

кризисной психологии принято считать, что кризисные события происходят в нашей жизни не случайно, они происходят тогда, когда привычных способов сделать себя счастливыми нам уже больше недостаточно.

УДК 159.9

## **НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ И КРИЗИС: ОПЫТ ПОИСКА СМЫСЛОВЫХ РЕСУРСОВ СОВЛАДАНИЯ С НИМИ**

### **UNCERTAINTY AND CRISIS: EXPERIENCE IN SEARCHING FOR SENSE RESOURCES OF COORDINATING THEM**

**Сапогова Е. Е.**, доктор психологических наук, профессор,  
профессор кафедры психологии образования Института  
педагогики и психологии Московского педагогического  
государственного университета  
(г. Москва, Россия)

**Sapogova E. E.**, G. PhD in Psychology, Professor,  
Professor of the Department of Educational Psychology,  
Institute of Pedagogy and Psychology Moscow State  
Pedagogical University  
(Moscow, Russia)

В рамках экзистенциально-нарративного подхода, разрабатываемого автором, феномен неопределенности рассмотрен как сущностная и нетъемлемая характеристика жизни современного человека и как фундаментальное условие обретения нового опыта. Фокусом анализа стали психологические следствия невозможности человека долго находиться в неопределенности, ведущие к появлению метапатологий, и использование автобиографической наррации как одного из доступных способов субъективного совладания с ней на уровне личного переживания. Аргументирован возможный психосемантический механизм, препятствующий индивидуальному преодолению неопределенности – возникновение смыслового разрыва между требованиями настоящей ситуации и доступным человеку прошлым опытом. Предложен апробированный комплекс терапевтических приемов, способствующих восстановлению смысловых связей для совладания с неопределенностью на основе пересмотра личных биографических эпизодов: «скрытая ресурсность», «перестановка причин и следствий», «пролонгация», «альтернативы», «героизация», «смещение фокуса», «масштабирование», «потенцирование», «подсказки», «разрушение стереотипов».

Within the framework of the existential-narrative approach developed by the author, the phenomenon of uncertainty is considered as an essential and inalienable characteristic of the life of a modern person and as a fundamental condition for gaining new experience. The focus of the analysis was the psychological consequences of a person's inability to remain in uncertainty for a long time, leading to the emergence of metapathologies, and the use of autobiographical narration as one of the available ways of subjectively coping with it at the level of personal experience. A possible psychosemantic mechanism is argued that prevents individual overcoming of uncertainty – the emergence of a semantic gap between the requirements of the present situation and the past experience available to a person. A proven set of therapeutic techniques is proposed that contribute to the restoration of semantic connections to cope with uncertainty based on the revision of personal biographical episodes: "hidden resource", "rearrangement of causes and effects", "prolongation", "alternatives", "heroization", "focus shift", "Scaling", "potentiation", "hints", "destruction of stereotypes"

**Ключевые слова:** неопределенность, автобиографическая наррация, экзистенциально-нарративная парадигма, метапатологии.

**Keywords:** uncertainty, autobiographical narration, existential-narrative paradigm, metapathology.

**Введение.** В современной науке понятие неопределенности (Руднев, 2018) используется очень широко, являясь популярным исследовательским предметом уже на протяжении столетия наряду с понятиями риска, моделирования, случайности, вероятности, спонтанности (Дорожкин, Соколова, 2015). Все они признаются сущностными характеристиками современной жизни и познания человеком себя и мира. Неопределенность – не столько гносеологическая, сколько онтологическая характеристика реальности; она связана не с недостатком информации или ограниченностью понимания человеком чего-то, а с тем, что, будучи фундаментальным принципом мироустройства, подлечит лишь частичному, ограниченному познанию. На сложность научной рефлексии содержания неопределенности указывает и тот факт, что до сих пор нет ее общепринятой дефиниции, поэтому, рискуя смешать неопределенность со случайностью и риском, приходится ограничиваться ее широким пониманием как непредсказуемой проблематизацией будущего (Диев, 2011). Различая смежные категории неопределенности и неизвестности, принято говорить, что неопределенность сильнее смыкается с понятиями случайности и вероятности (Сапогова, 2017).

