

ЧТО ТАКОЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС?

© А.В. Васенкин

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Российская Федерация, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

Аннотация. В статье рассматривается вопрос сущности экзистенциального кризиса в современной психологии. Утверждается, что экзистенциальный кризис – это одно из ключевых состояний человеческой психики, когда происходит осмысление и переоценка всей жизненной стратегии человека. Несмотря на то, что понятие экзистенциальный кризис обладает ярко выраженным негативным оттенком, в работе подчеркивается, что наступление экзистенциального кризиса может сопровождаться достаточно позитивными аспектами. Экзистенциальный кризис – это возможность человека выйти на конструктивный путь.

Ключевые слова: психология, экзистенциальная психология, кризис, экзистенциализм, экзистенциальный кризис, смысл жизни, переоценка ценностей.

Информация о статье. Дата поступления 28 января 2018 г.; дата принятия к печати 1 марта 2018 г.; дата онлайн-размещения 30 марта 2018 г.

Формат цитирования. Васенкин А.В. Что такое экзистенциальный кризис // Социальная компетентность. 2018. Т. 3. № 1. С. 81–86.

WHAT IS AN EXISTENTIAL CRISIS?

© A.V. Vasenkin

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk, 664074, Russian Federation

Abstract. The article discusses the essence of the existential crisis in modern psychology. It is argued that the existential crisis is one of the key states of the human psyche, when the entire life strategy of a person is comprehended and reevaluated. Despite the fact that the concept of existential crisis has a pronounced negative connotation, the author emphasizes that the existential crisis can be associated with quite positive aspects. The existential crisis is an opportunity for a person to take a constructive path.

Key words: psychology, existential psychology, crisis, existentialism, existential crisis, meaning of life, revaluation of values.

Article info. Received January 28, 2018; accepted March 1, 2018; available online March 30, 2018.

For citation. Vasenkin A.V. What is an existential crisis? // Social Competence. 2018, vol. 3, no. 1, pp. 81–86. (In Russian).

Каждый человек на протяжении своей жизни постоянно задает себе вопрос: зачем, для каких целей и во имя чего он живет? Является ли его существование предначертанным свыше, либо он сам должен выбрать свой путь? Если человек в процессе поиска смысла жизни терпит неудачу, то в

лучшем случае он старается не думать об этом, а в худшем – может свести счеты с жизнью. Вопросы о смысле жизни зачастую ставят людей в тупик, вызывают иронию, а иногда и агрессию. Однако неважно, какая реакция следует за таким вопросом. Осмысление собственного существования

всегда являлось для человека одной из острейших тем. Успешное решение задачи, связанной с поиском смысла жизни, дает человеку успешную жизнь, так как помогает поставить цель и определить пути ее достижения. Если человеку не удастся найти ответ на вопрос о смысле жизни, возникает экзистенциальный кризис.

Экзистенциальный кризис – это состояние тревожности, глубокого дискомфорта, которое возникает у человека, когда ставится вопрос о смысле существования. Экзистенциально-кризисные явления получили наибольшее распространение в тех культурах, где базовые потребности уже удовлетворены. Фактически при исследовании феномена экзистенциального кризиса можно говорить о смысле существования человека или о смысле жизни.

Междисциплинарная точка зрения в отношении экзистенциального кризиса, которая включает психологические, социологические, культурологические и философские воззрения, указывает, что именно экзистенциальные проблемы являются основополагающими для человека и общества. Именно они сопровождают жизнь человека, начиная с подросткового возраста, до конца жизненного пути. Первоначально понятие «экзистенциальный кризис» возникло в философии, а затем разрабатывалось в русле некоторых направлений психологии. К философским истокам этой проблемы относятся прежде всего работы С. Кьеркегора, М. Хайдеггера, К. Ясперса, Ж.-П. Сартра, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, Э. Гуссерля и многих других зарубежных и отечественных мыслителей. Так, К. Ясперс, рассматривая понятие экзистенции как необъективируемого бытия, подчеркивал уникальность каждой личности. Согласно его представлениям, когда достигается осмысление собственной уникальности существования, в этот момент раскрывается некая «тайна» человека, и он становится свободным. В этот момент человек способен возвыситься над собой, постигнуть свою трансценденцию, которая делает осмысленным его существование (Ясперс, 1994). При этом смысл существования человека предполагает не только познание собственной уникальности, но и возможность транслирования ее в процессах коммуникации. М. Хайдеггером

