**Возрастные кризисы взрослости**

**Введение.**

Возраст – это ключевое понятие для проектирования систем развивающего образования и соответственно для периодизации нормативного развития и человека в течении всей (индивидуальной) жизни. Основой понимания возраста может служить представление о соотношении генетически заданного, социально воспитанного и самостоятельно достигнутого (И.С. Кон), что неодинаково у разных индивидов, относимых к одной возрастной когорте.

Возрастные категории имеют не одну, а три системы отчета:

1. Индивидуальное развитие (т.е. что может и что не может делать ребенок в определенном возрасте – это соответствует представлению об уровне психобиологического созревания и соответствующих ему ограничений);
2. Возрастная стратификация общества (что должно и что не должно делаться в рамках данного возраста – это соответствует возрастному делению поколений и соответствующим социокультурным нормативам);
3. Возрастная символика культуры (что соответствует и что не соответствует данному возрасту – понимается как совокупность социальных ожиданий в сфере поведенческих актов, внешнего облика, форм отношений).

В противовес традиционным представлениям возраст не структура или результат, а форма развития. Развитие оформляется и результируется в возрасте, именно поэтому возраст образуется как форма, которая в силу своей целостности и завершенности может только сменяться другой формой и замещаться ею.

Соответственно освоение возрастного пространства и переход от одного возрастного этапа к другому не осуществляются автоматически, «естественным» путем, а специально организуются в соответствии с решением совершенно определенных задач развития человеческой субъективности задач, которые решают также вполне определенные исторические субъекты – участники этих событий. Именно в этом пункте представления о процессуальности развития должны быть дополнены и обогащены представлениями о деятельности развития всего универсума человеческих способностей.

Взрослость – это период онтогенеза, условно определяющийся возрастными границами 20–55–60 лет и характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человека. В настоящем справочнике принята следующая классификация: ранняя взрослость – 20–40 лет и средняя взрослость – 40–60 лет. Термин «зрелость» в данной главе используется как синоним термина «взрослость».

Ряд исследователей, занимающихся проблемами развития и самопознания, рассматривают взрослость как время непрерывного изменения и роста. Развитие человека в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия (Крайг, 2003).

Основное новообразование этого периода – достижение личностной зрелости. Содержание этого понятия используется в психологии часто, но понимается несколько по-разному. В работе (Холл, Линдсей, 1997) авторы, характеризуя зрелого человека, выделяли следующие его характеристики: широкие границы «Я», способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд (1994) рассматривал три основных свойства зрелого человека: мудрость; мягкость и снисходительность; самосознание.

По Э. Эриксону (1996), начало зрелости (период от конца юности до начала среднего возраста) является шестой стадией жизненного цикла. Это время ухаживания мужчины за женщиной и ранние годы их семейной жизни. Эриксон, учитывая уже совершившееся на предыдущем этапе осознание «Я» и включение человека в трудовую деятельность, указывает на специфический для этой стадии параметр, который заключен между положительным полюсом близости и отрицательным – одиночества.

Под близостью Эриксон понимает не только физическую близость двоих людей, но и способность одного человека заботиться о другом и делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. С близостью дело обстоит так же, как с идентификацией: успех или провал на этой стадии зависит не прямо от родителей, но лишь от того, насколько успешно человек прошел предыдущие стадии. Так же как в случае идентификации, социальные условия могут облегчать или затруднять достижение близости.

Понятие близости между людьми распространяется и на дружбу. Но если ни в браке, ни в дружбе человек не достигает близости, тогда, по мнению Эриксона, уделом его становится одиночество – состояние человека, когда ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться.

Седьмая стадия, по Эриксону, – зрелый возраст, то есть уже тот период, когда дети стали подростками, а родители прочно связали себя с определенным родом занятий. На этой стадии появляется новый параметр личности с общечеловечностью на одном конце шкалы и самопоглощенностью на другом. Общечеловечностью Эриксон называет способность человека интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, формами будущего общества и устройством будущего мира. Такой интерес к новым поколениям не обязательно связан с наличием собственных детей – он может существовать у каждого, кто активно заботится о молодежи и о том, чтобы в будущем людям легче жилось и работалось. Тот же, у кого это чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточивается на самом себе, и главной его заботой становится удовлетворение своих потребностей и собственный комфорт.

Как уже говорилось, развитие в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов (от рождения до ранней взрослости): обретение доверия, автономии, инициативы, трудолюбия, идентичности. Многие исследователи (Б. Фридан (1992), Г. Шихи (1999), Дж. Виткин (1996) и др.), включая самого Эриксона, считают, что вопросы идентичности остаются актуальными на протяжении всего периода взрослости. Процессы достижения идентичности обеспечивают чувство непрерывности опыта взрослой жизни.

Вайлент (Vaillant, 1977) предложил две поправки к теории Эриксона. Во-первых, он высказал мнение, что между установлением близости и развитием генеративности лежит период относительного внутреннего покоя. Вайлент назвал эту стадию «упрочением карьеры», так как индивид сосредоточивается на учебе, укреплении своего статуса и обеспечении семьи. Как только его карьера сложилась, он может вернуться к вопросам идентичности, а именно – генеративности.

Вайлент ввел еще одну стадию, наступающую в среднем возрасте, между предложенными Эриксоном стадиями генеративности и целостности «Эго». Эта промежуточная стадия отмечена конфликтом между сохранением смысла и негибкостью. Автор подчеркивает роль значимых других в решении задач развития в зрелости, утверждая, что процессы идентичности и интериоризации позволяют субъекту вобрать в себя привлекательные качества, принадлежащие другим людям, что придает ему дополнительные силы и возможности успешного решения задач развития. Кроме того, в его работах показано, что для успешного разрешения проблемы развития личности необходимо рассмотреть эволюцию неосознаваемых защитных механизмов, которые ранжируются по степени «зрелости» и имеют собственную траекторию развития, но взаимодействуют с процессами возрастных изменений, способствуют или препятствуют задачам развития (Крайг, 2003).

Дальнейшая разработка модели Эриксона принадлежит Д. Левинсону (Levinson, 1978; 1986) и его коллегам (Ниемеля, 1982; Хьелл, Зиглер, 1997). Хотя первоначально Левинсона интересовал период средней взрослости (35–40 лет и старше), он обнаружил, что полноценное развитие и адаптация на этой стадии зависят от периода «начинаний». Это время, когда решаются конфликты юношеского периода, происходит определение себя в мире взрослых, принимаются обязательства, предполагающие стабильное, предсказуемое течение жизни. Согласно Левинсону, основная задача взросления складывается из четырех составляющих:

1. Увязать мечты с реальностью.

2. Найти наставника.

3. Обеспечить себе карьеру.

4. Наладить интимные отношения.

Хейвигхерст (Havighurst, 1973) выделил в жизни человека в период средней взрослости основные события, обозначив их как жизненные задачи:

· Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.

· Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.

· Выбор подходящих способов проведения досуга.

· Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.

· Усиление личностного аспекта супружеских отношений.

· Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.

· Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

В работе (Абрамова, 1999) описание развития дается в терминах «задач развития», специфичных для каждого этапа.

Взросление (23–30 лет). Задача личного развития – устройство и организация жизни в новой семье. В этой задаче несколько планов: физиологический, социальный, психологический. Если эта задача развития не выполняется, то реальное жизненное пространство превращается в фантом – «проявление смерти в жизни».

Не менее важная задача развития – освоение родительской роли. Для Матери важно найти свое «Я» не только в пространстве семьи, но и в пространстве общества. Для Отца – выстроить «модель правильной жизни» для всей его семьи, которая складывается из рациональной оценки возможностей и воплощения их в жизнь.

Другая задача, связанная с предыдущими, – выработка собственного (семейного) стиля, который предполагает семейное единение «Мы» и свободное существование «Я» каждого члена семьи, принятие на себя определенных обязательств, ответственности.

Переходный возраст (30–35 лет). Для женщины основной становится задача контроля и самоконтроля, чтобы приспособиться к новой ситуации. Дети подросли, и у них появляется своя жизнь, надо учиться заново проявлять чувство к мужу, чтобы оно жило, стараться не попасть в психологические ловушки несбывшихся надежд и неоправдавшихся мечтаний.

Для мужчины в переходном возрасте важно решение тех же задач, что и для женщины, но они имеют другой вектор. Для женщины он лежит в области чувств, для мужчины – в интеллектуальной сфере.

Зрелость (36–50 лет). Для женщины главная задача связана с философской оценкой взятых на себя обязательств как по отношению к себе, так и по отношению к близким. К этому ее побуждают множество факторов – изменение физиологического состояния, изменение состава семьи и роли в семье (бабушка, свекровь, теща), достижение высокого профессионального уровня.

В жизни мужчины действуют те же закономерности, что и у женщины: к концу периода зрелости он должен переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, увидеть другой потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством, примириться с физическим спадом. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом.

Пожилой возраст (51–65 лет). Задачи одинаковы для мужчин и женщин – установление связей вне семьи, расширение, изменение жизненного контекста, которые переживаются, как потенциально существующая готовность быть полезными другим людям своими знаниями и опытом.

В молодости человек стремится к достижению социальной зрелости – к выполнению социальных обязанностей и принятию ответственности за собственную жизнь, свои решения и поступки, и можно сказать, что задача молодости – нахождение своего пути в социуме, активное освоение внешнего мира.

Задача развития в зрелости – активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность – установление контакта с внешним миром.

Таким образом, постепенное накопление духовности – необходимое условие развития человека в зрелости, особенно во второй ее половине. Однако понятие «духовность» наполняется различным смыслом в разных религиях, философских течениях, обыденном сознании. В психологии оно часто заменяется другими понятиями, сходными своим содержанием.

В гуманистической школе психологии можно провести аналогию между духовностью и самоактуализацией. По К. Роджерсу (1994) и А. Маслоу (1998), врожденная потребность человека к самоактуализации выражается в желании стать всем, чем возможно стать, в стремлении к самосовершенствованию, реализации своих творческих способностей (Хьелл, Зиглер, 1997).

Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой – ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья.

По поводу соотношения духовности и ощущения счастья также писал французский философ Т. де Шарлей, который полагал, что человек достигает счастья, проходя три ступени персонализации.

Во-первых, это процесс концентрации, т.е. углубление в сердцевину своего существа. На этом этапе происходит формирование своего «Я».

Во-вторых – процесс децентрации, т.е. смещение центра рефлексии на другого, выход за собственные переделы, преодоление замкнутости, появление способности любить.

В-третьих – процесс сверхконцентрации (быть может, самый сложный, но наиболее важный), т.е. осознание себя частью человечества, ощущение «живой общности с более великим целым», стремление распознать истину и присоединиться к бесконечности (Шарден, 1991).

Как можно заметить, концепция Шардена показывает, что духовность не может быть связана только с формированием своего «Я» или со способностью любить другого человека. Духовность проявляется в единстве способности создать самого себя (свое «Я», мировоззрение, мироощущение, систему ценностей), расширить свой внутренний мир в диалоге и объединении с другим человеком и вырасти до осознания сопричастности к мировому пространству. Именно в таком понимании духовности ее можно считать необходимым условием развития человека в зрелости.

**1. Особенности эмоциональной сферы**

Понятно, что период взрослости слишком широк, чтобы можно было говорить о каких-либо более или менее общих характеристиках эмоциональной сферы. Поэтому ограничим рассмотрение динамики эмоциональных процессов в этот возрастной период отражением в них основных возрастных задач развития.

Главные проблемы, требующие своего разрешения в период ранней взрослости, – это достижение идентичности (в противоположность смешению ролей) и близости (в противоположность изоляции). Близость требует установления приносящих взаимное удовлетворение тесных отношений с другим человеком и представляет собой единение двух идентичностей, но без утраты каждым индивидуумом своих неповторимых особенностей. Изоляция же наступает в результате невозможности или неспособности достичь взаимности, иногда вследствие того, что идентичность индивидуума настолько слаба, что возникает риск потерять себя при единении с другим (Крайг, 2003).

Трехкомпонентная теория любви Р. Стернберга демонстрирует то, насколько сложно достичь успеха в близких отношениях, определяемых как любовные (Крайг, 2003).

Стернберг определяет три основные составляющие любви: интимность, страсть и решение / обязательство.

Интимность – чувство близости, которое появляется в любовных отношениях. Любящие люди чувствуют себя связанными друг с другом, у них общие интересы и занятия, они делятся друг с другом своими вещами, мыслями и чувствами. Фактически общие интересы и занятия могут стать одним из решающих факторов в превращении отношений ухаживания в любящие, супружеские отношения.

