

УДК 316.42:130.122:299.513  
DOI <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i35.1088>

*М. Л. Лазарева*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7063-2068>

*кандидат філософських наук, доцент,  
завідувач кафедри гуманітарної освіти*

*Львівського національного університету природокористування*

## ТЕМПОРАЛЬНІСТЬ У ВИРІ ПОВСЯКДЕННОГО БУТТЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

**Вступ.** Час завжди був однією з центральних категорій як загально-філософських, так і вузько-онтологічних концепцій східної та західної традицій. Мислителі усіх часів замислювались над питанням об'єктивності/суб'єктивності часу та намагались з'ясувати його природу. Найбільш оригінальні темпоральні концепції можна простежити у працях даосистів, буддистів, Аврелія Августина, Дж. Бруно, німецьких філософів XVIII–XIX ст., М. Гайдеггера та філософів-екзистенціалістів, Ф. Ніцше, Е. Гуссерля, А. Бергсона та багатьох інших. Не можливо не згадати й сучасні дослідження фізика С. Гокінга, у космологічних розробках якого переосмислюється сама природа часу. Дж. Біркс уклав енциклопедію часу, намагаючись у скороченій формі продемонструвати чималі здобутки філософів, науковців і теологів у цій галузі [6]. Й хоча однозначної відповіді щодо природи цього явища ми не маємо й сьогодні, але актуальність цих досліджень не згасає. Ця категорія набуває нового звучання й у безпосередньо повсякденному бутті людини, яка опиняється у швидкісному світі новітніх технологій та глобалізаційних процесів, які не дозволяють гальмувати та змушують її задіювати максимум зусиль та енергії для функціонування у ньому.

Дослідження особливостей розуміння людиною часу, процесу його використання, здатності сконцентруватись на власному бутті актуалізується на фоні низки таких викликів сучасності як енвайронменталізм, фемінізм, технологізація побуту та свідомості людини, глобалізація, створення штучного інтелекту, можливість завантаження людської свідомості в штучно створені об'єкти та цифрове безсмертя тощо. Зазначені явища вимагають переосмислення людиною особистої темпоральності на фоні назріваючої кризи.

Окрім цього, сучасне глобалізоване суспільство, як своєрідний симбіоз західного та східного типів світосприйняття, дає можливість простежити, як темпи життя людини усе більше витісняють з її буднів розміреність та споглядальний спокій. Ця тема набуває усе помітнішої актуальності у зв'язку зі згубними процесами руйнування загальнолюдських цінностей і погіршенням стану фізичного та психічного здоров'я мешканців світових мегаполісів.

Відтак, метою статті є дослідження особливостей розуміння сучасною людиною власної темпоральності та обраних нею життєвих позицій у контексті різниці філософських та культурних традицій. Досягти цієї мети дозволить аналіз кореляцій між схемами повсякденного буття людини у його різноманітних проявах і категорією часу, розуміння якої трансформується у світлі технологізації та глобалізації сучасного життєвого простору.

**Темпоральність у вирі експрес-життя.** Аналіз темпів життя людини та усвідомлення нею своєї темпоральності неодмінно приводить до контрастного протистояння східної та західної традицій, які завжди різнилися своїм розумінням часовості і тими акцентами, які вони проставляли у бутті людини. Динамічна західна філософія переважно закликала людину до дій, боротьби і змін, натомість як східна – до споглядального спокою та розміреного часобуття. Досліджуючи швидкісні темпи життя людини у сучасних глобалізованих містах і мегаполісах, де розуміння часу тотально прагматичне, розуміємо, що споглядальний спосіб існування все ще залишається для представників західних суспільств зашкарублюючою традицією Сходу.

Час став для сучасного глобалізованого світу ідеєю фікс. Сьогодні усе частіше можна почути напівжартівливі скарги на те, що у добі замало годин для того, аби виконати усе заплановане. У зв'язку із цим сьогодні чималі популярності набувають книги та курси з тайм-менеджменту, які вчать людину розподіляти свій час, ефективно організовувати роботу, коректно планувати свою зайнятість, уникати емоційного вигорання. Попри те, що особа готова врівноважити своє життя та більш грамотно розподіляти свій час, все ж східні «нічого неробіння», пасивність та спокій не розглядаються нею як варіант вирішення перелічених вище проблем. Тайм-менеджмент передбачає не відмову від справ, а підвищення продуктивності та ефективності нашої роботи, щоб індивід міг встигати ще більше.