анализировалась возможность неподлинного, неличного бытия, влекущего за собой падение, брошенность, двусмысленность и любопытство. Отсутствие уединенности, независимости от публичности, от власти людей приводит к болезненному состоянию. Следовательно, целью развития человека является не успешный общественный человек, а уникальная личность. Уникальность создается в особых пограничных ситуациях, когда человек получает выход к бытию, вставая лицом к лицу со смертью, или борясь с серьезной болезнью. М. Хайдеггер называет эти проблемы «способностью быть самим собой» (Хайдеггер, 2011. С. 267).

Как уже было сказано, экзистенциальные проблемы формулировались в русской философии в конце XIX – начале XX в. О смысле жизни и его утрате, путях самореализации, духовности и любви, нравственном начале человеческого существования в свое время писали Н.А. Бердяев, С.Н. Булгаков, В.В. Розанов, В.С. Соловьев, С.Л. Франк, Л.Н. Шестов.

Целенаправленно экзистенциальные проблемы в психологии начали изучать в рамках экзистенциального и гуманистического подходов Р. Лэнг, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл. Не вдаваясь в подробности специфики каждого направления более подробно, можно указать основные положения, которые проливают свет на объект данного исследования. В первую очередь необходимо обратить внимание на работы В. Франкла. Он считал, что понятие смысла жизни тесно связано с самотрансценденцией существования: «Сущность человеческого существования заключена в его самотрансценденции. Быть человеком значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваясь делу, которому человек себя посвятил, человеку, которого он любит, или Богу, которому он служит... В служении делу или любви... человек осуществляет сам себя... становится самим собой» (Франкл, 1990. С. 29). Поэтому самореализация человека возможна только при его обращенности к миру, а не концентрации на собственных интересах и потребностях. Введенное В. Франклом понятие экзистенциального вакуума фактически выступало как синоним отсутствия смысла жизни и обозначало состояние внутренней

пустоты, ощущение бессмысленности, отсутствие содержания и цели в жизни. В период наступления экзистенциального вакуума, как утверждает В. Франкл, способами решения проблемы поиска смысла жизни могут выступать разнообразные материальные удовольствия, например, алкоголь, наркотики, секс, вождение машины с высокой скоростью, а также власть, в том числе деньги. Из-за переживания экзистенциального вакуума возможны суицидальные позывы. Однако «экзистенциальный вакуум не является неврозом, и во время депрессивных фаз, всплесков ипохондрии на психосоматической почве, о смысле жизни обычно не думают. Экзистенциальный вакуум может стать причиной особого, ноогенного невроза, который вызван духовной проблемой, моральным или этическим конфликтом» (Франкл, 2000. С. 291).

Представления В. Франкла об экзистенциальном вакууме очень похожи на представления А. Маслоу о метапатологии. Это состояние, когда происходит неприятие метамотивации или высших ценностей, порождающее черты экзистенциального невроза, ощущение бессмысленности своей жизни (Маслоу, 1997. С. 314). Деprivation высших ценностей наблюдается при удовлетворенности базовых потребностей. К высшим ценностям, по А. Маслоу, относятся осмысленность, правда, красота, справедливость, уникальность и совершенство. Их неприятие человеком приводит к разнообразным метапатологиям: отчужденность, утрата вкуса к жизни или отказ от жизни, скука и тоска, бессмысленность, неспособность радоваться, апатия, потеря силы воли, страдание, цинизм, бесцельная деструктивность. Отчуждение как одну из метапатологий подробно описал Э. Фромм. Он считал отчуждение болезнью личности, характерной для современного человека. При отчуждении окружающий мир становится чужим, человек начинает зависеть от создаваемых им самим идолов (политические лидеры, общественное мнение и др.) (Фромм, 1992).

