

*Моим родителям —
за счастье взрослеть вместе.*

Введение

ЛАБИРИНТЫ ВЗРОСЛОСТИ

— Среди ваших друзей среднего возраста многие высказывают желание изменить свою жизнь, стать не тем, кем они являются? Часто ли им хочется, чтобы произошло нечто такое, что покончило бы с монотонностью и смертной скукой существования?

— Довольно часто, — ответил я.

— Однако по большей части люди лгут, говоря, что им хочется перемен. Перемены на самом деле пугают их. В действительности они хотят, чтобы вернулась юность. В юности человек готов к приключениям и перед ним большой выбор. А в среднем возрасте он уже начинает действовать с оглядкой. Мы выбрали определенный путь и должны идти по нему, да? Все решения становятся проблематичными...

Дж. Катценбах. Фатальная ошибка

Каждый, кому приходится общаться с другими людьми, знает, что надо разговаривать 1) с человеком 2) о нем и 3) о самом главном для него. И если с первыми двумя пунктами большинство вполне справляется, то последний являет собой загадку всякий раз, когда в круге знакомств появляется новый человек. А и в самом деле: как понять, что самое главное для взрослого человека?

Психологи знают, если человека мучает конкретный трудный вопрос, обуревают множественные противоречивые чувства, если он стоит перед необходимостью принять важное решение или сделать неоднозначный выбор, вопрос о чем-то «самом главном» как таковой не встает: самым главным становится именно то, что происходит в жизни человека прямо «здесь и теперь» — разлад в

семье, ссора с любимым человеком, конфликт на работе, врачебный диагноз, утрата, пережитая обида...

Гораздо большую сложность представляют случаи, когда все вроде бы в относительном порядке, а человек испытывает дискомфорт, пребывает в сомнениях, чувствует необходимость что-то менять в своей жизни, находится в томительном ожидании «перемены участи». Именно тогда на первый план выходят существенные человеческие дилеммы (жизнь и смерть, судьба и случай, справедливость, долг, ответственность, счастье, взаимность, воздаяние...), которые, как оказывается, бывает непросто отвергнуть как абстракции, не имеющие отношения к конкретной «живой» жизни. И об этом — «о времени, о жизни, о себе», как писал И. Эренбург, — взрослому человеку тоже бывает необходимо поговорить. Но с кем? И главное, как, если даже для того, чтобы просто поведать о мучающих переживаниях, человеку часто очень трудно подобрать подходящие слова?

Удивительно, но такие внутренние метания признаются очень важными («Надо остановиться, оглянуться...»), «Надо не нестись по жизни, а взять паузу...») и одновременно подавляются личностью как недостойные, неприемлемые для состоявшегося взрослого человека: «Не нужно об этом думать...», «Тебе, что ли, больше заняться нечем?...», «Поздняя метаться...», «Пора, пора мне быть умней...». Они отвергаются как пустые и несвоевременные философствования, как абстрактные мудрствования, усложнение и без того нелегкой жизни. Вспомните, как часто мы слышим от знакомых и близких: «Брось...», «Не бери в голову...», «Забей и забудь...», «Перестань себя накручивать...». Но всегда ли нам хочется следовать этим советам? И нет ли в наших душах чего-то глубоко потаенного, о чем нужно говорить, но разговор завести боязно?

Примечательно, что это двойственное состояние личности уже давно отмечено в литературе. Так, Ф.М. Достоевский в «Записках из подполья» писал: «Есть в воспоминаниях всякого человека такие вещи, которые он открывает не всем, а разве только друзьям. Есть и

такие, которые он и друзьям не откроет, а разве только себе самому, да и то под секретом. Но есть, наконец, и такие, которые даже и себе человек открывать боится <...> можно ли хоть с самим собой совершенно быть откровенным и не побояться всей правды?»

Понятно, что некоторые переживания не всякому доверишь, опасаясь подозрений в незрелости и пустых рефлексиях. Не каждый взрослый человек решится искать себе собеседника даже в психологической консультации, и, по правде говоря, не всякий психолог окажется готовым обсуждать подобные вопросы. Но участниками внутреннего диалога почти всегда могут стать книги, особенно те, которые написаны специально для того, чтобы найти ответ на мучающий вопрос или хотя бы увидеть направление его обдумывания. С такими задачами справляются книги по экзистенциальной психологии, рассматривающие проблемы человека в масштабе его жизненного пути.

