



О.В. ХУХЛАЕВА

КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

*Радость
каждого
дня*

**Книга о том,
что можно быть
счастливым
и после юности**

Ольга Хухлаева

**Кризисы взрослой жизни.
Книга о том, что можно быть
счастливым и после юности**

«Теревинф»

2009

УДК 159.922.6
ББК 88.37я73

Хухлаева О. В.

Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности / О. В. Хухлаева — «Теревинф», 2009

ISBN 978-5-98563-452-5

Про развитие и становление детей написано множество книг, а психологическим закономерностям жизни взрослого человека посвящено значительно меньше изданий. Между тем у молодых людей, вступающих во взрослую жизнь, нередко отсутствует представление о том, что она собой представляет, у них нет «карты взрослости» с описанием дорог, ведущих к счастливому браку, гармоничным отношениям, удовлетворенности своей судьбой и т. п. Предлагаемая книга может помочь читателю «сориентироваться» в собственной жизни. Автор описывает закономерности развития человека во взрослом возрасте, основные кризисы, процесс становления отношений с собой и другими – супругами, детьми, друзьями. Для психологов, а также для широкого круга читателей.

УДК 159.922.6

ББК 88.37я73

ISBN 978-5-98563-452-5

© Хухлаева О. В., 2009

© Теревинф, 2009

Содержание

Введение. Понимать, верить, стараться	6
Через кризисы к зрелости	7
Что такое кризис взрослых?	7
Бывают ли кризисы в молодости?	15
Первый серьезный кризис (кризис тридцати лет)	30
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Ольга Хухлаева

Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности

Дорогой читатель!

Если вы понимаете, что выбранный жизненный путь ведет вас в тупик или вниз по склону, – это уже победа и повод для восхищения собой. Многие находятся в таком же положении, но не осознают этого.

Понимание своего местонахождения – начало пути, первый правильный шаг. Я убеждена, что в любом возрасте можно улучшить собственную жизненную ситуацию, если верить в себя, в свои силы, в свой разум.

Да, жизнь похожа на зебру, но никогда не поздно сделать белые полосы шире и ярче: можно встретить любовь в 43, заново открыть своего ребенка в 38, найти в себе мощный профессиональный ресурс в 54, перестать болеть в 48. Впрочем, все это можно сделать в любом возрасте, если хотеть, верить и стараться!



Большое спасибо студентам МПГУ и МГППУ: составленные ими протоколы бесед с людьми разных возрастов мы включили в эту книгу.

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 разочарования, 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 глубокоглубоко 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 осуществляется 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 не-ладное. 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 трудности 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 не-счастливым, 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 экзистенциальногуманистического 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, не-гативными 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 завершеного 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.

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

В чем особенность возрастных кризисов зрелости?

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, форми-

рующий 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.

Вариантом «ухода» от кризиса является *проецирование его на окружающих*. Человек перекладывает ответственность за свое эмоциональное неблагополучие на близких, коллег, руководителей государства и пр. Проекция кризиса на окружение лишает человека возможности полноценно завершить данный этап, поэтому зачастую ведет к «застреванию» в нем. Такой человек находится в длительном субдепрессивном состоянии, качество его жизни понижено.

Понятно, что сложности проживания настоящего кризиса могут быть связаны с тем, что *не были пройдены предыдущие*. В этом случае человек, не имея опыта благополучного завершения кризиса, сталкивается с проблематикой не только своего нынешнего нормативного кризиса, но и всех предыдущих. В наиболее тяжелом варианте человек перед лицом старости вынужден решать вопросы практически всей своей взрослой жизни.

В каких случаях можно сказать, что кризис пройден благополучно?

*Критериями успешного проживания кризиса можно считать:

- принятие человеком ответственности за свое внутреннее неблагополучие;
- отношение к этому как к сигналу для необходимости внутренних и, возможно, последующих внешних изменений без ощущения жалости к себе или сетований на несправедливость происходящего;
- отношение к внутреннему неблагополучию как к физической боли, которая свидетельствует о наличии физиологических «сбоев» в организме
- ведь следует не только снимать боль, но и лечить ее причину.

Такое восприятие внутреннего неблагополучия дает человеку возможность для появления тех или иных личностных новообразований.

Зачем же нужны эти личностные новообразования, приобретаемые в процессе проживания кризисов? Как нам представляется, они необходимы для того, чтобы человек в целом был удовлетворен качеством своей жизни, считал себя счастливым, чтобы основной эмоциональный фон его был позитивным, отсутствовали психосоматические заболевания.

Возрастные кризисы стоит считать нормативными психосоциальными потому, что они необходимы человеку для индивидуально-личностного и социального развития и определяются как индивидуальными, так и социальными причинами.

Рассматривая психосоциальные возрастные кризисы в аспекте эволюции, необходимо обсудить их взаимосвязь с задачами развития человека в зрелости.

Согласно общепринятым представлениям, зрелость – это период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и

физических способностей человека и условно определяющийся возрастными границами от 23 – 25 до 55 – 60 лет. Формулирование основной задачи развития – достижение личностной зрелости – в данный период заложено уже в его названии. Остается определиться в содержании этого понятия, которое достаточно часто используется в психологии, но несколько по-разному понимается. Так Г. Олпорт, описывая зрелого человека, выделяет следующие его характеристики: широкие границы Я, способность к теплым социальным отношениям, самопринятие, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд рассматривает три основных свойства зрелого человека: ум созрел в мудрость, способность к контактам переросла в мягкость и снисходительность, самосознание – в доверие.

В целом соглашаясь с этими и другими авторами, отметим, что по нашему мнению, единого критерия достижения зрелости не существует: в 30-летнем возрасте и в 70 лет она будет проявляться по-разному. Но главное – зрелость достигается путем успешного преодоления психосоциальных кризисов и является следствием формирования у человека соответствующих возрастных ново-образований.

Бывают ли кризисы в молодости? (кризис перехода к зрелости)

Кризис молодости – «встреча со взрослостью»

Кризис перехода к зрелости – «встречи со взрослостью» – не носит фатального или биологически обусловленного характера, но является возможным и закономерным. Основные его социальные причины связаны с удлинением периода, в течение которого человек только готовится к выполнению профессиональных функций и лишен возможности созидательной деятельности.

Нужно отметить, что такое положение вещей исторически достаточно ново и присуще только городу. В сельской местности и сейчас ребенок, начиная с 6 – 7 лет, приобщается к труду. Кроме того, профессиональная деятельность сегодня рассматривается не только как возможность обеспечить себе необходимый жизненный уровень, но и как возможность самоактуализации. Молодым людям хочется не только иметь определенную зарплату, но и получать удовольствие от выполняемой работы. Поэтому вопрос профессионального самоопределения перед многими стоит достаточно остро. Однако момент выбора профессии и реального знакомства с ней иногда сильно растягивается во времени, особенно если юноша или девушка получают высшее образование. Выходит, что человек делает выбор еще в школе, будучи подростком, а отвечает за его последствия уже в следующем возрастном периоде, существенно изменившись. За это время могут появиться иные интересы, сместиться жизненные приоритеты, открыться новые возможности.

*Поэтому даже не само начало реальной профессиональной деятельности, а приближение к этому периоду заставляет молодых людей задаваться вопросами: «Как жить дальше? Что делать? Кем я стану? Что меня ждет? Где мое место? Зачем все это? Что я для других? Что со мной?»

Метафорически данный кризис можно выразить так:

«Странник на распутье, выбирающий дорогу, идущую через лес».

Осложняет проживание кризиса противоречивость присущих поколению родителей социальных стереотипов и представлений о жизни, свойственных ровесникам. К примеру, для родителей принципиально важным является экономическая стабильность или традиционный брак, а в среде сверстников высшей ценностью является свобода.

Вдобавок в период реального самоопределения у человека количественно и качественно меняется референтная группа. Профессиональная деятельность сокращает время на межличностное общение в кругу сверстников. В определенной степени его начинает заменять взаимодействие в профессиональной среде. Качества человека как профессионала становятся значимыми для общения.

Социальные факторы могут дополняться индивидуально-личностными факторами, такими как недостаточное знание своих возможностей, неуверенность в себе и в своем будущем при высоком стремлении к самоутверждению.

На это время обычно приходится разрушение подростковых иллюзий и, как следствие, изменение картины мира, а иногда и ценностей.

Сегодня кризис перехода к зрелости наиболее остро выражен у студентов, поскольку именно у них период от окончания школы (детства) до поступления на работу (взрослой

жизни) растянут во времени. Поэтому сначала рассмотрим специфику кризиса применительно к студенчеству, затем обсудим ее у работающих молодых людей.

Предвестники кризиса

Естественно, что кризису предшествует предкризисное состояние. Оно обычно характеризуется еще детским идеализмом, верой в собственное всемогущество, буйством чувств и энергии. Молодому человеку кажется, что он всем нужен, все его ждут. Он радуется разнообразию открывающихся путей и дорог.

У многих это время сопровождается острым стремлением к общению. При этом возникает ощущение единения с окружающими, чувство любви и доброты абсолютно ко всем людям.

«Студент! Как это здорово – почувствовать себя, наконец, студентом! Особенно после всех передышек с экзаменами, выпускными и вступительными. Но все позади, и я парю в новом волшебном мире на розовых крыльях счастья. Сколько нового открылось передо мной! Как много интересных людей меня окружает! И я всех люблю, и они все любят меня. А какой маленькой стала Москва! Раньше выйти из дома и дойти до магазина занимало целых 15 минут, а теперь, чтобы попасть в центр города, требуется всего час. Но самое приятное, по-жалуй, – это ощущение своей избранности, своего всемогущества. И я верю, что могу спасти весь мир, стоит только захотеть». Женщина, 21 год¹.

«Студенты! Ура! Мы студенты! Радость переполняет нас. В связи с этим гордым званием появляется столько прав, столько возможностей. Мы требуем к себе уважения. Ведь даже замдекана обращается к нам на “вы”. И не дай Бог контролеру в автобусе сказать нам “ты”. Еще месяц назад мы этого и не заметили бы, но сейчас мы не можем снести такое оскорбление. Осознание обязанностей и ответственности придет позже, а сейчас мы пребываем в состоянии эйфории». Мужчина, 19 лет².

«Думаю, что 1 курс – это вообще банка Петри, так как:

- запал энергии, оставшийся от сдачи экзаменов, очень велик, а ощущение силы и свободы придает ей новый импульс;
- почти все первокурсники имеют установку: студент должен быть умным, веселым, сексуально раскованным. А поскольку они считают себя таковыми, таковыми и являются;
- все хотят одного – новых впечатлений и нового общения – это и получают;
- возникает ощущение тепла и света, безмерное чувство влюбленности почти во всех, но по-разному». Ж., 19.

Протекание кризиса

Период разрушения как начальный этап кризиса часто характеризуется потерей интереса к «смерчу общения». Потом появляется *ощущение внутренней пустоты, странная апатия, нежелание что-либо делать*, получать информацию, учиться. Молодой человек не понимает, что с ним происходит, поскольку вроде бы все хорошо, но жизнь почему-то начинает казаться не-интересной.

Такое состояние иногда наступает неожиданно, то есть «как-то вдруг» молодой человек обнаруживает: с ним что-то не так. У многих в этот период начинают появляться депрессивные реакции.

¹ Далее сокращенно – Ж., 21.

² Далее сокращенно – М., 19.

«Усталость во всем и от всего. Полное равнодушие. Не хочу ни читать, ни учиться. Кажется, что кто-то из тебя тянет энергию, и ее уже почти не осталось. Что делать? Как дальше жить? За окном настоящая весна. Но на душе моей все мрачнее и мрачнее день ото дня. Чувствую себя никому не нужной, обиженной. Не хочу делиться ни с кем своими проблемами». Ж., 19.

У некоторых молодых людей отмечается *повышение тревожности*, сопровождающееся чувством собственной незащищенности.

«После школы возникло ощущение, что тебя выпустили в открытое бесконечное поле, ты находишься в самом его центре, дует по-рывистый ветер, сбивает с ног, но ты должна выстоять. Появилось ноющее чувство незащищенности и даже какой-то отверженности». Ж., 20.

Возникают специфические страхи: страх потерять себя, стать посредственностью или вообще никем не стать. На первый план выходит боязнь потерпеть неудачу в формировании новой взрослой идентичности. Важно подчеркнуть, что молодым людям их собственные чувства кажутся уникальными. Это в определенной степени изолирует их от окружающих и делает переживания еще более болезненными, усиливает страхи.

Следующий важный аспект кризиса – *размывание представлений о самом себе*, кажущаяся невозможность разобраться в своих желаниях и возможностях. Иногда отмечается и некоторое разочарование в себе: могу ли я что-нибудь вообще, и кто же я на самом деле? Интересно, что у многих в это время проявляется интерес к творчеству, и переживания собственных изменений отражаются в различного рода художественных формах.

«Ну вот... Что это? словно пелена спала с глаз, все предстало в совершенно ином свете. Лица уже не кажутся дружелюбными, а смотрят на тебя мрачно и холодно. Одиночество, жуткое одиночество сковывает душу так, что хочется завывать. И что-то рвется наружу, рвется и разрывает на части. Р-р-раз. И вот появляются на свет сначала робкие и застенчивые, а потом звонкие уверенные стихи. И уже не можешь не думать стихами, не можешь ни избавиться от них, ни подчинить их своей воли. Стихи, стихи сковывают тебя, топят в себе, душат беспощадно». Ж., 19.

«Чего ты ищешь в этой жизни,
Чем ты живешь, о чем мечтаешь?
И отчего в душе твоей печаль,
И ночью ты в пространстве таешь?
Где ты живешь, иль, может, в чем живешь,
О чем ты песнь свою беззвучную поешь?» Ж., 20

«Он встал, заложил руки за голову и мгновенно почувствовал на себе пронзительный взгляд. Из зеркала на него смотрели глаза. Блестящие, грустные. И больше ничего. Призрак...

– Призрак? На факультете расскажу. Не поверят. А то “все пути нам открыты”... Постоянно что-то новое, с каждым днем больше самостоятельности и независимости.

– А у тебя каждый день ощущение, что ты не такой, как все. Тебе кажется, что они знают больше, что они умнее, а ты отстаешь, ты беспомощен, как одуванчик перед порывом ветра.

– Послушай, не грузи. Ну может, и есть что-то похожее. Да, в конце концов, есть друзья. Классная компания.

– И состояние подвешенности, разве нет? Вечное копание в себе. Они определились в завтрашнем дне, а ты нет. Ты не хочешь окунуться в тихую речушку под названием “жизнь обычного человека”. Тебе неясно, что будет через два года, когда ты получишь бесконечную

свободу. Господи, ведь других не мучает подобный бред! Они же нормальные люди, живут, ладят с этим миром, а ты?

– Замолчи, слышишь, замолчи! Ну да, бывает, и мне это приходит в голову, но я гоню все это от себя далеко-далеко. Но кто ты, наконец?» Ж., 21.

Часто в процессе кризиса появляются *сомнения относительно выбора профессии*. И это понятно, так как поступая в институт, молодой человек имеет довольно-таки смутные представления о роде деятельности, которой предстоит заниматься. И когда в процессе обучения эти представления приобретают более четкие очертания, молодой человек начинает примерять их на себя, сопоставлять со своими желаниями и, главное, возможностями.

«Серьезный удар поджидал меня на третьем курсе: начались терзания, сомнения, неуверенность в выбранной профессии. А поскольку такое случилось впервые в жизни, мне было еще труднее. Меня посещали жуткие, по-другому их никак не назовешь, ужасные мысли о том, что, возможно, профессия выбрана неправильно. Страшно! Страшно было больше всего, когда представлял себе, как лет в тридцать я разочаруюсь в выбранном поприще. Это сейчас все хорошо, но кто знает, что будет потом. Очень не хочется испытать чувство стыда за неправильный выбор в юности. Не говоря уже о том, что это первый серьезный выбор, и отвечать за него придется самому». М., 20.

Тема выбора и личной ответственности за него становится очень значимой. Важно отметить, что затрудняющим фактором здесь является предоставленная человеку свобода выбора. Это первый жизненный период, когда снят внешний контроль и главный шаг должен осуществляться самостоятельно. У некоторых молодых людей появляется желание отсрочить выбор, переложить его на родителей или же вовсе не видеть его.

«В университете ты постоянно сталкиваешься со свободой выбора. Тебя практически никто не контролирует и не заставляет что-либо делать, и единственный, кто в ответе за твои поступки, – это ты сам. И эту ответственность очень тяжело нести, так и хочется переложить ее на кого-нибудь. Для меня этот выбор стал главной особенностью студенчества, и, по-моему, я не исключение». М., 21.

Иногда у молодых людей появляется достаточно сильный *страх взросления* и, как следствие, – желание снова стать маленьким, уйти от всех проблем, взвалить их на плечи другого человека. Иногда страх взросления приводит к возникновению психосоматических проявлений.

«С каждым годом мне становилось все страшнее. Казалось, что быть взрослой – это так сложно. Все от тебя чего-то ждут, возлагают надежды. Быть взрослой – значит, нести тяжелый камень обязанностей». Ж., 19.

А иногда молодые люди заменяют ощущение внутреннего смятения тем, что *«надевают» поведенческие маски взрослости*.

«Все якобы стали взрослыми. Все спешат. У всех свои мысли, причем такие... даже не подходи». Ж., 19.

Нередко переживания молодых людей концентрируются вокруг *размышлений о смысле собственной жизни*.

«Только сейчас я задумалась о смысле собственной жизни. А до этого я просто ускоренно мчалась, не осознавая, теряю что-либо или приобретаю. Мне хотелось быстрее жить. А что значит жить, я еще не до конца понимаю». Ж., 21.

«Когда начинаешь задумываться о смысле собственной жизни, так вообще страшно становится. Зачем жить? А что, если тебе кирпич на голову упадет? А что там, за пределами этого кирпича? Неизвестность, которая шепчет тебе: живи сейчас, не думай о других. Но нет, так нельзя. Посмотри, вокруг столько людей, нуждающихся в твоей помощи. Неужели ты ничего для них не сделаешь, а так и проживешь как паразит?

Хотелось написать что-нибудь веселенькое, но не вышло. Наверное, это и есть особенность моего возраста. Все эти мысли. Страх, сомнения, с которыми ты встаешь, приходишь в институт, ложишься спать. От них, в сущности, зависит твоя жизнь, твоя судьба». Ж., 20.

Анализ проявлений кризиса «встречи со взрослостью» позволяет заключить, что основной его составляющей является *кризис идентичности*. Автор теории идентичности Э. Эриксон писал, что формы идентичности пластичны и имеют возрастную динамику. При переходе с одной стадии, характеризующейся определенной формой идентичности, на другую неизбежно возникает кризис идентичности. Таким образом, кризис идентичности не является специфической принадлежностью подросткового периода (просто в это время он наиболее ярок), а обнаруживается на всех стадиях возрастного развития, в том числе и в молодости. Тем более что молодые люди часто находятся в состоянии неустойчивой идентичности, которая все еще продолжает формироваться. Поэтому они столь часто испытывают сомнения в тождестве самому себе и в прерывности этого тождества во времени и пространстве. Следует еще раз подчеркнуть, что, согласно Э. Эриксону, для кризиса идентичности является нормальным и, более того, необходимым некоторый период так называемой спутанности идентичности, то есть потери ориентиров в самом себе. А результатом этого кризиса идентичности является приобретение взрослой идентичности.

Кризис идентичности в молодости дополняется или же последовательно сменяется *кризисом интимности*. Межличностные отношения могут при этом стать стереотипными, а сам человек оказаться в состоянии психологической изоляции. Особое значение приобретает в этот период чувство одиночества. Нужно отметить, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Даже если у молодого человека много друзей, родных и есть любимый или любимая, он все равно будет ощущать себя оторванным от людей и мира и, с одной стороны, глубоко страдать от одиночества, а с другой – всячески стремиться к нему. Нередко чувство одиночества сопровождается ощущением ненужности. Молодой человек то и дело сам себе задает вопрос: «Нужен ли я кому-нибудь сегодня? А кому я буду необходим завтра, послезавтра?»

«Хочется ощущать принадлежность кому-то. Иначе можно сойти с ума от непереносимого одиночества и тоски. Хотя иногда даже в шумной и веселой компании чувствуешь себя одинокой и никому не нужной, несмотря на большое количество людей вокруг». Ж., 19.

Можно предположить, что именно в период острого ощущения одиночества происходит окончательное оформление внутреннего мира человека. Если открытие собственного внутреннего мира осуществляется в подростковом периоде, то на данном этапе происходит его освоение, оценка его богатства, обучение жизни в этом внутреннем мире, укрепление его настолько, чтобы можно было впустить в него других людей без опасности потерять себя. Иногда изучению внутреннего мира молодого человека помогают мудрые взрослые, которые дают возможность в безопасной ситуации описать словами происходящее в душе, принять собственную неповторимость, уникальность.

«И вот где-то около 18-ти я встретил человека, которому мог изливать свои мысли и чувства. Это происходило так свободно, что я даже удивлялся, я ли это говорю. Ведь ранее мои мысли, чувства не были оформлены в слова. Этот человек помог мне ощутить свое внутреннее богатство, дал мне понять, что я – это я, показал, что не все чувствуют мир так, как я, а следовательно, каждый человек ценен тем, что непохож на других. Мне было так важно, что этот уважаемый человек, намного старше меня, имеющий большой жизненный опыт, ценит мое внутреннее богатство». М., 22.

Выход из кризиса

Однако время течет, и большинство молодых людей подходят к моменту разрешения кризиса.

Период созидания характеризуется *принятием на себя ответственности за свою жизнь*, завершением выбора собственного пути. Субъективно это переживается как появление удовлетворенности самим собой и своей судьбой, повышение интереса к жизни и получаемого от жизни удовольствия, исчезновение страхов («Ты стал другим, еще не знаешь каким, но другим»). Некоторые называют это время «новым рождением».

«Я иначе взглянула на многие вещи. И учусь я не потому, что должна, а потому, что хочу. Да, теперь я старше, но вот глаза у меня остались по-детски озорными, веселыми. Вот и получается, что для меня студенческий возраст – это период нового рождения, новой жизни. Я вижу, что у многих на этом этапе возникают трудности, проблемы, но, мне кажется, именно сейчас, в этот особый промежуток времени, появляется новый человек, которого мы по-новому узнаем, и этому человеку предстоит прожить долгую счастливую жизнь». Ж., 20.

В этот период *изменяется отношение к одиночеству* – теперь оно перестает тяготить и рассматривается как необходимое для того, чтобы пообщаться с собой.

Многие по-новому открывают свое внутреннее богатство. Можно сказать, что на этом этапе происходит *принятие своей индивидуальности и неповторимости*, осознание своего собственного пути – личностного, профессионального, социального, своих стремлений и надежд.

«И вот когда уже нет больше сил, когда кажется, что лучше умереть, чем так жить, что-то поворачивается внутри, ощущаешь, как нечто странное кипит в тебе, пенится, варится, вываривается, и наконец...

Что же это? Откуда эти уверенность и спокойствие, будто окунулся в бурлящий поток и вышел очищенным? И сердце бьется спокойней, и мысли не путаются более. И хочется жить, жить. А что же было до этого? Какая я была маленькая и глупая... Но вот теперь все хорошо. Здравствуй, вновь обретенное спокойствие! Жизнь продолжается, и сколько прекрасного и удивительного еще сокрыто в ней». Ж., 21.

Появляется осмысленность происходящего, складывается индивидуальное мировоззрение, впервые незаимствованное у кого-либо.

«Моя жизнь – это музыка. Это сочетание прекрасных звуков, сливающихся в красивые мелодии, которые могут быть и праздничным маршем, и мелодичным пением одинокой флейты. Есть все. И юность тоже состоит из этих разных мелодий, находящих отражение в моем сердце. Сейчас появилась осмысленность происходящего. У меня есть собственные взгляды и убеждения, которые строят меня, а я их. Именно сейчас я стала по-настоящему ценить каждый миг жизни. И именно сейчас я поняла, что все или очень многое зависит от меня самой». Ж., 20.

