
ВВЕДЕНИЕ

Понимать, верить, стараться

В юности мы удивляемся, сталкиваясь с людьми, переживающими трудности в браке, конфликтующими со своими детьми, считающими себя неудачниками или постоянно болеющими на фоне эмоционального перенапряжения. Каждый из нас думает: «Со мной-то уж точно подобного не случится. Я выберу в жизни верную дорогу, у меня впереди — успех, любовь, здоровье!» Однако нередко через какое-то время человек начинает понимать, что многое происходит не так, как хотелось бы. Он догадывается, что идет по ложному пути, но не знает, что, когда и как нужно изменить, чтобы выйти с ошибочной тропинки на главную дорогу, о которой мечталось когда-то. Кто виноват? Сам человек, его окружение, какие-то особые обстоятельства или, может, страна, в которой он живет?

Виноватых нет. Просто у человека отсутствует карта взрослости с описанием дорог, ведущих к счастливому браку, гармоничным отношениям с детьми, к удовлетворенности своей судьбой и к здоровью. Человек вслепую методом проб и ошибок пытается их отыскать. Кто-то действительно находит. А у кого-то жизнь складывается объективно сложнее: дороги путаются, виляют, и выбрать правильную, свою очень трудно.

Часто меня спрашивают, не страшно ли так много знать о законах человеческой жизни. Отвечаю, что страшно другое: когда ты видишь, что человек идет в тупик, где его ждут одни разочаро-



вания, но ничего не можешь сделать. Почему? Потому что он не примет помощи, поскольку не знает о существовании общих для всех людей путей развития, не понимает, как воспользоваться уже наработанным опытом, чтобы не повторять чужих ошибок. Действительно, у нас в культуре практически отсутствуют источники, из которых можно почерпнуть знания о закономерностях жизни взрослого человека. Про развитие и становление детей написано много книг хороших и разных. А о психологии взрослых литературы почти нет (популярные издания «Как стать богатым, сексуальным» и т.п. в расчет не берем). Попробую восполнить этот пробел.



ЧЕРЕЗ КРИЗИСЫ К ЗРЕЛОСТИ

Что такое кризис взрослых?

В житейской психологии слово «кризис» ассоциируется с чем-то сложным, тяжелым, чего нужно избегать и о чем лучше не думать. Хотя в последнее время достаточно широко обсуждаются детские и подростковые кризисы. Многие уже понимают: кризис — норма, а не отклонение, это необходимый этап развития маленького человека.

В ином положении находятся взрослые. Большинство из них даже не предполагает, что существуют возрастные кризисы зрелости, хотя в психологии они четко выделены: кризис тридцати лет, кризис середины жизни (40—45 лет), кризис позднего возраста (55—60 лет). А люди, знающие о существовании таковых, считают их проживание постыдным, недостойным «сильного человека», каким каждый хочет себя считать. В результате они запрещают себе думать о неприятном, а чувства загоняют глубоко-глубоко внутрь, тратя на это много энергии. А, как известно, если человек запрещает себе чувствовать, он начинает болеть. Такие недуги обычно называют психосоматическими, то есть имеющими психологические предпосылки.

Следствием ухода от проживания возрастных кризисов, помимо болезней, может быть ухудшение качества профессиональной деятельности, особенно у тех, кто работает с людьми. И это понятно — ведь избегание кризиса сопровождается глубокими депрессивными переживаниями, которые человек тщательно укрывает от самого себя, а особенно от посторонних. Это очень сильно

мешает взаимодействию с окружающими, нередко вызывает агрессивные вспышки.

А уж руководить людьми, переживающими кризис и отрицающими это, сложно вдвойне! Ведь подавляемые ими негативные чувства постоянно ищут лазейку для того, чтобы выскользнуть наружу, выплеснуться. Нужен лишь повод, всегда найдется тот «плохой», кому можно приписать ответственность за свое эмоциональное неблагополучие, на кого можно обидеться, поворчать, а лучше бы и накричать.

Зачем нам необходимы кризисы?

Если рассматривать жизнь человека в зрелости как путь, то все согласятся, что путь этот не может быть абсолютно прямым. Ведь зрелость наступает не в одночасье, и поначалу человек не имеет ни опыта, ни мудрости. Поэтому ему необходимы «остановки», чтобы подумать о том, что уже пройдено, осмыслить опыт и осознать его ценность... Проверить, не стоит ли чуть изменить направление, скорость, потому что появились другие желания, стремления, возможности... А главное, поискать и найти в себе новые ресурсы и возможности, которые обязательно накапливаются в человеке в течение жизни.



Кризисы – это те самые остановки, во время которых человек осмысливает отрезок пройденного пути, утверждает в его значимости, иногда переоценивает ценности, ищет и находит новое в самом себе, удивляется этому и идет по жизни дальше, счастливый и здоровый.

Но все это происходит лишь тогда, когда человек «позволяет себе» кризис.

Получается, что очень важно заметить «ворота» кризиса, войти и позволить себе пожить за ними.



Поэтому рассмотрим подробнее **психологию кризисов**.

В отечественной психологии проблема кризисов долгое время рассматривалась в контексте проблем развития и периодизации детства.

Л.С. Выготский понимал развитие как внутренне детерминированный, целенаправленный процесс, который протекает не равномерно, а противоречиво, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов. Поэтому он обращал внимание на переходные или критические периоды, когда за небольшие промежутки времени в ребенке происходят такие изменения, которые заметны окружающим. По мнению Л.С. Выготского, кризис, или критический период, — время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития. Содержание кризиса — это распад сложившейся социальной ситуации и возникновение новой. Основными характеристиками кризисных периодов, по Л.С. Выготскому, можно назвать:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени;
- неотчетливость границ кризиса, то есть затруднение определения моментов его наступления и окончания;
- конфликты с окружающими и трудновоспитуемость ребенка, выпадение его из системы педагогического воздействия;
- наличие разрушения в развитии, то есть «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии».

Обычно положения Л.С. Выготского применяются и для понимания закономерностей развития взрослых. Однако отмечается, что кризисы взрослых, по сравнению с кризисами детей, не имеют столь жесткой привязанности к возрасту. Зачастую они зреют постепенно, но могут возникать и внезапно — в случае появления резких изменений в социальной ситуации человека.

В зарубежной психологии наиболее распространена концепция Э. Эриксона. По его мнению, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуще-



ствляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Характер выбора сказывается на дальнейшей жизни человека: ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие личности. Таким образом, кризис, по Э. Эриксону, обозначает конфликт противоположных тенденций, возникающий вследствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Кризис не деструктивен. Это не катастрофа, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций.

Большое внимание роли кризисов уделяет Д. Левинсон. Он отмечает, что жизнь состоит из чередования периодов стабильного состояния и периодов изменения. В период стабильного состояния (обычно это 6—8 лет) различные компоненты жизни человека (работа, семья, дружеские отношения, идеалы) находятся в равновесии между собой. При этом один-два из них являются центральными. Период изменения наступает, когда человек, относительно довольный своей жизнью, вдруг видит ее в новом свете, то есть понимает, что одни моменты он переоценивал, а другие — недооценивал. Он может осознать, что не реализует свои способности, не следует идеалам. Появляется смутное чувство: творится что-то неладное. И лишь когда человек понимает: необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом — он начинает строить новую жизнь на реальной основе.

По Д. Левинсону, для развития существенны как периоды изменения, так и времена стабильности. Но трудность представляют именно периоды изменений, так как с их приходом человек часто старается закрыть глаза на то, что его жизненная ситуация стала другой, хотя сам нередко чувствует себя в этот момент несчастным, у него даже могут проявляться соответствующие психосоматические симптомы. И лишь когда человек не только не отказывается думать о своих чувствах, но и выясняет, каким образом эти чувства связаны с его жизненной ситуацией, возможно принятие решения о том, что оставить в прошлом и что взять с собой в будущее для продолжения дальнейшего развития.



Понимание кризиса как органической части процесса развития личности присутствует также в работе психологов экзистенциально-гуманистического и трансперсонального направлений: Р. Ассаджиоли, С. Гроффа, А. Маслоу, К. Юнга. Кризис рассматривается ими в аспекте духовного роста человека. По мнению С. Гроффа, кризис может быть трудным и пугающим, но он обладает огромным эволюционным и целительным потенциалом, открывая путь к более полной жизни. Правильно понятый и рассматриваемый в качестве трудной стадии естественного развития духовный кризис может привести к спонтанному исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, к благоприятным изменениям личности, к разрешению важных жизненных проблем. Отказ от духовного пути и соответствующего ему кризисного развития на индивидуальном уровне приводит к обедненному, несчастливому, не удовлетворяющему человека образу жизни, к увеличению эмоциональных и психосоматических проблем. В мировом масштабе это может оказаться существенным фактором глобального кризиса, угрожающего развитию человечества и всей жизни на планете.

Энн Йоманс выделяет в кризисе период разрушения, промежуточный период и период созидания. Она обращает особое внимание на отношение людей к первому этапу кризиса — периоду разрушения. В это время происходит ломка видения мира, отношения к себе и к окружающим. Люди, по мнению Э. Йоманс, не проявляют к этому периоду должного внимания и не выказывают уважения к тем, кто находится на этом этапе. Однако никакое подлинное созидание невозможно без разрушения старого, без символической смерти прошлого опыта. Подтверждением этого могут служить обряды перехода из одной возрастной категории в другую (от детства или юношества к зрелости, например). Обряды перехода, как правило, включают несколько таинств, и одно из них — таинство смерти и нового рождения. Символика смерти раньше воспринималась как высшее посвящение, как начало нового духовного существования. В отличие от древних наша культура построена на отрицании смерти. Но ломка, отмирание некоторых естественных способов видения мира, познания самих себя и отношения к

окружающему — порой весьма схожи со смертью. Возможно, отрицание смерти культурой в целом и приводит к тому, что недооцениваются периоды разрушений. Э. Йоманс говорит: «Нам необходимо понять, что маленькие смерти необходимы, являются неотъемлемой частью жизни и неотделимы от нее».

Не менее важен и так называемый промежуточный период, когда старые модели уже не работают, а новые еще не созданы. Это этап, когда пора заняться переоценкой ценностей и постановкой вопросов, которые сегодня пока не имеют решения. Это трудная задача для тех, кто привык всегда находить готовые ответы и управлять событиями.

Период созидания тоже имеет свои подводные камни. Человека могут подстергать две крайности: с одной стороны, желание иметь полную гарантию успешности своих действий, что приводит к пассивности, инертности, с другой — желание добиться всего и поскорее.



Кризисный период затрудняет движение и развитие, но при этом открывает новые возможности, пробуждает внутренние резервы. Что именно принесет кризис, зависит от самого человека.

Необходимо сделать еще одно важное замечание. Традиционно кризис ассоциируется с той или иной жизненной неудачей, негативными переживаниями. Чаще всего это действительно так. Но кризисную ситуацию может вызвать и существенное жизненное достижение, качественно изменившее состояние и вызвавшее сильные позитивные чувства. Неумение распознать наступление кризиса в этот период может привести к его обострению и смене переживаний уже на негативные. В качестве примера можно привести такое радостное событие, как рождение ребенка, которое при отсутствии понимания молодыми родителями качественного изменения собственной жизни часто приводит к осложнению супружеских отношений.



Экзистенциальные переживания часто появляются у человека надломленного, пережившего крушение, но, что удивительно, подобное состояние может возникнуть и на вершине успеха. Вообще экзистенциальный надлом и соответствующая реакция с переживанием бессмысленности — это симптом завершения какой-либо существенной части жизненной программы человека. В качестве иллюстрации этого положения можно привести высказывание Лао-цзы о том, что победителей после войны должны встречать плакальщики, необходимые для оплакивания свершенных идей завершенного дела.

Какие кризисы переживают взрослые люди?

Традиционно принято выделять кризис тридцати лет и кризис середины жизни, который относят к 40—45 годам. Сразу отметим, что привязка кризисов к календарному возрасту является достаточно условной. Однако раз мы говорим о зрелости, необходимо рассмотреть и кризисы, маркирующие ее границы, — кризисы перехода от молодости к зрелости и от зрелости к старости.

Возраст первого кризиса определить однозначно трудно, он зависит от времени начала самостоятельной профессиональной деятельности человека.

Под кризисом перехода к старости будем подразумевать период, соответствующий времени выхода человека на пенсию. Понимая условность этого фактора, мы тем не менее считаем, что для России он является важным социальным условием, определяющим серьезный внутриличностный кризис.

К сожалению, как правило, возрастные кризисы взрослых людей приобретают характер *экзистенциальных*, поскольку в их переживание включаются проблемы смысла жизни и индивидуального существования.

Помимо экзистенциальных кризисов, у взрослых могут наблюдаться, как мы уже говорили, *духовные кризисы*, общей чертой которых является обращение к высшим ценностям.



Личностный кризис у взрослых может возникнуть на почве переживания той или иной трудной ситуации.

Семейный кризис связывается с переходом семьи на новую ступень жизненного цикла, который влечет изменения в ее структуре и взаимосвязях с другими социальными группами (например, рождение ребенка, развод родителей, «отделение» подростка от семьи).

Случаются и *профессиональные кризисы*, обусловленные профессиональным ростом или изменением сферы деятельности.

По мнению многих авторов, объединяющим параметром всех кризисов является наличие в них ситуации выбора. Остановимся на содержании и типологии выборов, основываясь на представлениях В. Шутса (1993).

Свое представление о выборе исследователь формулирует следующим образом: «Я выбираю всю свою жизнь и всегда выбирал. Я выбираю свое поведение, свои чувства, свои мысли, свои болезни, свое тело, свои реакции, свою смерть. Некоторые из этих выборов я предпочитаю осознавать, некоторые я предпочитаю не осознавать. Я часто предпочитаю не знать о чувствах, с которыми мне не хочется иметь дело, о неприемлемых для меня мыслях и о некоторых связях между событиями». Таким образом, можно говорить о выборе сознательном и бессознательном. Можно выделить активный выбор, которому соответствует та или иная деятельность человека, и пассивный, который осуществляется в результате бездействия. Бывают ситуации, когда человеку кажется, что у него нет выбора, и он вынужден подчиниться обстоятельствам. На самом деле это тоже выбор, но безответственный.



Итак, кризис можно понимать как ситуацию необходимости выбора, в которой осуществляется последовательное движение от неосознанности, пассивности и безответственности выбора к более полному его осмыслению, активной позиции и принятию ответственного решения.

В чем особенность возрастных кризисов зрелости?

Их возникновение и протекание зависит от того, как человек относится к течению времени и насколько выражен у него страх перед будущим. Грядущее тревожит, и его образ чаще негативен, прошлое, наоборот, эмоционально заряжено и видится более позитивно. Страх будущего вызывает отрицание своего возраста. Человеку хочется быть моложе, как следствие, возникает стремление казаться моложе. Поэтому свидетельствующие о возрасте изменения во внешности воспринимаются очень болезненно.

Люди далеко не всегда понимают, что они боятся будущего. Они проецируют свои страхи на другие аспекты жизни — семейные или профессиональные. Именно они вызывают неудовлетворение, именно на них человек жалуется окружающим или психологу.

В основе страха будущего — осознание конечности собственного существования и страх смерти, то есть причина *индивидуально-личностная*.

Однако не меньшую роль в порождении страха будущего играют и *социальные факторы* — стереотипы и ценности современной культуры. Важнейший из них — стереотип негативного восприятия старости. Имеется в виду то, что старым людям традиционно приписываются такие характеристики как ворчливость, консерватизм, критичность к молодым. Старость ассоциируется с посещением поликлиник, плохим здоровьем, одиночеством и отсутствием радости в жизни. А вопрос о развитии и самосовершенствовании в преклонном возрасте кажется по меньшей мере странным.

Страх собственной старости может присутствовать даже у очень молодых людей. Словосочетание «счастье в старости» вызывает у студентов ироническую улыбку, а «сексуальная жизнь в старости» — гомерический хохот. В чем причина стереотипного восприятия старости как периода деградации личности?

По мнению Л.И. Анцыферовой, на представление о старости сильное влияние оказывают господствующие общественные отношения. В развитых странах с выраженными конкурентными от-

ношениями высоко ценятся такие «молодежные» качества, как энергичность, выносливость, спортивность, выраженное честолюбие. В последние десятилетия «культ молодости» широко распространился и в России.

Однако само возникновение подобных стереотипов нам кажется явлением вторичным, возникшим из-за того, что период старости является наиболее «молодым» в процессе культурно-исторического развития человечества. Действительно, древние люди почти не знали старости. Тем, кто из-за физической немощи не мог быть полноценным охотником и добывать пропитание, просто не оставалось места. По мнению историков и этнографов, первые старики появились с началом использования огня, они получали статус его хранителей. Но тем не менее продолжительность жизни оставалась еще довольно короткой.

Появление стариков как количественно значимой группы населения обычно относят лишь к последним столетиям. Именно в это время начали глубоко и обширно изучать старость, но результаты подобных исследований часто не доходят до житейской психологии. Поэтому источником формирования представления о старости являются не научные изыскания, а опыт проживания этого возрастного периода близкими родственниками. Немаловажную роль в этом играют и СМИ, обычно «рисующие» образ несчастного пожилого человека, испытывающего материальные и бытовые трудности. В последнее время появился еще один фактор, формирующий представление о старости, — это реклама. Она, с одной стороны, сама опирается на наличие негативного стереотипа, а с другой — закрепляет его.