Экзистенциальная психология (от лат. *existentia* — существование; корень слова «экзистенция» означает «выделяться», «возникать», «появляться») — одно из направлений современной психологии, складывающееся с 20–30 гг. XX в. и восходящее к философии экзистенциализма, феноменологической и гуманистической психологии. Ее отличительной чертой является признание первичности бытия человека и обращение к анализу таких феноменов человеческого существования, как «Я» и «Мир», жизнь и смерть, общение и одиночество, смысл, свобода и ответственность, выбор и поступок, призвание и долг, любовь и счастье, вера и безверие, вина, стыд и др.

Центральной фигурой экзистенциальной психологии выступает «человек живущий», его жизненный мир, рефлексия и переживания в отношении смыслов и ценностей своего существования, ответственности и возможностей самоосуществления в бытии. Сегодня, по словам Д.А. Леонтьева, экзистенциальная психология есть *психология самодетерминируемой личности*, и в качестве ее предмета выступает *жизнь человека как целостный феномен* — смысл этой жизни, условия его обретения, изменения и утраты. Тем самым важнейшей кате-

горией экзистенциального анализа становится уникальный личный опыт бытия конкретного человека в современном ему мире.

Эта книга написана *для* взрослых и *о* взрослых. Она посвящена тому, что мы знаем и не знаем о собственном взрослении, о чем мы смутно догадываемся и чего хотели бы избежать, о том, что мы хотели бы знать, но не умеем или боимся спросить.

Ее задача — стать ненавязчивым и деликатным внутренним собеседником, способным упорядочить и направить потоки глубоко личных размышлений о себе и своем жизненном пути в понятное, приемлемое и конструктивное русло. Она пытается остановить внимание современного человека, отягощенного решением многочисленных повседневных проблем, вечно усталого и спешащего, обремененного разными обязательствами и долженствованиями, часто живущего на пределе возможностей и с чувством тревожного ожидания, *на нем самом, на его жизни*. Ведь, в конце концов, что может быть важнее осознания и организации собственной жизни?

Взрослая жизнь — феномен сколь интересный, столь и ускользающий от непосредственного анализа. Текучесть, свойственная самонаблюдению, процессуальность рефлексивного потока не всегда позволяют угадать и зафиксировать то, что окажется действительно важным для конкретного человека, что он потом будет вспоминать как самое главное, как то, ради чего, собственно говоря, он и жил. Не зря говорится, что жизнь, в конечном счете, это не некая *объективная данность*, а система персональных *отношений* к этой данности — то, что человек помнит и думает о себе и своем жизненном пути, то, что *он сам* решил считать своей жизнью.

Взрослый возраст (взрослость) — самый длительный период человеческой жизни (по разным источникам, это возраст примерно с 25 до 65 лет), на который приходятся как главные обретения и первые жизненные итоги, так и первые разочарования в себе и выбранном пути и невозполнимые утраты. Это и время первых попыток стать автором собственной жизни, и время первых прозрений, что «жизнь проходит, меняет краски» (Е. Горбовская) и лишает чело-

века многих юношеских иллюзий. На этом отрезке жизни человек совершает активный рывок в профессии, карьерном продвижении и достижении желаемых социальных статусов, но это также и время глубочайшего внутреннего уединения, сосредоточенности на себе, дающих силы жить дальше. Взрослость — очень разная, и неудивительно, что люди испытывают потребность обдумывать ее и рассказывать о ней. Внутренняя «необходимость самовыговаривания», по словам М.К. Мамардашвили и А.М. Пятигорского, свойственная взрослому возрасту, стимулируется нарастающей с возрастом рефлексией и чувствительностью к собственному «Я». Она находит свое выражение в автобиографических и квазибиографических историях — «легендах о себе», появлении индивидуальной внутренней субкультуры, формировании собственного экзистенциального тезауруса — «словаря» понятий, которыми человек описывает самого себя, других, жизнь, окружающий мир.

Что значит быть взрослым? Как понять, что в проживаемой жизни окажется для тебя впоследствии самым важным? Как распознать, верен ли путь, по которому ты следуешь, и стоит ли двигаться по нему дальше? Как научиться прощать себе сделанные ошибки и не жалеть об упущенных возможностях? Как почувствовать жизненный драйв и сохранить в себе энтузиазм и свежесть восприятия жизни? Как перестать бояться утратить нажитое во имя новых обретений себя? Такие вопросы рано или поздно задают себе многие взрослые люди, интересующиеся собой и стремящиеся жить полноценной осмысленной жизнью.