На сегодняшний день, в экзистенциальной психологии определены характерные особенности психологически здоровой, развивающейся личности:

– способность к трансценденции (слияние сознательного и бессознательного);

– самодетерминация;
– свобода и творчество;
– открытость миру;
– погруженность в поток жизни;
– полнота и яркость эмоциональных переживаний;
– осознание своей целостности и способность достойно встречать жизненные трудности.

В гуманистической психологии описаны черты самоактуализированной личности:

– адекватное восприятие окружающего мира и интерес к неизвестному;
– принятие себя и окружающего мира;

– естественность;
– наличие призвания или жизненной миссии;

– автономность, склонность к уединению;

– умение радоваться жизни и ценить прекрасное;

– чувство идентификации;
– способность к любви как высшему одухотворенному переживанию;

– избирательность в межличностных отношениях и способность к глубоким отношениям с немногими друзьями;

– демократичность и готовность к обучению;

– четкое следование нравственным принципам в поведении;

– креативность;
– чувство юмора;

– отстраненность от господствующей культуры и спокойное следование тому, что не противоречит собственным моральным нормам (Маслоу, 1997).

Проблема смысла жизни рассматривалась также и в русле позитивной психологии М. Селигманом, Р. Баумайстером, Э. Клингером. Считается, что смысл жизни имеет познавательную функцию и функцию самоконтроля, благодаря которым человек осмысливает происходящие и прогнозирует будущие события, принимает решения, регулирует свое эмоциональное состояние и поведение. Присутствие смысла в жизни человека позволяет реализовать имеющийся у него потенциал и может избавить его от страданий. Наличие смысла способствует также стабилизации жизни человека. Осмысленность жизни зависит от мотивов и целей, причем адекватные, достижимые

цели связаны с психологическим благополучием, а при отсутствии достижимых целей смысл жизни утрачивается. Р. Баумайстер и Э. Клингер отмечают, что наличие смысла жизни является необходимым, но недостаточным условием для счастья, поэтому осмысленная жизнь может быть и несчастливой. Однако страдание, переживаемое человеком, усиливает его потребность в поиске смысла. Благодаря процессу смыслообразования человек не только понимает значение события, в том числе тяжелого для него, но и находит в негативном событии положительные моменты (Леонтьев, 2003).

В отечественной психологии проблема смысла жизни ставится, как правило, исходя из традиций двух направлений, связанных с именами С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. С.Л. Рубинштейном вопрос о смысле жизни рассматривается в контексте общей системы отношений «человек – мир», где ключевыми являются отношения «человек – человек». «Смысл жизни каждого человека определяется только в соотношении содержания всей его жизни с другими людьми. Сама по себе жизнь вообще такого смысла не имеет» (Рубинштейн, 2003. С. 363).

Линия изучения смысла жизни, начатая С.Л. Рубинштейном, продолжается в работах Л.И. Анцыферовой, К.А. Абульхановой-Славской, В.Э. Чудновского. Исходя из принципа детерминизма, Л.И. Анцыферова указывала, что «...человек постоянно создает нечто в мире и в результате своего единства с миром одновременно преобразует нечто и в себе» (Анцыферова, 1993. С. 9). Трудные условия жизни, травмирующие ситуации могут не только оказывать разрушающее воздействие на человека, но и способствовать положительным личностным преобразованиям, проявлению ответственности и жизнестойкости. Л.И. Анцыферова считала, что изучать необходимо «человека страдающего», нацеленного на переосмысление жизненных трудностей и способного противостоять им. Для К.А. Абульхановой-Славской смысл жизни – это переживание личностью своей включенности в жизненные структуры, причастности к общественным процессам, полноты своего самовыражения, интенсивности взаимодействия с жизнью (Абульханова-Славская, 1991). Важно отметить, что в понятии «смысл жизни» находят от-

ражение мировоззренческие установки. При функциональности действий человека, лишении их ценности наблюдается отчуждение, т. е. явление, которое противостоит смыслу.