Стоит добавить, что сегодня интерес психологов начинает вызывать также существование человека не просто в пространстве неопределенности, но и – шире – в пространстве невозможности, эмерджентности, внезапности, неожиданности (Асмолов, 2021), которое ранее больше эксплицировалось в искусстве (психологии искусства) и помогало человеку расширять свои ментальные границы, становиться иным, другим. Это расширение опиралось на разнообразные механизмы: рефлексия, идентификация, у Б. Шкловского – остранение, у Б. Брехта – очуждение, у Ж. Дерриды – деконструкция, у Ж. Пиаже – децентрация, преодоление познавательного эгоцентризма, у Н. Евреинова – театрализация и т. д (там же). По мнению Ю. М. Лотмана (1999), в сложную систему, каковой является, к примеру, культура, всегда встроены процессы выработки неопределенности, прагматические ресурсы, подталкивающие ее саморазвитие. Сегодня можно говорить, что каждый человек, пока он существует, также представляет собой сложную открытую систему, предполагающую постоянное «сканирование горизонта» как метод смыслового анализа.

Современное существование в условиях усиливающейся неопределенности предполагает возможность необычных ходов развития. Раньше этому в какой-то мере служили древние обряды инициации, принуждавшие личность, попавшую в непривычные обстоятельства, искать новые способы сохранения, изменения, развития себя, уходя от фиксированных установок коллективного разума. Известный эффект Лачинса также свидетельствует о том, что продуктивным для развития человека является постоянное уклонение от привычных парадигм, выход из автоматизма восприятия (Асмолов, 2021). Принципы поведения современного человека, живущего в условиях неопределенности и невозможности, также меняются и, как говорит А. Г. Асмолов, как в социуме, так и в мышлении все больше начинают работать принцип силы слабых социальных связей М. Грановеттера; принцип инстинктивной прозорливости (серендипности), описывающий случайное, непреднамеренное открытие нового, непредусмотренный инсайт; принцип П. Гленсдорфа – И. Р. Пригожина, подчеркивающий значение мелких случайностей, способных изменить ход развития больших систем.

Будучи изначально сформулированным в философии и квантовой физике, понятие неопределенности быстро проникло в другие сферы знания (Диев, 2011), а в 90-х гг. XX в. в гуманитарных науках произошел чуть ли не «поворот к неопределенности», вызвавший целую волну ее иссле-

дований. В современной экзистенциальной психологии неопределенность рассматривается как неотъемлемая характеристика человеческой жизни, как естественный способ обретения субъектом опыта (Корнилова, Чумакова, Корнилов, Новикова, 2010) и как условие его свободы и творчества.

**Постановка проблемы.** Современному человеку приходится нелегко в условиях объективной стохастичности реальности: и без того непростой мир с каждым годом становится еще сложнее как с точки зрения условий существования, так и со стороны осваиваемых технологий и, в свою очередь, требует постоянного усложнения от человека, уводя его от традиционных однозначных и устойчивых картин мира (Csikszentmihalyi, 2006). И если молодые поколения адекватнее и быстрее адаптируются к неопределенности существования (Богачева, Сивак, 2019; Harris, 2017; Радаев, 2019; Солдатова, Рассказова, Нестик, 2018; Твендж, 2018), то современные взрослые и пожилые люди нередко переживают состояния неспособности преодолеть неопределенность и вынуждены искать способы их компенсации. Особенно это было заметно в эпоху «лихих девяностых» с ее кардинальной сменой смыслов, ценностей и целей, но не менее остро рефлексируется в 2020–2021 гг. в связи с пандемией COVID-19.

Не удивительно, что большое число текущих запросов к консультантам и терапевтам оказалось связанным с преодолением неопределенности, потребовав анализа содержания и эффективности способов совладания с ней. Он позволил обнаружить ранее не задействованные собственные ресурсы человека, в частности возможности автобиографической наррации.

**Цель данной статьи.** Целью статьи стало рассмотрение психологических последствий переживания неопределенности и возможностей автобиографической наррации в качестве ресурса для совладания с ними.

**Исследовательский вопрос.** В рамках движения понимания бытия человека в мире от жесткой детерминации к парадигмам неопределенности, непредсказуемости и случайности, встают вопросы выработки отношения к ним и определения способов существования, одинаково комфортных как для понятных и детерминированных ситуаций, так и для ситуаций «вызовов неопределенности». Более того, существование в условиях неопределенности открывает для развития человека новые горизонты, где он может реализовать любой проект самого себя, в определенные моменты своей жизни выбирать возможность становиться другим и быть разным (Леонтьев, 2015).

«Мудрость неопределенности» (Урманцев, 2008, с. 114) состоит в том, что она создает человеку пространство потенциальной свободы и перспективы нахождения уникальных траекторий существования, невозможных, если опираться на полностью детерминированные модели мира. Человеку приходится самому доопределять неопределенность и тем самым самоопределяться обретаемыми новыми значениями. Готовность к самостоятельному доопределению неопределенности, толерантность к ней являются условиями переживания психологического благополучия, формированию устойчивости к стрессам, развитию ассертивности и ощущения себя «живым», а также критерием зрелости личности.

Принимая «вызовы неопределенности» и отвечая на них своей активностью, человек, безусловно, развивается. Но что происходит, если у него это не получается или требует сверхнапряжения? Может ли он обнаружить ресурсы совладания с неопределенностью в собственном сознании? И можно ли вообще «хронически» существовать в неопределенности, не имея или не создавая для себя «островков стабильности»?

Существование в неопределенности чревато появлением более сложных внутренних переживаний, чем те, которые рождаются в условиях «негативной ясности». Они обусловлены:

- невозможностью или неспособностью к быстрой адаптации к постоянно меняющимся условиям жизни, отсутствием какой-то естественно гарантированной стабильности;
- субъективно воспринимаемым ускорением темпа жизни («постоянной гонкой»), отсутствием временных зазоров для того, чтобы «остановиться, оглянуться»;
- переживанием нецельности, смысловой фрагментарности собственного жизненного пути и пр.

Е. Т. Соколова описала пять типов переживания неопределенности:

- всепоглощающий негативный аффект, непреодолимая тревога;
- отрицательные эмоциональные переживания (амбивалентность, многозначность, противоречивость, запутанность и пр.);
- непереносимость неопределенности, отсутствие доступа к внутренним ресурсам Я, порождающие зависимость от окружения, конформизм, подчинение авторитету, нивелирование собственного Я;
- маниакальная проекция, личностная трансгрессия и хаос, нарциссизм, отсутствие сдерживающих нормативов и правил;
- переживания, окрашенные позитивным эмоциональным тоном (любопытство, поисковая и смыслотворческая активность, игра

фантазии и т. д.) и ведущие к креативному и осмысленному достраиванию ситуации неопределенности (Соколова, 2015, с. 45–46).

Таким образом, неопределенность редко переживается позитивно. По большей части она порождает чувство жизненной неустойчивости, тревожность, страхи, ведет к стрессам, кризисам и депрессиям. Отсюда берет начало задача психотерапии в отношении совладания с неопределенностью: повышение уровня переносимости порождающей его тревоги, тормозящей собственную активность человека.

Люди, особенно старшего поколения, привыкшие к существованию в искусственно смоделированной определенности, часто оказываются не в состоянии принять сам факт «неисполнимости желания определенности и законченной осмысленности», не готовы осознать обязательность своего ответа на неопределенность и открыть для себя то, что А. Камю назвал «возможностью удовлетвориться неизвестностью» (Урманцев, 2008, с. 114). Именно поэтому многие избегают «выбора неизвестности», тем самым останавливая саморазвитие и личностный рост.

В результате возникают предпосылки для возникновения состояний, которые А. Маслоу назвал метапатологиями. Это массовые нарушения личностного развития, возникающие в современных социумах как следствие депривации ценностей бытия (Б-ценностей) (Маслоу, 1999, с. 301–304), сложившихся на протяжении жизни, в которой человек не так часто сталкивался с неопределенностью или избегал ее. Упомянутые им примеры метапатологий включают среди прочего такие характеристики, как дезинтеграция, недостаточность чувства Я, ощущение себя анонимным, нежелание чего-либо добиваться своими силами, тотальный эгоизм и нигилизм, перекладывание ответственности за свое благополучие на других и пр.

Б-ценности – это не только понимание того, что есть добро, истина, самодостаточность, красота и т. д., но и способность человека к настоящему, подлинному бытию, осознание собственной человеческой природы и потенциалов развития, способные поддерживать субъекта в существовании в дрящущейся неопределенности. В экзистенциальной перспективе это ведет к формированию несамодостаточного стиля жизни, исчезновению переживаний «метагедонизма» (переживанию радости, счастья и удовольствия от собственных интеллектуальных и профессиональных прорывов, личных преодолений, самоактуализации, эффектов асертивности и пр.), закрытию смыслового горизонта и, в конечном итоге, путей к саморазвитию. Более того, в этих случаях

человек «готов на все, лишь бы не привести себя в движение и не поставить себя под вопрос» (Мамардашвили, 1992, с. 112).

У каждого поколения и, вероятно, у каждого возраста есть собственные вариации метапатологий и пороговый уровень риска их появления, но общим является следующее: становясь устойчивым состоянием, метапатологии инвалидизируют личность, закрывая для нее источники бытия в отношениях с миром, с другими людьми, с самим собой (Иванченко, 2008). Они заводят личность в экзистенциальные тупики, в которых она отчуждается от собственного внутреннего мира и от других людей, не зная и не переживая ни собственной аутентичности, ни подлинной совместности, ни чувства «верного пути» в жизни. В пространстве метапатологии «искажения распространяются во все стороны – например, и к самоуничтожению, и к нарциссической самовлюбленности; и к полудетскому безответственному легковерию, и к глубокому недоверию и неверию; и к метаниям дезинтегрированной личности, запутавшейся в противоречиях своего жизненного мира, и к отказу от роста, от “цветущей сложности” бытия, к сведению жизни к самому необходимому» (Иванченко, 2008, с. 115).

Именно поэтому актуальными становятся не только профессиональная психотерапевтическая помощь и поиск технологий снижения страха перед неопределенностью, но и активизация собственных смысловых ресурсов человека, способных нейтрализовать и даже компенсировать негативные переживания. Конечно, человек может просто не отвечать на вызовы неопределенности, демонстрируя эскапизм от современных реалий и социальных практик, требующих самоизменения, или выбирать для этого неконструктивное поведение (алкоголизм, «утопание в повседневности» и пр.), но чаще, стремясь избежать травмирующих переживаний и стагнации, он ищет доступные способы совладания с внутренним неблагополучием.

Один из них обнаруживается при обращении субъекта к анализу собственной биографии.

**Метод.** В работе использованы: метод биографического анализа (Логунова, 2016), элементы контент-анализа (Алмаев, Малкова, 2006), нарративного анализа (Леонтович, 2011; Качанов, 2020) и Dasein-анализа (Летуновский, 2003) материалов 40 автобиографических историй взрослых клиентов (45-66 лет), в консультативных запросах которых прямо или косвенно были сформулированы проблемы переживания неопределенности («Время для меня течет слишком быстро, я не успеваю за прогрессом, чувствую себя анахронизмом», «Жизнь перестает быть “для меня”, она для молодых, мне в ней многое становится

непонятным и ненужным», «Необходимость постоянно меняться вызывает у меня панику», «Я заболела, когда надо быстро принимать важные решения», «Когда происходит что-то непонятное, я теряюсь», «Необходимость сделать выбор меня страшит» и т. п.).

Материалы собирались с 2014 по 2020 г. Все они так или иначе были связаны с необходимостью обсуждения экзистенциальных данностей клиентов: темпоральности, событийности, смертности и т. д. (Хайдеггер, 2015). В качестве домашних заданий им было предложено записать несколько автобиографических историй, максимально иллюстрировавших ситуацию их столкновения с неопределенностью и привычные действия в ней. Им предлагалось иллюстрировать своими историями открытые утверждения «Неопределенность для меня – это...», «В ситуациях неопределенности я обычно...» (Бутенко, 2008).

На основании анализа был выделен основной лейтмотив переживаний, связанных с неопределенностью – оправдание своего бездействия и нежелания сопротивляться экзистенциальной энтропии. После этого на основе юнгианского метода активного воображения (Юнг, 2020) был разработан и апробирован ряд терапевтических приемов для работы с личной историей с целью отыскания ресурсов в собственной жизни для совладания с неопределенностью и стимуляции собственной активности клиентов.