Проживаючи у сучасному мегаполісі, людина не може дозволити собі марнувати час, адже, якщо вона не встигне «застрибнути у швидкісний потяг», їй більше його не наздогнати. З огляду на

це, людина форматує своє життя у стилі експрес: швидка їжа, швидкісні побачення, швидкісні поїзди, швидкісний інтернет, швидкісний туризм тощо. Однак у кінцевому результаті їй не вистачає часу ні на що: ні на роботу, ні на сім'ю, ні на розваги, ні на себе. Роблячи усе поспіхом, особа під час такої гонитви втрачає найцінніше – саму себе. Доробляючи уночі справи, які вона не встигла виконати вдень, вона порушує режим сну; фаст-фуд та нераціональне харчування шкодять здоров'ю; месенджери і швидкісна комунікація відображаються на якості стосунків; стрімкі темпи життя сприяють стресовим станам та постійній напруженості. Людина із таким стилем життя нагадує Білого Кролика з відомої книги Л. Керрола, який постійно дивиться на годинник, постійно поспішає і постійно запізнюється. На те, щоб зупинитись і бодай хвилю подумати про те, яка мета усієї цієї гонитви, у нього немає часу. Й хоча це і є основним питанням, часто людина не має на нього відповіді. Найстрашніше те, що, підводячи підсумки свого життя, людина часто виявляє, що ні здобути нею, ні сама ця гонитва не принесли їй ні душевного спокою, ні задоволення, ні почуття виправданості витрачених зусиль.

Людина із таким типом світогляду часто втішає себе примарною мрією у те, що заробивши достатню кількість грошей, вона зможе дозволити собі нічого не робити, або ж робити те, що подобається – більше відпочивати, мандрувати, бачитись з друзями і рідними тощо. Однак у реальності усе обертається інакше: маючи достатньо грошей для усього вище переліченого, особа не бажає зупинитись й постійно потребує більшого. Тяга до накопичування непомірно зростає, проте кожна наступна придбана річ приносить усе менше задоволення, й людина намагається штучно посилити ці відчуття, аби хоч якось пояснити усе зростаюче споживацтво.

Виправдовуючи таку поведінку, людина може стверджувати, що працює і накопичує не лише заради себе, а й заради майбутнього власних дітей. Проблема полягає у тому, що у таких темпах життя та постійній гонитві за матеріальними благами людина не знаходить часу на вже згаданих дітей. Довіряючи їхнє виховання (умовно) няням, телевізорам та інтернету, вона щиро дивується тому, що діти у майбутньому відповідають їй такою ж взаємністю. Спілкування з близькими людьми змінюється новітніми формами взаємодії, які не завжди пронизані глибиною та щирістю. Показово у цьому плані є розповідь однієї з учасниць опитування, яке проводили автори у межах дослідження «Вплив смартфонів на досвід сімейного відпочинку»: Олівія зазначає, що «мобільний телефон є для мене інструментом втечі від усього цього. Мені просто потрібно поговорити з друзями, однолітками, а не з батьками увесь час. Якщо

ваші батьки скажуть щось дурне, ви можете надіслати своєму другові повідомлення і сказати: “Мій тато щойно сказав щось дуже дурне”, і ви можете посміятися з цього приводу» [10, с. 585]. З одного боку, багатьох людей дратує те, що їхні близькі постійно користуються смартфонами і не приділяють їм достатньої кількості уваги. З іншого ж боку, спільна відпустка, організована з метою єднання родини, відвертого спілкування та налагодження фізичного контакту часто призводить до того, що зазначені цінності перетворюються у відбування повинності. Чимало учасників таких «відпочинкових акцій», навпаки, стороняться подібної зненацька нав'язаної близькості та єдності, адже в буденному житті подібні процеси спостерігаються не настільки регулярно.

Слід зазначити, що згадане дослідження продемонструвало те, що сучасні швидкісні способи комунікації та використання смартфонів можуть відігравати й позитивну роль у спілкуванні між близькими: «учасники виявили, що використання смартфонів вплинуло на формування пам'яті та спогадів про сімейні канікули після поїздки. Зокрема, смартфони вплинули на спогади про їх відпочинок наступними трьома способами: (1) фотографії як форма відтворення допомогли зберегти знакові спогади про сімейний відпочинок; (2) захоплення смартфонами призвело до пошкодження вражень від сімейного відпочинку як автобіографічної пам'яті; і (3) обмін враженнями від відпустки за допомогою смартфонів як способу відновлення пам'яті, сприяв розповіданню історій і спогадам про розділений сімейний досвід» [10, с. 588]. У цьому випадку спостерігаємо як технологізація та пришвидшення комунікації за допомогою гаджетів може єднати покоління та, у разі активної залученості родичів до віртуального простору, спрощувати процес спілкування між представниками різних вікових груп.

