

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА

**Т. И. Ачинович**

*Белорусский государственный университет пр-т Независимости 4,  
220004, Минск, Республика Беларусь, endefy@gmail.com*

Статья посвящена проблеме оказания помощи людям, переживающим экзистенциальные кризисы. Рассмотрены феноменологические проявления экзистенциального и смысложизненного кризиса, причины и факторы возникновения. Психологическая помощь направлена на нахождение человеком путей решения кризисной ситуации, переживания трудного жизненного этапа, а также переосмысление полученного опыта. Описаны правила и этапы оказания психологической помощи, а также рекомендации по самопомощи.

**Ключевые слова:** экзистенциальный кризис; смысложизненный кризис; кризисный психолог; психологическая помощь.

## PSYCHOLOGICAL HELP IN OVERCOMING EXISTENTIAL CRISIS

**T. I. Achynovich**

*Belarusian State University, 4, Nezavisimosti Av., 220004, Minsk, Republic of Belarus,  
endefy@gmail.com*

The article is devoted to the problem of providing assistance to people experiencing existential crises. The phenomenological manifestations of existential and life-meaning crisis, the causes and factors of their occurrence are considered. Psychological assistance is aimed at finding ways for a person to solve a crisis situation, experience a difficult stage of life, as well as rethink the experience gained. The rules and stages of providing psychological assistance, as well as recommendations for self-help are described.

**Key words:** existential crisis; life-meaning crisis; crisis psychologist; psychological help.

Одной из проблем, с которой человек сталкивается в жизни, являются экзистенциальные кризисы. В связи с этим становится актуальным изучение данной проблемы, влияющих на её возникновение факторов, а также работы специалиста в данной сфере по оказанию помощи. Экзистенциальный кризис – это особое психоэмоциональное состояние, возникающее у человека, в период, когда он сталкивается с экзистенциальными вопросами, такими как: «Что я здесь делаю?», «Для чего я живу?», «Так ли я живу, как хотел(а)?», вопросами о смысле жизни, ценностях,

одиночестве, смерти, свободе, ответственности. Это состояние проявляется в повышенной тревожности (недовольство внешним видом, партнёром, личной жизнью, семейная неудовлетворённость, проблемы с социумом, неудовлетворённость, связанная с работой и карьерой), сильном дискомфорте (появляются ярко выраженное одиночество, страх смерти, чувство беспомощности), а также потере смысла жизни и целостности личности (ценности и цели кажутся сомнительными, отсутствует чёткая идентификация). Таким образом, экзистенциальный кризис – это кризис, который связан с потерей смысла жизни и ощущением бессмысленности своего существования [1].

Как правило экзистенциальному кризису сопутствует смысло-жизненный кризис, обусловленный трудностями и противоречиями в поиске и практической реализации смысла жизни. К. В. Карпинский описывает феноменологию смысло-жизненного кризиса в личностном развитии, под которой понимает «совокупность качественно своеобразных переживаний человека по поводу собственной жизни, детерминированных противоречиями в поиске и осуществлении смысла жизни, затруднениями в смысловой регуляции индивидуального жизненного пути» [2, с. 121]. В исследованиях К.В. Карпинского, Т.И. Ачинович описаны феноменологические проявления смысло-жизненного кризиса:

- негативная оценка жизни – прошлого, настоящего и будущего;
- негативная оценка себя и своей значимости;
- переживания несвободы, несамостоятельности, невозможности реализовать смысл жизни;
- недостаток или истощение мотивации жизни;
- замедление жизни и ощущение приземленности целей;
- эмоциональная опустошенность;
- изоляция и страх одиночества;
- склонность человека проблематизировать жизнь [2; 3].

Причины возникновения экзистенциального кризиса могут быть совершенно разные: неудовлетворение социальных потребностей, долгая разлука со значимыми, любимыми людьми, нахождение в ситуации смертельной опасности, потеря (близкого человека, работы, отношений, имущества). Подобное психоэмоциональное состояние развивается при столкновении внутренних переживаний и чувств с реальной жизненной ситуацией (действительностью).

