

18+

Дмитрий Болесов

Поиск смысла

*Психология
экзистенциальных
вопросов*

Дмитрий Болесов
Поиск смысла. Психология
экзистенциальных вопросов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73264623

ISBN 9785006917644

Аннотация

Практическое руководство по экзистенциальной психологии: от теории кризиса смысла до пошаговых техник его преодоления. В книге – более 30 упражнений, дневниковые практики, методы выявления ценностей и способы наполнить жизнь значимостью. Всё, что нужно для осознанного саморазвития.

Содержание

Введение	5
Часть I. Экзистенциальные кризисы: природа и проявления	6
Глава 1. Что такое экзистенциальный кризис?	6
Глава 2. Возрастные и ситуативные кризисы	8
Глава 3. Симптомы и последствия	10
Часть II. Ценности как основа смысла	11
Глава 4. Структура личных ценностей	11
Глава 5. Методы выявления собственных ценностей	13
Глава 6. Ценности и жизненные цели	14
Часть III. Способы нахождения личной значимости	15
Глава 7. Экзистенциальная терапия: основные подходы	15
Глава 8. Практики для обретения смысла	17
1. Медитация и осознанность	17
2. Творческое самовыражение	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Поиск смысла
Психология
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ
вопросов**

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0069-1764-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждый из нас хотя бы раз задавался вопросами: «*В чём смысл моей жизни?*», «*Правильно ли я живу?*», «*Что останется после меня?*». Эти вопросы – не признак слабости или кризиса, а естественная часть человеческого бытия.

Почему эта тема важна сегодня?

В мире, где всё меняется с невероятной скоростью, где соцсети навязывают стандарты успеха, а новости часто пугают, особенно важно найти **свой** ориентир. Без понимания личных смыслов легко потеряться в потоке событий, почувствовать опустошённость, даже имея «всё, что нужно».

Что такое экзистенциальный смысл?

Это не готовая формула, а **личный ответ** на вопросы:

- Что для меня действительно важно?
- Как я хочу прожить эту жизнь?
- Какие следы оставить в мире?

Цель этой книги – помочь вам:

- распознать признаки экзистенциального кризиса;
- разобраться в своих ценностях;
- найти способы наполнить жизнь значимостью – даже

в трудные времена.

Книга построена как путешествие: от понимания проблем к практическим шагам. Вы можете читать её целиком или выбирать разделы, которые актуальны именно сейчас.

Часть I. Экзистенциальные кризисы: природа и проявления

Глава 1. Что такое экзистенциальный кризис?

Определение

Экзистенциальный кризис – это период, когда человек остро ощущает **несоответствие** между тем, как он живёт, и тем, чего ждёт от жизни. Это не болезнь, а сигнал: «Что-то идёт не так».

Ключевые признаки:

- Постоянное чувство пустоты: «Всё есть, но радости нет».
- Вопросы без ответов: «Зачем я это делаю?», «А вдруг я упускаю главное?»
- Апатия или раздражительность: даже любимые занятия не вдохновляют.
- Страх перед будущим: ощущение, что время уходит впустую.

Чем отличается от других кризисов?

- *Депрессия* – это клиническое состояние с биохимическими причинами.

– *Стресс* – реакция на конкретную проблему.

– *Экзистенциальный кризис* – поиск ответов на «вечные» вопросы. Он может сопровождаться депрессией или стрессом, но его корень – в смысловом вакууме.

Типичные триггеры:

– **Потеря** (близкого, работы, здоровья).

– **Переходные периоды** (выпуск из вуза, выход на пенсию, переезд).

– **Осознание конечности** (юбилей, болезнь, смерть знакомого).

– **Конфликт ценностей** (например, карьера vs семья).

Что делать?

Первый шаг – признать: «Да, я в кризисе». Это не слабость, а честность перед собой.

Глава 2. Возрастные и ситуативные кризисы

Кризис юности (18—25 лет)

Суть: поиск идентичности. Вопросы: «Кто я?», «Кем хочу стать?»

Проявления: смена увлечений, эксперименты с образом жизни, страх «не успеть».

Ресурс: открытость новому, энергия для проб.

