

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНІ КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ

Термін «екзистенціалізм», знайомий нам з філософії, походить від латинського *ex (s) istentia* – існування. А саме поняття екзистенціалізму розкривається як філософія існування, що звертається до фундаментальних проблем життя людини – народження, смерті, свободи, сенсу життя, обов'язку, відчаю, любові. Спорідненим з філософією екзистенціалізму є напрям екзистенціальної психології або екзистенціальної психотерапії, що фокусується на проблемах людського існування. Екзистенціальні кризові ситуації – це ситуації, які торкаються підвалин існування людини, примушуючи її до вибору між «справжнім», наповненим сенсом, і «несправжнім» буттям. Власне, це критичні життєві ситуації, короткочасне, але переривання звичного потоку життя, відновлення якого вимагає напруженої духовної роботи особистості.

Виникнення психологічних криз багатьма психологами пов'язується з порушеннями самоактуалізації особистості. Так, наприклад, криза середини життя (дане найменування вельми довільне, адже стосується життєвого періоду від 35 до 45 років) також іноді називають кризою сенсу життя. Вона відбувається тому, що в цей період людина суб'єктивно відчуває безглуздість свого життя, звичних занять, цілей та переживає психологічний і емоційний дискомфорт. Вона, свідомо чи несвідомо, прагне змінити свій життєвий простір і життєві обставини: роботу або професію, друзів, сім'ю, насамкінець переконуючись в справедливості приказки: «Від себе не втечеш». Інший можливий шлях виникнення екзистенціальної кризи – це зовнішні події, які, несподівано для людини, ставлять її обличчям до фундаментальних питань її життя. Класичним прикладом такої ситуації є переживання героя роману Л. М. Толстого «Війна і мир» Андрія Болконського, що виникають у нього під впливом поранення: гостре бажання жити, спогади дитинства, відчуття байдужості, що змінюють один одного. Раптом народжується нове для Болконського почуття співчуття, близькості, любові до оточуючих, до всіх людей і нове розуміння й осмислення життя. Екзистенціальні переживання завжди, тією чи іншою мірою, зачіпають проблеми автентичності існування людини – його потреби «бути чесним із самим собою» і «жити своїм життям». А що це означає – «бути самим собою»? Тут позиції сучасної екзистенціальної психології однастайна. Людина, що «є собою» вільно реалізує своє «Я», створює власні «особистісні моделі»; індивідуальна та приймає свою індивідуальність; соціально інтегрована та здатна до адаптації, пристосовується до суспільства, життя в світі через взаємодію з ним. Тобто, це «вершинна», духовна людина, яка усвідомлює власну унікальність і унікальність кожної миті життя.

Науковий керівник: Іщук Н. В., к. філос. н., доцент