у секунду ніби зросла, усе стало плавніше. Так, це, певне, була дереалізація. Я пам’ятаю, що коли прийшов додому, то почав замислюватися про справжність усього, що мене оточує. Врешті, тижнями таких роздумів я дійшов висновку, що, напевне, я один реальний, а все решта—лише плід моєї уяви.



Сімейне фото з матір'ю (2006)

Через деякий час я про це забув, але вступивши до університету, я почав цікавитися західною філософією, тому згодом цей термін сам мене знайшов і я зрозумів, що не лише я до цього дійшов.

Не хочу затягувати, тому одразу висуну свою теорію, чому це відбувається. Отже, людина народжується й з часом одержує таку чудесну річ, як

свідомість—з цього самого моменту, на мою думку, усе й починається. Поясню чому: згадайте переглянуті вами фільми, де в головній ролі одна людина. Що саме ви бачите на екрані? Вірно, ви дивитесь всю кінострічку від першої особи, ви бачите це все так, як головний герой; субстратом усього відеоряду виступають його суб'єктивні переживання, що проєктуються на вас. У житті все так само: індивід проживає кожен день від першої особи, спостерігає за заходом сонця своїми очима, відчуває смаки своїм язиком, слухає музику своїми вухами, гладить кішку своїми руками—словом, увесь його досвід базується виключно на його органах чуття. Справедливо, що рано чи пізно (або ж узагалі ніколи) в нього може з'явитися сумнів, чи реально його умовна подруга теж бачить захід сонця, а чи вона просто запрограмований біоробот або голограма.

Психологічний аспект та екзистенційні переживання

Існує так званий «синдром соліпсизму»—явище, яке я описав вище, коли філософська ідея переходить у дуже сильні суб'єктивні переживання. Пацієнти описують це так: зовнішність подій і людей є ніби фальшивою або чужою, а їхнє свідоме «я» сприймає враження із відстані. Типовими супутніми симптомами є почуття самотності, відірваності та байдужості до реального світу. Такий стан подібний до переживань деперсоналізації та дереалізації—дисоціативних феноменів, коли людина відчуває розрив між відчуттям «я» і тілом чи зовнішньою реальністю (симптоми зустрічаються при травмі, панічних атаках, посттравматичному стресі та інших розладах). Слід зауважити, що «синдром соліпсизму» не входить до офіційних класифікацій розладів, але психіатри відзначають його схожість із деперсоналізаційно-дереалізаційним спектром.

Соліпсистичні переживання часто виникають під впливом тривалої соціальної ізоляції та стресу. Досвід астронавтів, підводників чи науковців на віддалених станціях показує: брак живого спілкування та перебування в «штучному» середовищі здатні розмити межу між власним «я» та зовнішнім світом.

До психологічних чинників належать також екзистенційна тривога (усвідомлення смертності, свободи вибору й самотності), надмірна

саморефлексія та схильність до інтроспекції. Це може посилювати відчуття, що реальність зводиться лише до особистого досвіду.

Отже, головними тригерами є:

- тривала ізоляція та самотність;
- хронічний стрес і травматичні події (ризик деперсоналізації);
- глибока внутрішня рефлексія;
- соціальна відірваність і брак підтримки.

У таких умовах людина може почати сумніватися в об'єктивності зовнішнього світу та сприймати його як породження власної свідомості.

Висновок

Соліпсизм для мене — це не просто абстрактна філософська гра розуму, а щось, що може тихо й непомітно прокрастися в життя, коли надто довго залишаєшся наодинці з власними думками. Це наче момент, коли раптом починаєш сумніватися у кожному русі навколо, а світ, який ще вчора здавався звичним і твердим, починає танути, як декорація в старому театрі. Але чим глибше я про це думаю, тим більше розумію: ці переживання не про доказ того, що «я один реальний», а про крик свідомості, якій бракує зв'язку з іншими — простих дотиків до чогось живого поза моїм внутрішнім екраном.

Можливо, сенс навіть не в відповіді на питання, чи є світ «поза мною». Мені ближча думка, що важливіше вчитися тримати баланс: дозволяти собі внутрішні подорожі, але й знаходити якір у спільних переживаннях — у сміхові, розмовах, випадкових поглядах. Бо навіть якщо реальність — лише складний витвір моєї чи твоєї свідомості, саме моменти роблять її найпереконливішою і, що важливіше, найтеплішою.

Джерела:

1. **Рене Декарт** — *«Роздуми про першу філософію»* (1641)
2. **Жан-Поль Сартр** — *«Нудота»* (1938)
3. Фільм **Пітера Віра** — *«Шоу Трумена»* за участі Джима Кері (1998)

4. **Adversus dogmaticos: Libros quinque** (Adv. mathem. VII–XI)—доступно в Internet Archive
5. «*A Treatise Concerning the Principles of Human Knowledge*» (1710)—
«Трактат про принципи людського знання»
6. «*Three Dialogues between Hylas and Philonous*» (1713)—«Три діалоги між
Гіласом і Філонусом»