Кризис среднего возраста (35—50 лет)

Суть: переоценка достижений. Вопросы: «Чего я добился?», «Не зря ли потратил годы?»

Проявления: ностальгия, желание радикальных перемен (смена профессии, разрыв отношений).

Ресурс: накопленный опыт, ясность приоритетов.

Кризис позднего периода (60+ лет)

Суть: осмысление прожитого. Вопросы: «Что я оставил после себя?», «Как принять старость?»

Проявления: тоска по прошлому, тревога за здоровье, желание передать знания.

Ресурс: мудрость, свобода от социальных ожиданий.

Ситуативные кризисы

– *Потеря работы:* «Я больше не нужен».

– *Развод:* «Вся жизнь – ошибка».

– *Болезнь:* «Почему я?»

– *Общий механизм*: рушится привычная картина мира.

Вывод: кризисы – не враги, а точки роста. Они заставляют пересмотреть жизнь и найти новые смыслы.

Глава 3. Симптомы и последствия

Эмоциональные проявления :

- Апатия: «Мне ничего не хочется».
- Тревога: «А вдруг я не успею?»
- Вина: «Я должен был сделать больше».
- Одиночество: «Никто меня не понимает».

Поведенческие изменения :

- Уход от ответственности: «Пусть всё идёт как идёт».
- Поиск острых ощущений: экстремальные хобби, рискованные связи.
- Заикленность на прошлом: бесконечные «если бы».

Влияние на сферы жизни:

- *Отношения*: конфликты, отчуждение.
- *Работа*: прокрастинация, потеря мотивации.
- *Здоровье*: бессонница, снижение иммунитета.

Когда обратиться к специалисту?

Если:

- мысли о бессмысленности жизни не уходят больше 2 недель;
- появились суицидальные идеи;
- нарушен сон/аппетит более месяца.

Важно: кризис – не приговор. Это возможность пере-

строить жизнь на новых основаниях.

Часть II. Ценности как основа смысла

Глава 4. Структура личных ценностей

Что такое ценности?

Это **незыблемые ориентиры**, которые:

- определяют ваши решения;
- объясняют, почему вы поступаете так, а не иначе;
- дают чувство «правильности» выбора.

Иерархия ценностей

У каждого есть «ядро» – 3—5 главных ценностей. Например:

- Семья.
- Творчество.
- Свобода.
- Здоровье.
- Справедливость.

Как выявить свои ценности?

– Вспомните 3 самых счастливых дня в жизни. Что их объединяло?

– Напишите: «Я никогда не смогу простить...» – это покажет антиценности.

– Ответьте: «Что я буду делать, даже если никто не оценит?»

Конфликт ценностей

Пример: «Хочу больше зарабатывать, но не готов работать по 12 часов».

Решение: найти компромисс (удалёнка, фриланс) или пересмотреть приоритеты.

Изменение ценностей

Они эволюционируют: в 20 лет – приключения, в 40 – стабильность, в 60 – наследие. Это нормально!

Глава 5. Методы выявления собственных ценностей

1. Рефлексия и дневник

Каждый вечер записывайте:

- Что принесло радость?
- В каких моментах я чувствовал гордость?
- Что вызвало раздражение? (это указывает на нарушенные ценности).

2. Психологические тесты

- *Тест Шварца* (ценностные ориентации).
- *Методика Рокича* (ранжирование ценностей).
- *Опросник «Жизненные ценности»* (доступен онлайн).

3. Анализ значимых событий

Вспомните:

- 3 самые сложные ситуации. Что помогло выстоять?
- 3 момента, когда вы гордились собой. Какие качества проявились?

4. Метод «100 желаний»

Запишите 100 желаний (даже абсурдных). Затем сгруппируйте их. Повторяющиеся темы укажут на ценности.

5. Обратная связь от близких

Спросите: «Какие мои качества ты ценишь больше всего?»

Глава 6. Ценности и жизненные цели

От ценностей к целям: алгоритм

- Выберите 1—2 главные ценности.
- Задайте вопрос: «Как я могу воплотить их в жизнь?»
- Сформулируйте цель по SMART:
 - *Конкретная*: «Научиться играть на гитаре».
 - *Измеримая*: «Выступить на сцене через год».
 - *Достижимая*: «Заниматься 3 раза в неделю».
 - *Релевантная*: «Это важно для моего творческого самовыражения».
 - *Ограниченная по времени*: «К декабрю 2026».