**Результаты.** Анализ клиентских биографических материалов позволил выделить основной мотив совладания с неопределенностью, реализуемый клиентами – оправдание своего бегства от нее. Иллюстрацией этого могут служить следующие фрагменты клиентских высказываний: «Нас этому никто не учил, и в критический момент я растерялась, и время было упущено», «Разве мы могли подумать, что жизнь так изменится, мы привыкли к тому, что все всегда происходит одинаково», «Я никогда не умел приспособливаться к жизни, как другие, вот и растерялся, когда привычная жизнь нарушилась из-за ее болезни», «В моей жизни просто никогда не было места таким событиям, я думал, родители будут со мной всегда», «Я не был готов к происходящему и спасовал, пустил все плыть по течению», «Я не знал, что мне делать, когда все внезапно рухнуло, поэтому все бросил и уехал», «Я не в состоянии приспособиться ко всем этим современным штучкам, да и зачем мне это – мне мало надо, я живу очень закрытой жизнью», «Я – человек простой, мне все эти изменения ни к чему, от меня никто ничего не ждет, проживу и так», «Я не ожидала, что муж умрет так рано, и я останусь с детьми одна».

Работа с автобиографическими текстами позволила выйти на осознание и формулировку общего механизма, препятствующего совладанию с неопределенностью (он же характеризует и жизненные кризисы): при столкновении с неопределенностью возникает смысловой разрыв между требованием настоящей ситуации и прошлым опытом. На практике человек перестает усматривать и/или конструировать аналогии между настоящим и прошлым опытом. Имеющийся опыт (часто под давлением негативных эмоций) мыслится недостаточным для кажущихся незнакомыми ситуаций. Но в реальности никакая ситуация не является полностью незнакомой и, соответственно, полностью неопределенной: при разложении ее на составляющие элементы всегда можно обнаружить эпизоды, перекликающиеся с текущей ситуацией, и переопределить их в соответствии с новыми условиями. Аналогия – мощный, но не всегда используемый самой личностью ресурс для доопределения неопределенного.

Ситуация столкновения с неопределенностью может превратиться в интегральный жизненный кризис, если речь идет о юном человеке, у которого недостаточно опыта как такового. Но когда мы говорим о взрослой личности, ее смысловые связи даже в острых случаях можно смоделировать, используя метод активного воображения и совместную интерпретацию. Оба способа позволяют доопределить неопределенные ситуации с помощью контекстов, заимствованных из других обстоятельств и предметных областей, знакомых клиенту.

Смысловой разрыв может быть восстановлен специально перестроенным, иначе проинтерпретированным прошлым опытом с целью помочь респонденту усмотреть в них тот опыт, который косвенно мог присутствовать в других ситуациях и станет своеобразным «орудием» для совладания с нынешней неопределенностью. Интерпретация за счет того, что представляет ситуацию под другим углом зрения, делает латентный опыт человека выпуклым, явным, акцентированным и образующим новые смысловые связи. Создавая этот «искусственный опыт», мы опирались на идею М. Н. Эпштейна (2001), что жизнь состоит не только из реально в ней свершившегося, но и из потенциально возможного (часть опыта закладывается как потенция и привносится в поле осознания в ситуациях неопределенности).

Терапевтическая работа по совладанию с неопределенностью может опираться на этот потенциально присутствующий, но ранее не замечаемый клиентом и не использованный опыт. Совместная с клиентом пошаговая работа с биографическим описанием эпизодов столкновения

с неопределенностью позволил конкретизировать использование такого «потенцирующего» опыта как для достижения терапевтического эффекта, так и для создания настроенности (мотивации) человека на совладание с неопределенностью.

Обобщая накопившийся у нас консультативный и терапевтический опыт, мы смогли описать ряд приемов работы с автобиографической нарративной, способствующей снижению переживания непреодолимости неопределенности.