Страсть, вторая составляющая любви, относится к таким видам возбуждения, которые приводят к физическому влечению и сексуальному поведению в отношениях. Сексуальное влечение практически всегда сопровождается той или иной эмоцией. В сочетании с гневом и презрением оно перерождается в садизм или сексуальное насилие. Сочетание сексуального влечения с чувством вины может дать мазохизм либо импотенцию. В любви и в супружестве сексуальное влечение вызывает у партнеров радостное возбуждение, острое переживание чувственного удовольствия и оставляет после себя самые яркие впечатления (Изард, 1999). Любовь – страсть эмоциональная, волнующая, интенсивная. Если чувство обоюдное – люди переполнены любовью и испытывают радость, если нет – она опустошает их и приводит в состояние отчаяния. Подобно другим формам эмоционального возбуждения, страстная любовь представляет собой смесь восторга и уныния, радостного трепета и тоскливой удрученности.

Решение/обязательство – последняя вершина треугольника любви. Эта составляющая имеет кратковременный и долговременный аспекты. Кратковременный отражается в решении того, что конкретный человек любит другого. Долговременный аспект представляет собой обязательство сохранять эту любовь.

Представляют интерес двойные комбинации трех основных характеристик:

· связь сексуальности и интимности, существующая при романтической любви, но подразумевающая любовь страстную;

· связь интимности и ответственности в рамках товарищеской или партнерской любви, из которой исключена сексуальность;

· совершенная любовь, при которой три ее компонента, словно зрелый плод, находятся в состоянии равновесия, именуемого Стернбергом сбалансированным треугольником.

Любовь после фазы своего развития балансирует между интимностью, сексуальностью и ответственностью (Купер, 1998).

Близость может разрушаться негативными чувствами – гневом и раздражением. Страх быть отвергнутыми также препятствует близости, особенно когда он подталкивает к ложной идентичности, в основе которой лежит желание угодить другим, а не реализация важных внутренних потребностей. Традиционные способы ухаживания могут скорее помешать близости, если они состоят из одних ритуальных действий и лишены искреннего обмена чувствами (Крайг, 2003).

Бывают случаи, когда любовь заставляет человека испытывать печаль. Эта печаль может быть вызвана разочарованием в любимом человеке или разлукой с ним, но главной причиной печали, несомненно, будет любовь. Известно, что в любви можно испытать и злость. Некоторые люди говорят о том, что самые тяжелые огорчения и самый пламенный гнев у них вызвал именно любимый человек. Интенсивность чувств и взаимоотношений между любящими людьми может стать причиной интенсивных эмоций разного рода.

Ревность – это одна из причин того, что любовь может внезапно обернуться ненавистью, которая бывает подчас столь значительна, что человек стремится любым способом причинить вред объекту любви-ненависти.

Иногда раздражение, ненависть или гнев, вызванные ревностью, не выражаются открыто, а обращаются на самого ревнивца и приводят к самоненавистничеству; ревнивец сам себя изводит. Самоистязание оборачивается пассивностью, беспомощностью, разочарованием и в конце концов приводит к состоянию, не исключающему самоубийства.

Ревность может иметь и другой исход: активность, жажду деятельности. Если беспокойство первоначально обязано своим возникновением возрастающему недоверию, сопровождаемому желанием преследовать неверного возлюбленного, то рано или поздно оно превратится в месть. В данном случае ревность ослепляет человека, как гнев.

Если человек осознает, что все мы испытывали в детстве чувства беспомощности и крайней зависимости, что всех нас однажды бросали ради другого, что подобный опыт является закономерностью человеческого развития, то он обретет силы для того, чтобы смириться с реальностью и не расплачиваться болезнями за неизбежные потери. Осознавая неизбежность болезненного чувства беспомощности, мы получаем шанс мобилизовать и реализовать потенциал психической энергии, которую таят в себе ревность и другие страсти. В результате межличностные отношения только выиграют, станут более интенсивными и плодотворными (Куттер, 1998).

Родительство требует новых ролей и обязанностей со стороны матери и отца. В период ожидания ребенка супруги обычно оказывают друг другу эмоциональную поддержку. С рождением ребенка резко возрастают физические и эмоциональные нагрузки молодых родителей, связанные с нарушением сна и привычного уклада жизни, финансовыми расходами, повышенной напряженностью и конфликтами по поводу распределения обязанностей и соблюдения определенного порядка

Мать утомлена, отец чувствует себя отвергнутым, и оба испытывают ограничение своей свободы.

Несмотря на то, что некоторые заботы у родителей оказываются общими, отцы и матери при этом могут демонстрировать различные реакции на появление первого ребенка. И все же появление первого ребенка – это скорее переход семьи в новое состояние, чем ее кризис (Крайг, 2003).

Любопытство ребенка, его радость, отвращение или страх вызывают у родителей эмоциональный отклик в соответствии с присущими им индивидуальными порогами этих эмоций. Родители, ежедневно общаясь с ребенком, видят его радость и сами проявляют ее. Это постоянное встречное выражение радости повышает вероятность формирования эмоциональной взаимной привязанности. Эмоция радости имеет позитивное значение не только для формирования взаимной привязанности между родителями и ребенком, но и влияет на развитие социальных отношений взрослого человека. Формирование чувства привязанности и взаимного доверия между людьми является чрезвычайно важной функцией эмоции радости.

Одной из характеристик материнства и материнской любви является эмоциональная доступность. Эмоциональная доступность – это не просто физическое присутствие или физическая близость матери, это ее готовность дать ребенку свое тепло, свою нежность, а впоследствии и понимание, поддержку, одобрение.

Говоря о материнской любви, нельзя обойти вниманием такую ее характеристику, как чувствительность матери к потребностям ребенка и готовность удовлетворить их. В некотором смысле чувствительность к потребностям ребенка просто необходима для его здоровья и благополучия.

Другой компонент материнской любви – эмоция интереса. Любящая мать искренне интересуется своим ребенком и всем, что он делает. Матери интересен ее малыш: что бы он ни делал, все возбуждает в ней любопытство и вызывает восхищение. Результатом этого интереса становится игровое взаимодействие между матерью и ребенком (Изард, 1999).

Большинство людей двояко относится к среднему возрасту. Средний возраст может быть периодом расцвета семейной жизни человека, его карьеры или творческих способностей. Однако при этом люди все чаще задумываются о том, что они смертны и что их время уходит. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучают опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевают заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями.

В зрелом возрасте люди часто испытывают чувство одиночества. Дети подрастают и уходят или собираются уйти из родительского дома, и начинающие стареть супруги вновь сталкиваются с необходимостью играть лишь роли мужа и жены. Зрелость далеко не всегда бывает печальным периодом. Мужчины и женщины, которые довольны своей семейной жизнью, обычно легко адаптируются к этому возрасту и в годы зрелости получают от жизни удовольствие (Квинн, 2000).

Множество данных свидетельствует о том, что большинство людей, испытывающих к кому-либо привязанность, чувствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен. Во всем мире около 90% всех мужчин и женщин, состоящих в близких отношениях, в конечном счете становятся супругами. Ряд исследований, основывающихся на опросах десятков тысяч европейцев и американцев, неуклонно приводят к одному и тому же результату: по сравнению с вдовами и одинокими людьми, особенно с разведенными и брошенными, люди, состоящие в браке, чувствуют себя более удовлетворенными жизнью. Брак создает почву для счастья, по крайней мере, по двум причинам: во-первых, люди, состоящие в браке, более склонны получать удовольствие от длительных, тесных взаимоотношений и менее склонны страдать в одиночку. Хороший брак дает каждому партнеру надежного товарища, любовника, друга. Вторая, более прозаическая причина того, что брак способствует счастью или, по крайней мере, служит буфером в болезненных ситуациях, – то, что предлагаемая браком роль супруга и родителя обеспечивает нам дополнительный источник самоуважения. Правда, новые роли ведут к новым стрессам, и мы можем оказаться и оказываемся на грани перегрузки. Тем не менее удачно исполняемая роль подразумевает также и вознаграждения, способствует укреплению нашего личностного статуса, делает нас богаче, помогает избежать стрессов, с которыми мы встречаемся в других сферах нашей жизни (Майерс, 1996).

Эмоции играют немаловажную роль и в профессиональной деятельности. Различные направления общественно-трудовой деятельности человека порождают или развивают всевозможные направления и стороны его эмоциональности. В ходе исторического развития они не только проявляются, но и формируются. Каждая новая предметная область, которая создается в общественной практике и отражается в человеческом сознании, порождает новые чувства, в которых устанавливается новое отношение человека к миру (Реан, 2003).

## 2. Особенности структуры самосознания

С возрастом возрастает значимость для человека притязания на признание ценности и уникальности своего внутреннего мира, а также духовной позиции. Однако для большинства людей основным становится притязание на социальный успех (Хухлаева, 2002).

Важным для зрелого человека является наличие притязания на самопризнание, т.е. наличие самопринятия. Под этим понимается положительное оценивание своих способностей, энергии, самостоятельности, возможности контролировать свою жизнь, вера в свои силы.

Еще в юности человеку необходимо научиться одновременно жить настоящим, опираться на богатство своего прошлого и вместе с этим устремляться в будущее. Однако достижение такой гармонии – непростая задача. У многих людей и в зрелости сохраняется подростковая устремленность в будущее, т.е. установка на то, что происходит еще не жизнь, а подготовка к жизни, а сама жизнь еще впереди. Время не бережется, оно проводится различными способами, потому что кажется, что его еще очень много. Но в какой-то момент человек начинает понимать, что будущее преобразовалось в прошлое, а возможность настоящего потеряна. В этом случае довольно рано может появиться ощущение законченности жизни, сожаление о несделанном.

В этом случае календарный возраст воспринимается с чувством грусти и тревоги, различными способами маскируется. Часто это проявляется в стиле одежды, который становится подчеркнуто молодежным или спортивным. Как отмечал Б. Ливехуд (Ливехуд, 1994), многие женщины стараются выглядеть сестрами своих дочерей, желательно младшими.

В случае отсутствия контакта человека со своим настоящим возможно искажение субъективных единиц измерения времени. У мужчин такой единицей часто является количество достижений. У женщин – рост и взросление их детей. В этом случае перспективы для первых определяются последующими достижениями, у вторых – будущим их детей. Однако в последующие годы, когда продолжение достижений станет невозможным, а дети начнут строить свою жизнь, у таких людей возможна полная потеря будущего и настоящего. Взамен этого разовьется устремленность в прошлое, сопровождающаяся глубокими негативными переживаниями.

Представление человека о своих правах и обязанностях в зрелом возрасте становится все более и более производным от его ценностных ориентации – относительно устойчивых отношений человека к совокупности материальных и духовных благ и идеалов, которые рассматриваются как предметы, цели и средства удовлетворения потребностей жизнедеятельности человека. Понятно, что ценностные ориентации будут проявляться не только в целях и идеалах человека, но и в его правах и обязанностях. Права и обязанности в зрелости обычно бывают представлены через семейные или социальные роли либо через общественные нормативы. Но именно индивидуальный набор и выраженность ценностей будет определять приоритетные роли или общественные нормативы, включаемые в индивидуальное пространство осознаваемых и отстаиваемых человеком прав и обязанностей.

С возрастом происходят изменения в половой активности мужчин и женщин. Если же люди плохо информированы о возможных изменениях, у них могут возникнуть те или иные страхи, неправильная оценка действий партнера. У некоторых женщин с возрастом интерес к половой жизни может повышаться, в особенности у тех, для которых он компенсирует острое переживание снижения своей внешней привлекательности. Для большинства людей в зрелости сохраняется значимость сексуальной привлекательности. У женщин она во многом основывается на привлекательности их внешности (Кратохвил, 1991).

Необходимо также отметить, что в зрелости формируется «мышечный панцирь», как на теле, так и на лице вследствие постоянного напряжения одних и тех же мышц. Устанавливается привычное выражение лица за счет разработки преимущественно тех мускулов, которые чаще включаются. Поэтому общепринятым является мнение о том, что во второй половине жизни человек сам ответствен за красоту и выразительность своего лица. Есть мнение, что мышечный панцирь во многом формируется из-за тех или иных вытесненных побуждений: гнева, страха, сексуального возбуждения. К примеру, систематическое подавление гнева и сексуальности приводит к формированию напряженного таза, как бы отставленного назад.

На половую идентификацию женщин в поздней зрелости оказывает влияние вступление их в климактерический период. Оно преломляется через социально-культурную установку в отношении последнего. Так, некоторыми исследователями менопауза приравнивается к потере: способности к рождению, сексуальности, женственности. По мнению некоторых психоаналитиков, женщина в менопаузе теряет все, что получила в пубертате. Этот период называют психической регрессией, частичной смертью (Крайг, 2003). Такое восприятие менопаузы является отражением отрицательного отношения западной культуры к старению в целом и к старению женщины в частности. Оно не может не привести к тем или иным искажениям в половой идентификации женщин. Таким образом, динамика половой идентичности обусловлена сочетанием индивидуальных факторов жизненного пути и существующими в обществе представлениями о том, какой эта динамика должна быть.

Многие представления о себе, которые формировали Я-концепцию человека в период его взросления и продолжают обогащать ее уже у взрослой личности, по-прежнему основываются на собственном организмическом – в лексике К. Роджерса (1994) – оценочном процессе (здоровый-нездоровый, красивый-некрасивый, счастливый-несчастливый и т.д.) – Этот процесс связан с тенденцией актуализации. Таким образом, Я-концепция формируется в связи с самоактуализацией личности; стремление к актуализации – мотивирующий стимул развития Я-концепции.

Однако у взрослого человека этот процесс в большей мере контролируется принятыми личностью социальными (культурными, нравственными и др.) понятиями и ценностями. В соответствии с представлениями, устремленностями, критериями оценки определенных социальных групп, к которым относится личность, у нее возникают различные представления относительно личной направленности и способов самоактуализации. Следовательно, Я-концепция включает в себя и то, что связано с определенными стремлениями в самоактуализации. Таким образом, возникает конфликт взаимообусловленности.

На этапе ранней взрослости личность выбирает цели и средства их достижения, связанные с различными компонентами своего «Я», и оценивает успешность своих действий в соответствии с Я-концепцией (Реан, 2003).

Самооценка личности зависит от того, кем ей хотелось бы стать, какое место занять в этом мире, какими методами реализовать свои устремления, и индивидуальных критериев самооценки собственных успехов или неудач. На самооценку влияет уровень достижения личности: она повышается, если притязания личности реализуются, и понижается, если цели не удается достигнуть.

В случаях неудачи личность имеет несколько возможностей поддержания константности Я-концепции:

· каким-то образом объяснить свой неуспех, используя рационализацию;

· отрицать неуспех;

· снизить уровень своих притязаний;

· заняться другой деятельностью, в которой возможна большая успешность.

Я-концепция индивидуализирует самооценку. То, что для одного является безусловным успехом, другой воспринимает как неудачу.

С возрастом самооценка становится все более дифференцированной. Взрослый человек может очень высоко оценивать одни свои качества, например свой интеллектуальный уровень, и очень низко другие – уровень межличностных взаимодействий или физических возможностей. Этот факт дифференциации самооценки некоторые исследователи объясняют тем, что единая Я-концепция с возрастом распадается на ряд независимых друг от друга Я-концепций.

Поскольку развитие человека происходит наряду с хронологическим еще и в психологическом времени, то Я-концепция личности имеет индивидуальный временной контекст.

Самовосприятие и самооценивание своего возраста имеет разнонаправленные тенденции на разных возрастных этапах. Известно, что ребенок, и в еще большей мере подросток, стремится быть старше своего хронологического возраста, а люди зрелого возраста, наоборот, хотят быть моложе. Однако вопрос, каким образом объективная хронология жизни трансформируется в самооценку возраста, остается малоизученным. Иногда хронологический возраст полностью утрачивает свое значение во внутреннем мире человека. Нередко бывает, что тридцатилетний чувствует себя старцем, а шестидесятилетний не находит внутренних различий в своем самоощущении с тридцатилетними.

Из обобщения экспериментальных исследований отечественных и зарубежных ученых И.С. Кон (Кон, 1978) делает вывод, что мужской Я-образ содержит преимущественно информацию о значимости «Я» в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые женщины в Я-образе отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно более скромны и реалистичны. С точки зрения Кона, завышенные самооценки помогают мужчинам соответствовать стереотипам маскулинности.

У мужчин Я-концепция отмечается большей направленностью на самоактуализацию в творчестве, а Я-образ моделирует и осознает себя преимущественно в сферах: «работа», «любовь», «познание», с некоторым игнорированием Я-образа, связанного с семейными ролями. У женщин Я-концепция, наряду с «мужскими» типами направленности самоактуализации (познание, творчество), содержит и специфические женские модели Я-образа, связанные с семьей, любовью, материально обеспеченной жизнью (Андреева, 1998).

Женщины больше, чем мужчины, нуждаются в интимности и доверительности отношений с конкретным человеком. Это позволяет считать, что Я-концепция женщин более индивидуализированна, в отличие от мужской, более социализированной. Если реальный Я-образ женщины достаточно далек от идеальной модели Я-образа (например, женщина не имеет доверительных личных отношений), то она чувствует свою ущемленность больше, чем мужчина. Кроме того, женщины чаще используют психологические защиты, стабилизирующие Я-концепцию, маскирующие самовосприятие неудовлетворительной реальности. Способность сублимироваться также лучше развита у женщин (например, общение с ребенком), в то время как психологические защиты мужчин более прямолинейны в своей рациональности или иррациональности (например, алкоголизация).

Степень удовлетворенности своим телесным Я-образом непременно отражается на общей самооценке молодых людей. От этого во многом зависит их самоощущение благополучия и счастья. Считается, что физическая привлекательность для женщин этого возраста является более значимой, чем для мужчин, поскольку успешность женщины больше зависит от ее способности вступать в прочный союз с мужчиной, в то время как успешность мужчины определяется его личными достижениями. Таким образом, в социальном плане привлекательная женщина может рассчитывать на больший «выигрыш» от производимого ею впечатления, чем столь же привлекательный мужчина.

В среднем возрасте взрослые люди пытаются быть преуспевающими и состоятельными в самых разных направлениях жизни. Они проходят новые стадии развития вместе со своими взрослеющими детьми, меняются их формы взаимодействия и статус относительно стареющих родителей. Происходят изменения в их общесоциальном положении и в сфере профессиональной деятельности.

Я-концепция становится более реалистичной, избавляясь от иллюзий юности и ранней взрослости в оценке своих жизненных перспектив и возможностей. Более адекватное восприятие и переживание своего истинного «Я» достигается человеком посредством освобождения от условной ответственности перед ожиданиями и оценками тех, кто все еще выполнял роль наставников (родители, профессиональные руководители, государственные лидеры). Осознание себя приводит к добровольному принятию личной ответственности за свое развитие в широком понимании. «Людей можно считать «лично ответственными» в том случае, если они берут на себя ответственность за свою самоактуализацию, а не просто испытывают чувство ответственности за других» (Нельсон-Джоунс, 2000).

При сравнении особенностей Я-концепции на этапе ранней и средней взрослости можно сказать следующее (Реан, 2003).

На этапе ранней взрослости личность «тестирует реальность» более целенаправленно, чем в подростковом и юношеском возрасте. Однако часто жизненные эксперименты проводятся без учета реальных сил экспериментатора и вне более или менее всестороннего предвидения последствий этих «исследований».

На этапе зрелости личность становится более избирательной в выборе цели для приложения своих сил и других индивидуальных способностей, а также более ответственной за результаты своего самовыражения. Можно сказать, что сутью Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей.

У зрелых личностей усиливается когнитивный компонент самооценки, так как к этапу средней взрослости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать.

В силу того что на этапе ранней взрослости критерии успешности человека складываются из сравнения себя с другими (что неизбежно сопровождается эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания), в самооценке молодых взрослых иногда преобладает эмоциональная составляющая.

В более зрелом возрасте, когда интериоризация оценок других уже произошла, самооценка человека уже в большей мере ориентирована на его внутренние эталоны.

## 3. Особенности общения

Обычно в зрелом возрасте наблюдается некоторое сужение круга общения, поскольку много времени и энергии тратится на воспитание детей, упрочение карьеры. Однако оно остается необходимым аспектом развития как для мужчин, так и для женщин.

Несколько другое значение имеют дружеские отношения на работе. С одной стороны, они могут придать дополнительный смысл работе с недостаточной оплатой труда и возможностью профессионального роста. С другой – могут стать источником дополнительной эмоциональной поддержки. В особенности это важно для женщин. Но наибольшую значимость они приобретают для людей, недостаточно удовлетворенных семейной жизнью. В этом случае производственные отношения во многом приобретают характер семейных, т.е. в них актуализируются неразрешенные конфликты членов «производственной семьи».

Во внутрисемейном общении на взаимодействие родителей с детьми и друг с другом в первую очередь влияют собственные способности устанавливать близкие отношения, а также процесс взросления детей. Возрастную динамику общения в основном определяет последнее. Особенно значимые точки – это поступление ребенка в школу, подростковый кризис, процесс эмоционального отделения подростка от семьи, образование детьми своих семей (их реальное отделение).

Наступление отрочества существенно влияет на общение между супругами. Это время становится своеобразной лакмусовой бумажкой. На ней проявляются трудности взаимоотношений, которые по тем или иным причинам скрывались, причем иногда даже от самих себя.

Следующий этап, который может стать сложным для семьи, – это период реального перехода взрослых детей к самостоятельной жизни. Страх отпустить от себя ребенка может присутствовать у некоторых людей, в особенности у одиноких женщин, задолго до наступления этого периода.

Если рассмотреть отношения между самими родителями, то стоит сказать, что для некоторых супружеских пар этот период становится критическим. Практически выполняется их родительская функция, возникает необходимость переключения на новые дела и интересы. Для некоторых женщин, занятых в основном воспитанием детей, обостряется проблема структурирования времени.

Кроме того, общение теперь осуществляется напрямую, без опоры на детей. В тех парах, в которых была потеряна эмоциональная близость, такое общение становится трудным. Если же уход детей приходится на проживание человеком возрастного кризиса, то может вызвать его обострение.

Некоторые пары довольно легко справляются с отпусканием детей. Более того, у них наблюдается обновление отношений. Появляется желание пожить для себя, получить радость от довольно свободной жизни.

Другой важный аспект внутрисемейного общения – это изменение общения вследствие развития человека в течение жизни. Понятно, что общение в зрелой паре и между зрелыми людьми будет отличаться от общения в период молодости. Но поскольку муж и жена находятся постоянно вместе, они какое-то время могут не замечать этих изменений. Тем более что учащение ссор часто не рассматривается людьми как сигнал необходимости пересмотра взаимоотношений. Наличие конфликтов, так же как и отсутствие семейной коммуникации и поддержки, является определенным общественным стереотипом семейной ситуации: «все так живут», «это нормально». Когда же изменения станут заметными, может наблюдаться отказ одного или обоих супругов принимать эти изменения и стремление продолжать общение с «фотокарточкой в день свадьбы». Это сопровождается постепенным эмоциональным отдалением вплоть до последующего полного отчуждения.

Подытоживая рассмотрение динамики внутрисемейного общения в зрелости, можно заключить, что она определяется стадиями развития семьи в целом. Принято выделять такие стадии: супружество до рождения детей; супружество с маленькими детьми; супружество с повзрослевшими детьми, которые нередко оставляют родительскую семью; супружество после отделения детей. Каждая стадия характеризуется своими задачами, типичными проблемами и требует от супругов перестройки, отказа от некоторых прежних принципов и моделей поведения. Непонимание того, что супружеские отношения не могут оставаться неизменными, может привести к серьезным трудностям и конфликтам (Хухлаева, 2001).

## 4. Психосоциальное развитие

Психосоциальное развитие взрослого человека предполагает наличие у него двух основных аспектов его «Я»: личного как члена семьи и профессионального (Хухлаева, 2002).

Большая социальная адаптированность девушек приводит к тому, что они оказываются раньше юношей подготовленными к семейной жизни с ее ограничениями и обязанностями, умением соотносить свои желания с потребностями другого человека, с необходимостью строить интимные отношения не только в сексуальном плане, но и в социальном (Реан, 2003).

По мнению Эриксона (1996), готовность человека к семейной жизни проявляется именно с того момента, когда он осознает, что готов к особенным интимным чувствам, которые подразумевают соединение двоих людей без опасения некой потери в себе (Хьелл, Зиглер, 1997).

Процесс образования семейной пары – обычное явление в период ранней взрослости. Большая часть молодежи в планах готова к этому, однако сроки их реализации могут быть самыми различными. Мотивация брака включает в себя, по крайней мере, 5 основных мотивов: любовь, духовную близость, материальный расчет, психологическое соответствие, моральные соображения (Ковалев, 1988). Под романтическим покровом любви люди очень часто забывают тот элементарный факт, что, сколь бы супруги ни любили друг друга, в своей семье они будут просто обязаны выполнять обычные для каждой супружеской пары функции. Кроме того, многие, особенно молодые женщины, вступают в брак с целью обрести собственную идентичность в другом человеке и благодаря ему. Результатом такого «эксперимента», зачастую ведущим к распаду семьи, оказывается либо разочарование, либо формирование патологической зависимости.

По мнению У. Харли (1992), часто неудачи мужчин и женщин в строительстве семьи обусловлены просто незнанием потребностей друг друга. Он выделяет следующие основные ожидания в отношении партнера:

у мужчин – половое удовлетворение, спутник по отдыху, привлекательная жена, ведение домашнего хозяйства или «домашняя поддержка» со стороны супруги, восхищение жены или ее моральная поддержка;

у женщин – нежность или атмосфера романтики и заботливости, возможность поговорить, честность и открытость, финансовая поддержка, преданность мужа семье и выполнение им отцовских обязанностей.

Поскольку потребности мужей и жен так различаются, то неудивительно, что людям трудно приспособиться к супружеской жизни.