Баланс целей

- *Краткосрочные* (1—6 месяцев): курсы, поездки.
- *Среднесрочные* (1—3 года): смена профессии, переезд.
- *Долгосрочные* (5+ лет): создание бизнеса, написание книги.

Коррекция целей

Если цель перестала вдохновлять:

- Проверьте, соответствует ли она вашим ценностям.
- Измените сроки или способ достижения.
- Отпустите, если она больше не актуальна.

Часть III. Способы нахождения личной значимости

Глава 7. Экзистенциальная терапия: основные подходы

Экзистенциальная терапия – не набор готовых ответов, а путь к осознанию собственной свободы и ответственности. Её цель – помочь человеку:

- принять неизбежные данности бытия (смертность, одиночество, неопределённость);
- найти личный смысл в конкретных обстоятельствах;
- перестать бежать от тревожных вопросов.

Ключевые принципы:

– **Осознание конечности.** Понимание, что время ограничено, помогает расставить приоритеты.

– *Упражнение:* напишите список «10 вещей, которые я хочу сделать до 70 лет». Выделите 3 самых важных.

– **Принятие ответственности.** Никто не даст вам «правильный» смысл – его можно только создать самому.

– *Формула:* «Я выбираю...» вместо «Мне пришлось...».

– **Поиск аутентичности.** Жить в согласии с собой, а не с ожиданиями других.

– *Вопрос для рефлексии:* «Что я делаю, потому что я этого хочу, а не потому что „так надо“?»

Методы работы:

– Диалог с терапевтом (выявление скрытых страхов и убеждений).

– Письменные практики (дневники, письма себе в будущее).

– Эксперименты в реальной жизни (пробовать то, что давно откладывали).

Глава 8. Практики для обретения смысла

Поиск смысла – не абстрактная философская задача, а **практический процесс**, который можно «встроить» в повседневную жизнь. Ниже – подробные инструкции по ключевым техникам, доказавшим свою эффективность в экзистенциальной психологии.

1. Медитация и осознанность

Суть: тренировка внимания к текущему моменту снижает тревогу о будущем и сожаления о прошлом.

Как начать (пошагово):

- Выберите время (5—10 минут утром или перед сном).
- Примите удобную позу (сидя, лёжа, даже стоя в транспорте).
- Сосредоточьтесь на дыхании: ощутите, как воздух входит через нос, наполняет лёгкие, выходит.
- Когда мысли отвлекают (это нормально!), мягко верните внимание к дыханию.
- Завершите практикой благодарности: мысленно скажите «Спасибо за этот момент».

Варианты для разных ситуаций:

- **На работе:** 3 глубоких вдоха перед началом задачи.

– **В очереди:** наблюдайте за звуками вокруг, не оценивая их.

– **Перед сном:** просканируйте тело от пальцев ног до макушки, отмечая ощущения.

Эффект через 2—4 недели:

– снижение фоновой тревоги;

– умение «останавливаться» в моменты стресса;

– более яркое восприятие мелочей.

2. Творческое самовыражение

Почему это работает: творчество позволяет выразить то, что сложно сформулировать словами, и создаёт ощущение «следа» в мире.

Практики без художественных навыков :

– **Свободное письмо.** 10 минут пишите без остановки всё, что приходит в голову. Не редактируйте!

– **Коллажи.** Вырезайте из журналов образы, цвета, слова, которые вас цепляют. Склеивайте интуитивно.

– **Звуковые дневники.** Записывайте голос: рассказы, стихи, даже просто мычание под музыку.

– **Танцевальные импровизации.** Включите любую мелодию и двигайтесь так, как хочет тело.

Как преодолеть страх «я не умею»:

– напомните себе: цель – не шедевр, а процесс;

– начните с 5 минут в день;

– используйте «неудобные» инструменты (непривычная рука, фломастеры вместо кистей).

Примеры из жизни:

– офисный работник, начавший вести блог о городских закатах;

– пенсионерка, создающая «карты желаний» из старых открыток;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.