Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Экзистенциальный вакуум и Архитектура смыслов: как одиночество перепрошивает нейронные связи успеха





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 28.02.2026

Экзистенциальный вакуум согласно учениям **В. Франкла** представляет собой состояние внутренней пустоты, вызванное утратой смысла жизни и непониманием вектора собственного бытия. Франкл считал, что поиск смысла жизни детерминирован культурно-историческим контекстом: «В эпоху Фрейда причиной всех бед считалась сексуальная неудовлетворённость, а ныне нас уже волнует другая проблема — разочарование в жизни. Если во времена Адлера типичный пациент страдал от комплекса неполноценности, то в наши дни пациенты жалуются главным образом на чувство внутренней опустошённости, которое возникает от ощущения абсолютной бессмысленности жизни. Вот что я называю экзистенциальным вакуумом» [1, с. 9].

Если основа второй половины XX века был поиск смысла жизни, то какая основная интенция у людей XXI века?

От вакуума смыслов и ноогенного невроза к вакууму аутентичности

С нашей точки зрения это время тотального нарциссизма, цифровой мимикрии, нереалистичных ожиданий и глубоко атомизации.

Так нарциссизм подтверждается лавинообразным ростом запросов людей о том, как выжить в отношениях с деструктивными личностями. Социальные сети превратились в витрины, где каждый стремится монетизировать фасад, имитируя успех и «избыточность», которой на самом деле нет.

Обман стал системным явлением, к которому люди начинают адаптироваться: от дипфейков и до метафизической лжи в профилях знакомств.

Нереалистичные ожидания выражаются в атрофии нормы взаимности. На передний план выходит стратегия «обмануть и взять». А пассивное ожидание спасателя ведет лишь к фрустрации.

В итоге мы получаем одиночество. Люди разучились договариваться, выбирая изоляцию вместо

компромисса. А нейросети и технологии становятся «экзопротезом» смысла. Они хорошо имитируют жизнь, но при этом они лишены возможности ее создать.

В таком контексте, экзистенциальный вакуум закономерно расширяется, когда маски слетают, а иллюзии рассыпаются, оставляя человека один на один с тишиной.

Диалектика развития: от ожидания спасения к архитектуре избытка

Исходя из наличия всех этих проблем необходимо найти выход из сложившейся ситуации. Однако следует подчеркнуть, что мы не можем дать на 100% верную рекомендацию, так как успех решения проблем зависит не только от вас, но и от внешней ситуации, что автоматически снижает вероятность до 80-90%.

1) Люди с ярко выраженным интернальным локусом контроля могут заниматься самоедством и нести ответственности за все неудачи, которые случаются в их жизни. Таким людям необходимо ослабить градус ответственности с 10 из 10 баллов, на 7-8 баллов. В силу того, что мы не можем контролировать чужой выбор: профессиональную жизнь, выбор партнера, рынок или социум.

2) Развитие себя и своих профессиональных качеств позволяет быть ценным специалистом, которому хорошо платят. Это снизит уровень стресса, когда случится кризис.

3) Инвестиции в статус представляют собой попытку понравиться нарциссическому обществу. И если эта ценность человеку навязана из вне он не будет счастлив. Лучше инвестировать в личную автономию, как способность функционировать, когда внешней оценки нет. Этот подход более продуктивен, поскольку статус и внешность — это явления временные и, если человек столкнется с потерей статуса, он потеряет обожание общества и как следствие потеряет внутреннее ощущение нужности.

4) Инвестиции в себя и свои проекты (творчество, карьеру и т.д.) должны быть не приманкой, а стать пространством смыслов.

5) В сложные периоды жизни можно использовать боль как топливо, для реализации своих планов.

6) Важно переходить из состояния «просителя» к состоянию «архитектора». Попытка выпросить хорошую работу, карьеру, деньги, любовь, дружбу, счастье и т.д. никогда не ведут к успеху. Еще В. Франкл писал о том, что чем больше мы стремимся удовлетворить наши потребности и получить удовольствие – тем меньше этого удовольствия мы и получим. Важно лишь стремиться к реализации смыслов и построения своей независимой системы, которая станет магнитом для других людей. В таком аспекте вам больше не потребуется выпрашивать что-либо.

7) Интеграция тени. К. Юнг рассматривал тень как бессознательные нежелательные черты личности, которые не признаются самой личностью. Важно анализировать собственные проекции, можно вести дневник и при этом принимать свои негативные черты (например гнев).

Нейропластичность и одиночество

С точки зрения нейропластичности, одиночество — это период снижения сенсорного шума, что позволяет мозгу выйти из режима дефолт-системы (DMN), зацикленной на социальном одобрении. В условиях изоляции префронтальная кора начинает формировать новые нейронные связи, ориентированные на внутренние смыслы и долгосрочное планирование (executive functions). Таким образом, "Проект/Замок" — это не только метафора, но и физический процесс укрепления связей, отвечающих за когнитивную автономность и устойчивость к внешнему стрессу.

Таблица: Сравнительный анализ стратегий выживания

Характеристика	Стратегия «Проситель»	Стратегия «Архитектор»
Локус контроля	Экстернальный (зависимость от среды)	Интернальный (опора на себя)
Основной стимул	Одобрение, лайки, подтверждение извне	Создание ценности, код, смыслы
Реакция на отказ	Депрессия, «откат», потеря смысла	Анализ ошибок, укрепление «Замка»

Отношения	Попытка «заслужить» или «выпросить»	Притяжение по принципу избытка
Результат в кризис	Экзистенциальный вакуум	Нейропластичность и новый рывок

Рисунок №1 — Сравнение уровней адаптивности личности в условиях неопределенности

Заключение

Одиночество перестает быть наказанием в тот момент, когда вы перестаете использовать его для «ожидания». В системе координат XXI века автономия — это новая валюта.

Строя свой проект (будь то ютуб-канал, научная работа, блог, карьера или физическое тело в спортзале), вы решаете две задачи:

1. Безопасность: вы больше не зависите от волатильности чужого одобрения.

2. Гравитация: избыток смысла и реализованности начинает работать как магнит.

Мы не гарантируем 100% успех, но мы гарантируем, что в конце этого пути вы обнаружите себя не «разбитым корытом», а выстроенной системой, способной выдержать любой экзистенциальный шторм.

Рисунок №2 — Профиль Архитектора

Литература:

1) Франкл, В.Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия / В.Э. Франкл. Сибирское унив. изд-во, 2011. – 268 с.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте