

СТАТЬЯ 4

Экзистенциальный кризис среднего возраста и пути его преодоления

ФИО автора

Губина Ксения Александровна

Клинический психолог

E-mail автора

k.gubina.rod@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается понятие «экзистенциальный кризис», роль экзистенциального кризиса в личностном развитии, а также причины, по которым возникает экзистенциальный кризис, его признаки, последствия и методы его преодоления.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис, личность, зрелость, тревожность, смысл жизни, невроз, конфликт, внутренний конфликт, «кризис середины жизни», взрослость, переоценка ценностей.

The existential crisis of middle age and ways to overcome it

Abstract: The article discusses the concept of "existential crisis", the role of existential crisis in personal development, as well as the reasons for which an existential crisis arises, its signs, consequences and methods of overcoming it.

Keywords: existential crisis, personality, maturity, anxiety, meaning of life, neurosis, conflict, internal conflict, "midlife crisis", adulthood, revaluation of values.

Темп современной жизни настолько стремителен, что человек не успевает задуматься о правильности своего пути. Тем не менее, в определенные периоды жизни наступают моменты, когда человек сталкивается с чувством пустоты и ненужности всего, что он делал и к чему

стремился. То есть, человек сталкивается с экзистенциальным кризисом [10]. Во время экзистенциального кризиса человеку необходимо провести переоценку своих жизненных ценностей, поиск жизненного смысла, а также осознать неизбежность собственной смерти. Под экзистенциальным кризисом следует понимать жизненный период, во время которого человек пересматривает все жизненные опоры, которые были привычны [1].

Для экзистенциального кризиса характерно возникновение у человека вопросов о том, кто он, в чем смысл его жизни и как ему обрести свободу. Повседневные дела, как правило, не позволяют человеку осмыслить собственное бытие. Экзистенциальные кризисы обычно сопровождаются возникновением различных событий, являющихся переломными моментами, вызывающими у человека страдания, ощущение себя незащищенным [3].

Если человек не реализует свой жизненный замысел, это становится причиной возникновения экзистенциального кризиса зрелости. Когда человек переосмысливает свои жизненные ценности во время экзистенциального кризиса, он, как правило, сталкивается с тем, что его жизненный замысел оказывается неверным. В работах В. Франкла утверждается, что экзистенциальный кризис человека, живущего в современном мире, сопровождается в большей степени переживанием глубокого чувства бессмысленности жизни, которое сопровождается ощущением внутренней пустоты. Для экзистенциального кризиса характерно ощущение отчужденности, даже если человек обладает хорошей работой, семьей и друзьями. Данный феномен получил название «одиначество в толпе» [2].

В период экзистенциального кризиса среднего возраста, человеку свойственно предаваться глубоким размышлениям о своей роли, о своем месте в мире, о своих возможностях и способностях преодолевать трудности жизни.

По мнению К. Юнга, жизнь человека сопровождается его развитием из темных, а также необъяснимых задатков, и только дела человека могут показать, кто он есть. Человек не может заранее знать свою судьбу, человек также не может заранее знать, зло или добро в нем содержится.

Люди, которые занимаются творчеством, выбрали для себя творческую профессию для реализации, а также люди с большим количеством свободного времени и люди, привыкшие проводить самоанализ, являются более подверженными проявлениям экзистенциального кризиса. Как правило, люди, чья профессия связана с трудом физического характера, в меньшей степени склонны к самоанализу, однако и они сталкиваются с кризисами. Причинами кризиса в большинстве случаев становятся определенные события, например, утрата близкого человека, ситуации, несущие угрозу жизни, одиночество, прием психотропных препаратов, смена места жительства, отделение детей от родительской семьи [6].

Экзистенциальный кризис, по мнению специалистов, является характерной проблемой для существ разумных, которые не сталкиваются с необходимостью решения вопросов, связанных с выживанием. Человек начинает задаваться вопросами о смысле своей жизни, когда у него существует время для этого [4].

Экзистенциальный кризис следует рассматривать как период, который способствует переходу человека на новую ступень личностного развития. Выход из кризиса обуславливается нахождением жизненного смысла, осознанием человека, что он сам ответственен за свою жизнь. При успешном выходе из кризиса человек осознает, что его жизнь только его, и никто не может придумать её за него [5]. Таким образом, в результате экзистенциального кризиса человек становится свободным в своих действиях, при этом он начинает нести ответственность за эти действия. В результате, человек начинает самостоятельно выбирать жизненные цели, которые основаны на знаниях о самом себе, на собственных потребностях. По мнению В. Франкла, творчество, понимание своих истинных жизненных ценностей, осознание и принятие обстоятельств, которые человек не в силах изменить самостоятельно, - факторы, способствующие обретению жизненного смысла. Таким образом, главной задачей экзистенциального кризиса как периода

перехода на новую ступень развития является получение навыка жить, понимая и осознавая неизбежность смерти [9].

В иррационалистической философии, существует понятие экзистенциализм. Под экзистенциализмом понимается интуитивное чувствование как базовый метод освоения и понимания реального мира. Данная теория сыграла большую роль в развитии культуры XX века. Человек стремится к вере в смысл своего существования, однако вместе с тем он осознает, что существование человека не имеет объективного смысла.

Бывают случаи, когда депрессивные расстройства, нарушения сна, психологические травмы, длительная изоляция, чувство одиночества, осознание смерти, связанное со смертельными диагнозами, ощущение бессмысленности жизни могут быть ошибочно диагностированы как экзистенциальный кризис [7].

По мнению большинства специалистов, преодоление кризиса, связанного с бессмысленностью жизни человека, возможно только в том случае, если человек осознает и примет тот факт, что смыслом жизни является проживание настоящего. То есть, каждый человек сам создает жизненный смысл, который является субъективным. Таким образом, для того чтобы преодолеть кризис, человек должен найти свой личный жизненный смысл в таких вещах как, например, создание потомства, воспитание детей, творческая реализация, любовь, благотворительность, религия и т. д. Если человек не преодолевает кризис, это влечет за собой такие последствия, как уныние и равнодушное отношение к своей жизни. В последствии это может привести к различным зависимостям и саморазрушению [8].

Подводя итог, можно сделать вывод, что экзистенциальный кризис середины жизни при успешном его преодолении позволяет человеку обрести жизненный смысл. Во время переживания кризиса человеку дается возможность заглянуть вглубь себя и понять что-то важное о себе. Не смотря на болезненное протекание кризиса, это период, который дает человеку

возможность найти себя, понять свое место и роль в мире и взять ответственность за события, происходящие в жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Васенкин А.В. Что такое экзистенциальный кризис? // Социальная компетентность. 2018. Т. 3. № 1 (7). С. 81-86.
2. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2018. - 494 с.
3. Гришина Н.В. Экзистенциальный кризис: дезинтеграция жизненного пространства // Ананьевские чтения - 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.). Материалы международной научной конференции. Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург, 2020. С. 629-630.
4. Жалелова А.К.Ы. Экзистенциальный кризис в развитии личности взрослого человека // Психолого-педагогические проблемы социализации личности в условиях нормативного и нарушенного развития. Сборник статей участников Международного конкурса студенческих научно-исследовательских работ по педагогике, психологии и дефектологии. Киров, 2021. С. 140-151.
5. Кадыржанова Ж.Е. Экзистенциальный кризис зрелого возраста и пути его преодоления // Вестник науки и образования. 2018. № 17-2 (53). С. 70-73.
6. Лукас Э., Баттиани А. Логотерапия и экзистенциальный анализ сегодня: Актуальная характеристика. - М.: Когито-Центр, 2021. - 262 с.
7. Манафова Е.В. Психоэмоциональное состояние личности в период прохождения экзистенциального кризиса середины жизни // Методология современной психологии. 2019. № 9. С. 204-209.

8. Серебрякова Ю.В. Преодоление экзистенциального кризиса после катастрофы: личностное и эгоистическое измерения // Заметки ученого. 2018. № 8 (33). С. 91-93.

9. Теория и практика экзистенциальной психологии / Под ред. С. Римского С. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 336 с.

10. Чепиго И.В., Некрасов Е.Е., Сабыралиев Б.С. Экзистенциальный кризис в информационном обществе // Социальная онтология России. Сборник научных статей по докладам XIII Всероссийских Копыловских чтений. Под редакцией М.В. Ромма, В.И. Игнатьева, В.Г. Новоселова, Л.Б. Сандаковой. 2019. С. 371-374.