Если проблема смысла жизни и его утраты у Л.И. Анцыферовой была только намечена, у К.А. Абульхановой-Славской она предстала как один из аспектов изучения жизненного пути, то у В.Э. Чудновского эта проблема выступила основным предметом исследования. В его работах смысл жизни представлен как идея, «...главная цель, сверхзадача, основная жизненная ценность, позволяющая человеку определить основную линию жизни» (Чудновский, 1997. С. 101). Смысл жизни связан с самотрансценденцией и имеет разные «масштабы» в зависимости от содержательной наполненности. Наличие смысла жизни приводит к относительной эмансипации и от «внешнего» (условий жизни), и от «внутреннего» (влечений, сиюминутных интересов), препятствуя превращению человека как в конформиста, так и в раба своих потребностей.

Другое, близкое направление в изучении смысла жизни и экзистенциальных проблем, берет начало в разработке понятия «смысл» А.Н. Леонтьевым. У него дифференцируются значение и смысл, мотив и смысл, главный мотив и жизненная цель, вводится понятие смыслообразующего мотива. Совокупность деятельностей показывает отношение человека к миру. Анализируя возможности развития личности, А.Н. Леонтьев останавливается на богатстве ее связей с миром, иерархии деятельностей и их мотивов (Леонтьев, 2004. С. 167).

Среди современных психологических понятий смысла жизни можно выделить трактовки А.Г. Асмолова и Б.С. Братуся. Первый из них определяет смысл жизни как динамическую смысловую установку, второй – как смысловую сферу личности. В подходе Б.С. Братуся вопрос о смысле жизни связан с осознанием конечности бытия, поиски смысла жизни – с попытками найти то, что не ограничено индивидуальной жизнью, не уничтожается в результате смерти. Эти поиски оказываются необходимыми для творческой наполненности жизни, приобщения человека к родовой сущности. Истинный смысл жизни находят те, кто выходит за границы собственного эгоизма, посвящая себя слу-

жению людям, обществу. Осознанные и принятые универсальные смыслы жизни предстают как личностные ценности, как ответственность перед людьми, миром и своей жизнью (Братусь, 1988).

Из сказанного можно сделать вывод, что теоретическое осмысление феномена экзистенциального кризиса в современной науке достаточно обширное. Приведенные философские и психологические позиции позволяют увидеть, что представляет собой практическое воплощение экзистенциального кризиса, его причины, особенности протекания и способы преодоления. Когда человек не может определить для себя смысл жизни, он начинает испытывать кризис собственного существования, т. е. экзистенциальный кризис. Это состояние может быть охарактеризовано как потеря устойчивости в жизни, и здесь может наступить отчаяние. Все зависит от того, каким именно образом человек с ним справляется. Существует два варианта – позитивный (поиск новых смыслов) и деструктивный («бегство от себя»). Во время протекания кризиса человек, адекватно оценивающий ситуацию и ориентирующийся на будущее, может приходиться к пониманию перспектив своего свободного выбора. Наступающая депрессия в период фрустрации может стать стимулом для преодоления отчаяния. Именно на негативном эмоциональном фоне обнаруживаются новые онтологические возможности, приводящие к выстраиванию обновленной системы «человек – мир», нахождению нового места в мире, обретению нового смысла и выходу из кризиса.

Библиографический список

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
- Анцыферова Л.И. Психология повседневности. Жизненный мир личности и («техники») ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т.14. № 2. С. 3–16.
- Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 301 с.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.

Необходимо отметить, что при описании состояний и особенностей личности человека, переживающего экзистенциальный кризис, и при поиске ответов на вопросы, связанные со смыслом жизни, обычно используют понятия «отчаяние», «горе», «депрессия», «чувство одиночества», «трагизм», «заброшенность», «тоска» и тем самым подчеркивают нарушения в эмоциональной сфере.

Помимо этого, наблюдаются серьезные изменения в самооценке – повышается критичность по отношению к себе на фоне излишней рефлексии, акцентируются собственные недостатки, появляется склонность к самообвинению. Изменяется ценностно-смысловая сфера, т. е. повышается значимость экзистенциальных и когнитивных ценностей, ценностей самоактуализации. Может возникать неудовлетворенность прошлым, снижаться интерес к настоящему, трансформироваться психологическое будущее. В представлениях о личной свободе и ответственности проявляется фатализм, внешний локус контроля, появляются трудности осознания спектра возможностей самостоятельного жизненного выбора, утрачивается доверие к «потoku жизни».

Следует также подчеркнуть, что экзистенциальный кризис – это одно из конструктивных переживаний человека, поскольку в этом состоянии человек способен утвердиться в уже существующем смысле жизни, либо обрести новый благодаря своеобразной психической «перезагрузке». Наступление экзистенциального кризиса – неотъемлемый жизненный период развития и формирования зрелой личности.

References

- Abul'khanova-Slavskaya K.A. *Strategiya zhizni* [Life strategy]. Moscow: Mysl' Publ., 1991, 299 p. (In Russian)
- Antsyferova L.I. Psychology of everyday life. The individual's background knowledge and the "techniques" of his/her being. *Psichologicheskii jurnal* [Psychological journal], 1993, vol. 14, no. 2, pp. 3–16. (In Russian)
- Bratus' B.S. *Anomalii lichnosti* [Personality abnormalities]. Moscow: Mysl' Publ., 1988, 301 p. (In Russian).
- Leont'ev D.A. *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti* [Psy-

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2004. 352 с.

Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997. 430 с.

Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Франкл В. Воля к смыслу. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 368 с.

Фромм Э. Душа человека. М.: Республика, 1992. 430 с.

Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Академический проект, 2011. 460 с.

Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба. М.: «Ось-89», 1997. 208 с.

Ясперс К. Смысл и назначение истории. М.: Республика, 1994. 528 с.

chology of sense: nature, structure and dynamics of sense reality]. Moscow: Smysl Publ., 2003, 487 p. (In Russian).

Leont'ev A.N. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity, consciousness, and personality]. Moscow: Smysl Publ., 2004, 352 p. (In Russian).

Maslou A. *Dal'nie predely chelovecheskoi psikhiki* [The farther reaches of human nature]. Saint Petersburg: Evraziya Publ., 1997, 430 p. (In Russian).

Rubinshtein S.L. *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. A person and the world]. Saint Petersburg: Piter Publ., 2003, 512 p. (In Russian).

Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning]. Moscow: Progress Publ., 1990, 368 p. (In Russian).

Frankl V. *Volya k smyslu* [The will to meaning]. Moscow: EKSMO-Press Publ., 2000, 368 p. (In Russian).

Fromm E. *Dusha cheloveka* [The heart of man]. Moscow: Respublika Publ., 1992, 430 p. (In Russian).

Khaidegger M. *Bytie i vremya* [Being and time]. Moscow: Akademicheskii proekt Publ., 2011, 460 p. (In Russian).

Chudnovskii V.E. *Smysl zhizni i sud'ba* [The life sense and destiny]. Moscow: "Os'-89" Publ., 1997, 208 p. (In Russian).

Yaspers K. *Smysl i naznachenie istorii* [The origin and goal of history]. Moscow: Respublika Publ., 1994, 528 p. (In Russian).

Сведения об авторах

Васенкин Алексей Вадимович, кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры истории и философии Института изобразительных искусств и социально-гуманитарных наук, e-mail: vasenkinav@yandex.ru

Критерии авторства

Васенкин А.В. провел исследование, оформил научные результаты и несет ответственность за плагиат.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Author credentials

Aleksey V. Vasenkin, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of History and Philosophy Department of Institute of Fine Arts and Social and Humanitarian Sciences, e-mail: vasenkinav@yandex.ru

Authorship Criteria

Vasenkin A.V. has conducted research, formalized research results and bears responsibility for plagiarism.

Conflict of Interest

The author declares no conflict of interest.