- «Скрытая ресурсность»: смысл использования этого приема в том, что в опыте клиента отыскиваются эпизоды, описываемые им выражением: «От безысходности я сделал так, и у меня получилось». Акцентирование на их эмоциональном переживании позволило выявить «потенциально работающие» способы совладания с неопределенностью, которые клиент до сих пор таковыми не считал. Вместе с клиентом мы находили такой ключевой эпизод и, амплифицируя его содержание под иным углом истолкования, превращали его в ресурс совладания. Слоган, сопровождавший работу: «На самом деле ты умеешь справляться с безвыходной ситуацией».
- «Перестановка причин и следствий»: очень часто клиент считает, что он не в состоянии справиться с неопределенностью, потому что у него не хватает опыта, образования, силы воли и т. д. Суть приема состоит в том, чтобы показать клиенту, что кажущаяся ему недостаточность ресурсов как раз и является его достоинством: недостаток опыта порождает креативность и позволяет найти неожиданный выход, выстроить новую стратегию принятия решения.
- «Пролонгация»: используя технику активного воображения, мы предлагали клиенту вернуться в биографическую ситуацию, где ему не удалось справиться с неопределенностью, и «пожить» в ней еще некоторое время, отыскивая в ней ранее незамечаемые нюансы (внимание родственника, отсутствие одиночества и предоставленности самому себе, помощь другому и т. п.).
- «Альтернативы»: мы просили клиента встать в позицию стороннего советчика, который искал бы возможности совладать с ситуацией неопределенности, как если бы в нее попал не он, а кто-то другой. Мы задавали ему вопросы: как бы мог справиться с неопределенностью другой человек; а если бы ты сам был немного другим (каким); что из предлагаемых альтернатив можно применить к себе? Включение

фрагментов альтернативных биографий (Аванесян, 2018) с разными версиями себя (Аванесян, 2018; Костенко, 2016; Markus, Nurius, 1986; Strahan, Wilson, 2014) оказалось полезным ресурсом для совладания с неопределенностью. Альтернативная автобиография стала творческим полигоном для моделирования ситуаций ее преодоления (представь, что ты моложе на N лет; представь, что у тебя другая профессия и т.д.) и одновременно терапевтическим средством, снижающим дискомфорт (Сапогова, 2003, 2017). Этим приемом осуществляется перенос потенциально возможного в реальную жизнь клиента (Битов, 1999; Тульчинский, 2001; Эпштейн, 2001).

Автобиографический текст, в отличие от текущей из прошлого в будущее жизни, может быть «разорван» в любом месте своей детерминированности, и в зазоры вставлены новые эпизоды, объясняющие текущее состояние человека (указание на упущенные возможности, на совершенные ошибки, на неудачную стратегию жизни, навязанную извне, на «руку судьбы» и т. д.), или просто выдуманные в целях самотерапии (указание на необыкновенную удачу, изменившую жизнь, на поиски себя, обретение необычного опыта и пр.).

- «Героизация»: суть приема состоит в «укрупнении», дополнении значимостью незначительного, даже ситуативного, эпизода удавшегося человеку совладания с трудностью, кризисом, стрессом в автобиографии до уровня индивидуального подвига («ты способен к преодолению», «ты сильнее, чем кажется», «у тебя разнообразный опыт» и т. д.). Тем самым мы адресовали его к возможности использовать «героический модус» существования и стимулировали желание еще раз актуализировать имеющийся опыт, пережить себя победителем обстоятельств (Сапогова, 2014).
- «Смещение фокуса»: на маленьких карточках (от 3 до 8) мы просили клиента написать характеристики обсуждаемой конкретной неопределенной ситуации, с которой, как ему кажется, он не справляется (ответы на вопрос, почему мне кажется, что я не справлюсь с этой ситуацией). Затем клиент сам ранжировал их по степени сложности. Последовательно обсуждая и «убирая» эти причины, мы убеждались, что клиент разными способами все же может с ними справиться, и выявляли самые сильные «факторы непреодолимости», которые, как правило, были погружены в личностные особенности клиента. Это открывало перспективы последующей консультативной и терапевтической работы.