В семье муж и жена обретают новые роли, иной социальный статус. Это вносит существенные коррективы в Я-концепцию личности, включенной в новый семейный цикл.

Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Родительство предполагает существенные перемены в Я-образе личности и в критериях самооценки.

В период беременности у многих женщин появляется повышенный невротический фон, выраженный в личностной тревожности, сниженных стрессоустойчивости, самоконтроле и самопринятии, эмоциональной нестабильности и большом количестве волнений и страхов, связанных с предстоящими родами. Повышается потребность в поддержке со стороны значимых других: мужа, родителей.

После родов, прежде всего, изменяется установка молодой матери по отношению к самой себе: становясь матерью, она переходит на позицию «иметь ребенка». Раньше вне зависимости от того, чем она вообще занимается, она оставалась ребенком сама. Таким образом, женщина полностью переходит в мир взрослых людей. По всей видимости, в связи с этим происходит глубинная идентификация с «настоящими» женщинами. Ей присваивается «титул» матери. Появляется полоролевая идентификация «мы – матери». Большое значение приобретает детское, ласковое имя женщины, поскольку переход во взрослый мир, новые обязанности и роль мамы придают особое значение детским воспоминаниям и тому имени, которое использовала собственная мать. Появляется новое имя «мама», которое окружающие начинают часто использовать как заменитель личного имени.

Иногда рождение ребенка может привести к кризису взаимоотношений в семье. Некоторые авторы считают этот кризис личностным, поскольку он может затрагивать не только сферу взаимоотношений, но и различные аспекты личности мужа и жены. Часто молодые родители не успевают насладиться своей независимостью от собственных родителей и оказываются в новой зависимости от новорожденного. Ребенок заставляет их почувствовать, что их зависимость продолжается. Это, в свою очередь, может привести к активному желанию от нее освободиться. Поскольку мать в любой ситуации вынуждена осуществлять уход за ребенком и оставаться в зависимой позиции, у нее может возникнуть подсознательная агрессивность к младенцу. Это проявляется как неловкое обращение, ошибочные действия или как строгое следование педагогическим теориям.

Рождение ребенка оказывает значительное влияние не только на личность женщины и супружеские взаимоотношения, но и на идентичность мужчины. В этот период у многих мужчин появляются специфические страхи, связанные с выполнением функций, традиционно возлагаемых на мужчину; со здоровьем жены и ребенка; с изменением взаимоотношений с женой; различные страхи.

Для многих отцов уход жены за младенцем представляет собой подсознательно травматическое повторение потери любви, если они сами пережили это в детстве по поводу рождения брата или сестры; или же забота жены о младенце обостряет его ненасыщенную потребность в безграничной материнской любви. Тогда жена становится объектом агрессивности, не всегда осознанной, которая когда-то была направлена на мать (Фигдор, 1995).

Личностный кризис мужчин, связанный с переходом к отцовству, как и любой другой, может разрешиться полной адаптацией к роли отца, что станет мощным стимулом развития во всех жизненных областях, а также укрепления внутрисемейных взаимоотношений. Он может затянуться и исчезнуть только после рождения второго ребенка, иногда только внука. Но возможно, что роль отца внутренне не будет принята мужчиной никогда. Следует отметить, что важнейшее условие позитивного разрешения этого кризиса – наличие реального отделения мужчины от своей родительской семьи. Если отделения от родительской семьи не произошло, то протекание кризиса может осложниться. Оставаясь в первичной семье в роли «ребенка», трудно стать «родителем» в новой семье, особенно если собственные родители оказывают сопротивление этому переходу.

Период ранней взрослости (20–40 лет) – это не только период активного образования семейных пар, но и время их частого распада. По статистике, основная масса разводов совершается именно до 40 лет. Изучение мотивов разводов по данным бракоразводных процессов привело к созданию различных классификаций разводов у разных авторов. В целом в качестве основных причин, побуждающих людей к расторжению брака, можно назвать следующие (Реан, 2003):

· несоответствие (несовместимость) характеров;

· нарушение супружеской верности;

· плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников);

· пьянство (алкоголизм);

· вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак;

· осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок.

За указанными мотивами разводов часто скрыты более основательные и серьезные расхождения между супругами. Иногда реальный мотив подменяется другим.

Неудача построения семейной жизни накладывает определенный отпечаток на последующее поведение человека, корректируя его представление, а иногда и ценностное отношение к совместному проживанию с другим человеком. Однако статистические данные показывают, что более половины разошедшихся супругов вступают в повторные браки, стараясь снова создать семью. При вступлении в брак третий и даже четвертый раз у некоторых людей процесс построения семейной жизни занимает весь возрастной период ранней взрослости, часто продолжаясь и дальше. Разочаровываясь, одни молодые люди, побуждаемые необходимым чувством заботы о других и потребностью в новой любви, заботе о себе, ищут новых партнеров, предпочитая новые браки или сожительство. Другие остаются одинокими.

Мотивационной установкой в пользу выбора одинокого образа жизни часто оказывается желание избежать множества проблем, которые может нести неудачное супружество. Оставаясь одиноким, молодой человек не ограничивает собственной свободы, не испытывает ощущений скуки, досады, раздражения, сексуальной неудовлетворенности и одиночества от общения с надоевшим человеком.

В то же время такое отношение к жизни нередко приводит к тому, что человек оказывается поглощенным только самим собой. Реализуя потребность в самоозабоченности, эти люди стараются огородить себя от любого проявления настоящей вовлеченности в близкие отношения, так как требования и риск, связанные с интимностью, представляют для них угрозу собственной свободе. В результате человек занимает позицию отчужденности и незаинтересованности в любых отношениях, как в личных, так и в социальных. Таким образом, выбор между стремлением к свободе и стремлением к защищенности и безопасности, которые достигаются здоровой семье, делается в пользу свободы. Нереализованные возможности человека, достигшего периода средней взрослости, начинают связываться с достижениями детей, воплощаясь в двух наиболее распространенных вариантах: самореализации через достижения детей, которые основываются на их собственном выборе и потенциальных способностях – или подмене собственной мотивации роста стимулированием развития мотивационной сферы подрастающего поколения в «нужном» родителям (или одному из родителей) направлении; убеждение детей в необходимости принятия тех мотивов и целей, которые составляют собственную ценность человека, обрекая молодого взрослого на воплощение в жизнь нереализованного жизненного сценария родителей.

Иногда мотивом выбора последнего варианта является соблюдение семейных традиций, желание передать опыт, накопленный предыдущими поколениями. Находясь в семье между детьми и стареющими родителями, люди среднего возраста обременены обязательствами по отношению к двум поколениям, а также по отношению к самому себе. Теперь они принимают на себя роль хранителя семьи, направляя свою активность на поддержание семейных традиций, достижений и сохранение семейной истории.

Существенные изменения (не нарушения) в развитии «Я» как члена семьи происходят при рождении первых внуков. Появляется новое семейное имя: бабушка или дедушка. Бывает, что оно не принимается самим человеком, и тогда внук называет его по имени. Это происходит тогда, когда новое имя становится символом собственного старения, которое самим человеком отрицается. Но чаще всего появление внуков воспринимается как личностное достижение, наполняется чувством радости и гордости. При этом может происходить повторное переживание радости от рождения собственных детей. Многие бабушки и дедушки обращаются к альбомам с их фотографиями, ищут сходство с внуками. Некоторые говорят, что получили возможность другой, более зрелой и осознанной любви к внукам, поскольку в молодости не всегда осознанно воспринимали собственное родительство.

Появление внуков меняет взаимоотношения с выросшими детьми. Это может происходить по-разному в зависимости от решения проблемы реального отделения взрослых детей от родительской семьи. В случае успешного отделения отношения, как правило, становятся еще более глубокими и гармоничными. Если же имеются те или иные проблемы с отделением, можно ожидать возрастания конфликтности отношений, споров по поводу воспитания ребенка, проекции на внуков проблемных взаимоотношений с детьми и т. П.

Еще одним важным аспектом жизнедеятельности человека в этом возрасте является оказание помощи престарелым родителям и уход за ними. Основная проблема здесь – это здоровье пожилых родителей. С учетом продолжительности жизни в России подавляющее большинство людей среднего возраста переживают трагедию утраты родителей. Она становится тем более тяжелой, что, по статистике, большинство людей умирает, находясь еще если не в трудоспособном, то, по крайней мере, активном возрасте.

Трагедия утраты родителей влечет за собой и определенные психологические последствия – взрослый, во-первых, становится «сиротой», во-вторых, он вынужден принять на себя ответственность за всю семью (род), в-третьих, у него появляются мысли о том, что следующим умрет он (Калиш, 1997).

Вхождение человека в мир его профессии сопряжено с профессиональным становлением личности, под которым понимается индивидуальный, личностный процесс, основным элементом которого является личный выбор (Реан, 2003).

В теории типов личностей Дж. Холланда (Holland, 1973) утверждается, что человек выбирает ту профессию, которая соответствует его типу личности. Автор перечисляет шесть типов личности (исследовательский, социальный, предпринимательский, реалистичный, конвенциональный, артистический) и утверждает, что любая профессия может быть описана в пространстве этих типов.

А. Адлер (Адлер, 1997), напротив, считал, что выбор профессии основан на стремлении человека к гиперкомпенсации неудовлетворительных свойств своей личности. Таким образом, человек выбирает именно ту профессию, которая наименее соответствует его индивидуальным особенностям, но может помочь утвердить себя в его собственных глазах. Отчасти такой подход к выбору профессии подтверждается в современных исследованиях (Романова, 1992).

Потребность в безопасности и защите значительно влияет на выбор профессии (Маслоу, 1998). Предпочтение надежной работы со стабильным заработком, образование накоплений и их вложение – все это можно рассматривать как поступки, отчасти мотивированные поисками безопасности.

Ранние браки и необходимость содержания семьи также побуждают молодых людей искать работу в иной сфере деятельности, чем та, которую они бы выбрали, если бы у них были «развязаны руки».

Другими мотивами профессионального выбора могут быть:

Родительские установки. Дети, находящиеся в центре внимания семьи, могут вырасти зависимыми от потребности в принадлежности к группе, в любви и уважении других (Roe, 1957) В последующие годы они будут очень остро сознавать мнения и отношения окружающих. В результате их привлекают профессии, которые дают им возможность контактировать с людьми и пользоваться их уважением. Такие люди предпочитают работу, выполняя которую они смогут помогать окружающим, или же будут тяготеть к профессии, связанной с культурой, возможно, в сфере искусства или развлечений. Кроме того, семья обычно служит моделью определенного образа жизни и является для человека источником важных жизненных ценностей и убеждений.

Необходимость реализовать собственные способности, т.е. добиться самоактуализации. Другими словами, человек делает то, что, как ему кажется, может принести наибольшее удовлетворение и максимально способствовать его личностному росту.

Интерес к профессии. Нередко этот интерес имеет романтический характер, навеянный литературой, увиденным фильмом, телепередачей. В этом случае романтика быстро улетучивается и остаются «суровые будни». Если человек оказывается не подготовленным к ним, то такая работа становится в тягость и обычно заканчивается сменой профессии.

Общественный престиж. Профессия выбирается исходя из соображений ее престижности в обществе.

Полоролевые факторы. Например, женщины реже выбирают научную карьеру из-за сомнения в своих способностях в овладении науками (Ware, Steckler, 1983). Они предпочитают такие профессии, которые либо позволяют им уделять больше внимания семье (работа с неполным рабочим днем; не требующая много сил и времени, но связанная с ограниченными возможностями продвижения по службе и более низкими заработками), либо традиционно более свойственны женщинам: педагогика, здравоохранение (обычно предполагающие заботу о ком-либо).

Ориентация на сложившуюся систему социальных ценностей, отражающая сознательность выбора профессионального пути.

Период выбора профессии, когда молодые люди пытаются разобраться и определиться в своих потребностях, интересах, способностях, ценностях и возможностях, обычно к двадцати пяти годам заканчивается подбором подходящей работы и началом ее освоения. С этого времени начинается этап упрочения карьеры, когда доминирующей потребностью становится необходимость занять прочное место в выбранной сфере деятельности.

Обычно уже в первые 7–10 лет своей трудовой деятельности человек осознает правильность или ошибочность выбранного им профессионального пути. В течение этого периода чаще всего происходит смена места работы или специальности.

Во второй половине этапа упрочения карьеры, в 33–35 лет и позже, наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. К этому возрасту человек осваивается на работе и осознает реальные возможности своей карьеры. Не многие рискуют круто изменить свою жизнь и попробовать себя в совершенно иной сфере деятельности, даже если интерес к выбранной когда-то работе снижен или утрачен.

Между тем сохранение интереса к своей работе и верность ей на протяжении всего периода взрослости является совершенно необходимым условием для поддержания чувства удовлетворенности. В свою очередь, степень удовлетворенности человека влияет либо на упрочение мотивов в выбранной профессии, либо на их разрушение и смену работы.

Для мужчин более важны содержание и общественная значимость работы, ее разнообразие, творческие возможности, результаты труда; они в большей степени осознают социальную значимость своей работы.

Для женщин важнее взаимоотношения в коллективе, условия труда и размер заработка (Реан, 2003).

В 30 лет ожидания большинства молодых людей становятся намного реалистичнее, а на первый план выступают внешние факторы мотивации труда в виде заработка и материального поощрения. Многие меняют места работы, оставаясь верными своей профессии, в стремлении получать более высокую зарплату, занять более ответственную должность или работать в более комфортных условиях.

С возрастом эта тенденция продолжает развиваться. Примерно в 40 лет приходит осознание того, что продвижение вверх по лестнице успеха оказывается не таким легким, как ожидалось. В большинстве сфер деятельности на вершине этой лестницы осталось очень мало места, поэтому разочарование – типичное чувство этого возраста, к которому примешивается определенная доля цинизма. Первоначальные мечты оказываются несбыточными, происходит снижение уровня притязаний.

Зрелый возраст традиционно считается этапом стабилизации карьеры. Теперь работники стараются занять прочное положение в выбранной ими сфере деятельности. В первые годы своей трудовой жизни они еще могут менять место работы или специальность, но во второй половине этого этапа наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. В трудовой биографии человека эти годы часто оказываются наиболее творческими.

Ситуацию вынужденной потери работы следует рассмотреть особо. Имеется в виду полная невозможность продолжения работы по имеющейся специальности, например, предприятие и освоенная специальность просто перестают существовать вследствие развития новых технологий. Если человек обладает не очень сильным личным «Я», то его реакция на потерю работы может быть подобна реакции горя, вызываемой смертью любимого человека (Крайг, 2003). Горестные переживания могут начаться с потрясения и отказа верить в случившееся, смениться гневом, протестом. Затем следует депрессия и, что важно отметить, появляются те или иные психосоматические симптомы. Психосоматические заболевания, развившиеся в результате этой ситуации, могут быть очень серьезными и даже опасными для жизни, если у человека в этот период к разрушению профессионального «Я» добавляется угроза разрушению семейного «Я». А это вполне возможно, потому что вследствие потери работы человек часто подвергается регрессии, становится конфликтным, раздражительным, требует от окружающих повышенной заботы. Семья же не всегда может понять его и поддержать должным образом. Потеря работы особенно тяжело воспринимается людьми среднего возраста, долго проработавшими на одном месте и не имеющими поэтому опыта поиска работы.

Освоение профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности, когда происходит интенсивное развитие качеств, способствующих успешному осуществлению деятельности и подавление или даже разрушение структур, не участвующих в этом процессе. Если эти изменения расцениваются как негативные, т. Е. нарушающие целостность личности, приводящие к ее дисгармоничному развитию, их можно считать профессиональными деформациями (Руденский, 1992). Профессиональная деформация приводит к так называемому профессиональному сгоранию – например, эмоциональному истощению людей, занятых в сфере оказания помощи другим людям. В последнее время термин «профессиональное сгорание» стал применяться не только в смысле эмоционального истощения от работы, но и для обозначения разочарования профессиональной деятельностью. Оно может наступить по разным причинам: при недостаточном материальном вознаграждении за работу, требующую большого эмоционального вложения (педагоги), при невозможности повышения достаточно низкого статуса профессии (медсестры, продавца) и т. П.

Люди с низкими показателями силы «Я», сниженным самоуважением наиболее подвержены явлению профессионального сгорания. Ему способствуют также чувства социальной незащищенности, неуверенности в социально-экономической стабильности и другие негативные переживания, связанные с социальной несправедливостью и недостатком социальной поддержки. Важно отметить, что профессиональное сгорание не ограничивается только эмоциональным истощением. Ему сопутствуют деформации отношений с другими людьми, например повышение авторитарности, агрессивности по отношению к детям у педагогов. Деформации могут наблюдаться и в сфере оценки собственных профессиональных достижений (неадекватное их занижение или завышение), возможностей, обязанностей в отношении людей, с которыми приходится работать.

Таким образом, в зрелости развитие «Я» как профессионала взаимосвязано с развитием личности человека в целом. С возрастом профессиональное «Я» может содействовать укреплению личностной идентичности или же полностью заменять ее. В этом случае возможны серьезный личностный кризис при уходе человека на пенсию и лишении его профессионального «Я». Кроме того, в зрелом возрасте становятся возможными некоторые нарушения в структуре «Я».

Первое – это потеря личного «Я» и гипертрофированное развитие «Я» как члена семьи через слияние человека (чаще женщины) с ролью родителя или супруги. Если идентификация произошла с ролью родителя, то большим испытанием для личности (чаще среди женщин) становится уход или попытки ухода взрослых детей из семьи. Мать может любыми способами пытаться воспрепятствовать этому или продолжать выполнять свои родительские функции даже в семье взрослого ребенка. Лишение такой возможности часто вызывает кризис идентичности, который не всегда разрешается благоприятно. Если идентификация произошла с ролью мужа (жены) или сына (дочери), то потеря его (ее) по той или иной причине (развод, смерть) также приводит к переживанию кризиса идентичности.

Второе – гипертрофированное развитие профессионального «Я», при котором наблюдается не всегда осознанное стремление перенести в семью специфику профессионального общения и поведения. Например, мужчина-военный может продолжать проводить в семье позицию командира, а женщина-педагог – позицию учителя

Третье – это ситуация угрозы стабильности личному «Я», которая может быть обусловлена тяжелой болезнью или смертью родителей. Положение болеющих родителей может восприниматься как прообраз собственной старости и утраты самостоятельности. При этом могут актуализироваться старые конфликты, связанные с детской зависимостью, или другие проблемы семейных отношений: между родителями и ребенком или между братьями и сестрами (Крайг, 2003). Иногда оживают старые привязанности между членами семьи или старое соперничество. Смерть родителей может восприниматься как сигнал о том, что следующим должен уйти из жизни его взрослый сын или дочь. Помимо депрессии иногда это сопровождается теми или иными регрессивными проявлениями – стремлением к получению от окружения особой заботы, поддержки или проекции взаимоотношений с ушедшим родителем на другого значимого взрослого. Например, после ухода из жизни матери происходит создание аналогичных отношений с какой-либо женщиной старше себя. Предпосылкой такого восприятия ситуации может стать наличие у человека сильного чувства вины, которое сам он может обосновывать по-разному. К примеру, он может корить себя за недостаточно хороший уход или малое внимание к умершему родителю и т. П. Становится возможным возникновение серьезного психосоматического заболевания.

## 5. Возрастные кризисы взрослости кризис тридцати лет

В середине периода ранней взрослости (примерно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, и т.п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей – поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей (в том числе ограничений, не замечавшихся им ранее). Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости «что-то предпринять» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – возраст взрослости. «Кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее, ощущение кризисного состояния может наступать на протяжении жизненного пути неоднократно (как и в детстве, отрочестве, юности), так как процесс развития идет по спирали, не останавливаясь.

Для мужчин в это время характерна смена работы или изменение образа жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Наиболее частым мотивом добровольного ухода с работы является неудовлетворенность чем-то на данном месте. При этом главное значение имеет неудовлетворенность именно работой: производственной обстановкой, напряженностью труда, заработной платой и т.д. Если неудовлетворенность работой возникает вследствие стремления добиться лучшего результата, то это только способствует совершенствованию самого работника.

У женщин во время кризиса 30-летия обычно меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости (Крайг, 2003, Levinson, 1990). Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака.

Переживая кризис тридцати лет, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек еще уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих «мечту», и усердно трудится для этого.

Исследования, посвященные тендерным различиям в развитии, дали противоречивые результаты. Одни авторы утверждают, что переходные периоды, как у женщин, так и у мужчин, тесно связаны с возрастом; другие считают, что для женщин индикаторами переходов являются стадии семейного цикла (Крайг, 2003).

Г. Шихи предлагает «модели поведения» как классификацию возможных вариантов решения задач развития для женщин и мужчин. Шихи, как и некоторые другие авторы (Levinson, 1986; Виткин, 1996), особо отмечает кризис в 28–32 года, когда наиболее ярко идут процессы переоценки жизненных ценностей и целей, поиска места в обществе взрослых, окончательно решаются конфликты юношеского периода, приобретаются новые обязанности.

Люди отличаются друг от друга моделями поведения в зависимости от того, какой выбор они делают в двадцатилетнем возрасте. В зависимости от различных моделей поведения, каждый по-своему развивает свою роль в жизни, поэтому важно оценить будущие перспективы. Сами модели поведения меняются, становясь разнообразнее, отражают влияние изменяющегося мира. Шихи считает, что каждой модели поведения соответствует определенный набор психологических проблем, связанных с тем, как эффективно человек решает свои задачи развития – глубокий кризис и «застрявание» на предыдущих стадиях или более благополучное вхождение во взрослость (Шихи, 1999).

Модели поведения женщин

«Заботливые». Выходят замуж в двадцатилетнем возрасте или даже еще раньше и в это время не собираются выходить за пределы роли домохозяйки. Им не удается разрешить задачи, которые стоят перед человеком в этом возрасте: обретение автономии и независимости, формирование идентичности, целостного образа «Я», сочетающего различные элементы личности. Женщина может оторваться от родителей, от родительской семьи, но все равно не может стать независимой и самостоятельной: родительские функции (экономические и контроля) берет на себя муж.

Существует несколько возможностей патологической идентификации при такой модели развития. Б. Фридан (Фридан, 1992) выделяет следующие: через мужа и его достижения, детей, секс, накопительство.

При идентификации через мужа женщине грозит потеря собственной индивидуальности. Статус приобретается через достижения мужа и обладание вещами, которые являются символами этого статуса. Другая возможность идентификации – стать матерью. Рождение ребенка придает смысл существованию, служит «доказательством» женской сущности. Поэтому многие неработающие женщины продолжают рожать вновь и вновь, не зная, чем себя занять. Потом, когда дети вырастут и покинут дом, решение проблемы поиска себя и смысла жизни будет еще более трудным. Секс может стать лекарством от скуки и обыденности жизни, но не может быть полноценным средством самоидентификации. Пытаясь утвердиться с помощью секса и не найдя в нем удовлетворения, домохозяйка попадает в замкнутый круг. Часто это приводит к поиску удовольствий на стороне и уходу в мир сексуальных грез. Американские психологи утверждают, что домохозяйки более склонны к изменам, чем работающие женщины.

Часто брак – попытка проверить собственную идентичность с помощью другого человека. По данным статистики, юношеские браки не так продолжительны, как у тех, кто женится после двадцати. Э. Эриксон усматривает в этом факте доказательство того, что невозможно достичь интимности, стремясь к идентичности таким путем (Хьелл, Зиглер, 1997).

Кризис тридцатилетия, когда большинство женщин проходит ситуацию перевыбора, застает женщину с такой моделью поведения совершенно неподготовленной и уязвимой для ударов судьбы: она лишена самостоятельности, пассивна, экономически зависима, не имеет образования, профессии, идентичность ее неопределенна, т.е. не решена предыдущая задача развития. Ожидание возможности создать отношения, приносящие удовлетворение, становится все более тягостным, в основном по внутренним причинам: из-за растущей неуверенности в себе, замедления общего развития, также обременяет экономическая зависимость. И наконец, все больше ощущается пустота в сфере достижений, так как с годами на достижениях фиксируется все больше внимания. Ей кажется, что жизнь потеряла смысл, развивается озлобленность (Хорни, 1993).

Задача развития (идентичность, самостоятельность) осложнена семейными проблемами и отставанием в профессиональной сфере от сверстников. При негативном разрешении кризиса возможна регрессия на предыдущую стадию развития, возрастает риск невротизации.

«Или – или». Эти женщины в двадцать лет должны сделать выбор между любовью и детьми или работой и образованием. Различают два типа таких женщин: одни откладывают мысли о карьере на более поздний срок, но, в отличие от «заботливых», через какое-то время намереваются сделать карьеру; другие стремятся сначала закончить свое профессиональное образование, перенеся материнство, а часто и брачный союз, на более поздний период.

В первом случае преимуществом является то, что женщина получает возможность проделать большую внутреннюю работу, которая поможет ей в дальнейшем точно определить свои приоритеты. В отличие от «заботливых» у таких женщин преодолен кризис перехода от юности к ранней взрослости, определены жизненные цели (семья, работа), заложен фундамент для будущей карьеры. Опасность этой модели развития состоит в том, что при откладывании разрешения кризиса на более поздний срок возможны утеря профессиональных навыков и возросшая конкуренция со стороны сверстников. Содержание кризиса: подавление той части своего «Я», которая жаждет получить профессиональное признание в мире, то есть сделать карьеру. Субъективные ощущения: тревога, смутные опасения (Шихи, 1999); недовольство своей ролью домохозяйки, сопротивление со стороны мужа, который часто не поощряет желание работать (Виткин, 19966; Фридан, 1992).

Исследования группы женщин, выбравших второй тип модели «или – или» (сначала – карьера, потом – роль жены и матери), достаточно малочисленны. Обычно такие женщины являются первенцами в семье, матери не имеют на них влияния. Отцы поддерживают самооценку своих дочерей и становятся ее главным источником. Все респондентки получили высшее образование и в возрасте 25 лет решили отложить материнство и замужество. Типичное содержание кризиса – внезапное осознание того, что у них осталось мало времени, чтобы завести ребенка, ощущение своего одиночества. Женщины начинают посещать врачей, менять партнеров, могут «выскочить» замуж (Виткин, 19966). Проблема в том, что независимой, достигшей определенного положения женщине трудно найти равного партнера, мужчины обычно «опасаются» их. Поиски могут затянуться на неопределенное время, и женщина может не создать семью. Среди не вышедших замуж можно выделить группу, которая выбрала новые задачи развития, и ту, которая задачи кризиса не разрешила.

Выделяется также группа женщин, которым удается сбалансировать взаимность с индивидуальностью. Они сначала делают карьеру, затем вступают в брак и становятся матерью к тридцати годам. Г. Шихи называет такой вариант наиболее эффективным. Преимущество такой модели в том, что она позволяет планировать события и женщина более подготовлена к переходу тридцатилетия: созданы «интимные отношения» – семья, есть карьерные достижения. Все большее количество женщин откладывают материнство на поздний срок. По данным американской статистики, в период с 1980 по 1988 г. число женщин, выбравших такую модель развития, выросло в два раза (Виткин, 19966). Кризис в этом случае обычно состоит в том, что «биологические часы» говорят женщине, что она может не успеть стать матерью, она начинает давить на мужа, который может быть не готов стать отцом. Задача стать матерью становится основной. Проблемой может стать и то, что женщине трудно родить ребенка – часы «пробили» слишком поздно. Многие находят выход, взяв приемных детей, в заботах о племянниках и племянницах (Виткин, 1996).

«Интеграторы». Пытаются сочетать брак и материнство с карьерой. Содержание кризиса: женщина чувствует усталость, подавленность задачами, вину перед мужем и детьми, ей постоянно приходится жертвовать то семьей, то карьерой, чтобы все успеть. По мнению некоторых исследователей (Levinson, 1990; Шихи, 1999), женщина может совместить обе эти роли только к тридцати пяти годам. Часто женщины не выдерживают таких нагрузок и в результате или на какое-то время, пока не подрастут дети, отказываются от работы, или отказываются от брака, воспитания детей. Другие находят более позитивный выход: перераспределяют домашние обязанности с мужьями, работают на дому, используя современные средства связи, неполный рабочий день, прибегают к помощи няни (Виткин, 19966; Некрасов, Возилкин, 1993). Современные модели семьи и прогресс во взглядах общества предполагают много возможных вариантов позитивных выходов при такой модели. Новая структура жизни – временно неработающий или работающий неполный рабочий день отец, «воскресный» отец, заботящийся о детях в выходные и праздники, позволяющий женщине стать зрелой личностью: дать ей возможность «любить и работать» (Фрейд, 1993). Подобные отношения в брачных союзах могут дать женщине возможность соединить все стороны своего существа.

«Женщины, которые никогда не выходят замуж», включая нянь, воспитателей и «офисных жен». Некоторые женщины из этой группы гетеросексуальны, другие являются лесбиянками, а третьи отказываются от половой жизни (Морз, 1993; Шихи, 1999). Некоторые незамужние женщины становятся общественными работниками, нянями-гувернантками, воспитателями для сирот и детей с замедленным развитием. Они направляют свои созидательные способности на заботу о детях всего мира. Однако есть и такие женщины, которые становятся «офисными женами», готовыми исключить любые другие привязанности, чтобы посвятить свою жизнь известным людям.

«Неустойчивые». В двадцатилетнем возрасте выбирают непостоянство, путешествуют по жизни, меняя место жительства, занятия и сексуальных партнеров. Женщина, выбравшая такую модель поведения, предпочитает никак не определяться в жизни: не имеет постоянного заработка, семьи, профессии, часто бродяжничает и обладает, как правило, незрелой личностью, не готова «любить и работать», имеет низкую самооценку, живет сегодняшним днем, не задумываясь о будущем (Виткин, 19966). Содержание кризиса: к тридцати годам женщина устает от «вольной жизни», перед ней встает проблема дальнейшего самоопределения, поиск себя в мире взрослых и приобретение профессии. По сути, она должна решить проблемы и юношеского, и тридцатилетнего периода. Если задачи, связанные с предыдущим периодом развития, не решены, они могут усложнить или наложиться на задачи следующих периодов (Levinson, 1990). В крайних случаях развитие может задержаться до такой степени, что человек окажется не в состоянии войти в следующий период. Он чувствует, что его задавили новые задачи, в то время как он борется со старыми, могут появиться психические заболевания, человек потеряет свою дорогу в жизни или будет искать смерти. Часто женщины этой категории входят в группу риска: ведут асоциальный образ жизни, для них характерно деструктивное поведение, употребление алкоголя и наркотиков. При негативном исходе эти проблемы обостряются, женщина «застревает» на юношеской стадии.

Модели поведения мужчин могут быть разделены на три основные группы (Виткин, 1996а; Шихи, 1999):

Неустойчивые. Не желают или не способны наметить твердые внутренние ориентиры в двадцатилетнем возрасте и продолжают эксперименты молодости. Это люди, способные только на ограниченные эмоциональные переживания. Они хватаются то за одно, то за другое дело, ничего не доводя до конца. У них нет четкого представления о том, какая профессия их привлекает. Они не стремятся к постоянству – по крайней мере, в двадцатилетнем возрасте.

Содержание кризиса: люди, принявшие такую модель поведения, плывут вниз по течению и разрушают себя. Они как бы путешествуют автостопом по дороге жизни, не разрешая себе узнать, что же они на самом деле чувствуют. Внутренний опыт этого периода развития хаотичен, а внешняя структура неустойчивости, вероятно, будет сохраняться на протяжении шести-семи лет.

У некоторых людей, следующих такой модели поведения, продолжение экспериментов юности носит позитивный характер – в том случае, если это помогает формировать основу для дальнейшего выбора. В целом люди, которые начинают с неустойчивой модели поведения, около тридцати лет ощущают сильное желание установить личные цели и привязанности (хотя вовсе не обязательно женятся). Некоторые мужчины к середине жизни остаются в периоде моратория, все еще нащупывая пути отождествления своей личности и ощущая внутреннюю неясную потребность определиться в своих целях.

Замкнутые. Это наиболее распространенная категория. Они мирно, без кризисов и самоанализа, намечают твердые ориентиры в двадцатилетнем возрасте. Люди, которые придерживаются такой модели поведения, надежны, но легко подавляемы. В поисках ранней стабильности они часто не подвергают серьезной оценке систему ценностей, которая находится в основе их целей.

Содержание кризиса: в тридцать лет они могут начать сожалеть о том, что не использовали свои ранние годы для исследований. Те же, кто имеет смелые взгляды, может использовать переход к тридцатилетнему возрасту для разрушения шаблонного «чувства долга», если карьера, которой они добивались, их уже не устраивает.

Вундеркинды. Подвергают себя риску и играют на выигрыш, часто веря, что, как только они достигнут вершины, их неуверенность в себе исчезнет. Вундеркинд обычно рано добивается успеха. Примечательна его реакция на все другие представления о развитии взрослого человека. Он поверит в них только в том случае, если они позволят ему пройти наверх. Он действительно раньше, чем его сверстники, преодолевает тяжелые профессиональные испытания, хотя не всегда достигает вершины или остается на вершине, достигнув ее. Он думает только о деле, и у него очень рано стирается граница между работой и личной жизнью.

Содержание кризиса: они боятся признаться себе, что не все знают. Они боятся подпускать кого-нибудь слишком близко к себе. Боятся остановиться и потратить время на борьбу с внешними трудностями, которые кажутся им непреодолимыми. Они боятся, что кто-нибудь может посмеяться над ними, повлиять на них, использовать их слабости и ограничить их до беспомощности маленького ребенка. На самом деле они боятся своего «внутреннего сторожа» – внутреннего образа родителей и других значимых взрослых из их детства. Каждый мужчина-вундеркинд в своих воспоминаниях о юношестве находит человека, который заставлял его чувствовать себя беспомощным и не уверенным в себе.

Четыре другие модели поведения являются дополнительными, так как встречаются достаточно редко.

Старые холостяки. Поскольку слишком мало мужчин старше сорока лет никогда не были женаты, по столь малочисленной группе трудно сделать точное заключение.

Воспитатели. Видят смысл жизни в том, чтобы заботиться об общине (священники, врачи-миссионеры), или посвящают себя заботам о семье, хотя обычно это делают жены.

Скрытые дети. Избегают процесса взросления и остаются привязанными к своим матерям, даже став взрослыми.

Интеграторы. Пытаются сбалансировать свои амбиции с искренними обязательствами по отношению к семье, включая разделение обязанностей в заботе о детях и сознательную работу, направленную на сочетание материальной независимости с моралью и полезностью для общества. Подобная внутренняя борьба естественна для людей, находящихся в переходе к тридцатилетнему возрасту. Наверное, нельзя достичь интеграции в жизни до тридцати пяти лет. Такую модель поведения можно выбрать только в том случае, если сильно этого желаешь. Будущий интегратор часто не в силах совладать с противоположно направленными силами. В тот момент, когда обычный мужчина начинает искать новые возможности расширения своего внутреннего мира, интегратору необходимо еще освобождаться от старого багажа. С раннего детства он привык решать задачи на основе математической модели. Он приспособлен к жизни в такой среде, где чувствам предпочитают факты, а компетентность ценится выше человеческих взаимоотношений, и хорошо адаптируется в современном постиндустриальном обществе, в котором следует выполнять правила, подчиняться системе и твердо стоять на ногах, нужно быть безразличным и рационалистичным.

Это психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40–45 лет, и заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. К сожалению, очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно». В результате доминирующими в общем фоне настроений становятся депрессивные состояния.

Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что найдены правильные идеалы, принципы поведения. Однако слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Кроме того, многие пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелости. Поэтому в 35–40 лет учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые и свидетельствуют о наступлении кризиса. По мнению Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. Но для того чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство – к концентрации внимания на своей самости. Тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния. Хочется особо подчеркнуть слова Юнга о том, что душа человека второй половины жизни глубинно, удивительно изменяется. Но, к сожалению, пишет Юнг, большинство умных и образованных людей не подозревают о возможности этих изменений и вследствие этого вступают во вторую половину жизни неподготовленными (Юнг, 1993).

Близкие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд. Он называл возраст 35–45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится «к середине пятого десятка трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозу для себя во всем новом» (Ливехуд, 1994).

Большое значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эриксон. Возраст 30–40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. И если двадцатилетний человек рассматривается как многообещающий, то 40 лет – это время исполнения данных когда-то обещаний. Успешное разрешение кризиса, по Эриксону, приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на Земле. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия. Человек может начать потакать собственным желаниям и удовольствиям, как если бы был собственным ребенком (Эриксон, 1996).

М. Пек (Пек, 1996) обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в трудности расставания с выношенными идеями, привычными методами работы, ракурсами, с которых привычно смотреть на мир. Многие люди, по мнению Пека, не хотят или не способны выдерживать душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис. Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса.

В конце юности и начале взрослости многие считают, что лучшие годы уже позади, а предстоящее время жизни представляется им в виде некой гигантской «черной дыры», в которой предстоит провести по меньшей мере лет двадцать своей жизни.

По мнению лиц, придерживающихся этой точки зрения, рост и развитие человека прекращаются, когда он достигает средней взрослости. Человеку в этот период жизни придется распрощаться как со своими юношескими мечтами, так и с планами в отношении профессиональной карьеры, семейной жизни и личного счастья. Если молодость – это надежды, то середина жизни – это застой и страхи, связанные с потерей здоровья и возможностью реализоваться в этой жизни.

Убывание физических сил и привлекательности – одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек и в годы кризиса среднего возраста, и позже. Для тех, кто в молодости полагался на свои физические качества, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии.

Второй главный вопрос среднего возраста – это сексуальность. У человека среднего возраста часто изменяются сексуальные интересы, потребности и возможности, особенно по мере того, как подрастают дети. Многие люди поражаются тому, сколь большую роль играла сексуальность в их отношениях с людьми, когда они были моложе.

Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной «эмоциональной гибкости» – способности изменять эмоциональный вклад в отношения с разными людьми и разными видами деятельности. Эмоциональная гибкость необходима в любом возрасте, но в среднем возрасте, по мере того как умирают родители, подрастают и покидают дом дети, она становится особенно важной (Крайг, 2003).

Другой, тоже необходимый, вид гибкости – это «духовная гибкость». Среди людей зрелого возраста существует тенденция к росту ригидности во взглядах и действиях, к тому, чтобы сделать свои умы закрытыми для новых идей. Эту умственную закрытость следует преодолеть, иначе она перерастает в нетерпимость или фанатизм. Кроме того, жесткие установки ведут к ошибкам и неспособности воспринимать творческие решения проблем. Успешное разрешение кризиса включает обычно переформулировку идей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни каждого человека. Супруг(а), друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное «Я» все более лишается своего исключительного положения. Все более усиливается тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых скорее всего никогда не удастся достичь.

В среднем возрасте как мужчины, так и женщины пересматривают свои цели и размышляют о том, выполнили ли они ранее поставленные перед собой задачи.

Модели поведения мужчин

В работе (Farrell, Rosenberg, 1981) приведены результаты исследований того, как мужчины реагируют на достижение середины жизни. В целом существуют 4 главных пути развития мужчины в среднем возрасте, отражающих его мотивационную направленность.

Трансцендентно-генеративный мужчина проходит мотивационный кризис практически незаметно, так как большая часть его желаний и потребностей воплотилась в жизнь. Для такого человека середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения новых целей.

Псевдоразвитый мужчина внешне справляется со своими проблемами и делает вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем. На самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все осточертело.

Мужчина, находящийся в замешательстве. Ему кажется, что весь его мир рушится. С одной стороны, он не в состоянии соответствовать предъявляемым к нему требованиям, а с другой – его собственные потребности также остаются неудовлетворенными. Для одних мужчин этот кризис может быть временным периодом неудач; для других он может стать началом непрерывного падения.

Обездоленный судьбой. Такой человек был несчастлив или отвергаем другими большую часть своей жизни. Обычно он не в состоянии справиться с кризисными проблемами (Крайг, 2003).

Фаррелл и Розенберг отмечают, что общество вынуждает мужчин соответствовать единому образцу успеха и мужественности, и большинство мужчин пытаются соответствовать этому образцу. Ряд проблем возникает у мужчин в середине жизни как раз из-за того, что им приходится свыкнуться с мыслью, что они не соответствуют этому образцу, или из-за того, что они вынуждены были отказываться от многих собственных желаний, пытаясь достичь соответствия ему. Лишь немногим мужчинам удается в это время избежать ощущения неудачи, внутреннего разлада или потери самоуважения.

Модели поведения женщин

Кризис середины жизни у женщин также отличается своими особенностями. Этот важный переходный период примерно для трети женщин приходится на постродительский отрезок жизни, когда дети уже выросли.

Анализ структуры мотивационной сферы женщин среднего возраста показывает изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связанных прежде всего с семейным циклом, а не с предсказуемыми возрастными изменениями, а также с этапами профессионального пути. Это означает, что наступление ключевых событий именно в семейном и профессиональном циклах мотивирует выбор определенного статуса и образа жизни женщин среднего возраста – их основных занятий, радостей и горестей, круга общения.

Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до сорока лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере; и, напротив, женщина, рано образовавшая семью и имеющая выросших, достаточно определившихся, возможно, уже вставших на ноги детей, получает значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

Возрастные изменения не являются столь определяющими в формировании мотивационной структуры женщины, как семья и работа. Тем не менее для нее они представляются более значимыми, чем для мужчины. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы также является одной из основных потребностей многих женщин после сорока лет (Крайг, 2003).

Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождают те или иные депрессивные переживания. Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; человек может чувствовать систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Часто встречаются переживания по поводу собственной никчемности, беспомощности. Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога в отношении своего будущего, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

Часто можно встретить проекцию внутриличностного кризиса на свое окружение: социальную обстановку в стране, семейную ситуацию. Естественно, что проекция кризиса на окружение приводит к попыткам, часто хаотичным, изменить именно окружение: страну, семью, работу. Некоторые женщины в этот период заполняют внутреннюю пустоту рождением еще одного ребенка. При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние, понимают, что причина кроется не в окружении, а в них самих. В этом случае характерны размышления о собственных достижениях, сожаления о том, что не получилось, но что хотелось бы иметь. Иногда происходит переоценка ценностей.

В некоторых случаях переживание кризиса происходит настолько остро, что может послужить причиной суицида. Как отмечал Э. Гроллман, для тех, кого опустошают отсутствие истинного самоопределения, разлука с детством и страх перед грядущей старостью, «кто испытывает муку утраты собственного «Я», смерть может показаться освобождением». И действительно, по его данным, уровень самоубийств в 40–45 лет повышается (Суицидология, 2001).

**6. Практическая помощь людям, находящихся в критической ситуации**

Самая большая сложность в организации психологической поддержки взрослых – это нацелить человека на работу с самим собой. Достаточно часто наблюдается проекция кризиса на окружение, и в этом случае человек приходит на консультацию с запросом, совершенно неадекватным реальной ситуации. Например, он может попросить разобраться в его семейных проблемах, взаимоотношениях с начальником и т.п. Поэтому первое, что необходимо сделать, – это подойти к обсуждению собственных трудностей, т.е. помочь человеку признать наличие у него самого эмоциональных проблем (Хухлаева, 2002).

Психологическая поддержка здесь осуществляется в соответствии с логикой, когда первым этапом является признание самим человеком факта вступления в трудную ситуацию. Соответственно следующим этапом может быть присвоение этой ситуации имени – «кризиса тридцати лет» или «кризиса середины жизни». Для этого консультант может рассказать человеку о специфике и типичных проявлениях этого кризиса, о подведении итогов и корректировке своею дальнейшего пути, а главное – о необходимости смены внешней позиции на внутреннюю: переход от завоевания внешнего мира к завоеванию самого себя, от поисков пути во внешнем мире к поискам пути к самому себе. Иногда человеку бывает достаточно узнать, что происходящее с ним абсолютно нормально и, более того, закономерно. Дальнейшую внутреннюю работу он может осуществить самостоятельно.

Далеко не всегда рассказа о кризисе бывает достаточно. Некоторым требуется более длительная и глубокая поддержка. Как мы уже говорили, нередко человек страдает оттого, что, как ему кажется, он ничего не достиг в жизни, а времени на новые достижения уже не осталось.

Кроме того, стиль прохождения жизненных кризисов, в том числе и нормативных возрастных, непосредственно зависит от структуры характера человека. Структура характера определяет способ, каким человек справляется со своей потребностью в любви, с достижением интимности и близости и со своим стремлением достигнуть удовольствия. Каждая структура характера содержит присущий ей конфликт, потому что внутри личности одновременно существуют потребность в интимности, близости и самовыражении и страх, что эти запросы несовместимы. Структура характера является наилучшим компромиссом, к которому пришел человек в ранней жизненной ситуации. К сожалению, он продолжает держаться за этот компромисс, хотя с годами окружающая ситуация изменилась (Лоуэн, 2000).

Подходы к классификации и диагностике типов характера подробно рассмотрены в главе 1. Здесь же мы остановимся только на специфике индивидуального консультирования людей с различными типами характера (Кочюнас, 1999).

Шизоидная личность представляет одну из наибольших трудностей в работе консультанта или психотерапевта. Шизоидные клиенты попадают на психологическое консультирование или психотерапию по разным причинам. Частой причиной обращения служит неверие в то, что окружающие способны их понять и помочь, поэтому они ищут помощи у специалистов, от которых ждут понимания своих трудностей. Обычно шизоиды жалуются на невозможность установить и поддерживать отношения, особенно с лицами противоположного пола, на неспособность сконцентрироваться и закончить начатую работу, на плохое настроение.

Особенности шизоидной личности затрудняют установление и поддержание с ней контакта. В отношениях с такими клиентами очень важна заинтересованность и желание помочь, а не диагностический подход. За тяжелыми нарушениями кроется уникальный человек, и даже малая толика простой человечности консультанта может дать неплохие результаты и облегчить страдания клиента.

Консультанту следует понимать степень изоляции шизоидного клиента. Первый контакт должен быть интеллектуализирован. Шизоидного клиента легко напугать непосредственным проникновением в его эмоциональную жизнь. Консультант также должен принимать во внимание противоречие между желанием клиента быть с людьми и страхом перед окружающими. Поспешность в установлении с клиентом близкого контакта может спровоцировать его бегство. С другой стороны, если консультант будет слишком нейтрален и чрезмерно отдален от клиента, тот может почувствовать себя отвергнутым. Оптимальная дистанция во взаимоотношениях – лучший подарок шизоидному клиенту.

Консультант должен помнить, что в консультировании шизоидный клиент ведет себя так же, как и в других жизненных ситуациях, например в семье. Эти клиенты часто стараются, чтобы окружающие их люди испытывали чувство вины.

Когда клиенты говорят, что консультант еще больше запутал их проблемы, это не простая констатация факта, а скорее психологическая манипуляция. У консультанта провоцируется чувство вины в надежде, что он рассердится, и тогда клиент получит подтверждение неэффективности его работы.

У людей с шизоидным типом характера мысли неясно связаны с чувствами, они стремятся уйти в себя, теряют контакт с реальностью. При работе с клиентами данного типа необходимо помнить: у шизоида нет ощущения, что тело – это он сам, скорее он считает свое тело не более чем вместилищем чувств и мыслей. Необходимо пробудить или усилить в клиенте самоотождествление с кинестетическими ощущениями тела. Увеличить глубину и диапазон выразительных движений. Развить физическое (телесное) отношение к объектам: пище, одежде, объекту любви и т.д.

Консультирование нарциссических клиентов

Индивидуум с нарциссическим (оральным) характером может установить близость только на основе своей потребности в тепле и поддержке, т.е. на инфантильной основе.

Существенный дефект в его самооценке – глубокий стыд, и такой клиент требует компенсаторного внимания и одобрения. Проблема самооценки имеет расплывчатые очертания. Люди с нарциссическим характером обладают субъективно пустым внутренним миром и зависимостью самоуважения от внешних событий, они привычно сортируют других в терминах лучших и худших. Внимание к деталям является частью нарциссического поиска совершенства. Таким людям свойственна потребность в получении поддержки от окружающих, они склонны к зависимости и привязанности в отношениях с другими.

Основная задача терапии клиента нарциссического типа заключается в том, чтобы помочь личности достигнуть принятия себя без раздувания собственного «Я» или без принижения других. Подобное отношение предполагает принятие человеческого несовершенства.

Консультирование параноидных клиентов

Консультант, встретившись с параноидным клиентом, должен быть готов к его недоверию и враждебности. Такие клиенты постоянно «проверяют», насколько можно доверять консультанту. Недоверие и враждебность довольно неприятны, и их преодоление является важнейшим условием в работе с параноидными клиентами. Прежде всего консультант должен иметь в виду, что параноики сходным образом ведут себя со всеми людьми. Соответствующее понимание помогает консультанту сохранить самообладание, не прибегать к чрезмерной защите и не стараться «победить» клиента. Работая с параноидными клиентами, следует соблюдать определенную дистанцию, потому что слишком быстрое или чрезмерно глубокое вторжение в их внутренний мир вызывает у них неприязнь.

Неопытный консультант может начать дискутировать или спорить с параноиком по поводу обоснованности его мании, пытаясь призвать на помощь логические аргументы. Дискуссия бессмысленна, поскольку параноидному клиенту чужд язык логики. В общении он пользуется параноидальными метафорами. Наконец, в задачу консультанта не входит определение правдоподобности высказываемых клиентом целей. Значительно важнее сам факт наличия мании и уверенность клиента в своей правоте.

В любом случае консультант должен помнить, что он столкнулся не с манией, которую надо устранить, а с человеком, «породившим» эту манию.

При работе с параноидными пациентами необходимо иметь в виду их трудности относительно доверия. Общими целями терапии являются понимание на глубинном уровне, доведение до сознания неизвестных аспектов собственного «Я» и способствование большему принятию человеческой природы.

Для параноидного индивида может оказаться полезной попытка с помощью разумного поддразнивания сделать фантазии о всемогуществе доступными. При терапии таких клиентов необходимо быть особенно внимательным к границам.

Основной проблемой трех рассмотренных выше характеров является проблема коммуникации с другими людьми, связанная, в свою очередь, с вопросом установления границ.

Консультирование обсессивно-компульсивных клиентов

Обсессивная личность обычно обращается за помощью не вследствие специфических проблем, а в силу напряжения и тревожности в межличностных отношениях или семейной жизни. Консультанту необходимо разобраться в особенностях обсессивной личности, чтобы избежать ошибок в работе с обсессивными клиентами и понимать собственные реакции при встречах с ними.

Обсессивная личность отличается излишней склонностью к самоконтролю и контролю над окружением. Вероятность собственной некомпетентности, недостаточной информированности, неспособности уменьшить риск возбуждает сильную тревожность.

