

УДК: 128/129

Кугушина Д.А., студент

Научный руководитель: Акимова Н.А, к. филос. н., доц.

ФБГОУ ВО «Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского»

РФ, г. Саратов

УТРАТА СМЫСЛА ЖИЗНИ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматриваются различные аспекты потери смысла жизни и возникновения экзистенциального кризиса. Проводится теоретический анализ влияния экзистенциального кризиса на физическое и психическое состояние человека.

Ключевые слова: смысл жизни, мироощущение, экзистенциальный кризис.

Kugushina D.A., student

Akimova Natalia Alexandrovna, Ph.D., associate professor, scientific adviser

FSBEI HE Saratov State Medical University.V.I. Razumovsky (Saratov)

Loss of life meaning: the existential crisis of modern man

Annotation. The article discusses various aspects of the loss of the meaning of life and the emergence of an existential crisis. A theoretical analysis of the influence of the existential crisis on the physical and mental state of a person.

Keywords: meaning of life, attitude, existential crisis.

Каждый человек в современном мире слышал фразу «в моей жизни больше нет смысла». Она могла промелькнуть в фильме, книге, песне или просто в разговоре. Зачастую подобные слова являются следствием неудачи, им не придают особого значения. Но иногда потеря смысла жизни является проблемой, приводящей к серьезным и трагичным последствиям. Именно поэтому целью работы является изучение экзистенциального кризиса как одного из современных состояний человека в XXI веке.

Внутренний мир человека, как писал И.С. Кон [1, 3], всегда привлекал специалистов разных наук – психологов, психиатров, историков, социологов, философов. «Я» – одно из главных понятий многих философских систем, в которых субъект является носителем духовных способностей и систематизирующим фактором. Самосознание и поведение человека базируются на представлении о самом себе, о предназначении.

Каждый хоть раз в жизни спрашивал себя о том, зачем он живет? Подчинено ли его существование собственной воле или является идеей свыше? Потребность в осмыслении собственного существования всегда, являлась для человека одной из острейших тем. Отыскать смысл человеческого бытия пытались философы различных эпох: Сократ, Платон, Р. Декарт, Б. Спиноза, Диоген, А. Шопенгауэр, Ж.П. Сартр, Ф. Ницше, Л. Витгенштейн и многие другие. Однако, несмотря на многочисленные концепции, нет единого мнения о предназначении человека, именно поэтому обретение смысла собственного существования становится вопросом жизни каждого человека.

О своем предназначении человек начинает задумываться в подростковом периоде. В это время представление о смысле жизни диктуется обществом, в котором растет подросток; даже в современном мире, когда, казалось бы, человек может почувствовать себя свободным, существуют установки, обусловленные социальным влиянием. Однако многочисленные мировые изменения, будь то смена политического строя, религии, война или другие потрясения, могут изменить

смысложизненные ориентиры. Тогда вопросы о смысле жизни приводят к отчаянию, вызывают иронию, а иногда агрессию.

Д. Уинклер предполагал, что существует некая сила, которая определяет «экзистенциальную ориентацию»; это значит, что некоторые люди больше склонны задаваться вопросом о смысле жизни, его поиском, а также характеризуются тем, что более эмоционально реагируют на его утрату [2]. В результате возникает явление, которое называется экзистенциальный кризис.

Экзистенциальный кризис – состояние психологического дискомфорта в ответ на вопрос о смысле существования, чаще встречается в культурах где базовые нужды уже удовлетворены.

В своих исследованиях Т. Шнелл [2] разработала 4 категории, для определения экзистенциальных мироощущений (осмысленность, кризис смысла, экзистенциальное безразличие, экзистенциальный конфликт).

Осмысленность: человек близок к пониманию смысла жизни, но этим не обеспокоен.

Кризис смысла: у человека отсутствует понимание смысла жизни, однако он все равно находится в его поиске.

Экзистенциальное безразличие: отсутствие понимания и стремления к обретению смысла жизни.

Экзистенциальный конфликт: реальное представление о смысле существования и высокое стремление к его достижению. К этой группе можно отнести, например, философов.

Рассматривая поиск смысла жизни и связь его с 4-мя группами, А. Дамасио и В. Коллер получили следующие данные: экзистенциальный конфликт характеризует 28,5% людей, кризис смысла переживают 24,9%, осмысленность характерна для 23,2%, безразличие – для 20,3% [2].

Данная статистика свидетельствует, что среди населения встречаются представители всех четырех групп, однако существенный перевес все же в сторону экзистенциального конфликта/кризиса. Это значит, что достаточно много людей

заинтересованы в поиске смысла жизни, однако пока не добились успеха в его разгадке и удручены этим.

Профессор философии и нейробиологии Оуэн Флэнаган и профессор философии Грэгг Карузо [3], считали, что экзистенциализм – это понимание человеком собственной незначительности на фоне глобальных социальных, политических и религиозных изменений. Это вызывает у многих чувство сомнения и, в какой-то степени, отчаяния, у других же приводит к переосмыслению собственного предназначения, бытия.

Экзистенциальный кризис зачастую связан с определенными жизненными обстоятельствами, и переживался людьми в различные периоды развития общества. Примерами таких жизненных ситуаций может быть уход из жизни близкого человека, страх приближающейся смерти, нахождение в одиночестве, разочарование в религии, отторжение обществом. Выйти из кризиса могла помочь вера, принятие религии, оккультные науки, основанные на переселении души. Однако в XXI веке стремительно развивающаяся наука привела к усилению противоречий в таких понятиях как душа, религия, личность, собственное «я».