Меняется отношение и к жизни в целом. Становится понятно, что все происходящее не подготовка, а сама жизнь. По-другому воспринимаются и прошлое, и будущее. Уходит желание казаться взрослым, не выглядит постыдным проявление детских черт. Наоборот, просыпается интерес к собственному детству, а возможность проявить детскую непосредственность расценивается как достоинство.

«А еще я снова стала верить в сказки. В Новый год, например, поймала себя на мысли, что было бы здорово, если бы Дед Мороз существовал на самом деле». Ж., 21.

Приходит понимание того, что ты сам строишь свою жизнь и твое будущее начинается уже «здесь и сейчас».

«Мне сейчас кажется, что я все смогу, всего добьюсь, и хотелось бы, чтобы такое ощущение меня не покидало в течение всей жизни.

Я очень люблю жить и верю, что все будет так, как мы задумали, нужно только очень захотеть». Ж., 21.

Естественно, что несколько *иначе складываются отношения с друзьями*, молодые люди понимают, что не надо стремиться их переделать, а надо принимать такими, какие они есть. Становится интересным не только то, что в тебе, но и то, что в других.

Коренным образом *меняются отношения с родителями*.

«Наверное, лишь после кризиса становится возможным по-настоящему любить родителей. Знать об их несовершенстве, их недостатках и принимать эти недостатки так же, как и достоинства. Принимать родителей такими, какие они есть, и строить отношения с ними на новом, более высоком уровне взаимного доверия, искренности и уважения друг к другу». Ж., 21.

Меняется *позиция в отношениях с людьми старшего возраста*. Если раньше общение осуществлялось из детской позиции, то теперь это уже взаимодействие «взрослый – взрослый». Поначалу это может затруднять и удивлять молодого человека, но потом становится привычным и приносит чувство удовлетворения.

«Странно, но я отчетливо помню завершение кризиса. Мне было тогда 20 лет. Я вдруг осознала, что это уже не “я – маленькая девочка” или “девочка-подросток” с неустановившимся характером, закомплексованностью, тщетно пытающаяся нравиться всем, а пусть “голый”, но все-таки взрослый человек, который может на равных общаться с другими взрослыми людьми. Входишь в их круг как полноправный член, они смеются над твоими шутками – это так здорово!» Ж., 25.

*Итак, итогом кризиса «встречи со взрослостью» является обретение взрослой идентичности.

Однако у некоторых молодых людей выход из кризиса затягивается. Во избежание перерастания кризиса в те или иные личностные или психосоматические расстройства им может потребоваться психологическая помощь.

«Что я есть? Что я было? Я пытаюсь познать себя, но не раскрываю себя другим. Я – закрытая дверь. В детстве я – агрессивный зверек, от которого плачет весь двор. Сколько себя помню, я всегда – напряженный слух, открытые глаза и немой рот. В школе я – непонятое, нелюбимое, отвергнутое и потому почти физически чувствующее себя воображаемым существом. “Несущество”, вечная жертва. Не понимаю, как мне жить, испытываю постоянный страх и подавляю агрессию. Ведь агрессия – это борьба за лучшее, но я всегда считала, что бороться стыдно. Вот почему я вечно отказывалась без боя от всего, что хочу. А навсегда отказавшись от всего, что хочу, я отказалась и от жизни. Вот откуда взялись мысли о смерти, это вымученное в буддизме “Жизнь есть страдания”. Страдания от того, что я постоянно лишаю себя необходимого: любви, тепла, успеха. Я недостойна.

Итак, я пришла к мыслям о смерти. Они постоянно преследовали меня, даже когда я смеялась. Они нелепо выражались в черном юморе – это единственное, что мне было интересно. Так продолжалось два года. Мысли о смерти отнимали все мои силы, и я не могла что-либо делать. Конечно, я пыталась бороться: меняла круг общения, хобби. На время помогало, но потом опять все начиналось снова». Ж., 19.

Нередко молодому человеку достаточно узнать о существовании этого кризиса, и далее он в состоянии сам помочь себе.

«Некоторое время назад я часто стала задумываться о скоротечности и финале жизни. Появилась какая-то апатия, раздражительность, срывы, вспышки беспричинного гнева, конфликты с родителями. Учеба стала тяготить. Возникло поглощающее чувство одиночества, ощущение, что тебя никто не понимает.

В принципе я догадывалась, что со мной что-то происходит, я даже знала, что это кризис. Тогда уже среди всего третьего курса было широко распространено мнение, что этот учебный год самый тяжелый, кризис переживали многие, и девиз был у всех один: «Все достало».

Тем временем я продолжала жить, периодически возникало желание зарыть голову в песок как страус. Начался второй семестр, лекции про молодость и ее кризис. Когда я слушала,

казалось, что все это про меня. Ко мне пришло Озарение. Я поняла, что на самом деле я человек сильный. Надо мобилизоваться, перебороть свою лень, встряхнуться.

Я поверила в себя и свои силы. Теперь каждое утро встаю, улыбаюсь себе и с хорошим настроением начинаю новый день. Этот день может принести так много интересного, и я сама смогу подарить другим хорошее настроение с весенним солнышком». Ж., 19.

А как же протекает кризис у работающей молодежи? Может быть, эти ребята вообще не переживают подобный кризис? Существует мнение, что учеба в университетах и другие формы высшего образования совершенно неестественным образом удлинняют молодость. Из-за этого нарушается развитие первой фазы взрослого бытия, в ходе которого и должна быть достигнута известная степень личной ответственности (Б. Ливехуд).

Однако есть и другая точка зрения: если человек сразу же после школы включается в профессиональную деятельность и попадает в общество взрослых, у него как бы крадется молодость. Открытие самого себя при этом осуществляется самым шокирующим образом. И здесь возможны два варианта развития.

Первый осуществляется, если Я еще недостаточно созрело к этому времени, чтобы переработать данный процесс. При таком положении вещей молодой человек еще не обладает свободой в создании мировоззрения и оценке культурных и социальных ценностей. Поэтому кризис действительно может не иметь места, он либо возникнет позже, либо не наступит вообще. Что же ждет в будущем молодых людей, избежавших проживания кризиса в процессе становления? На этот вопрос трудно ответить однозначно, но можно предположить постепенное торможение у них процесса развития и раннее начало личностной инволюции или же особо острое протекание кризиса середины жизни.

Второй вариант развития осуществляется при наличии к моменту включения в профессиональную деятельность достаточно зрелого Я. Кризис «встречи со взрослостью» в этом случае протекает более бурно, остро, но, как правило, менее продолжителен.

Можно предположить, что кризис «встречи со взрослостью» свойственен в первую очередь той части молодежи, которая имеет достаточно высокий уровень культуры и обладает способностью к самоанализу. Кроме того, конечно, на его протекание влияют итоги развития в подростковом возрасте. Д. Марсиа, основываясь на идеях Э. Эриксона, выделял четыре основных варианта формирования идентичности в подростковом возрасте: *предрешенность*, *диффузию*, *мораторий* и *достижение идентичности*. Оптимальным результатом прохождения подростково-го кризиса является достижение идентичности, задержку его разрешения называют мораторием. Однако часть подростков по разным причинам кризис идентичности не проходит. Некоторые некритично следуют предписаниям родителей, значимых взрослых, минуя период принятия самостоятельных решений (*предрешенность*). Другие же просто не ставят перед собой вопросов, характерных для кризиса, ориентируясь в основном на получение удовольствия от жизни всеми доступными им способами (*диффузия*). Схема Д. Марсиа, свидетельствует о том, что кризис «встречи со взрослостью» будут переживать лишь молодые люди, достигшие в подростковом возрасте идентичности или находящиеся в статусе *моратория*, то есть не прошедшие до конца подростковый кризис, еще занятые поиском себя. Причем последние будут переживать кризис «встречи со взрослостью» наиболее остро. И возможно, именно им потребуется психологическая поддержка, поскольку им придется решать проблемы двух кризисов одновременно. Таким образом, вероятнее всего, кризис встречи со взрослостью свойственен молодым людям, задумавшимся еще в подростковом возрасте о поиске собственной идентичности.