- «Масштабирование»: в этом приеме мы, обсуждая определенный биографический эпизод, обсуждали масштаб влияния действий клиента в нем в широкую жизненную перспективу с точки зрения его собственных «хочу» в отношении себя, своей семьи, близких, коллег, профессионального или социальных сообществ, земляков, страны и т. д. («Для кого важно, чтобы ты совладал с ситуацией?»). Здесь, по сути, осуществляется смыслотворческая активность, концентрирующаяся вокруг фундаментального вопроса: «Зачем я делаю, то что делаю?» («Зачем мне совладать с этим сейчас? Затем, чтобы в будущем...», «Ради чего/кого я готов все преодолеть?»).
- «Потенцирование» отталкиваясь от биографического текста, мы просили клиента вообразить такую ситуацию неопределенности, с которой он мог бы потенциально справиться.
- «Подсказки»: обсуждая конкретный эпизод биографии, мы просили клиента смоделировать, как стали бы действовать в этой ситуации значимые для него другие люди (отец, мать, учитель, наставник и т. п.), какие их характеристики помогли бы им в этом.
- «Разрушение стереотипов»: здесь использовалась франкловская парадоксальная интенция «А почему бы не...» для преодоления страха клиента перед самим собой, перед недостаточностью опыта и ресурса для совладания с неопределенностью.

Представленный кластер приемов способствует: 1) восстановлению аффективного баланса личности за счет насыщения ситуаций попадания в неопределенность положительными эмоциями (любопытство, поисковая и смыслотворческая активность, игра фантазии и т. д.); 2) переосмыслению (новой семантизации) личностных ресурсов, имеющих в прошлом опыте; 3) построению новых смысловых связей между прошлым и настоящим клиента; 4) творческому содержательному доопределению ситуаций неопределенности посредством творческой биографической наррации.

### **Выводы**

- Неопределенность, понимаемая как непредсказуемая проблематизация будущего, является неотъемлемой характеристикой жизни современного человека.
- По большей части столкновение с ситуациями неопределенности рождает у человека негативные переживания, но по сути существование в условиях неопределенности открывает для его развития новые горизонты, где он может реализовать любой проект самого себя.

- Существование в условиях неопределенности чревато для человека появлением более сложных внутренних переживаний, чем те, которые рождаются в условиях «негативной ясности», в частности, с появлением метапатологий.
- Взрослым и пожилым людям по сравнению с молодыми, сложнее самим доопределять неопределенность и тем самым самоопределяться обретаемыми новыми значениями. Это связано с неспособностью при столкновении с неопределенностью преодолеть смысловой разрыв между требованием настоящей ситуации и прошлым опытом (субъективно они для них сильно различаются).
- Работа с автобиографическими историями показывает, что взрослые респонденты обычно актуализируют механизм самооправдания, не стремясь к поиску способов совладания с неопределенностью, но использование комплекса экзистенциально-нарративных приемов («скрытая ресурсность», «перестановка причин и следствий», «пролонгация», «альтернативы», «героизация», «смещение фокуса», «масштабирование», «потенцирование», «подсказки», «разрушение стереотипов») способствует расширению возможностей для этого и восстановлению смысловых связей между прошлым опытом и требованием текущих ситуаций.
- Использование автобиографической наррации как ресурса для совладания с переживаниями неопределенности достигается за счет восстановления аффективного баланса личности, новой семантизации прошлого опыта, выстраиванию новых смысловых связей между прошлым и настоящим человека и за счет этого творческому доопределению ситуаций неопределенности.

### **Литература**

1. Аванесян М. О. Альтернативная автобиографическая история как составляющая возможного «я» // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 61. 4 с. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.05.2021).
2. Алмаев Н. А., Малкова Г. Ю. Контент-аналитическое исследование личности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2006. Т. 3. № 1. С. 19–42.
3. Асмолов А. Г. Ното Complexus: индивидуальность в пространстве невозможного. Доклад на симпозиуме «Личность в пространстве невозможного» в рамках Международной научной конференции «Ананьевские чтения-2021: 55 лет факультету психологии в СПбГУ: эстафета поколений». СПб.: 2021.

URL: [https://psy.su/feed/9557/?utm\\_campaign=news&utm\\_medium=mail&utm\\_source=Психологиподписчики&utm\\_content=](https://psy.su/feed/9557/?utm_campaign=news&utm_medium=mail&utm_source=Психологиподписчики&utm_content=) (дата обращения: 24.11.2021).

4. Битов А. Г. Неизбежность ненаписанного. М.: Вагриус, 1999. 590 с.
5. Богачева Н. В., Сивак Е. В. Мифы о «поколении Z». М.: НИУ ВШЭ, 2019. 64 с.
6. Бутенко Т. П. Методика диагностики понимания неопределенности жизненных ситуаций и совладания с ними // Журнал высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 2. С. 117–123.
7. Диев В. С. Риск и неопределенность в философии, науке, управлении // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 2(14). С. 79–89.
8. Дорожкин А. М., Соколова А. И. Понятие «Неопределенность» в современной науке и философии // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2015. № 12. С. 5–12.
9. Иванченко Г. В. Понятие метапатологии у А. Маслоу: контексты и перспективы // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 3. С. 105–122.
10. Качанов Д. Г. Нарративный анализ как метод исследования традиционных и мультимедийных журналистских произведений // Медиаскоп. 2020. Вып. 2. URL: <http://www.mediascope.ru/2621> (дата обращения: 16.05.2021). DOI: 10.30547/mediascope.2.2020.5
11. Корнилова Т. В., Чумакова М. А., Корнилов С. А., Новикова М. А. Психология неопределенности: Единство интеллектуально-личностного потенциала человека. М.: Смысл, 2010. 334 с.
12. Костенко В. Ю. Возможное Я: Подход Хейзел Маркус. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. № 13(2). С. 421–430.
13. Леонтович О. А. Методы коммуникативных исследований. М.: Гнозис, 2011.
14. Леонтьев Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. 2 с. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.05.2021).
15. Летуновский В. В. Экзистенциальный анализ в психологии. Дисс. ... канд. психол. н. (19.00.01). М.: МГУ, 2003. 222 с.
16. Логунова Л. Ю. Биографический метод в исследовании личности: методология и архитектура // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия «Политические, социологические и экономические науки». 2016. № 1. С. 17–23.
17. Лотман Ю. М. Внутри мыслящих миров. Человек – текст – семиосфера – история. М.: Языки Славянской Культуры, 1999. 458 с.
18. Мамардашвили М. К. Сознание и цивилизация // Мамардашвили М. К. Как я понимаю философию. М.: Прогресс, 1992. С. 107–121.
19. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 425 с.

20. Радаев В. Миллениалы. Как меняется российское общество. М.: Издательский дом ВШЭ, 2019. 224 с.
21. Руднев В. П. Принцип непонимания // Чернавин Г. И. Непонятность само собой разумеющегося. СПб., М.: Центр гуманитарных инициатив, Дობросвет, 2018. С.233–239.
22. Сапогова Е. Е. «Легенды о себе»: к проблеме интерпретации личностных мифологем взрослых в психологическом консультировании // Психологическая служба (Минск). 2003. № 2. С. 88–102.
23. Сапогова Е. Е. Случайность как онтологема автобиографических нарративов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2017. № 7(4). С. 286–307.
24. Сапогова Е. Е. Экзистенциальная психология взрослости. М.: Смысл. 2014. – 767 с.
25. Соколова Е. Т. Клиническая психология утраты Я. М.: Смысл, 2015. 556 с.
26. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Нестик Т. А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2018. 375 с.
27. Твендж Дж. Поколение селфи. Кто такие миллениалы. М.: Бомбора, 2018. 336 с.
28. Тульчинский Г. Л. Возможное как сущее // Эпштейн М.Н. Философия возможного. СПб.: Алетейя, 2001. С. 7–21.
29. Урманцев Н. М. Неопределенность бытия и свобода человека // Вестник Забайкальского государственного университета. 2008. № 5. С. 111–116.
30. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Академический проект, 2015. 460 с.
31. Эпштейн М. Н. Философия возможного. СПб.: Алетейя, 2001. 334 с.
32. Юнг К. Г. Аналитическая психология: теория и практика. Тавистокские лекции. М.: ИОИ, 2020. 268 с.
33. Csikszentmihalyi M. Introduction. In: M.Csikszentmihalyi, I.S.Csikszentmihalyi (Eds.), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press, 2006. Pp. 3–14.
34. Harris M. *Kids These Days: Human Capital and the Making of Millennials*. N.Y: Little, Brown and Company, 2017. 272 p.
35. Markus H., Nurius P. Possible Selves. *American Psychologist*. 1986. No 41(9). Pp. 954–969.
36. Strahan E. J., Wilson A. E. Temporal comparisons, identity, and motivation: the relation between past, present, and possible future selves. In: C. Dunkel, J. Kerpelman (Eds.). *Possible Selves: Theory, Research and Application*. Huntington, NY: Nova Science, 2014. Pp. 1–15.