Ответы на эти вопросы могут быть любыми, но именно разнообразие ответов, вероятно, и определяет индивидуальный характер взросления и обретения чувства собственной зрелости, «состоялости». Но можно ли на эти вопросы ответить «извне», со стороны? Или ответы на них можно получить, только прожив, выстрадав, осмыслив свершившуюся взрослую жизнь с ее эмоциональными, смысловыми, ценностными обретениями и утратами? И можно ли (и нужно ли) подготовиться заранее к столкновению с ними?

Очевидно, что в одной книге вряд ли можно однозначно ответить на все эти вопросы, да и цель ее другая — очертить или раздвинуть внутренние границы, в рамках которых люди привычно осмысливают собственную жизнь, помочь активизироваться внутреннему собеседнику и расслышать голос собственной «самости». В каком-то смысле эта книга — протест против распространенного и даже пропагандируемого сегодня конsumerистски-менеджерского отношения к индивидуальной жизни как к способу исчисления и страхования рисков, и призыв к осознанию ее единичности, ценности, пониманию ее как экзистенциального дара (блага).

Конsumerистское отношение к самому себе предполагает восприятие собственной личности в качестве объекта потребления, продажи и использования. Под влиянием пропаганды человек начинает рассматривать себя и свои психологические ресурсы (личные качества, способности, умения, знания и пр.) не с точки зрения возможностей разворачивания своих потенций, внутренней самоактуализации и самовоплощения, а с внешней позиции — позиции покупателя, оценивающего человека как объект удовлетворения актуальных на текущий момент потребностей (трудовых, сексуальных и др.). В этом случае он, его уникальная жизнь и личность перестают быть *самостоятельной ценностью* и превращаются в «товар», «расходный материал», который в условиях рыночного отношения друг к другу легко замещается другим подобным товаром во всеобщем и непрерывном процессе потребления. Значимость каждого измеряется лишь его ценой в «товарообмене». В конsumerистски ориентированных обществах люди перестают относиться друг к другу лично, забывая и даже вытесняя категорический императив И. Канта, что каждый человек есть самостоятельная *цель* любого взаимодействия, *а вовсе не средство* для достижения чужих целей и удовлетворения чужих потребностей.

Личность, превратившая себя в товар, торопится продать поскорее и подороже то, что востребовано на рынке именно сейчас — молодость, здоровье, талант, физическую привлекательность, если тако-

вые имеются. Менеджерское отношение к самому себе состоит в том, чтобы любым способом придать себе и подольше сохранить «покупательскую привлекательность», поэтому человек заботится не столько о развитии собственной личности, сколько о том, чтобы придать себе «товарный вид» («у меня три высших образования», «я знаю четыре языка», «я выгляжу как Анджелина Джоли», «у моего отца большие связи») вне зависимости от того, соответствует этот вид его психологической реальности или нет. Э. Фромм давно обозначил такую установку как «иметь, а не быть», «казаться, а не являться».

В этих случаях человек не столько проживает собственную жизнь как уникальное экзистенциальное приключение, сколько постоянно «мониторит» ее на соответствие продаваемости, рекламирует и продвигает себя, больше заботясь об «упаковке», чем о содержимом. Именно поэтому внутренние смыслы и ценности постепенно смещаются от уникальных и значимых для личности к временным, ситуативным, востребованным только «здесь-и-сейчас» (к культу тела, к поиску связей с «нужными» людьми, к пренебрежению внутренними принципами и ощущениями ради сиюминутной выгоды и т.д.).

Исследуя взрослость, мы опираемся на тезисы экзистенциальной, гуманистической и феноменологической психологии, определяющие личность и ее непосредственную жизнь как самостоятельную ценность. Человек является центром собственного мироздания и воспринимает свою жизнь как поставленную самому себе задачу, заботится о том, чтобы познать собственную сущность и, осознав предназначенную ему миссию, максимально реализовать ее в процессе существования.

Десять очерков, составивших содержание этой книги, опираются на научные материалы авторских монографий «Экзистенциальная психология взрослости» (Москва, 2013) и «Семантика личной жизни: Экзистенциально-нарративный анализ личных историй» (Тула, 2014), а также ряда статей, посвященных интерпретации биографических историй взрослых людей, в разные годы рассказанных автору его взрослыми и стареющими собеседниками. Адресуясь широкому

кругу читателей, интересующихся собственным взрослением, мы не ставили задачу изложения законченной целостной экзистенциально-психологической концепции взрослости. Книга написана как своеобразный комплекс «информационных поводов», помогающих человеку думать о себе и говорить о себе с другими. Для профессиональных же консультантов и психотерапевтов, сталкивающихся в работе с экзистенциальными проблемами взрослых, она может стать дополнением в поиске потенциальных направлений организации беседы с клиентом, осознавшим необходимость полностью охватить прожитую жизнь внутренним взором и предпринять попытки понять, принять или изменить в ней то, что происходило, происходит и еще может произойти.

Как говорит Ф. Бродель, «дать *увидеть* — так же важно, как дать *понять*». Руководствуясь этим тезисом, мы стремились этой книгой *дать увидеть* то, что можно открыть в себе и жизни, становясь взрослым, и сделать это предметом размышлений о том, что является центром любого осмысленного существования — о собственном меняющемся «Я».

Глава 1

«ТЕРРИТОРИЯ ВЗРОСЛОСТИ»: ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ?

Время?
Время — дано.
Это не подлежит обсуждению.
Подлежишь обсуждению — ты,
Разместившийся в нем.

Н. Коржавин

...отдельный человек — это неразрешимая загадка, зато в совокупности люди представляют собой некое математическое единство и подчинены определенным законам.

А. Конан Дойл

Большую часть своей жизни человек проживает в статусе взрослого, и в повседневных разговорах мы негласно привыкли считать взрослость своеобразным центром жизни, к которому устремлены все предшествующие возрасты и от которого «убегают» последующие.

Но что значит быть взрослым? Достигнув определенного возраста, становимся ли мы взрослыми автоматически? Хорошо ли быть взрослым? Одно и то же — «быть взрослым» и «быть зрелым»? Чем характеризуется взрослая жизнь, отличаясь от детской или старческой? Всем ли хочется взрослеть? Меняемся ли мы на протяжении более чем тридцати лет взрослой жизни, и если да, то как? Одинаково ли протекает взросление у разных людей, в разных культурах, поколениях и когортах? Можно ли вообще не становиться взрослым, или взросление — это то, что обязательно происходит с каждым?

Эти и другие вопросы обязательно встают перед тем, кто пытается разобраться, каково это — стать взрослым, а потом долгое время пребывать в этом статусе. Попробуем разобраться и мы. Итак...

Когда люди становятся взрослыми?

Если отвлечься от конкретных историко-культурных и социально-исторических контекстов, взрослостью принято именовать обширный временной отрезок жизни между детством и старостью, в диапазоне от 25–30 до 60–65 лет. В современных классификациях ей обычно предшествует молодость, а сменяет — пожилой возраст.

Обычно взросление связывается с моментом *психологического совершеннолетия* — наступления такого устойчивого периода жизни, когда человек оказывается способным продуктивно работать, развиваться и обеспечивать свою жизнь и благополучие зависящего от него окружения. Точно определить, когда человек становится взрослым, практически невозможно, потому что статус взрослого очень сильно зависит от социоэкономического положения личности, ее образовательного уровня, гражданского и семейного состояния, специфики выбранной профессиональной деятельности, переживания опыта значимых эмоциональных отношений и т.д. (в отличие от других возрастов). Само психологическое содержание взрослости, как верно указывает Г. Крайг, сегодня *минимально* связано с хронологическим возрастом человека и *максимально* — с конкретными обстоятельствами его жизни, целями, установками, опытом, родом занятий и т.д. (Крайг, 2000).

Взрослость или зрелость? Как правильно?

Как и любой период человеческой жизни, взрослый возраст можно описать в разных контекстах — от психофизиологического (связанного с эволюционными, биологическими, нейропсихологическими механизмами психических процессов, состояний и поведения человека в целом) до акмеологического (связанного с достижением человеком всей полноты индивидуального развития, высших точек имеющихся психических возможностей). Но наиболее интересные ракурсы

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. ЛАБИРИНТЫ ВЗРОСЛОСТИ	5
Глава 1. «ТЕРРИТОРИЯ ВЗРОСЛОСТИ»:	
ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ?	13
Когда люди становятся взрослыми?.....	14
Взрослость или зрелость? Как правильно?	14
Взгляд извне: что значит быть взрослым?	16
Взгляд изнутри: что значит чувствовать себя взрослым?	17
Путь к себе — взрослому: осознание смысла и ценности саморазвития	19
Экзистенциальные аспекты взросления.....	23
Усиление интереса к жизни как таковой	28
«Я для самого себя»	32
Пределы взросления.....	34
Метапатологии взрослости: можно ли их избежать?.....	35
Глава 2. КРИЗИС ВЗРОСЛОСТИ:	
УТРАТЫ И ОБРЕТЕНИЯ СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ	42
«Земную жизнь пройдя до половины, я заблудился...»: когда может наступить кризис среднего возраста?.....	46
Причины кризиса середины жизни.....	48
Экзистенциальные аспекты кризиса середины жизни	50
Преодоление кризиса середины жизни.....	56
Глава 3. «СИНДРОМ НЕВЗРОСЛЕНИЯ»: «БЫТЬ» ИЛИ «НЕ БЫТЬ» ВЗРОСЛЫМ?.....	58
«Синдром Питера Пэна»	62
Необязательность взросления.....	65
«Ну вот и стал я ужасно взрослым...»: путаница возрастных границ и ее последствия.....	68
«Жизнь без усилия жить».....	70
В никуда из ниоткуда: феномен «квазиз жизни».....	72
Диффузия идентичности и ее последствия	75
«Коллективный субъект» против «лохов»	79

«Я буду счастлив! Я буду молод! Я буду дерзок! Я так хочу!»: психология нарциссизма	81
«Поколение ЯЯЯ»	85
Кто виноват и что делать?	89
Глава 4. «ЗАБОТА О СЕБЕ»: ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ДЛЯ САМОГО СЕБЯ	93
Что значит «заботиться о себе»?	96
История «заботы о себе»	97
«Я» взрослого человека как смысловая система	99
Факторы, меняющие самовосприятие	103
Экзистенциальные логики жизни	105
Глава 5. «И ТОЛЬКО ЖИЗНЬ ОДНА...»: ЖИЗНЕННЫЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ОПЫТ ЛИЧНОСТИ	122
«И опыт, сын ошибок трудных...»: жизненно-смысловая реальность личности	123
Жизненный и экзистенциальный опыт	124
Характеристики экзистенциального опыта	126
Биографемы и автографемы	129
Виды автографем	136
Личностные мифологемы, персональные апокрифы и индивидуальная субкультура взрослого человека	153
Глава 6. «АВАНТЮРА САМОРАЗВИТИЯ»: ЛИМИНАЛЬНОСТЬ И ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ	159
Что такое «лиминальность»?	162
Историческая справка	164
Как появляется и проявляется лиминальность?	166
«Лиминальность изнутри»: что чувствует «лиминарий»?	174
Что приводит к необходимости желать «иного себя» и «иной жизни»?	176
Можно ли избежать попадания в лиминальность?	178
Преодоление лиминальности	178
Новый «образ Я» и открытие «новых пространств для жизни»	183
Как помочь человеку, переживающему лиминальность?	184

Глава 7. «ФОРМУЛА ЖИЗНИ»: ОСОЗНАНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ И НЕОБХОДИМОСТЬ САМОВЫГОВАРИВАНИЯ....	189
Личностная герменевтика и семиотическая компетентность как характеристики зрелости.....	190
Необходимость «самовыговаривания»	191
Зачем люди рассказывают истории о себе?.....	192
«Как сердцу высказать себя...»?	195
Кому и как рассказываются личные истории?	197
«Формула жизни»: о чем нам говорят личные истории?	205
Глава 8. «Я — ЭТО Я»: ПРИВАТНОЕ ПРОСТРАНСТВО ЛИЧНЫХ ИСТОРИЙ.....	213
Экзистенциальное пространство человека	214
Структура приватного пространства.....	216
Содержание экзистенциального пространства: события.....	223
Содержание экзистенциального пространства: вещи и люди	253
Глава 9. «НАД ВЫМЫСЛОМ СЛЕЗАМИ ОБОЛЮЮСЬ...»: ЛЕГЕНДЫ О СЕБЕ	264
Семь в одном: разные «Я» и их функции	264
Выдуманные «Я» и «легенды о себе».....	266
«Легенды о себе» в социокультурном контексте	275
Глава 10. «ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ»: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ ВО ВЗРОСЛОСТИ.....	283
Пространства для жизни и пределы самоосуществимости ...	284
Что такое «экзистенциальные ожидания»?	286
Виды экзистенциальных ожиданий.....	288
Заключение. КРИЗИСЫ, ШАНСЫ, ГОРИЗОНТЫ ВЗРОСЛОСТИ.....	297
ЛИТЕРАТУРА.....	301

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru