

Антинаненесі аонсулсагнонпсіі
псіхологичесані центр
"Я АКТИВ!"



Смыслы и цели в кризисном консультировании

Практическое руководство для психологов-волонтеров:
от теории к инструментам

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"




Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 Канал в Дзене: <https://dzen.ru/iactivecenter>

 почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522



Об авторе

Светлана Ковешникова

- Психолог-сексолог
- Консультант по детско-родительским отношениям
- Клиент-центрированный терапевт



«Психолог в моём понимании — это не безучастный интерпретатор событий жизни клиента, а участливый проводник, который готов разделить непростые эмоции и пройти этот сложный путь вместе с клиентом, помогая и поддерживая».



Фундамент личности: Разводим понятия Смысла и Цели

СМЫСЛ (Стержень)



- **Определение:** Субъективное отношение личности к миру. Ответ на вопрос «Ради личности к миру. Ответ на вопрос «Ради чего?»».
- **Теория:** По А.Н. Леонтьеву, смысл рождается из отношения мотива к цели. Он связывает сознание с бытием.
- **Функция:** Придает устойчивость в кризисе (экзистенциальный стержень). Смысл нельзя «дать» клиенту, его можно только вырастить.

ЦЕЛЬ (Вектор)

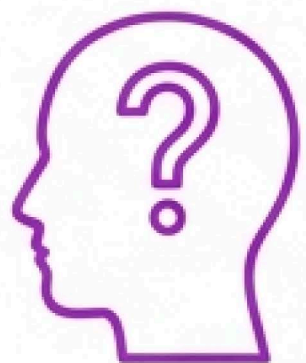


- **Определение:** Осознанный образ предвосхищаемого результата. Ответ на вопрос «Что сделать?».
- **Теория:** Life Crafting определяет цель как инструмент регуляции деятельности.
- **Функция:** Переводит смыслы в конкретные действия. Цели должны быть само-согласованными (self-concordant) — то есть конгруэнтными внутренним ценностям.

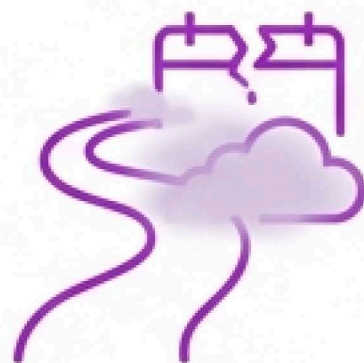
«Цель без смысла — это бег на месте. Смысл без цели — это бесплодное мечтание.»

Актуальность 2024–2026: Почему растет запрос на «Смыслы»?

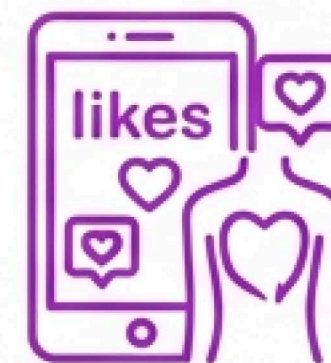
Мы работаем в условиях тотальной неопределенности и слома старых сценариев.



Кризис идентичности:
Старые социальные лифты («школа-вуз-карьера») перестали гарантировать результат. Клиент не понимает: «Кто я в новой реальности?».



Потеря горизонта планирования:
Невозможность ставить долгосрочные цели рождает экзистенциальную тревогу (страх перед непредсказуемостью жизни).



Социальное давление:
Конфликт между «успешным успехом» в соцсетях и внутренней пустотой.

«Страх перед жизнью — это пугающее чувство непонимания себя... тревога по поводу непредсказуемости существования.» — Олег Сатов (Вестник Психологии).

Анализ запросов: Как «звучит» потеря смысла?

«Тупик достижений»

«У меня всё есть (работа, семья), но я несчастлив. Я живу чужую жизнь, которую хотели мои родители».

Суть: Реализация гетерономных (навязанных) целей вместо истинных. (Источник: Life Crafting)

«День сурка»

«Зачем вставать по утрам? Всё серое, скучное, я ничего не хочу».

Суть: Экзистенциальный вакуум. Отсутствие эмоциональной включенности. (Апатия)

«Потеря ориентиров»

«Раньше я знал, куда иду, но после [увольнения/развода/травмы] я не вижу будущего».

Суть: Разрушение старых смысловых конструкций, требующее проектирования новой жизни.

Цена вопроса: Последствия «Экзистенциального вакуума»

Пустота (Downward Spiral)



Смысл (Salutogenesis)



- **Апатия и Депрессия:** Чувство бессмысленности.
- **Зависимости:** Алкоголь, игры, трудоголизм как попытка «заглушить» тишину.
- **Агрессия:** Аутоагрессия или внешняя агрессия.

- **Психосоматическое здоровье:** Люди с целью (Ikigai) живут дольше.
- **Резильентность:** Способность восстанавливаться после стресса.
- **Саморегуляция:** Осознанный выбор здорового поведения.

«Отсутствие смысла – это не просто философская проблема, это фактор риска для психического и физического здоровья клиента.»



КАК УСЛЫШАТЬ «ВАКУУМ»: МАРКЕРЫ ПОТЕРИ СМЫСЛА

Вербальные и поведенческие индикаторы для первичной диагностики



ЧТО ГОВОРИТ КЛИЕНТ (Вербальные маркеры)

«Я живу как во сне, на автопилоте».

«Вроде все есть (работа, семья), а радости нет».

«Каждый день — день сурка. Зачем вставать по утрам?»

«Я словно играю чужую роль в плохом спектакле».

«Будущее? Я его не вижу, там пустота».



ЧТО ВИДИТ ПСИХОЛОГ (Поведенческие симптомы)

- **Скука и апатия:** Утрата интереса к хобби и деятельности, которая раньше приносила удовольствие.
- **Синдром отложенной жизни:** Ожидание, что настоящая жизнь начнется «потом» (после ипотеки, переезда, выходных).
- **Гедонизм избегания:** Попытка заглушить смысловую пустоту чрезмерным потреблением (алкоголь, скроллинг, игры) — бегство от реальности.

***Важно:** Клиент часто маскирует потерю смысла фразой «я устал». Задача консультанта — услышать за физической усталостью экзистенциальное «я не знаю, зачем» (В. Франкл).



«ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ДИАГНОСТИКИ: МЕТОДИКА СЖО

Тест Смыслоразнозначных Ориентаций (Д.А. Леонтьев, адаптация РИЛ)

Назначение: Быстрая оценка (20 вопросов) «энергетической силы» личности и вектора ее движения. Позволяет локализовать, где именно произошел смысловой разрыв: в прошлом, настоящем или будущем.

5. Локус контроля – Жизнь (Управляемость мира):
Убежденность, что человеку дано контролировать свою жизнь.



4. Локус контроля – Я (Я – Хозяин):
Представление о себе как о сильной личности со свободой выбора.



1. Цели в жизни (Будущее):

Наличие ориентиров и перспективы. Высокий балл = целеустремленность.



2. Процесс жизни (Настоящее):

Эмоциональная насыщенность сегодня. Восприятие процесса жизни как интересного.



3. Результативность (Прошлое):

Удовлетворенность прожитым. Ощущение продуктивности прошлого отрезка.



***Рекомендация волонтеру:** Используйте СЖО как домашнее задание после первой сессии. **Обсуждение** результатов теста на второй встрече снижает тревогу неопределенности.*



КТО ЗА РУЛЕМ? ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ

Анализ субшкал «Я» и «Жизнь» — ключевой маркер ресурса клиента.

Локус контроля – Я
(Я могу)



Локус контроля – Жизнь
(Мир управляем)

- **Высокие баллы:** Клиент чувствует силу и свободу выбора. «Я строю свою жизнь».
- **Низкие баллы:** Неверие в свои силы. Ощущение беспомощности. «От меня мало что зависит».

- **Высокие баллы:** Убеждение, что судьба поддается сознательному контролю.
- **Низкие баллы (Фатализм):** Убеждение, что жизнь — это хаос, свобода иллюзорна, все предопределено.

СИНДРОМ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

- Низкие баллы по обеим шкалам (Я + Жизнь) = **Высокий** риск пассивности.
- **Стратегия работы:** Возвращение малых зон контроля. Техники Life Crafting («конструирование жизни») через микро-цели.



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПУТИ: ТЕХНИКА «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Диагностика реализованных смыслов и проектирование будущего
(Life Crafting).