Продовжуючи аналіз повсякденного життя людини, зауважу, що зміна його темпів виявляється й у тому, як вона організовує своє дозвілля. Доречним у цьому контексті буде слово «екшн», адже саме у такому стилі проходить відпочинок нашого сучасника: експрес-туризм зі стрімговою біганиною визначними місцями, ігри (як фізичні, так і віртуальні) задля швидкої перемоги, фільми, які тримають глядача у постійній напрузі, пікніки з чітко фіксованими правилами і прагненням усе передбачити тощо. Щорічні відпустки настільки насичені, що опісля потрібен додатковий час, аби від них відпочити. Людина протягом року мріє про двотижневу відпустку, під час якої вона нічого не робитиме, відпочине і зможе сповільнити темп свого буденного життя. Натомість, її відпочинок перетворюється на мішанину з вечірок, дискотек, караоке, барів, ресторанів тощо. Усе це доповнюється необхідністю робити регу-

лярні фотозвіти свого часовикористання. Як для себе (з метою їх подальшого відтворення у пам'яті), так і для інших (з метою демонстрації насиченості власного життя). Людина щиро вірить, що така двотижнева фієста зможе її оздоровити і стерти осад цілого року, який пройшов у шаленій гонитві. Однак навіть під час відпустки вона не може дозволити собі зійти з дистанції. Слід зазначити, що означений страх «випасти з життя» породжує в індивіда постійний стресовий стан та тривожність. Група німецьких дослідників, яка аналізувала вплив смартфонів на увагу та пам'ять людини, зазначила, що «комунікаційні додатки, такі як WhatsApp, Telegram, Instagram тощо, а також програми електронної пошти, можуть нести відповідальність за виникнення явища відволікання уваги без фізичної взаємодії. Це може пояснити концепція страху втратити щось. Вона описує всеохопне побоювання втратити щось вартісне» [8, с. 5]. Людина перебуває у постійному стресі через страх, що, сповільнивши темпи свого буття, вона водночас втратить здатність реактивно реагувати на новини і залишатись у тренді.

Людина й справді вигорає, адже постійний поспіх і завантаженість, які не припиняються навіть під час відпочинку, позбавляють її життєвої енергії. Живучи у сучасних технологізованих містах індивід навіть не може дозволити собі хворіти і витратити час на повне одужання від хвороби. Людина відповідає на дзвінки, під'єднується до мережі чи намагається працювати дистанційно, катує себе думками про те, що на роботі без неї усе піде шкереберть і, не думаючи про те, що організму потрібен відпочинок для відновлення сил і не чекаючи одужання, знову біжить до справ. Оздоровлення і спорт такі ж активні і швидкісні як увесь ритм її життя: біг, фітнес, аеробіка, тренажери тощо.

На основі вищезазначеного можна зробити висновки, що одним із основних елементів трансформацій в уявленнях людини щодо власної темпоральності є саме технологізація її повсякденного життя. Цей процес закладає у свідомість людини добре відомий девіз "Veni, vidi, vici", який змалку програмує індивіда на рух, активність і виборювання бажаного. Прагматичне розуміння темпоральності змушує людину кожну хвилину використовувати із користю. Справа у тім, що у цьому контексті користь вимірюється у матеріальних речах, а не тим, чого індивід може досягти у плані духовності та самопізнання. Й часто людина не усвідомлює, що її власне тіло не завжди здатне витримати обрану нею швидкість.

**Космічний спокій та розмірена плинність буття.** Корисніше для здоров'я людини, але все ж менш популярне на теренах глобалізованих мегаполісів тлумачення людської темпоральності в поняттях космічного спокою своїм корінням сягає вчень

стародавнього Сходу. Яскравим прикладом такого розуміння часовості є переконання Лао-цзи у тому, що «не виходячи зі свого двору, мудрий пізнає світ. Не визируючи з вікна, він бачить Споконвічне Дао. Він не йде далеко, щоб пізнати більше. Мудрий нікуди не їздить – але все знає, не дивиться – але все називає, зовні бездіяльний – але всього досягає. Він у серці своєму знаходить усе, що треба. Ось чому мудрий знає те, до чого не доїхати, не дійти. І він може бачити те, чого не видно звичайному оку» [1]. Звісно, Лао-цзи говорив не про шалені темпи роботи у дистанційному режимі, яка останнім часом практикується в усьому глобалізованому світі, а про те, що шукати щастя потрібно не десь ззовні, не у речах, які нас оточують, не у матеріальних статках, не у визнанні та славі, а у собі самому, у єднанні зі Всесвітом, у життєдайному спокої, який дає людині змогу побачити найважливіше і розпізнати істину. Поспіх у цій справі неприйнятний, адже поспішаючи, людина втрачає здатність бачити важливі речі.

К. Горан вважає, що наша проблема полягає у тому, що ми не вміємо поратись із часом. На думку дослідника це яскраво виявляється у ті моменти, коли ми нудьгуємо і не знаємо чим себе зайняти: чекаючи транспорт, стоячи у дорожніх заторах чи чергах. К. Горан переконаний, що людина повинна постійно тренуватись і навчити себе насолоджуватись часом: вимикати вдома телевізор, не хапаться за телефон чи iPod, стоячи у черзі, не перерисувати розклад руху транспорту по 5–6 разів, чекаючи на зупинці, й «поступово ми станемо відчувати себе більш комфортно з часом. Це дозволить нам бути менш залежними від зовнішніх подій і більш здатними усвідомити сенс нашого життя, який не просто займає час, але робить нас здатними справлятися з часом» [7]. Автор має рацію, адже однією з проблем сучасних мешканців мегаполісів є нездатність залишатись на одинці зі своїми думками, а «простій» без якоїсь зайнятості інтерпретується як гаєння часу. Прикро, але тиша, очікування, перебування на самоті сьогодні сприймаються вороже і усіяло переслідуються, у той час як їх можна розглядати як рідкісні шанси для духовного самопізнання, розвитку та врівноваження пристрастей.

Останнє набуває чималої актуальності у моменти кризових ситуацій, коли людину розхитує швидкість зміни подій та їх кардинальна різниця з її повсякденністю. Так, з початком війни в Україні у мережі з'явилося чимало публікацій стосовно того, як різноманітні філософські вчення можуть допомогти заспокоїтись та позбутись тривожності. Серед них варто згадати епікуреїзм і стоїцизм, які у той чи інший спосіб закликали людину до безпристрасності та спокою. Описані у них стани атараксії та апатії спрямовували людину до відмови від надмірних бажань, непотрібних зусиль,

боротьби із долею та світом. Марк Аврелій зазначає: «Будь немов та круча, яку раз у раз б'ють хвилі, а вона, знай, стоїть, і довкола неї влягаються кипучі води» [2, с. 48]. Знайти мир та спокій у своїй душі можна лише ставши спокійним у своїх справах і бажаннях. Філософія Сократа та Г. Сковороди також закликала людину пізнати саму себе, шукати вічного та відмовитись від швидкоплинних насолод і матеріальних благ. Однак мешканці сучасних мегаполісів замість того, аби прислухатись до порад зазначених філософів, перетворили їх у сухі філософські ідеї, записані у підручниках, які припадають пилом на полицях бібліотек. Попри це, вони готові сплачувати послуги психоаналітиків, аби останні «професійно» впорались з їхніми проблемами. Західний світ зробив ставку на розум, ізолювавши його від серця, порушивши гармонію між тілом і душею, за що й платить сьогодні дуже високу ціну.

На противагу цьому, спокій східних традицій наголошує, що гонитва за успіхом не принесе бажаних результатів, й лише сповільнення та вдумливе споглядання допоможе досягти мети. Що спокійнішою буде людина у своїх діях, думках і бажаннях, тим більшого вона зможе досягти. Якщо каламутити воду у водоймі, не зможеш побачити ні того, що на дні, ні свого власного відображення. Лише у спокійній воді людина може розгледіти себе і все те, що водойму наповнює. Спокій допомагає бачити цінності, спокій відновлює здоров'я, спокій допомагає осягнути себе і світ.

«Ось чому мудра людина так не діє – і вона не зазнає невдач. Вона нічого не має – і тому їй нема чого втрачати. Мудра людина не живе в “земних” пристрастях, не прагне одержати з матеріального те, що вимагає значних зусиль. Вона живе у природній простоті і задовольняється тим, що відхиляють мирські люди» [1]. Даосизм закликає людину зупинитись, утриматись від непотрібних діянь, зазирнути у глибину власної душі, аби збагатитись і пізнати істинний шлях. У слов'янських народів, зокрема й в українців, також сформувалось чимало приказок і народних прислів'їв, які висміювали вищезгаданих «кроликів», які постійно кудись поспішали: «Поспішай повільно», «Не жени поперед батька в пекло», «Тихше їдеш, далі будеш», «Поспішиш, людей насмішиш», «Сім разів відміряй, один раз відріж». Щоправда, сьогодні ці перлини народної мудрості забуваються та відкидаються як застарілі і непотрібні у світі бізнесу і технологій.