Помимо господствующего в обществе образа старости, на возникновение возрастных кризисов влияет принятая в современном обществе система ценностей, которая собственной значимости человека противопоставляет материальное благополучие и социальный статус.

Современная культура всеми своими проявлениями отрицает смерть, что вызывает у большинства людей латентный страх смерти и порождает культ вечной молодости.



Кроме того, современная культура все больше смещается от социализации к индивидуализации. Если раньше общество через систему ритуалов, обычаев помогало человеку определить, какова его социальная и культурная роль, то теперь эти вопросы человек вынужден решать самостоятельно. Трудно назвать это явление позитивным или негативным, но оно существует, и с этим приходится считаться.

Социальные факторы не только влияют на возникновение возрастных кризисов зрелости, но и сказываются на их прохождении, подчас существенно осложняя или, напротив, облегчая этот процесс.

Здесь следует отметить специфику эмоциональной сферы современного человека. Как утверждают А. Холмогорова и Н. Гаранян, эмоциональную жизнь человека определяют две разнонаправленные тенденции. Первая — это возрастание частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок вследствие увеличения темпа жизни, быстрых ценностных, экономических, политических изменений. Вторая — это негативное отношение к эмоциям, которым приписывается дезорганизующая роль. Следствие этого — возрастание частоты и силы психосоматических заболеваний, социальных и межличностных конфликтов, нередко являющихся способами выхода чувств наружу.

Можно также согласиться с авторами, которые утверждают, что многие аффективные сбои в поведении человека связаны с культом успеха, достижений, силы и рациональности, присущими современной культуре. Успешному человеку обществом предписывается быть волевым, холодным, рассудительным. Однако это приводит к накоплению эмоций, а это в свою очередь негативно воздействует на здоровье.

Помимо культа рациональности, остановимся еще на одном факторе, влияющем на протекание кризиса. В обществе, где у человека имеются широкие профессиональные возможности, меняются стереотипы жизненного успеха. Появляется больше вариантов для выбора индивидуального жизненного пути. Понятно, что расширение спектра выбора может осложнить протекание кризиса. Скажем, если в России до перестройки существовали четко выраженные общественные стереотипы, касающиеся «этапов успеха» — это комсомол, вуз, партия, то сейчас они довольно размыты.



Кроме того, быстрая смена социально - экономических условий приводит к различиям в ценностях, уровне и ритме жизни родителей и детей, мешая последним опереться на стереотипы семьи. Например, поскольку сейчас нет жесткого представления о том, что к определенному возрасту необходимо создать семью, то молодые люди делают это или слишком рано, или слишком поздно, а то и вовсе не вступают в брак.

Ситуация осложняется еще и социальной, экономической, политической нестабильностью в обществе — люди начинают бояться изменений, а отсутствие в обществе четкой системы ценностей вынуждает человека решать вопрос о смысле жизни самостоятельно, поэтому каждый возрастной кризис несет в себе некоторый экзистенциальный смысл.

Из сказанного можно сделать вывод, что в современном российском обществе присутствует довольно много социальных факторов, способных осложнить прохождение человеком возрастного кризиса. Рассмотрим возможные варианты осложнений более подробно.

Что осложняет проживание кризиса?

Одним из наиболее вероятных осложнений можно назвать стремление человека вообще *уйти от проживания кризиса «в сторону» или «назад»*. Под уходом «в сторону» имеется в виду маскировка незавершенной внутренней работы разнообразными внешними изменениями. В этом случае человек может менять имидж, место службы, род занятий, страну проживания, семейное положение (разводиться, вступать в новый брак или рожать детей). Вариантами ухода «в сторону» иногда бывают трудоголизм или алкоголизм, которые позволяют человеку не думать о том, что с ним происходит.

Уходом «назад» можно считать инфантилизацию человека, которая выражается во внешнем вербальном или невербальном утверждении своего более молодого статуса, или в акцентировании своей слабой позиции через болезни.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Понимать, верить, стараться	4
Через кризисы к зрелости	6
Что такое кризис взрослых?	6
Бывают ли кризисы в молодости? (кризис перехода к зрелости)	20
Первый серьезный кризис (кризис тридцати лет)	44
Кризис середины жизни — так ли это страшно?	55
Кризис позднего возраста: что он нам несет?	80
Вечное движение. Развитие в зрелости	104
Внутренний диалог (отношения с собой)	104
Диалог со второй половиной (динамика супружеских отношений)	121
Диалог с ребенком (динамика родительско-детских отношений)	141
Диалог с другом (динамика дружеских отношений)	185
Заключение. Очень личное	202
Литература	205

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