Задача (Life Crafting): Соединить текущее «Я» с желаемым будущим «Я» через конкретные шаги.

«Люди, имеющие цель в жизни, с большей вероятностью занимаются саморегуляцией и принимают решения, полезные для здоровья» (Frontiers in Psychology, 2019).



НЕ НАВРЕДИ: СМЫСЛОВОЙ КРИЗИС ИЛИ ДЕПРЕССИЯ?

Границы компетенции психолога-волонтера.

| Критерий | Экзистенциальный кризис (Сфера психолога) | Клиническая депрессия (Сфера врача) |
|------------|--|---|
| Эмоции | Тоска, метания, но способность радоваться сохранена. | Ангедония — полная утрата способности получать удовольствие. Эмоциональная тупость. |
| Физиология | Сон и аппетит в норме (ситуативные сбои). | Ранние пробуждения (4-5 утра), резкая потеря/набор веса, психомоторная заторможенность. |
| Самооценка | «Я не знаю, куда иду». Сомнения в выборе. | «Я ничтожество». Идеи виновности и самоуничижения. |



Алгоритм: При наличии симптомов из правой колонки (особенно ангедонии и идей виновности) — **обязательное перенаправление к врачу-психотерапевту**. Работа со смыслом возможна только на фоне стабилизации состояния.



ЧЬЯ ЭТО ЖИЗНЬ? ТИПОЛОГИЯ ЦЕЛЕЙ

Почему достижение цели не всегда приносит счастье.



ВНЕШНИЕ / НАВЯЗАННЫЕ ЦЕЛИ

- **Источник:** Ожидания родителей, соцсети, мода, «Успешный успех».
- **Мотивация:** Страх стыда, «Надо», «Должен».
- **Результат:** Пустота и истощение даже при достижении.



ВНУТРЕННИЕ / ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ

- **Источник:** Личный интерес, любопытство, ценности.
- **Мотивация:** «Хочу», «Интересно», «Важно для меня».
- **Результат:** Прилив энергии (Поток), повышение витальности.

Проверочный вопрос клиенту: «Если бы никто в мире не узнал о вашем успехе в этом деле, вы бы все равно стали этим заниматься?»



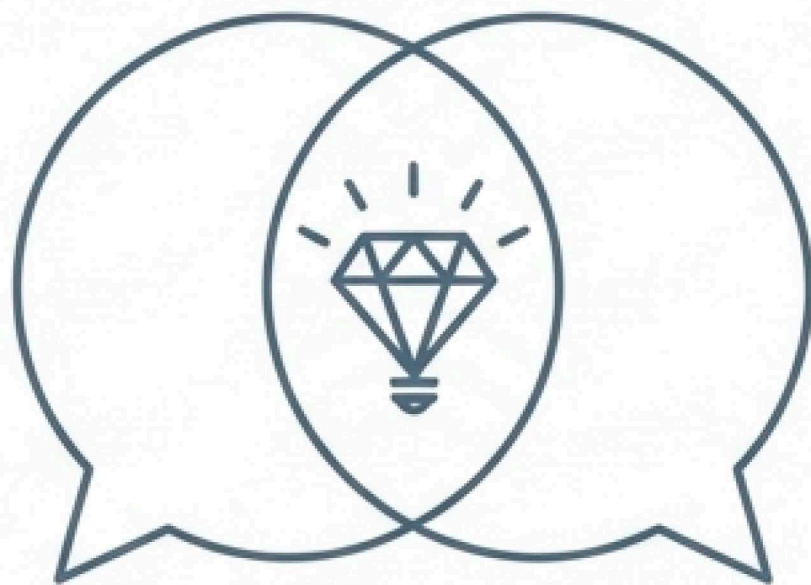
Логотерапевтический подход: Техника «Сократовский диалог»

Определение

Метод, основанный на убеждении, что смысл не «придумывается» психологом, а «открывается» самим клиентом. Задача волонтера — не дать совет, а задать правильный вопрос.

Позиция психолога («Наивный наблюдатель»)

Мы занимаем позицию незнания.
Мы не навязываем свои смыслы,
а помогаем клиенту
артикулировать его
собственную истину.



Вместо «Почему это случилось со мной?» спросите:
«Что жизнь ждет от вас в этой ситуации?»

