

**Д. Лазакович**

**ЭКЗИСТЕНЦТАЛЬНЫЙ КРИЗИС СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА:  
СМЫСЛОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Многие кризисные явления, происходящие сегодня на нашей планете, несут на себе отпечаток экзистенциальности. Существующий мировой порядок теряет устойчивость и эффективность, многие процессы выходят из-под контроля человека. Стремительно возникшая пандемия коронавируса

направила латентную тревогу человечества непосредственно в экзистенциальное русло: к вопросам жизни и смерти, свободы и ответственности и т.д. Термин «экзистенциальный» все чаще и чаще употребляется во многих областях человеческой деятельности, указывает на то, что проблема экзистенциального кризиса актуальна для современного человека как никогда раньше. Понимание механизмов, особенностей протекания и возможностей выхода из экзистенциального кризиса у отдельного человека позволяет не только осознанно укреплять внутренние ресурсы, но и развивать способность замечать кризисные проявления в обществе.

Кризисы в нашей жизни закономерны и естественны. Но на их фоне могут возникать ситуации переживаний, затрагивающие фундаментальные основы нашего существования. Сегодня все чаще такие переживания перерастают в экзистенциальный кризис. Его углубление приводит к **экзистенциальному вакууму** – внутренней пустоте, потере смысла жизни. Длительное «убегание» от внутренней пустоты может привести к тревожно-депрессивным расстройствам, психосоматическим заболеваниям и другим более тяжелым последствиям. С другой стороны, переживание потери смысла жизни снимает шелуху искусственных ценностей и навязанных целей. Избрание правильной стратегии, поиск своих истинных жизненных опор приводит к укреплению самоуважения человека, обновлению и наполненности его жизни.

Знаменитый австрийский ученый В. Франкл доказал, что стремление к смыслу является главной движущей силой развития личности. Он выделил три главных пути к нахождению смысла жизни – творчество, переживание жизненных ценностей и осознанное принятие определенного отношения к обстоятельствам, которые мы не можем изменить.

Следовательно, можно вывести следующие актуальные векторы преодоления экзистенциального кризиса:

- любовь к другим людям и принятие их любви, забота о людях;
- стремление сделать мир лучше, благотворительность;
- преданность делу, ответственность за него;
- творчество и творческий подход к своей жизни;
- самоактуализация;
- полное проживание жизни, следование ее естественным ритмам;
- развитие критического мышления при восприятии поступающей информации;
- тренировка навыков самоконтроля и саморегуляции;
- планирование возможных векторов своей деятельности;
- определение и прояснение своих глубинных личных ценностей.

Таким образом, философия экзистенциализма не дает готовых ответов, подчеркивая, что человек должен в первую очередь ориентироваться на себя и на свой уникальный внутренний опыт, и предоставляет ему максимальную **свободу действий**. Обратная сторона этой свободы – ответственность современного человека перед собой и всем остальным миром.