Экзистенциальный кризис может возникнуть в любой жизненный период, но наиболее часто сопряжен с определенным возрастом. Так, в подростковом возрасте возникновение экзистенциального кризиса связано с необходимостью самоопределения и выбора жизненного пути. В среднем возрасте (40–45 лет) происходит переосмысление пройденного

этапа жизни, где часто наблюдается несоответствие мечты и цели человека действительности. В этом возрасте жизнь человека стабилизируется, он получает (или не получает) большую часть преимуществ, против которых происходят определенные психологические изменения и появляются симптомы скуки, неудовлетворенности и депрессии. В старческом периоде поиск смысла жизни обусловлен одиночеством, пустотой и ощущением бессмысленности жизни в связи с отдаленностью (или отсутствием) детей, а также ощущением близости смерти [1, с. 37].

Чаще всего повседневные события не могут спровоцировать экзистенциальный кризис, однако встречаются случаи, когда он возникает на фоне стабильной и безопасной жизни человека в обществе. Когда все цели достигнуты и желания исполнены, имеющиеся возможности реализованы, основные базовые потребности удовлетворены. И тогда человек снова сталкивается с вопросами: «Что я здесь делаю?», «Для чего я живу?», «Кто я?», «Что делать дальше?». Экзистенциальный кризис может настичь человека в ситуации резкого изменения социального статуса не только вниз, но и вверх. В последнем случае в результате удачного стечения обстоятельств человек попадает в социальный слой, с представителями которого у него нет опыта общения, и он не готов выполнять какие-либо значимые роли в этом сообществе [4]. Важными задачами для каждого человека является возможность успешно справляться с условиями, существующими в данный момент, и минимизировать их негативное влияние.

Для того чтобы справиться с экзистенциальным кризисом и преодолеть его требуется переосмыслить свой жизненный опыт, ценности и жизненные приоритеты. Кризисный психолог помогает человеку в решении этих задач, использует разные подходы для гармонизации жизни человека и улучшения качества его жизни.

Основной подход, который используется в работе с клиентом и позволяет ему сфокусировать внимание на себе (сделать «стоп-кадр жизни») и посмотреть на свою жизнь со стороны (какой сценарий жизни сейчас активирован, ситуация вокруг), заключается в том, что клиенту предлагается ответить на следующие вопросы:

- кто Я? (идентификация, «я - идеальное» и «я - реальное»);
- как Я? (способы самовыражения в социуме);
- где Я? (принадлежность к группе, социальные роли);
- зачем Я? (предназначение и что получает от меня общество);
- почему Я? (ценности и убеждения, заложенный потенциал).

В случае, если человек не может дать ответы на поставленные вопросы, это свидетельствует о наличии у него нерешенных внутренних проблем, наличие повышенной тревожности, и дальнейшая работа с ним

строится по индивидуальной схеме терапии. Но стоит учитывать, что это долгосрочный процесс, который включает в себя как работу с психоэмоциональными и психофизиологическими состояниями клиента, так и оценку динамики изменений.

Обычно сеансы терапии проходят в форме диалога, в рамках которого специалист не навязывает свои позиции и точки зрения, а помогает клиенту понять себя, свои индивидуальные особенности, потребности и ценности и сделать собственные выводы.

Существует универсальная схема работы с человеком в состоянии экзистенциального кризиса (однако для каждого клиента она дорабатывается и корректируется, потому что каждому нужен персональный подход):

- Отрегулировать уровень ситуативной тревожности и напряжения до умеренного (исключить с повседневности то, что мешает: привычки, роли, условия среды, больше активности, новое хобби, новые «фон и фигура»). Для снятия у клиента эмоционального напряжения могут использоваться техники из арт-терапии.

- В зависимости от ситуации нужно создать «опоры», провести «центрирование», восстановить «границы», убрать когнитивные искажения и восстановить связь «ментальное – эмоциональное – физическое». Применяются подходы из телесно-ориентированной психотерапии и когнитивно-поведенческой терапии.

- Настроить клиента на самопознание и рефлекссию, сфокусировав его на собственном внутреннем мире (эмоции, мысли, ощущения). Достигается за счет уменьшения социальных контактов и снижения активности, частичной деактивации социальных ролей. Могут применяться техники из гештальт-терапии.

- Направить клиента на нахождение новых смыслов, для того чтобы он понял своё предназначение и ценности (обсуждение с клиентом тем из областей: религии, философские направления, восточные учения, социальные установки, жизненный опыт и роли).

- Помочь клиенту определиться с его дальнейшим «путём жизни» с учетом его предназначения.