«Ради кого или ради чего вы готовы пройти через эти испытания?»

«Если бы все проблемы исчезли завтра, чему бы вы посвятили освободившееся время?»

Совет волонтеру:
Клиент может сказать: «Я не знаю». Это нормально. Используйте паузу. Не заполняйте тишину своими ответами. Смысл часто рождается в тишине.



Работа с ценностями: Методика «Ценностный атлас»

Карьера/Учеба

4. Просоциальные

3. Группоцентрические

2. Эгоцентрические

1. Прагматические

Здоровье

Социальные
связи

Досуг/Хобби

Инструкция: Попросите клиента оценить, на каком уровне находятся его текущие цели в каждой сфере.

Различение

Важно различать то, что клиент «любит» (feelings-oriented), и то, что он считает «важным» (values-oriented). Исследования показывают: страсть, основанная на ценностях, дает больше устойчивости.

Важно: Не осуждайте «эгоцентрический» уровень. Для человека в остром кризисе забота о себе может быть первым шагом к восстановлению.

Целеполагание по системе SMART-ER

- **S** – Конкретная
- **M** – Измеримая
- **A** – Достижимая
- **R** – Значимая
- **T** – Ограниченная по времени

PLUS (+)

ER

E (Ecology/Экологичность): Не вредит ли эта цель вашему здоровью или отношениям?

R (Reward/Внутренняя награда): Является ли цель само-согласованной (Self-concordant)? Это то, что вы хотите, или то, что надо?

Согласно теории самодетерминации (Ryan & Deci), только само-согласованные цели ведут к повышению психологического благополучия.

Volunteer Note
Проверка: Если клиент использует слова «я должен», «мне следует», «мама хотела бы» – это сигнал проверить цель на критерий R.



Метод Life Crafting: Пошаговый план «проектирования» будущего

Life Crafting – это процесс активного осмысления настоящего и будущего.



Volunteer Note

Совет: Начинайте с малого.

Письменная практика (15+ минут) о будущем уже сама по себе имеет терапевтический эффект.



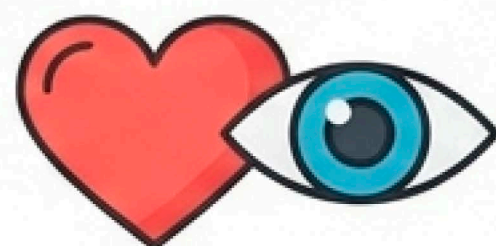
Техника «Три пути к смыслу» по В. Франклу

Если один путь закрыт кризисом, мы помогаем клиенту найти другой.



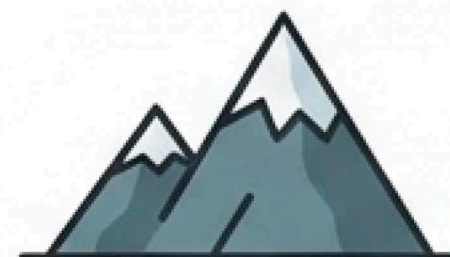
**Ценности
Творчества**
(Что я даю миру?).

Труд, созидание.
Вопрос: «Какой след
вы хотите оставить?»



**Ценности
Переживания**
(Что я беру от мира?).

Любовь, искусство,
природа.
Вопрос: «Что все еще
вызывает у вас трепет?»



**Ценности
Отношения**
(Как я встречаю
судьбу?).

Позиция к неизбежному
страданию.
Вопрос: «Как изменить
отношение, чтобы
сохранить достоинство?»

Смысл доступен в любой ситуации (концепция «трагического оптимизма»).

Volunteer Note

Применение: Эта техника незаменима, когда клиент потерял физическое здоровье. Переключайте его на «переживание» или «отношение».



Работа с сопротивлением и страхом будущего

**Когнитивная
переоценка:**
Смещение фокуса с
«За что?» на «Для
чего?».



Парадокс поиска:
Активный, навязчивый
поиск смысла может
усиливать тревогу.

ЕСЛИ [ситуация X] → ТО Я СДЕЛАЮ [действие Y]

Пример: ЕСЛИ я почувствую панику, ТО я сделаю 5 минут
дыхательных упражнений.

Volunteer Note
Механика:
Написание планов
«Если-То»
автоматизирует
реакцию, снижая
нагрузку в момент
стресса.



Матрица «Важное — Срочное» в контексте смыслов

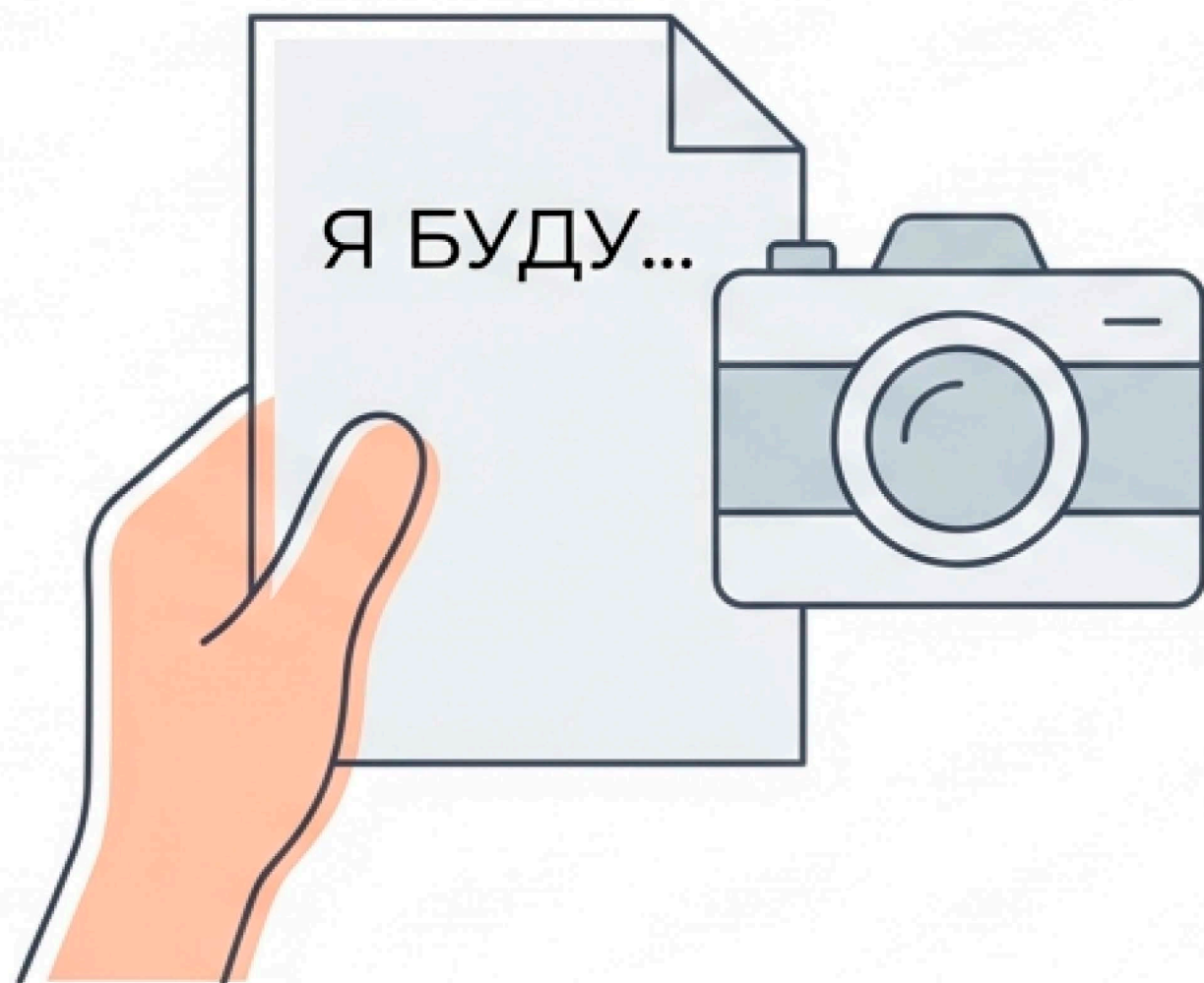
| | СРОЧНОЕ | НЕ СРОЧНОЕ |
|-----------|--|---|
| ВАЖНОЕ | I Кризис / Пожар | II ЗОНА СМЫСЛА Life Crafting, построение отношений, обучение. |
| НЕ ВАЖНОЕ | III Суета (Busyness) Имитация деятельности. | IV Эскапизм |

Volunteer Note
Упражнение:
Попросите клиента
расписать его
вчерашний день по
этим квадратам.
Сколько времени
ушло на Зону
Смысла?