Научное утверждение, что все чувства, переживания, эмоции – это лишь результат работы нейронов и их связей, жизнь – совокупность процессов в мозге, бессмертная душа – обман, а после смерти ничего больше не будет, ввели многих людей в кризисное состояние. Многие в настоящее время больше верят в науку, а не в Бога, и потому чувствуют себя беспомощными, так как трудно поверить, что их жизнь по-настоящему имеет значение. В одном из выпусков «*The Philosopher's Magazine*», Г. Карузо и О. Флэнаган отмечают: «В настоящий момент мы наблюдаем третью волну экзистенциализма – нейроэкзистенциализм: страх перед тем, что полное разоблачение человеческой природы принесет с собой крушение иллюзий» [4].

Первая волна была отмечена в XIX веке в работах Ф.М. Достоевского, Ф. Ницше, которые пытались без опоры на религию, в основе на Бога, дать интерпретацию понятий «добро» и «зло». Вторая – в XX веке после Второй Мировой войны в работах Ж.П. Сартра, А. Камю и других. Их интересовал поиск

существования, представления о добре и моральных ценностях, которые были уничтожены в ходе войны. Третья волна пришлась на XXI век, и была вызвала различиями в представлениях о человеке в естественнонаучном и гуманитарном направлениях. При этом гуманитарные науки стали пользоваться значительно большим авторитетом. Флэнаган и Карузо утверждают: «Больше нет оснований полагать, что существует некое нематериальное «я», свободное от законов природы и определяющее наши поступки» [4]. В своем исследовании Л.В. Сенкевич указал: «Экзистенциальный кризис может рассматриваться как этап индивидуального жизненного пути, сопровождающийся сознанием бессмысленности жизни, неудовлетворенностью собой и жизнью, проблемами свободы и ответственности и проявляющийся в таких тяжелых переживаниях, как отчаяние, страдание, чувства вины, одиночества и незащищенности» [5].

При этом стоит только взглянуть на статистику – количество самоубийств с каждым годом увеличивается: по прогнозам ученых к 2020 году оно вырастет с 1 млн. чел. в год до 1,5 млн. чел. в год [6]. Конечно, это может быть связано с врожденными физическими дефектами, заболеваниями нервной системы, однако, одним из факторов, к сожалению, является экзистенциальный кризис.

На данный момент есть несколько способов преодоления кризиса: постановка новых целей, задач и жизненных приоритетов, поиск потенциала для возможности роста, переосмысление духовных ценностей и психотерапия.

Как правило, выход из экзистенциального кризиса и обретение вновь смысла жизни считается полезным в основном для духовной составляющей человека, хотя это оказывает значительное влияние и на физическое здоровье. Дилип Джест, являющийся доктором медицинских наук, заслуженным профессором психиатрии и нейронаук в Калифорнийском университете Сан-Диего, в своем исследовании пришел к выводу, что понимание смысла собственного существования напрямую связано с самочувствием и, в том числе, долголетием [7]. Физические и умственные способности людей, которые знают ответ на вопрос «Зачем они живут?» гораздо выше, чем у тех, кто еще находится в поиске. Это приводит к выводу, что поиск смысла жизни представляет не только теоретический, но и практический интерес.

Как утверждал Л. Кэрролл [8], стоит помнить, что наша жизнь имеет значение только потому, что мы существуем и придаем ей смысл. Поэтому наши поступки осмысленны даже несмотря на то, что мы не часть какого-то грандиозного плана. Во Вселенной смысла нет, но это не значит, что человек не может создать его самостоятельно. Но нужно осознавать, что обрести его легко и быстро невозможно. Это поиск, иногда длинный в жизнь.

Подводя итоги, стоит отметить:

1. Понимание смысла собственной жизни очень важно, в первую очередь, для здоровья человека.
2. Утрата смысла жизни в итоге приводит к экзистенциальному кризису.
3. Экзистенциальный кризис XXI века отличается тем, что к его возникновению привела быстро развивающаяся наука.
4. Экзистенциальный кризис является промежуточным состоянием и может привести к переосмыслению жизни или разочарованию в ней.

Список литературы

1. Кон И. С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978. 367 с.
2. Dvorsky G. How to Cope With an Existential Crisis. URL: <https://io9.gizmodo.com/how-to-cope-with-an-existential-crisis-1718285502> (Дата обращения: 29.05.2020)
3. Caruso G.D., Flanagan O. Neuroexistentialism: Meaning, Morals and Purpose in the Age of Neuroscience, Oxford University Press. 2018. 368 с.
2. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. СПб: Питер, 2001. 448 с.
4. Livni E. Feeling anxious? It's not just you, it's our philosophical era of neuroexistentialism // QUARTZ. – 2019. URL: <https://qz.com/1531721/feeling-anxious-its-not-just-you-its-our-philosophical-era-of-neuroexistentialism/> (Дата обращения: 22.05.2020).

5. Сенкевич Л.В. Опросник «Переживание экзистенциального кризиса»: первый этап апробации // Системная психология и социология. – 2015. – №16. URL: http://www.systempsychology.ru/journal/2015_16/306-senkevich-lv-oprosnik-perezhivanie-ekzistencialnogo-krizisa-pervyy-etap-aprobacii.html (31.05.2020)

6. Иванова А.Е., Сабгайда Т.П., Семенова В.Г., Антонова О.И., Никитина С.Ю., Евдокушкина Г.Н., Чернобавский М.В. Смертность российских подростков от самоубийств. М.: ЮНИСЕФ, 2011. С. 8-18.

7. Jeste DN and Bell CC (eds): Prevention in Mental Health: Lifespan Perspective. Psychiatric Clinics of North America. W. B. Saunders Company, a Division of Elsevier Inc., Philadelphia, PA. 2011. 274 p.

8. Кэрролл Л.К. Путешествие домой. Майкл Томас и семь ангелов. СПб: Вектор, 1997. 288 с.