Натомість, саме переосмислення людиною своєї темпоральності, гармонійне поєднання швидкості та спокою можуть позитивно вплинути на стан її здоров'я, процес її взаємодії з технологіями та природним середовищем. Останнє на сьогодні є вкрай важливим питанням і в цьому плані слід підкреслити, що коріння сучасного енвайрон-

менталізму можна відшукати у стародавніх даоських практиках єднання фізичного та духовного: зовсім недавно Мартін Палмер висловив переконання, що «літургії космічного оновлення і космологічні моделі даосизму ймовірно можуть запропонувати нам новий спосіб оцінки нашого місця в природі в світлі нинішньої екологічної кризи», а Пітер Маршалл в своїй історії екологічного мислення стверджує, що даосизм «забезпечує філософські основи для справді екологічного суспільства і спосіб вирішення стародавнього антагонізму між людством і природою, який продовжує роздирати світ» [4, с. 82]. Подібне розуміння темпоральності та сповільнений у порівнянні з сучасними швидкостями темп буття людини дає можливість поставити основне питання – питання про сенс життя.

**Темпоральність та сенс життя.** Темпи глобалізаційних процесів у сучасному світі настільки швидкі та всеохоплюючі, що контраст між культурами розмивається до малопомітних локальних відмінностей. Якщо у попередні століття східний та західний типи світогляду характеризувались кардинальними відмінностями у світогляді та поведінці людини мало не в усіх сферах її життя, то сьогодні їх протистояння є доволі умовним. Світовий плавильний казан, який невпинно змішує культурні традиції більш менш відкритих суспільств, щодня доволі тісніше переплітає різні уявлення темпоральності людини та дає їй вибір, а також можливість застосувати переваги обидвох підходів для стабілізації свого життя та отримання максимальної користі. Цікавим у цьому контексті є висловлювання В. Франкла, який вважає «небезпечно оманливим переконання психогігени в тому, що людина насамперед потребує рівноваги або ж, як це називають у біології, “гомеостазу”, тобто відносно сталого стану. Насправді людина потребує не “відносно сталого стану”, а радше прагнень й боротьби за якусь мету, гідну її. Людині потрібне не зняття напруги за будь-яку ціну, а усвідомлення потенційного сенсу. Людина потребує не гомеостазу, а так званої “ноодинаміки”, тобто духовної рушійної сили в полярному полі напруги, де один полюс – це сенс, який треба наповнити, а другий – це людина, яка здійснює це» [3]. Описана автором ноодинаміка може слугувати прикладом поєднання різних інтерпретацій темпоральності людини, способом, який у вирі повсякденності дасть людині можливість «схопити» своє життя, вичленивши сенс та мету свого існування, переорієнтувати свою діяльність та буденне життя таким чином, аби вони не безслідно проминали повз, а дозволяли їй пізнати та реалізувати себе.

Якщо запитати пересічних перехожих, які вічні цінності вони можуть назвати, швидше за все першими у їх відповідях прозвучать здоров'я,

життя, любов, сім'я, самовдосконалення. Відповідь, мабуть, однакова для всіх типів світогляду з їх розумінням особистої темпоральності, однак у повсякденні бачимо як людина нищить своє здоров'я на роботі, яка не приносить їй жодного морального (а часто і матеріального) задоволення і не виправдовує зусиль; не цінує свого життя, витрачаючи відведений їй час на порожні розваги та беззмістовні балачки; перетворює любов у комерцію, вимагаючи у стосунках подарунків, знаків уваги, матеріального «підтвердження» почуттів; самовдосконалення вона уособлює у вигляді солідного банківського рахунку, який повинен свідчити про те, що вона чогось досягла; розуміючи сім'ю як базову одиницю будь-якого суспільного життя, ставиться до неї так само споживацьки, як і до усього іншого. «Екзистенційний вакуум, який є масовим неврозом нашого часу, можна описати як особисту й особистісну форму нігілізму; а нігілізм можна описати як ствердження беззмістовності буття» [3]. Аби впоратись із вивільненим часом, впорядкувати свою буденність та стабілізувати розхитану ціннісну систему людині потрібно поставити перед собою мету, віднайти сенс існування та наповнити своє життя смислами.