- Провести с клиентом работу по формированию новой идентичности: «я-концепция», формирование позиции «я автор жизни», обозначить зоны роста личности.

- Направить клиента на новые формы проявления себя в мире (новые виды деятельности, социальные роли и т.д.).

- Систематизация новых ценностей и расстановка приоритетов в основных сферах жизни.

- Решение внутренних конфликтов клиента между ролями и истинными чувствами (клиент отвечает на вопросы: «Мои истинные устремления? Отвлекает ли меня от истинных устремлений и желаний то, чем я сейчас занимаюсь? Есть ли часть меня, которая не вовлечена в жизнь, и она стала часто проявляться? Чем бы я хотел заниматься? Куда бы я хотел отправиться?»).

- Помочь клиенту изменить образ жизни и привычки и оказать ему поддержку при внедрении необходимых изменений (условия среды, новое поведение, референтная группа и прочее) [5].

Для работы с клиентами, переживающими экзистенциальный кризис, используются различные подходы. Например, такие как: когнитивно-поведенческая терапия А. Бека; гештальт-терапия Ф.Перлза; клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса; логотерапия В. Франкла; экзистенциальный анализ А. Лэнгле; экзистенциальный анализ Л. Бинсвангера; телесно-ориентированная психотерапия В. Райха.

Существуют определённые правила работы с клиентом, которые специалисту нужно соблюдать:

- Безопасность клиента.
- Постепенное вхождение в доверие клиента.
- Эмпатия.
- Постараться исключить из жизни клиента на определенный промежуток времени стресс-факторы, которые могут быть источниками опасности и негативных эмоций.
- Помочь клиенту создать надежное и позитивное окружение (обеспечить группу поддержки).
- Специалисту необходимо продвигаться к следующему этапу терапии постепенно, учитывая скорость внутренних изменений у клиента [5].

Иногда люди переживают кризис самостоятельно и неосознанно. На основе этого, а также трёх классов ценностей, которые выделил Виктор Франкл, были сформулированы несколько рекомендаций по самопомощи для тех, кто столкнулся с кризисом:

1. Разделить переживания с близкими. Поговорить с ними и попросить их рассказать, что они ценят в вас, в ваших отношениях. Через любовь близких и значимость для других можно почувствовать, что ваша жизнь и вы сами имеете значение.

2. Начать активно искать ответы на вопросы. Ведь ответ на вопрос о смысле находится не во вселенной, а в нас самих.

3. Отслеживать пессимистические мысли («жизнь бессмысленна, а наши усилия ничего не стоят») и стараться в них не погружаться. По мнению В.Франкла, даже когда мы не можем изменить обстоятельства

жизни, мы остаемся свободными в том, какую позицию занять по отношению к этим обстоятельствам [6].

Таким образом, конструктивный вариант разрешения экзистенциального кризиса состоит в том, что человек идет на риск и открывает себя новым возможностям, преодолевая страх перемен и переходя на новую ступень развития, приобретая новый опыт и новые знания о мире и себе. Правильное понимание кризиса и отношение к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития способно принести исцеление различных эмоциональных и психосоматических нарушений, благоприятное изменение личности для решения жизненных проблем.

### Библиографические ссылки

1 *Фофанова Г. А., Бондарева Е. А.* Переживание экзистенциального кризиса: сущность феномена и факторы возникновения // София: электрон. науч.-просветит. журн, 2020. № 2. С. 30 – 38.

2 *Ачинович Т. И.* Смысложизненный кризис у людей пожилого возраста // Весна осени – о качестве жизни пожилых людей: в 2 т. Т.2. Весна осени. Избранные проблемы людей пожилого возраста / редкол.: В. Ковальский, Т. Ачинович [и др.]. Люблин: Научное изд-во Innovatio Press, 2021. С. 41- 48.

3 *Карпинский К. В.* Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012. № 9 (4). С. 3 - 33.

4 *Алексеевкова Е. Г.* Личность в условиях психической депривации. СПб : Питер, 2009.

5 Кризисная психология. Подходы для решения проблемы экзистенциального кризиса [Электронный ресурс]. URL: [https://www.b17.ru/article/crisis\\_psychology](https://www.b17.ru/article/crisis_psychology) (дата обращения: 10.11.2023).

6 *Франкл В.* Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. СПб. : Речь, 2001.