Студенческий период, давая юноше или девушке время на осмысление важнейших вопросов выбора собственного жизненного пути, может стимулировать развитие и тем самым снизить остроту протекания последующих жизненных кризисов. Но может и содействовать

закреплению инфантильной позиции, страху перед будущей взрослой жизнью и собственной самостоятельностью.

«Студенчество, по-моему, – это отсрочка от взрослой жизни. Отсрочка очень полезная, потому что можно подготовиться к этой взрослой жизни. И одновременно очень вредная, потому что нельзя сделаться взрослым путем философских размышлений и полного бездействия. Студенчество – отсрочка от жизни (от ее проблем), а стать взрослым, не решая конкретных взрослых проблем, невозможно». Ж., 19.



*Подводя итог обсуждению кризиса, еще раз отметим важнейшие психологические новообразования, которые приобретает человек при его прохождении. Это социальная зрелость, то есть возможность выполнять задачи, которые ставит общество, и принятие ответственности за собственную жизнь, за выбор своего пути в этой жизни.

На наш взгляд, еще одним важнейшим достижением человека является не просто позитивное разрешение кризиса, осознание изменений в себе и принятие своего нового Я, но появление готовности к изменениям в течение всей последующей жизни, предвосхищающее принятие всех будущих перемен в себе.

«Я меняюсь и буду меняться. А иначе мне неинтересно. Ведь с каждым новым днем все только начинается!» Ж., 19.

Именно в этот период начинает активно и осознанно формироваться психологическая приспособляемость к стрессовым ситуациям, которая потом, в зрелом возрасте, обеспечит отсутствие психосоматических заболеваний, а еще позже, в старости, будет основой здорового и счастливого старения.

Не всегда молодые люди могут благополучно разрешить кризис самостоятельно. Глубокие психологические проблемы, возникающие на фоне кризиса «встречи со взрослостью», нередко оказываются за критической чертой, за которой кризис превращается в экстремальную ситуацию и требует психологической помощи. При отсутствии квалифицированной помощи все это может стать причиной личностных нарушений или психосоматических заболеваний. Проиллюстрируем это положение выдержками из работ студентов, во многих из которых сквозило глубокое отчаяние. Они напоминали скорее исповеди, чем творческие работы.

«Навсегда отказавшись от всего, что хочу, я отказалась и от жизни. Вот откуда взялись мои мысли о смерти. Я постоянно лишаю себя любви, тепла, успеха. Я недостойна».

«И вот ты терзаешься сомнениями в своих возможностях. В такие моменты ты чувствуешь себя уродом, не заслуживающим уважения. Как и где найти силы для преодоления сомнений?»

«Понимаю, что со мной. Но в то же время нахожусь в растерянности. Где я? Что мне надо? Куда идти?»

Что же можно сделать, чтобы помочь молодым людям пережить кризис?

Как считает Энн Йоманс, первое, что необходимо сделать – это *признать сам факт наличия трудной ситуации*, «когда привычные навыки и модели поведения теряют прежнюю эффективность и это рождает ощущение неустроенности», когда «возникает чувство разлада с собственной жизнью». Однако признать это зачастую бывает довольно трудно, большинство пытается жить по-старому, скрывая от себя, что на самом деле по-старому уже не получается. Тем более трудно бывает, когда внешняя причина потери ориентиров отсутствует, а сдвиг, изменение происходят внутри самого себя. Но почему же так важно именно признать нали-

чие трудной ситуации? Это позволяет, с одной стороны, сконцентрировать внимание на изменениях в самом себе как основном источнике кризисного состояния. С другой стороны, дает возможность избежать проецирования кризиса на свое окружение (семью, друзей, институт, а иногда и страну) и соответственно пресекает хаотические попытки изменять только окружение.

Следующий этап – *дать трудной ситуации имя*. Как полагает Йоманс, «присвоение имени тому или иному событию дает иногда некоторое ощущение контроля над ним и даже в некоторой степени наполняет его смыслом». Действительно, уже само название трудной ситуации кризисом говорит о ее преходящем характере, поскольку любой кризис рано или поздно заканчивается. Кроме того, как известно, любое развитие, движение предполагает наличие кризисов. Поэтому раз есть кризис, то есть и движение, рост. Таким образом, становится понятной не только нормальность, но и необходимость этой ситуации. И человеку теперь уже нужно не просто ждать ее завершения, а спокойно и внимательно изучать открывающиеся в себе новые способности и возможности. Этот этап можно охарактеризовать следующими словами: «В жизни каждого человека наступают моменты, когда он начинает по-иному оценивать события жизни. Все мы меняемся, если движемся вперед. Но не самый тот факт важен, что мы меняемся, а как мы входим в изменяющееся движение Жизни. Если мы в спокойствии и самообладании встречаем внешние события, выпадающие нам в жизни, мы можем в них подслушать мудрость бьющего для нас часа жизни».

Однако не стоит забывать главную тему кризиса «встречи со взрослостью» – тему выбора, вокруг которой концентрируются основные тревоги и страхи молодых людей. Конечно, больше всего их беспокоит выбор конкретного пути приложения собственных сил. Поэтому следующим условным этапом психологической поддержки может стать *обсуждение ближайшего будущего*. Подобно Ивану Царевичу, который в сказке стоит на пересечении трех дорог и выбирает, куда ему идти, молодой человек тоже стоит на перепутье. Сам выбирает и сам получает результат. И оказывается, что не всегда самый легкий путь приводит к успеху. Можно попробовать рассмотреть настоящий момент жизни как точку выбора пути и нарисовать несколько дорог, расходящихся в разные стороны. Каждой из дорог можно дать имя и подумать, куда она может привести. А далее поразмышлять над тем, по какой дороге молодой человек идет сейчас и по какой на самом деле хотелось бы идти.

Проживание кризиса «встречи со взрослостью» невозможно без *размышлений о жизненных перспективах*. Как будет осуществляться мое развитие? К чему я хочу прийти? Ответы на эти вопросы приходят через осознание конечности индивидуального существования и через общие размышления о смысле собственной жизни.

Очень полезно для этого обратиться к творчеству. Например, можно составить *«Лестницу времени»* – подборку фрагментов художественных произведений (стихов или прозы), иллюстрирующих психологическое состояние человека в разные возрастные периоды. Вот пример такой «Лестницы».

15 – 25 лет

...Ей, конечно, рано знать, как бывает трудно жить,
Ей приходится терять то, чем нужно дорожить... (В. Добрынин)

* * *

Целому морю – нужно все небо.
Целому сердцу – нужен весь Бог. (*М. Цветаева*)

25 – 35 лет

Принимаю, что было и не было,
Только жаль на тридцатом году –
Слишком мало я в юности требовал,
Забываясь в кабацком чаду.

Но ведь дуб молодой, не разжелудясь,
Так же гнется, как в поле трава...
Эх ты, молодость, буйная молодость,
Золотая сорвиголова! (*С. Есенин*)

* * *

Во всем мне хочется дойти
До самой сути:
В работе, в поисках пути,
В сердечной смуте. (*Б. Пастернак*)

* * *

...Сменила декорации природа.
Сменю ли я душевные одежды?

35 – 45 лет

Не видать за туманною далью,
Что там будет со мной впереди,
Что там... счастье, иль веет печалью,
Или отдых для бедной груди. (*С. Есенин*)

* * *

Мне сорок лет – нет бухты кораблю. (*А. Вознесенский*)

45 – 55 лет

Бабье лето, ты обманешь, как всегда,
Эту осень, злую осень... (А. Барыкин)

* * *

Большая дорога – земной наш шар,
И странники мы на свете.
Торопимся словно бы на пожар,
Кто пеший, а кто в карете. (Г. Гейне)

55 – 65 лет

Странная женщина, странная,
Схожа ты с птицею раненой,
Грустная, крылья сложившая,
Радость полета забывшая... (Л. Рубальская)

* * *

Джемшида чашу я искал, не зная сна,
Когда же мной земля была обойдена,
От мужа мудрого узнал я, что напрасно
Так далеко ходил, – в моей душе она. (О. Хайям)

65 – 75 лет

Я стар, и нет во мне уже ни к чему любопытства. Впрочем, я не слишком-то мудр, и мысли мои никогда не обгоняли моих ног. Знаю только мой сосновый лес, куда вот и возвращаюсь.

Голубые лунные пальцы ласкают мою лютню. Ветер, разгоняющий тучи, хочет развязать мой пояс.

Вы спрашиваете, в чем наивысшее счастье здесь, на земле. В эту минуту – слышать песенку маленькой девочки; она удаляется по тропинке, спросив у меня дорогу. (Ван Вэй).

* * *

Прекрасен материи тайный состав
И участь зеленого тлена:
Распавшись на части и тайною став,
Смешаться со всей Вселенной. (*Р. Тагор*)

75 лет и старше

...Медленно развивалось и созревало в Сиддхартхе сознание, что такое в сущности мудрость, в чем заключается цель его многолетних исканий. Ведь в конце концов она сводилась лишь к готовности души, к способности к тайному искусству – во всякую минуту, среди всяких переживаний мыслить, чувствовать, вдыхать в себя единство. Медленно, словно цветок, распускалось в нем это сознание, и на старом детском лице Васудевы он находил отблеск его сияния: гармонию, уверенность в вечном совершенстве мира, улыбку и единство. (*Г. Гессе*).

* * *

Чем больше я живу – тем глубже тайна жизни,
Тем призрачнее мир, страшней себе я сам.
Тем больше я стремлюсь к покинутой отчизне,
К моим безмолвным небесам.

Чем больше я живу – тем скорбь моя сильнее
И неотзывчивей на голос дальних бурь,
И смерть моей душе все ближе и яснее,
Как вечная лазурь.

Мне юности не жаль: прекрасней солнца мая
Мой золотой сентябрь, твой блеск и тишина.
Я не боюсь тебя, приди ко мне святая,
О, Старость, лучшая весна! (*Дм. Мережковский*)

«Лестница времени» подводит молодых людей к размышлениям о старости в целом и о своей старости в частности. У многих эти размышления вызывают сопротивление, поскольку толкают к осознанию конечности своей жизни. Кроме того, старость традиционно ассоциируется у молодежи лишь с болезнями, увяданием, эмоциональными и физическими страданиями. Однако наш опыт работы со студентами показывает, что размышления на тему своей старости, наоборот, помогают четче понять смысл собственной жизни вообще, осознанно подойти к выбору жизненного пути в настоящем. Как пишет Дж. Рейнуотер, для каждого человека «чрезвычайно важно осознать факт неизбежности собственной смерти, ибо наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни». После того, как человек принимает неизбежность собственной смерти и определяет для себя смысл собственной жизни, многие проблемы отпадают сами собой.

Как важно помочь молодому человеку увидеть позитивное в старости: мудрость, радость жизни, любовь, нужность окружающим, – а затем подвести его к выводу, что каждый сам выбирает свою старость и этот выбор начинается в молодости. Именно поэтому каждому молодому человеку полезно мысленно представить собственную счастливую старость и описать ее. Вот пример такой работы.

Как я представляю счастливую старость

Я могу представить только свою счастливую старость, старость у всех своя, как и представление о счастье тоже свое.

Для меня счастливая старость – это прежде всего активность. Это старость, наделенная мудростью. Ведь уже не нужно никуда спешить и можно заниматься тем, что тебе всегда нравилось, но для этого все время чего-то не хватало. Вот к старости ты и начинаешь понимать: это «что-то» не существует где-то вовне, а находится в тебе самом. Хотя, наверное, чтобы прожить счастливую старость, так же как и счастливую жизнь, необходим талант. Я вижу иногда счастливых стариков и старушек. Многие из них живут со своими детьми, нянчат внуков и с юмором рассказывают, как боятся подходить к компьютеру, с которым так ловко управляются малыши. Конечно, семья дает ощущение нужности, востребованности. Поэтому, вероятно, логично вывести первый рецепт счастливой старости – хорошая семья, дети и внуки. Но тут же у меня возникает мысль, что эти люди были счастливы и умели радоваться жизни и до того, как состарились. А это, как я уже говорила, своего рода талант, данный не каждому. Отсюда второй рецепт – чтобы быть счастливым в старости, этому надо начинать учиться уже сейчас. Ведь не важно, стар ты или молод, если мерилom всего для тебя является радость просто от того, что ты живешь. Вот обычное утро, возможно, солнечное и яркое, или, наоборот, туманное и дождливое – да какая разница, все равно это чудесное утро!

А может быть, старость – это время размышлений, до которых «не доходили руки» раньше.

А может быть, это время путешествий: ведь есть куча свободного времени.

А может быть, старость – это пора безумств, когда можно позволить себе совершенно бесполезные для других вещи, но о которых ты мечтал с пеленок.

Я, например, хочу после выхода на пенсию начать рисовать. Художник я никакой, надо сказать, но сам процесс доставляет мне удовольствие огромное. Еще я непременно буду вышивать, вот это я умею и тоже очень люблю; вышивание требует много времени, которого у меня нет и вряд ли найдется из-за моего образа жизни. И конечно же, пущусь в путешествия и заведу новые знакомства. Еще можно будет записаться на курсы французского языка (может быть, я тогда его одолею) и ходить туда вместе с молодежью. Вообще мне кажется, что старики, как никакая другая возрастная категория, лишены предписаний, предрассудков и других «пред-». Им не нужно добиваться внешних успехов в социуме, доказывать себе и другим свою состоятельность, они уже вырастили детей, многое видели и многое принимают в этой жизни, – и теперь они максимально свободны, чем, наверное, схожи с детьми. Недаром говорят: «Что стар, что млад». Поэтому внуки их так любят: они им близки, они открыты миру и готовы удивляться ему снова и снова, хотя много пережито, понято и оставлено позади, а теперь есть только настоящее. Наверное, это называют мудростью.

Я желала бы видеть мою старость такой. Не важно, чем я буду заниматься: путешествовать ли, рисовать, но я хочу жить и дарить ощущение радости от жизни другим. Нести в себе нечто, которое трудно описать словами, но что мы чувствуем, когда встречаем пожилых людей с детским удивлением и блеском в глазах, мудрыми поступками и потрясающим порой юмором.

В старости открываются новые возможности для общения: можно завести знакомства с соседскими ребяташками или приятелями внуков, запросто поболтать с юной девушкой или молодым мужчиной, не будучи при этом превратно понятой, ведь всегда найдется общая тема для разговора. Что касается этого аспекта, то для старости, на мой взгляд, стереотипов не существует. Надо только быть поосторожней со старичками. Кто их знает?!



Подводя итоги описанию психологической поддержки молодежи в период кризиса «встречи со взрослостью», нужно еще раз отметить, что глубокое проживание его необходимо и приводит к обогащению личности, расширению ее самосознания, является существенным шагом вперед на пути достижения личностной зрелости.

Первый серьезный кризис (кризис тридцати лет)

Этот кризис, так же как кризис перехода к зрелости, может быть не слишком ярко выражен и внешне не всегда заметен. Как и все возрастные кризисы, он не привязан строго к календарному возрасту, поэтому его название довольно условно. Он может начаться и в 28 лет, и после 30. Однако как первый кризис зрелого возраста он довольно важен.

Начнем рассмотрение кризиса тридцати лет с обсуждения *социальных факторов*, влияющих на его появление.

Среди основных стоит назвать *наличие в обществе стереотипов возрастных достижений или стереотипов успеха*. Так, с точки зрения житейской психологии, успешный мужчина к 30 – 33 годам должен реализоваться профессионально, более того, приобрести не только устойчивое материальное положение, но и некоторый статус. Для современной женщины желательно также иметь профессиональный статус, но это не так важно, как создание семьи и рождение ребенка.

Примерно в этом возрасте происходит первое подведение жизненных итогов и сопоставление их с собственными мечтами и планами, с одной стороны, и общепринятыми стереотипами достижений – с другой. Как следствие, женщина торопится родить ребенка, если это не случилось ранее. Мужчина пытается успеть сделать желаемую карьеру.

Каковы его причины?

«Ты молод, строишь разные планы на будущее, учишься, работаешь, дружишь – живешь, в общем. И как-то сваливается на тебя неожиданно осознание того, что 30 лет уже за плечами. Прошло неизбежно, безвозвратно 30 прекрасных бесценных лет твоей и без того недолгой жизни. А достиг ли ты, чего хотел? И соответствует ли то, чего ты достиг, тем планам, которые строил? А твои ровесники того же достигли или, может, большего? Оглядываешься вокруг, оборачиваешься назад, сравниваешь, измеряешь. Вроде бы все устраивает, но хочется лучше, хочется, чтобы заметили, оценили. И даже страшно, как дальше будет». Ж., 29.

По-иному начинает ощущаться время, темп его субъективно ускоряется, поэтому достаточно часто возникает страх «не успеть, не догнать, не обогнать». Могут появиться первые сожаления, что надо было строить свою жизнь иначе.

«Мой друг, приближаясь к своему тридцатилетию, говорил, что если до 33 лет ничего не добился, то все кончено. Он всячески пытался найти себе достойную цель. Но до сих пор не нашел, хотя и перешагнул этот возрастной рубеж. Теперь он все время пребывает в дурном расположении духа. Недоволен семьей, работой, начальством и правительством – все они мешают ему раскрыться». М., 31.

Однако не только стереотип успеха заставляет человека подводить первые итоги, но и имеющаяся в обществе *тенденция соотносить свои успехи с достижениями окружающих людей* своей возрастной референтной группы – друзей, школьных товарищей, родственников. Если человеком собственные достижения оцениваются как меньшие в сравнении с людьми его группы, то это вызывает глубокое переживание своего «неуспеха».

«Сравнивая себя со сверстниками, понимаю, что мог бы добиться большего. Мне от этого становится грустно». М., 32.

«Большинство людей моего возраста женаты. У них есть семья. Я чувствую, что не соответствую этому стандарту». М., 33.

«Мне уже почти 30 лет. А у меня ничего нет за плечами: ни семьи, ни высшего образования. Надо было все делать в свое время. И учиться, и замуж выходить». Ж., 27.

Усилить переживания могут члены более взрослой референтной группы – родители, старшие братья и сестры, если будут сравнивать успехи молодого человека со своими собственными достижениями в этом возрасте, укорять его за их недостаток. Подливают масла в огонь и средства массовой информации, которые пестрят сообщениями о юных гениях и всячески подчеркивают достижения совсем молодых людей.

Но основное влияние на возникновение кризиса тридцати лет оказывает, как нам представляется, не сам стереотип успеха, а *стереотипное понимание материально и социально успешной жизни как счастливой*, стереотипное позиционирование человека, достигшего этого, как удовлетворенного собой и окружением.

На появление кризиса тридцати лет, помимо социальных причин, влияют и **внутриличностные**.

Уже заметны *изменения во внешности*, свидетельствующие о том, что молодость проходит. Можно сказать, что кризис тридцати лет – это первая реальная встреча человека с ограниченностью времени жизни. Поэтому тревоги этого периода концентрируются вокруг окончательного ухода молодости, традиционно считающейся самой лучшей порой.

«Вот так ходишь в школу, ходишь, а потом... бац – вторая смена. В смысле живешь себе, никого не трогаешь, и все у тебя в жизни вроде хорошо, размеренно, спокойно. А потом вдруг в очередной твой день рождения приходят друзья (милейшие люди, между прочим) и начинают произносить пафосные тосты про юбилей, про солидный возраст, мол, 30 лет – это не шутки... Твой утомленный мозг это впитывает, переосмысливает еще раз... и вдруг... совсем невзначай приходит осознание того, что все эти красивые и замечательные слова адресованы тебе, не соседу Пашке и не другу Ваське, а именно тебе! Тебе сегодня исполняется 30 лет! Это у тебя юбилей! Не верится...» М., 30.

Если в юности казалось, что молодость со всеми ее преимуществами вечна (а старость вообще не грозит), то теперь человек находится перед неизбежностью своего уже не взросления, но постепенного старения. Меняется форма обращения к человеку, например, посторонние люди все чаще вместо «девушка» уже говорят «женщина». Это влияет на самоощущение. Некоторые женщины в этот период начинают остро чувствовать снижение сексуальной привлекательности, у них может появиться ревность к более молодым, стремление всеми силами скрыть свой возраст. Спрашивать у женщин о том, сколько им лет, становится неудобным. Интересно, что происходит расширение понятия «сверстники». Теперь таковыми считаются даже те, кто старше или младше на 7 – 8 лет.

Еще один внутриличностный фактор кризиса – *реальное осознание последствий своего выбора жизненной стези*. В юности, определяя семейные или профессиональные пути своего развития, человек в определенной степени рискует, поскольку не имеет личного жизненного опыта успехов и неудач в этих сферах. Теперь опыт накоплен. Анализируя его, человек размышляет, хотел ли он достичь именно того, что имеет. В обществе, в котором нет четкой общепринятой системы ценностей, выбор жизненного пути осложняется. Человек сам формирует свою систему ценностей в процессе приобретения жизненного опыта. Иногда переосмысление ценностей заставляет человека пересмотреть выбор жизненного пути.

*Главные вопросы кризиса тридцати лет: Чего я достиг? Этого ли я хотел? Можно ли что-нибудь изменить? Чего еще я смогу достигнуть?

Что для меня важно? За что это мне? Кто я по сравнению с другими? Что мне светит в будущем?

Метафорически кризис можно описать по-разному:

«Лодка, которая плывет по реке с сильным течением: человек либо успел уже приделать к ней мотор и может ехать туда, куда захочет, либо вообще потерял управление судном и несется по течению».

«Игра в дартс. Попал – не попал? Куда попал? Что мне помешало? Куда я хотел попасть?»

«Скалолаз на середине горы: карабкаться вверх или спуститься и поискать новую вершину для восхождения?»

Предвестники кризиса

Все чаще и чаще ощущая себя несоответствующим внутренним и внешним ожиданиям, человек начинает прибегать к самоуничтожению, например: «Я не хватаю звезд с неба», но при этом в своих трудностях винит окружение.

«Конечно, я раньше мог бы жениться. Но я молодой был, не думал об этом. Я тогда был красивым, стройным и спортивным. А сейчас нет таких женщин, с которыми я мог бы жить». М., 31.

В другом случае человек может активно демонстрировать самому себе и окружающим, что он еще молод – продолжая развлекаться, часто менять партнеров, посещать клубы и вечеринки без каких-либо попыток реального профессионального роста или налаживания семейных отношений.

«Я не завишу ни от кого. У меня есть свобода. Лечу куда захочу.

Делаю что вздумается. Никому ничего не должен. А связать себя семейными узами еще успею. Это не горит. Да вообще я счастливый человек. Есть друзья. Вместе нам хорошо и весело. Развлекаемся.

Мой девиз: “Танцуй, пока молодой!”». М., 30.

Достаточно распространено и явление, которое можно назвать «Я еще успею». В этом случае человек знает, что ему нужно что-то менять в своей жизни – работу или личные отношения, – но не прикладывает к этому никаких усилий, ожидая, что изменения наступят сами собой, или рассчитывая вернуться к этому вопросу позже. И только какой-то толчок извне, к примеру, внезапная потеря работы, заставляет его осознать ситуацию и проявить решимость.

Иногда, наоборот, хаотичной сменой чего-либо – работ, половых партнеров – человек защищается от мыслей о внутреннем неблагополучии.

«Какая разница, где работать, суть от этого не меняется. График везде практически один, зарплата тоже не бог весть какая. А перехожу, чтоб не скучно было. В магазине – кассирши, в ресторане – официантки. Мог бы принципиально другое место найти, но поздно уже менять что-то». М., 32.

Протекание кризиса

Период разрушения обычно начинается с *появления сомнений* – в работе, партнере или ранее составленных планах на жизнь. При этом жизнь может быть достаточно успешной и в семейном, и в профессиональном плане. Причина сомнений неясна, поэтому подобные мысли человек отгоняет от себя и, конечно, не признается в них окружающим.

«Мне ужасно тяжело. Моя жизнь – просто кошмар. Все тянется и тянется. Я очень устал, но ничего не могу с собой поделать. Ночью лежу, и мне не спится. Могу 3 часа валяться и думать о всякой ерунде – от красивых машин до смысла жизни, хотя в чем он, я лично не понимаю. Я не знаю, зачем живу и как мне жить дальше? Если разбираться с самого начала, то я хотел стать рок-звездой. А сейчас я кто? Сейчас я – официант. А этим летом я понял, что хочу быть летчиком. Побывал на аэродроме, полетал на самолете. Но надо учиться, а это очень дорого. Что делать?» М., 30.

Многие говорят о *переживании эмоционально приглушенных чувств – грусти, тоски, иногда обеспокоенности*. Некоторые испытывают скуку от жизни, желают перемен.

«Все надоело и хочется резких перемен. Иногда кажется, что все уже позади. Ничего нового в жизни не будет. Все знаешь, все умеешь, все налажено. Один день похож на другой. Еще понимаешь, что время начинает бежать очень быстро. Летят недели, месяцы, годы, и ничего не успеваешь сделать». Ж., 32.

Затем могут появиться *острые негативные чувства* – страх физического увядания, боязнь будущего.

«Сейчас, когда мне скоро исполнится 30, кажется, что молодость кончилась. Появились физиологические проблемы – кожа, сон, восстановление после стрессов. Боюсь, если возникнут проблемы в личной жизни, уже трудно будет найти себе партнера. У моих подруг похожие страхи». Ж., 29.

Периодически *появляются мысли о смерти* или о времени, отпущенном для жизни, и старении.

«Впервые в этом возрасте задумалась о смерти. Раньше могла рассуждать о чем угодно, но серьезно не верила в то, что умру. А сейчас кажется, что не так много осталось. Создается впечатление, что какой-то “багаж” уже накоплен и дальше остается только его реализовать. Но совершенно непонятно, как это сделать. Да и зачем, собственно говоря? Складывается ощущение, что дальше уже не будет никакого роста, а если и будет, то для этого нужно биться головой о стенку, нарушать все культурные и социальные нормы. Но тут опять встает вопрос: “А зачем? И стоит ли?”» Ж., 28.

«Приходит ощущение, что жизнь потихоньку убегает от меня. Все меньше и меньше времени остается для достижения моих целей. Можно сказать, что практически прошла половина жизни, отведенной мне.

Создается впечатление, что с возрастом количество друзей уменьшается, а это ведет к не очень радостным мыслям об одиночестве и старении». М., 31.

Кризис тридцати лет острее переживается женщинами, не имеющими детей, потому что способность к деторождению постепенно снижается.

Нередко этот кризис дополняется и кризисом супружеских отношений.

«Я полгода назад ушла из семьи. Моя семейная жизнь была сценарием: “У женщины должен быть муж, ребенок”, а сама я выступала в качестве режиссера. Любила ли я мужа? Нет, не могу этого сказать. Теперь полгода живу одна. Мне нравится, мне хорошо. Я иногда думаю о смерти. Я не боюсь смерти, боюсь мук, которые я могу испытать. Если кто-то рождается, что-то должно умереть». Ж., 32.

Пути выхода

Разрешение кризиса обычно происходит через принятие своего возраста, а затем переоценку ценностей или осознание их верности, расстановку новых приоритетов, выделение главных жизненных целей на ближайшее время.

Это обычно ведет к возрастанию самодисциплины, организованности, концентрации усилий вокруг желаемых изменений. Многие стремятся повысить уровень своего образования. Сейчас распространено получение второго высшего образования.

Очень важно, чтобы, помимо этого, человек осознал свое «не-всесовершенство», то есть роль объективных трудностей, случайностей, ограничений, которые не позволяют ему строить жизнь исключительно в соответствии с юношескими иллюзиями. Принятие этих трудностей как обязательных на своем жизненном пути, без самосожаления – важный шаг в разрешении кризиса.

«Очень тяжелым моментом был день рождения, когда исполнилось 30. Появилось осознание того, что молодость прошла, и вместе с ней за спиной осталось множество чудесных вещей, которые теперь называются “воспоминания”. На макушке образовалась маленькая ужасная проплешина, она всем своим коварным видом давала понять, что наступил новый этап моей жизни. Но сейчас все встает на свои места. Я понимаю, что не стар, что у меня еще много времени впереди, чтобы закончить начатое, да и не начатое тоже». М., 32.

Иногда человек настолько кардинально переосмысливает свою жизнь, что практически начинает ее с нуля.

«Я жить совсем недавно начала. Я отчасти завидую тем, кто уже в 18 – 20 встает на свой Путь. Мне его пришлось долго и болезненно искать, но я не жалею. Этот опыт дорогого стоит. Однако повторять его не хочется. Молодость моя, моя чужая. Тогда была другая жизнь, совсем другая. А теперь все строится заново и так, как надо». Ж., 31.

Обсудим вопрос, насколько кризис тридцати лет осознается человеком, и влияет ли уровень его осознания на благополучность разрешения.

Как нам представляется, необходимо, чтобы человек осознавал не только наличие или отсутствие кризисного периода в своей жизни, а принимал уже произошедшие изменения или понимал их необходимость, а также избегал проецирования собственного неблагополучия на окружение.

«Это рубеж, когда природа намекает человеку: пора подвести предварительные итоги. Но помнится, еще в школе, если меня призывали взяться за ум, результат был прямо противоположный. Эти ситуации похожи. Мне совершенно не хочется образумиться и в срочном порядке начать что-то менять. Но я все чаще задумываюсь о необходимости неких действий». М., 34.

И тогда по прошествии времени человек ретроспективно будет вспоминать эту часть своей жизни не как череду неудовлетворенности, депрессий и самообвинений, а как период изменения взглядов, ценностей, образа жизни и т. п.

«Я для своего возраста нахожусь в прекрасной физической форме. Духовность тоже на высоком уровне. Раньше было так – отсутствие цели, беззаботность, желание погулять, отдохнуть. Потом стало доходить, что в жизни надо что-то сделать. После 30 лет в сознании что-то перевернулось, и я начал думать: “Зачем я живу?” Это происходило постепенно. До тех же 30, ну, может, чуть раньше все текло само собой, плавно, как течет река, я жил по принципу «куда кривая выведет». А потом я понял, что человек должен совершенствоваться, развиваться в разных направлениях. Не только работа. Я понял, что должна быть цель. Без цели ты стоишь на месте. Достиг цели – ставишь другую». М., 39.

Безусловно, понимание природы кризиса и осознание индивидуальных особенностей его протекания дает возможность подойти к проживанию кризиса более осознанно и без каких-либо осложнений.

«Мне 32 года, и я считаю, что кризис среднего возраста я уже прошел, потому как любимая жена у меня уже есть, в браке я счастлив. Любимый ребенок – продолжатель рода – у меня тоже есть. И с любимой работой у меня все в порядке так же, как с любимым хобби. Любимой жены я добивался 6 лет, любимой работы – 3 года. В любимом хобби, которым я занимаюсь с детства, я достиг достаточно больших высот. Я не собираюсь останавливаться в моих начинаниях. Любимая жена будет оставаться таковой. Любимый ребенок будет расти, а возможно, их станет двое или трое. В любимой работе планируется карьерный рост». М., 32.

«Я не ожидал, что так получится, но кризис обрушился именно в те самые классические сроки – в 30 лет. Даже не знаю, как описать мое тогдашнее состояние... Это когда ты на полном серьезе вдруг задумываешься: “Господи! Вся жизнь прошла! Ничего не изменить! Тем ли я занимался?” Следом приходят мысли: “Неужели я об этом думаю? Неужели действительно испытываю страх перед тем, что мало сделал? И больше не будет этого чудесного запаха весны

на улице Неждановой? И я буду смотреть в зеркало и радоваться не тому, что наконец проби-
лась щетина, а тому, что она еще растет и седых волос пока не прибавляется?”

Мне кажется, кризис среднего возраста особенно сильно накатывает на тех мужчин, кото-
рые активны. Именно в это время они подводят некую черту под сделанным, ищут свое пред-
назначение. Предназначение, может быть, звучит несколько пафосно. Скорее они ощущают
свой потенциал и уверяются в нем». М., 35.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.