Як зазначає В. Франкл, ми не можемо поставити питання про сенс життя загалом, але можемо поставити мету кожній конкретній людині – відповідати за своє життя [3]. Зважаючи на екологічний стан нашої планети, здоров'я мешканців сучасних технологізованих мегаполісів та нігілістичну загрозу, яка нависла над людством, ця проблема набуває нового звучання. Життєва позиція сучасної людини і розуміння нею особистої темпоральності вимагають переосмислення, а її активність слід скорегувати у напрямку згаданої вище ноодинаміки. З цією метою людині слід:

1. Втамувати свої бажання, відмовитись від консюмеризму та бездумного споживацтва, які змушують її накопичувати непотрібні матеріальні блага. «Живи непомітно і в усьому дотримуйся міри», закликають нас епікурейці і Г. Сковорода. Життя і діяльність людини повинні бути творчими, а не руйнівними. Непомірність же бажань людини отруєє її саму, її стосунки, природу навколо неї. «Що потрібніше: життя – чи слава? Що дорожче: життя – чи багатство? Що важче пережити: придбання – чи втрату? Багато збережеш – багато чого і втратишся. Багато накопичиш – багато і втратиш. Знай міру – і уникнеш невдач. Знай межу – і не буде ризику. От і проживеш життя в спокої, без тривоги! Хто знає міру – не зазнаватиме невдач. Вчасно зупинившись – уникнеш лиха» [1].

2. Навчитись отримувати задоволення від спокою та споглядання; переосмислити процес використання смартфонів, комп'ютерів, інтернету та постійної жаги перебувати на зв'язку. Залежність від технологій робить людину пасивною

у творчості, навчанні та самовдосконаленні, тож видозміна процесу їх щоденного використання допоможе покращити здоров'я, стабілізувати психічний стан, стимулювати творчий пошук і креативність. Як зазначає Б. Спарроу, «ми стаємо симбіотичними з нашими комп'ютерними інструментами..., перетворюючись на взаємопов'язані системи, які запам'ятовують не стільки саму інформацію, скільки те, де цю інформацію можна знайти. Це дає нам перевагу в доступі до широкого спектру інформації, й недолік постійного “підключення”... Однак на даний момент, можливо, це не більш ніж ностальгія – бажати, щоб ми були менш залежні від наших гаджетів. Ми стали залежними від них тією ж мірою, якою залежимо від усіх знань, які отримуємо від наших друзів і колег, – і втрачаємо, якщо вони не на зв'язку. Досвід втрати нашого інтернет-з'єднання стає все більш і більш схожим на втрату друга» [9, с. 788]. Попри усі переваги, які дає людині підключення до мережі та смартфон, вона повинна вміти знаходити задоволення у кожній миті, навіть чекаючи на зупинці автобус.

3. Більше часу приділяти собі і розмірковуванню про власну сутність; позбутись страху перед тим, аби залишитись на одинці із собою. Сьогодні часто спостерігаємо ситуації, коли людина не може перебувати у кімнаті без музики, телевізора, інших людей тощо. Індивід постійно оточує себе галасом і активністю через страх опинитись сам на сам із собою. Для того, аби подолати цей страх, людина повинна звернути увагу на свій внутрішній світ, знайти у собі глибини, на яких відкривається гармонія та істина світобудови. У цьому може допомогти медитація та зосередженість на вітальних цінностях. «Сенс життя існує за будь-яких умов, принаймні потенційно. Цей безумовний сенс, однак, існує поряд із безумовною цінністю кожної людини. Саме це гарантує невід'ємність людської гідності. Коли життя залишається потенційно змістовним за будь-яких умов, навіть найжальгідніших, то так само цінність кожної особи залишається з нею, тому що базується на цінностях, котрі він або вона реалізували в минулому, і не залежить від корисності, яку він або вона мають (або й ні) у теперішньому» [3].

4. Перестати метушитись і бігти за часом, якого їй ніколи не наздогнати; комбінувати активні способи роботи / відпочинку із пасивними, спрямованими на віднайдення спокою. Під час відпустки чергувати галасливі курорти з віддаленими мальовничими дикунськими місцями, де можливе єднання з природою. Важливо усвідомити, що мета відпочинку не яскраві фотографії, побутовий комфорт чи насичена програма, а відновлення сил, здоров'я, відстороненість від щоденних справ і проблем.

5. Віднайти глибинний зв'язок із природою, поєднати особисту темпоральність із плином часу природного світу, знайти час розгледіти кожен унікальний прояв його краси та величі. У цьому контексті слід економізувати домашні правила використання води, газу та електроенергії, відпочивати у стилі «зелений туризм», змалку привчати дітей до поважливого ставлення до навколишнього середовища тощо. Важливо змінити споживацьке ставлення до природи на повагу до неї як прояву всесвітньої космічної сили, яка дає життя кожному із нас.

6. Попри ті переваги використання смартфонів під час сімейного відпочинку, які описують автори вже згаданого вище дослідження (смартфони як спосіб досягнення консенсусу, генератори взаємодії, захист від нав'язливої поведінки [10, с. 584–585] тощо), все ж варто популяризувати і підтримувати у родинному колі традиції щирого спілкування і довіри, проведення часу без сторонніх подразників (телевізорів, магнітол, інтернету, телефонів тощо), єднання поколінь під час спільного дозвілля та відпочинку. Якщо спочатку людина відчуватиме певну ніяковість, то продовжуючи практикувати таке спілкування вона зможе пристосуватись до нього і отримувати щире задоволення, адже насправді людині потрібно дуже мало, і якщо вдома її чекають кохані люди, життя набуває зовсім іншого звучання. Принагідно, у стосунках слід замінити матеріальні знаки уваги на турботу, допомогу, підтримку. Важливі не подарунки, а розуміння. Речі псуються, набридають, нищаться, почуття ж є тією цінністю, яка не може бути придбана.

7. Припинити виставляти своє життя на показ і всезагальний осуд. Перетворюючи своє життя на театральну виставу для сторонніх глядачів, людина щодня женеться за тим, аби втамувати їхню цікавість й, таким чином, живе не для себе, а для інших. Такий шлях не може принести спокою та гармонії, адже розпилює внутрішню енергію людини на нікому непотрібну активність.

**Висновки.** Як зазначає В. Франкл, «європейці вважають важливою ознакою американської культури наказ “бути щасливим”. Але щастя не можна ставити за мету; воно має надходити слідом за чимось. Для щастя потрібна причина. Коли вона знайдена, людина стає щасливою автоматично. Як бачимо, людське буття – не в гонитві за щастям, але радше в пошуку причин для нього, у тому числі (останнє, але не менш важливе) – у реалізації потенційного сенсу, притаманного кожній наявній ситуації» [3]. Для щастя потрібно дуже мало й у більшості випадків у нас воно вже є. Однак, щоб його розгледіти, потрібно навчитись гальмувати у щоденній гонитві

і віднаходити шлях до нього серед непотрібного матеріального мотлоху. «Як і все інше в Дао, щастя приходить зсередини. Та мінімальна підтримка, якої ми потребуємо ззовні – трохи їжі, якийсь притулок – насправді може бути дуже простою і легко доступною. Тим не менш, люди нещасні, тому що вони не знають помірності. ...Тому, щоб бути щасливими, ми повинні контролювати свої бажання» [5, с. 127]. Ноодинаміка сучасної людини та переосмислена разом із цим темпоральність повинні поєднати у собі спокій та активність, навчити людину зупинитись у вирі буденності, бути творчо активною та шукати сенс у кожній миті. Дж. Кларк, наводячи слова М. Кальтенмарка, зазначає, що жити довгоз обов'язковістю означає жити морально [4, с. 101]. Морально по відношенню до інших, до природи, до себе. Саме такий поворот у розумінні особистої темпоральності видається найбільш значущим.

#### Література

1. Лао-Цзи. Дао-де-цзин / за ред. В. Антонова. 2015. URL: [https://web.archive.org/web/20160811065032/http://molnar.info/wp-content/texts/OTHER/Dao\\_De\\_Jing/Dao\\_De\\_Jing\\_UKR02\\_Antonov\\_v151216\\_.pdf](https://web.archive.org/web/20160811065032/http://molnar.info/wp-content/texts/OTHER/Dao_De_Jing/Dao_De_Jing_UKR02_Antonov_v151216_.pdf)
2. Марк Аврелій. Наодинці з собою. Роздуми. Львів: Априорі, 2018. 184 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с. URL: <http://flibusta.site/b/476748/read#t11>
4. Clarke J. The Tao of the West. Western Transformations of Taoist Thought. London and New York: Taylor & Francis e-Library, 2002. 270 p.
5. Deng M.-D. Everyday Tao: living with balance and harmony. HarperOne, 1996. 225 p.
6. Encyclopedia of time: science, philosophy, theology, and culture / H. James Birx, editor. SAGE Publications, Inc. 2009. 1576 p.
7. Horan C. Bored With Time? *Philosophy Now*. 2008. URL: [https://philosophynow.org/issues/65/Bored\\_With\\_Time](https://philosophynow.org/issues/65/Bored_With_Time)
8. Liebherr M., Schubert P., Antons S., Matthias C. Smartphones and attention, curse or blessing? – A review on the effects of smartphone usage on attention, inhibition, and working memory. *Computers in Human Behavior Reports Brand*. Volume 1, January – July 2020. URL: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2451958820300051?token=A4AC7F408E4299D841B6C559E11CE6D03A28638FC06AC9E7D63BE4BED193843066EF0676405421F11FA457F0B92D7B44&originRegion=euro-west-1&originCreation=20220428171331>
9. Sparrow B., Liu J., Wegner D. Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. *Science*. 333, 2011. P. 776–778. URL: [https://web.archive.org/web/20160409095322/http://scholar.harvard.edu/files/dwegner/files/sparrow\\_et\\_al\\_2011.pdf](https://web.archive.org/web/20160409095322/http://scholar.harvard.edu/files/dwegner/files/sparrow_et_al_2011.pdf)
10. Yu Xi, Anaya G., Miao Li, Lehto X., Wong A. The Impact of Smartphones on the Family Vacation Experience. *Journal of Travel Research*. 2018. Vol. 57(5). P. 579–596.

## Анотація

**Лазарева М. Л. Темпоральність у вирі повсякденного буття сучасної людини. – Стаття.**

У зв'язку зі згубними процесами руйнування загальнолюдських цінностей і погіршенням стану фізичного та психічного здоров'я мешканців світових мегаполісів проблема темпів життя сучасної людини й витіснення з її буднів розміреності та споглядального спокою набуває усе більшої актуальності. У статті досліджуються різні підходи до розуміння особистісної темпоральності людини та обрані нею у зв'язку із цим життєві позиції. Проаналізовано динамічну західну філософію, яка переважно закликала людину до дій, боротьби і змін, та східну, яка спрямовувала до споглядального спокою та розміреного часобуття. Досліджено швидкісні темпи життя людини у сучасних глобалізованих містах і мегаполісах, де розуміння часу тотально прагматичне.

Наголошено, що час став для сучасного світу ідеєю фікс. Людина, яка живе у сучасному мегаполісі, не може дозволити собі марнувати час, адже, якщо вона не встигне встрибнути у швидкісний потяг, їй більше його не наздогнати. З огляду на це, вона обирає життя у стилі експрес: швидка їжа, швидкісні побачення, швидкісні потяги, швидкісний інтернет, швидкісний туризм тощо. У результаті їй не вистачає часу ні на що. Коли ж доводиться підводити підсумки свого життя, виявляється, що ні здобуте, ні сама ця гонитва не принесли їй ні душевного спокою, ні задоволення, ні почуття виправданості витрачених зусиль.

Протилежно до такого підходу розглянуті традиції, які у той чи інший спосіб закликали людину до безпристрасності та спокою, відмови від надмірних бажань, непотрібних зусиль, боротьби із долею та світом.

У статті темпоральність людини проаналізована у контексті проблеми пошуку нею сенсу життя, з огляду на що запропоновано низку способів, за допомогою яких сучасний представник глобалізованого суспільства може трансформувати стиль свого життя, адаптуватись до новітньої форми активності – ноодинаміки, та наповнити своє існування сенсом.

**Ключові слова:** темпоральність, експрес-життя, спокій, смартфони, глобалізація, сенс життя, ноодинаміка, нігілізм.

## Summary

**Lazareva M. L. Temporality in the vortex of everyday life of modern human. – Article.**

Due to the harmful processes of destruction of universal values and the deterioration of the physical and mental health of residents of world megacities, the problem of the pace of life of a modern person and the displacement of regularity and contemplative calm from his everyday life is becoming increasingly relevant. The article analyzes various approaches to understanding a person's temporality and chosen life positions in this regard. The dynamic Western philosophy, which mainly called people to action, struggle and change, and the Eastern philosophy, which directed them to contemplative calm and measured time being are examined. The rapid pace of human life in modern globalized megacities, where the understanding of time is totally pragmatic, is analyzed.

It is noted that time has become an idea fix for the modern world. A person who lives in a modern metropolis cannot afford to waste time, because if he does not have time to jump on a high-speed train, he will never catch up with him again. With this in mind, person chooses to live in the express-style: fast food, high-speed dates, high-speed trains, high-speed internet, high-speed tourism, etc. As a result, person does not have enough time for anything. And when you have to take stock of your life, it turns out that neither what you have gained, nor this pursuit itself has brought you neither peace of mind, nor satisfaction, nor a sense of justification for the effort spent.

In contrast to this approach, it is considered traditions that in one way or another called a person to dispassion and calmness, rejection of excessive desires, unnecessary efforts, and struggle with fate and peace.

The article analyzes human temporality in the context of the problem of finding the meaning of life, and it is proposed a number of ways by which a modern representative of a globalized society can transform his lifestyle, adapt to the latest form of activity – noodynamics, and fill his existence with meaning.

**Key words:** temporality, express-life, peace, smartphones, globalization, meaning of life, noodynamics, nihilism.