«Активная суета» часто используется как защита от экзистенциальной тревоги.



Групповые упражнения: Практика публичного обязательства



Упражнение 1: «I WILL» (Я БУДУ...)

Действие: Участник формулирует цель, начинающуюся со слов «Я БУДУ...». Фото с заявлением служит «якорем» намерения.

Упражнение 2: Обсуждение Ikigai

Обсуждение в парах: «Что дает мне энергию вставать по утрам?» Поиск пересечений между «Люблю», «Умею», «Нужно людям».



Volunteer Note

Для волонтеров:
Попробуйте сделать упражнение «I WILL» сами перед тем, как предлагать его клиентам. Ваш личный опыт — лучший инструмент.



Риск «Инфицирования бессмысленностью»: Профилактика выгорания

«Невозможно помочь клиенту найти смысл, если вы теряете свой собственный».

Диагностика риска

Экзистенциальная викарная травма:

При работе с клиентами, находящимися в состоянии апатии или «экзистенциального вакуума», начинающий психолог может интроецировать (впитать) чувство безнадежности.

Симптом: Собственные жизненные цели начинают казаться мелочными или бессмысленными после сессий.

Теоретическая база

Салютогенез (А. Антоновский):

Фокус не на болезни, а на факторах, поддерживающих здоровье (Sense of Coherence). Психолог должен поддерживать собственное «Чувство связности».

Протокол безопасности



Супервизия: Обязательное обсуждение случаев, вызывающих чувство тупика.



Психогигиена: Разделение жизненного сценария клиента и своего собственного (Empathy ≠ Absorption).

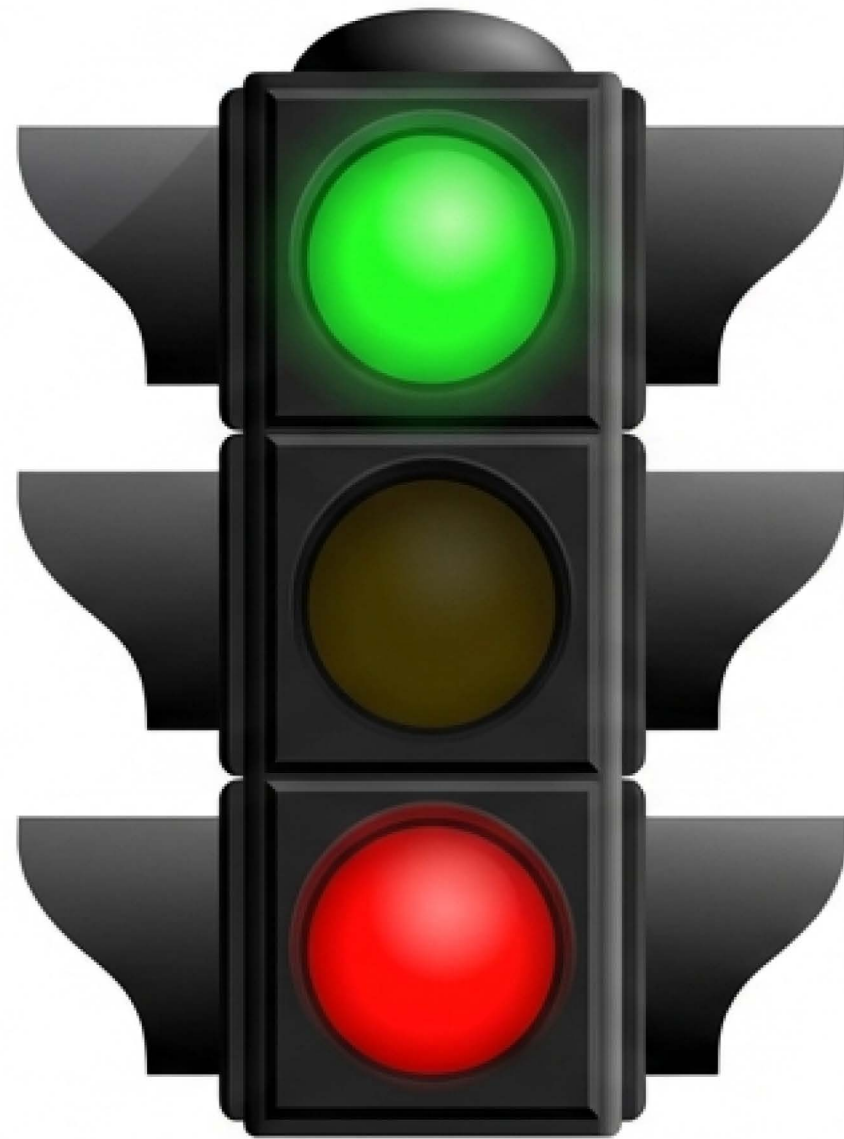


Самопроверка: Честный ответ на вопрос: «Я пытаюсь спасти клиента, чтобы доказать собственную ценность?» (Спасательство vs. Помощь).



Границы компетенции: Когда перенаправлять клиента?

Мы работаем с кризисом развития, а не с клинической патологией.



Зеленая зона: Клиент волонтерского центра

- **Запрос:** «Я не знаю, куда жить», «Потерял ориентиры», «Скучно».
- **Состояние:** Экзистенциальная тревога, поиск новых ценностей.
- **Функциональность:** Сохранена (ходит на работу/учебу, обслуживает себя).

Красная зона: Направление к психиатру

- **Ангедония:** Полная неспособность испытывать удовольствие (физиологический уровень), а не просто грусть.
- **Дисфункциональность:** Невозможность выполнять базовые бытовые задачи.
- **Суицидальность:** Наличие конкретного плана (в отличие от абстрактных философских рассуждений о смерти).

Скрипт перенаправления (Referral Script)

«Я слышу, как вам тяжело. То состояние, которое вы описываете, требует медицинской поддержки для восстановления ресурсов организма. Я рекомендую обратиться к врачу-психотерапевту, чтобы наша дальнейшая работа по поиску смыслов была эффективной».



Ошибка «Директивности»: Почему нельзя навязывать смыслы

«Смысл нельзя дать, его можно только найти» (В. Франкл).

Теория самодетерминации (Ryan & Deci)

- **Гетерономные цели (Навязанные):**
- Цели, навязанные извне (родителями, обществом или *психологом*).
- **Результат:** Уровень благополучия не повышается.

- **Автономные цели (Истинные):**
- Цели, конгруэнтные личности.
- **Результат:** Витальность и устойчивость.

Ловушка: Рефлекс спасателя



Желание быстро дать клиенту «правильный» смысл (семья, карьера), когда он в растерянности.

Неправильно: «Вам стоит заняться спортом, это повышает дофамин».

Решение: Сократический диалог



Наша задача — не указать путь, а подсветить карту ценностей.

Правильно: «Что вы чувствовали, когда последний раз занимались физической активностью? Какой смысл это имело для вас тогда?».



Анализ опыта: Кейс «Утрата статуса»

Работа с архетипом «Брайан» (успешный, но несчастный).

Профиль

Мужчина, высокий статус (CEO), внешние атрибуты успеха.

- **Запрос:** «У меня есть всё, но я ничего не чувствую. Я потерял должность и теперь я — НИКТО».

→ Анализ проблемы →

- Жизнь по «навязанному сценарию» (желания отца).
- Идентичность жестко привязана к роли.
- Гетерономная мотивация.

Интервенция (Life Crafting)

- 1. **Деконструкция сценария:**
Техника «Чья это была мечта?».
- 2. **Разделение Ценностей и Целей:**
Цель (утрачена): Быть директором банка.
Ценность (осталась): Лидерство, ответственность, наставничество.
- 3. **Пере-якорение:** Поиск новой формы для ценности (например, менторство в «Я АКТИВ!», преподавание).



Анализ опыта: От кризиса к действию

Работа с архетипом «Студент» (апатия, цинизм, «зачем это всё?»).

Result: Трансформация «I WILL».
Переход к альтруистичным целям
(«Я помогу следующему поколению»).

**Technique: Embodied
Cognition.**

Письменное фиксирование целей
снижает тревогу и запускает
саморегуляцию.

Проблема: Паралич анализа.
Поиск смысла превращается в
мыслительную жвачку (руминацию).

Technique: Tiny Steps.

Вместо «Найти призвание» ->
«Подготовиться к одному занятию».
Микро-цель создает ресурс.

Ключевой вывод:

Действие предшествует
мотивации. Не ждите
вдохновения, чтобы начать.



Поддержание мотивации клиента

Что делать между сессиями? Инструменты «Жизнетворчества» (Life Crafting)

1. Техника «Микро-шаги» (Kaizen)

Проблема: Страх масштаба кризиса.

Задание: Договоритесь о *одном* маленьком действии на завтра (15 минут прогулки, звонок другу).

Цель: Возвращение чувства контроля (Agency).

2. Письменные практики

Суть: Экспрессивное письмо снижает тревогу.

Задание: «Лучшее возможное Я». Клиент описывает один день из будущего, где кризис преодолен.

Фокус: На ценностях и ощущениях, а не фантазиях.

3. Планы «Если-То»

Суть: Мотивация падает при препятствиях.

Алгоритм: «ЕСЛИ я почувствую апатию в среду, ТО я включу любимую музыку».

Эффект: Автоматизация полезной реакции (Gollwitzer, 1999).

4. Визуальные якоря

Суть: Напоминание о смыслах в быту.

Задание: Заставка на телефон, стикер на зеркале или предмет-символ, напоминающий о найденной на сессии ценности (Ikigai).



Чек-лист самопроверки психолога

Рефлексия после сессии: «Не причинил ли я добро?»

Блок 1: Качество контакта

- Был ли я в позиции «Рядом», а не «Сверху»? (Избегание роли Гуру)
- Слышал ли я ценности клиента или свои собственные? (Риск навязывания социально одобряемых целей)

Блок 2: Результативность

- Сформулировал ли клиент цель своими словами? (Тест: Если вы не можете повторить цель метафорой клиента — она не присвоена)
- Есть ли у клиента ресурс на первый шаг? (Проверка уровня энергии во избежание срыва)

Блок 3: Эмоциональная гигиена

- Не «инфицировался» ли я бессмысленностью? (Симптом: тяжесть и апатия после сессии)
- Если ответ «Да»: Срочный запрос на супервизию.

«Смысл нельзя дать, его нельзя придумать за другого.
Его можно только помочь найти». — Виктор Франкл



Фундаментальная литература

База знаний для работы с экзистенциальными запросами

Экзистенциальная классика (База)

Виктор Франкл — «Сказать жизни "Да!"»

Хрестоматия смыслоутраты и обретения смысла в нечеловеческих условиях. База логотерапии.

Ирвин Ялом — «Экзистенциальная психотерапия»

Глубокий разбор четырех данностей: смерть, свобода, изоляция, бессмысленность.

Отечественная школа (Теория деятельности)

Д.А. Леонтьев — «Психология смысла»

Ключевой труд. Разница между значением (общественным) и личностным смыслом (индивидуальным).

Ф.Е. Василюк — «Психология переживания»

Анализ работы горя. Как переживание трансформирует внутренний мир.

Инструментарий

Дж. Крамбо, Л. Махолик — Методика СЖО (PIL)

Тест смысложизненных ориентаций (адаптация Д.А. Леонтьева).



Главный вывод: Смысл — это не клад, а стройка

Смена парадигмы: от пассивного поиска к авторству

ПАРАДИГМА ПОИСКА (Миф)

«Смысл где-то спрятан, я должен его найти»



Риск

Пассивное ожидание, разочарование, экзистенциальный вакуум.

СМЕНА ВЕКТОРА

ПАРАДИГМА СОЗИДАНИЯ (Life Crafting)

«Смысл — это то, что я создаю своими решениями»

- Ключевые моменты:
 1. **Авторство:** Клиент выбирает отношение (Attitude) к ситуации.
 2. **Связь времен:** Смысл связывает прошлое, настоящее и будущее.

«Самый лучший день в вашей жизни — это день, когда вы решаете, что ваша жизнь принадлежит вам». — Боб Моавад

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"




Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 Канал в Дзене: <https://dzen.ru/iactivecenter>

 почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522