В консультировании обсессивная личность использует в качестве самозащиты нападение, например, объясняет консультанту, что он должен говорить, комментирует его профессиональные действия, делает замечания по поводу его поведения во время конкретной встречи или вообще может прочесть краткую лекцию о консультировании. Консультант испытывает прямую угрозу своей профессиональной компетентности и обычно сердится. Однако опытный консультант понимает психологическую реальность, скрывающуюся за такими действиями. Клиент не стремится оскорбить консультанта, а пытается таким способом взять под контроль свою тревожность и защититься от помощи, которая может казаться ему не менее опасной, чем его проблемы

Немало обсессивных клиентов участвуют в консультировании лишь физически, а психологически самоустраняются. Клиент смотрит куда-то в сторону, говорит еле слышно, слушает рассеянно. Такое поведение фрустрирует консультанта, как и молчание, которое клиент тоже использует для уклонения от решения своих проблем. В подобных случаях консультант может довольно утонченно выражать враждебность, например, посредством вопроса: «Вам нечего мне сказать?» Иногда консультанты задают вопрос: «О чем вы думаете, когда молчите?» Это может облегчить доступ к бесконечно трудно досягаемой эмоциональной сфере обсессивного клиента.

Обсессивная личность изо всех сил старается не говорить о своих эмоциональных проблемах. Она прилагает огромные усилия, чтобы скрыть эмоциональные трудности, но таким образом только демонстрирует их. Клиент постоянно старается контролировать консультативную беседу, чтобы избежать эмоционального контакта с консультантом. Поэтому беседа становится волнообразной – как только консультант пытается продвинуться вглубь, клиент стремится выкрутиться и превратить его намерения в ничто. Когда консультант чувствует, что перед его носом захлопывается дверь, значит, он приблизился к самым существенным проблемам клиента. Уклонение от погружения в свой внутренний мир проявляется в склонности к интеллектуализации. Объяснения и интерпретации консультанта обсессивный клиент воспринимает головой, а не сердцем. Он многословен не для более точного выражения чувств, а для отмежевания от них. Повествование такого клиента перегружено деталями, он пытается ничего не пропустить в своем рассказе, тем не менее, не раскрывает своей личности. Беседы с обсессивными клиентами обычно трудны и продолжительны.

Для установления вытесненного обсессивным клиентом материала иногда имеет смысл исследование его снов. Помогает также использование рисуночных тестов вместо просьбы рассказать о проблемах словами.

Обсессивные клиенты любят приходить к консультанту с описанием перечня своих проблем или со списком вопросов, которые необходимо обсудить во время встречи. Очевидно, это отражает желание контролировать ситуацию консультирования и уклониться от прямого эмоционального контакта с консультантом. Подготовка клиента к встрече с консультантом направлена на пресечение неожиданностей, способных вывести его из равновесия. Когда клиенту не разрешается пользоваться заранее подготовленными текстами или придерживаться установленного им порядка вопросов-ответов, он приходит в замешательство. Такое поведение консультанта является для него сюрпризом, а обсессивная личность не терпит сюрпризов; спонтанность разрушает его «оборонительные позиции». Консультант может спросить клиента: «Почему вы придали такое важное значение подготовке к нашей встрече?» Ответ клиента может открыть путь в его внутренний мир. И, конечно, работая с обсессивными клиентами, консультант сам не должен пользоваться подобного рода вспомогательными средствами (записями и пр.)

При работе с обсессивными клиентами перед консультантом стоит двойная задача (Storr, 1980). Во-первых, он должен помочь клиенту выразить побуждения, от которых тот защищается. Во-вторых, сам консультант должен быть человеком, пригодным для экспериментирования, чтобы клиент мог потренироваться в завязывании свободных от субординации отношений. Если реакции консультанта на обсессивную личность адекватны, психологической защитой клиента выступает злость. Такую ответную реакцию следует рассматривать не как следствие своей ошибки, а скорее как признак прогресса в работе. Консультанту не надо заглаживать отношения со злящимся клиентом. Наоборот, необходимо позволить ему выразить скрытые чувства. Не следует поощрять желание клиента немедленно подавить злость. Реальное консультирование может начаться лишь тогда, когда мы будем шаг за шагом связывать злость клиента с вызвавшими ее причинами и отыщем подоплеку специфичного стиля его отношений с другими людьми. В этом заключается шанс хоть немного освободить обсессивного клиента от бремени невыраженных эмоций.

Консультирование асоциальных клиентов

Асоциальность – это одно из самых сложных и прогностически неблагоприятных личностных расстройств, которые проявляются не столько конкретными симптомами, сколько нарушением поведения. Прежде это нарушение диагностировалось как «психопатическая личность» или «социопатическая личность». Консультант должен знать, что асоциальная личность – это не просто другой человек. Он кардинально отличается от других – отношением к себе и другим людям, целями жизни.

Часто консультанту трудно проявлять эмпатию к таким клиентам, а их неспособность установить близкие и осмысленные отношения препятствует получению пользы от консультирования и психотерапии. Однако, принимая во внимание специфику асоциальной личности, консультант не должен поспешно обвинять себя, когда не удается наладить с ней эмоциональный контакт.

Асоциальные личности редко попадают к консультанту по собственному желанию. Обычно их направляют школа или другие организации, поэтому консультанту сначала следует выяснить причины прихода к нему клиента. Устанавливать контакт с асоциальными клиентами очень трудно, потому что они привносят свой повседневный стиль жизни и общения в консультирование. С самого начала такие клиенты склонны обманывать консультантов, особенно неопытных, своим внешним обаянием и мнимой доброжелательностью, умением подольститься. Консультант в стремлении помочь может перестараться и сделаться объектом манипуляции клиента. В этом смысле для неопытного консультанта асоциальная личность представляет опасность.

По мнению Coleman, 1972; Kennedy, 1977, асоциальная личность имеет склонность избегать чувства ответственности за неприемлемое поведение с помощью рационализации и перекладывать вину на других (проекция). Продолжительное общение с таким человеком всегда начинает вызывать неудовлетворенность, напряжение и раздражение.

При работе с асоциальными клиентами консультанту очень важно в любой момент идентифицировать свои чувства и полагаться на них, потому что это – единственное средство избежать манипуляций со стороны клиента и выполнять работу, не обращая внимания на большие трудности.

Базовыми проблемами обсессивно-компульсивных и асоциальных типов характера являются агрессия и сверхконтроль.

Консультирование истерических клиентов

Истерики «подкупают» консультанта готовностью говорить о своих переживаниях. Правда, эти переживания обычно бывают художественно преувеличены. Суть не в том, что истерики говорят, а в их манере говорить. Не случайно указывают (Kennedy, 1977), что «начинающие консультанты беседу с истерической личностью считают одной из самых легких, а опытные специалисты – одной из самых трудных». Истерическая личность представляется очень интересной и привлекательной только на первый взгляд. На начинающего консультанта обычно производят впечатление ее живость, манера речи, внутреннее тепло, кажущиеся серьезными намерения заняться решением своих проблем. Тем не менее, работа с такими клиентами не столь легка, как первоначально представляется. При глубоком рассмотрении выясняется, что истерики – не такие уж эмоционально богатые личности, а их намерения в отношении консультирования отнюдь не однозначны.

Истеричные клиенты в консультировании пытаются воспользоваться своими качествами, особенно с консультантом противоположного пола (классический вариант – женщина-клиент и мужчина-консультант). Обычно они добиваются придания контакту эротической, сексуальной окраски. Однако такое поведение истеричной клиентки довольно специфично – если консультант выказывает хоть незначительный интерес эротического характера, она сейчас же отступает, объясняя, что имела в виду совсем другое. Это традиционный стереотип поведения истерической личности и в жизни. Истерическая личность на самом деле не осознает воздействия своего поведения, поэтому окружающие часто чувствуют себя обманутыми, фрустрированными. Такой постоянный отказ принять на себя ответственность за провоцирующий флирт исключает нормальные отношения с лицами противоположного пола. Истерическая личность только производит впечатление теплоты и легкости в общении. В действительности она постоянно испытывает проблемы в подлинной любви и интимных привязанностях.

Эротический оттенок поведения истерической личности вовсе не означает, что клиентка жаждет близости, – она не знает, что делать с реальной интимностью. Невербальные сигналы служат ей только заменителями настоящей физической близости. Истерическая личность постоянно ищет любви, однако не умеет создавать зрелые отношения.

Еще одна особенность истерического поведения – представление себя в качестве бессильного и зависимого существа, жаждущего заботы и внимания со стороны сильной отеческой фигуры. Представление себя в роли ребенка, требующего опеки, очень характерно для истерика. Консультанта в таких случаях пытаются превратить в заменителя отца. Истеричной клиентке, в сущности, не нужен любимый, ей нужен хороший отец. Вот почему она бывает шокирована, дождавшись соответствующих реакций на свое провоцирующее поведение.

Следует отметить, что по отношению к лицам своего пола истерическая личность зачастую антагонистична и склонна к соперничеству, она усматривает в других женщинах конкуренток в борьбе за внимание окружающих.

Поведение истерической личности может провоцировать у консультанта контрперенос. Поэтому консультант, работая с такими клиентами, должен постоянно контролировать свои чувства.

Истерики чаще всего обращаются с проблемами, связанными с семейными отношениями и сексуальной жизнью. Проблемы кроются в нежелании жертвовать собой в отношениях любого характера. Несмотря на внешнюю сексапильность, большинство истерических личностей не способны к нормальной сексуальной реализации. Женщины, как правило, жалуются на фригидность, которая является реакцией на страх перед своей сексуальностью. Мужчины-истерики нередко страдают импотенцией и склонны к гомосексуализму.

Истерические личности используют различные формы психологической защиты, которые необходимо знать консультанту. Довольно характерно вытеснение пробудившейся сексуальности. В результате недостает сексуальных переживаний, из памяти исчезают некоторые события. Истерические личности имеют склонность к фантазированию – только в воображаемом мире они получают много любви и внимания. Символическое удовлетворение потребностей более приемлемо, потому что мало затрагивает конфликты, таящиеся в бессознательном. У истериков действительность часто смешивается с фантазией, они верят в свои выдумки. В их поведении обычна и регрессия в сочетании с отрицанием, которое позволяет не отдавать себе отчета в смысле собственного поведения.

Для большинства истеричных клиентов, особенно женщин, характерна долгая история лечения у многих врачей. Как известно, при истерическом неврозе часто встречается феномен конверсии, впервые описанный Фрейдом. В этом случае внутренний психологический конфликт выражается телесным симптомом, который становится его символом. Поэтому истерические личности беспрерывно лечатся от самых разных соматических нарушений. Обычно конверсионные симптомы принимают форму потери чувствительности: анестезия конечностей, слепота, глухота и т.п. Большинство истеричных клиентов во время консультирования очень эмоционально рассказывают свой анамнез.

Говоря о невротических симптомах, важно подчеркнуть их вторичную выгоду для клиента. Эту выгоду клиент не осознает или осознает лишь частично. Истерические симптомы служат трем основным целям:

· «наказывают» лиц, к которым клиент испытывает враждебность;

· помогают клиенту избежать неприятных, пугающих, потенциально унижающих ситуаций;

· помогают возбудить симпатию окружающих или обратить на себя их внимание.

Поэтому нередко возникает очевидное противоречие между высказанными клиентом желаниями и чувствами и тем, о чем говорят его симптомы. Это противоречие вызывает у консультанта подозрение, что клиент неискренен и симулирует. Разобраться в ситуации консультанту помогает его интуиция, которую не следует игнорировать. Полагаясь на интуицию, можно не только идентифицировать истеричных клиентов, но и избежать разнообразных ловушек, таящихся в работе с ними.

Истерические типы характера интенсивно объектно направлены, конфликтны и испуганы, и терапевтические взаимоотношения с ними зависят от понимания терапевтом их страха. Обычно они имеют существенный дефект в самооценке – глубокий стыд – и требуют компенсаторного внимания и одобрения, идеализируют и обесценивают. Проблема самооценки связана с проблемой половой идентификации или с каким-либо частным конфликтом. Истерики дружелюбны и заботливы, но, если задета их сущностная дилемма и активизируется чувство страха, проявляют эксплуататорские свойства. Озабоченность собой связана с вопросами пола и питается в большей степени тревогой, нежели стыдом.

При работе с истерическими пациентами очень важно дать им уверенность в собственной способности решать за самого себя и принимать взрослые ответственные решения. Требуется внимание не только к выражению чувств, но и к интеграции мышления и чувств. Кроме того, необходима работа, направленная на установление у клиента адекватного образа собственного «Я».

Консультирование депрессивных клиентов

Когда депрессивный клиент обращается за помощью, все его поведение проигрывается в ситуации консультирования. Клиент добивается, чтобы консультант взял на себя ответственность за его жизнь. Тем не менее, признавая правило, что в начальной стадии работы с депрессивными клиентами консультант должен быть активнее, вовсе не обязательно принимать на себя всю ответственность за консультативный процесс. Консультант действительно не отвечает ни за решение проблем депрессивного клиента, ни за перемены в его жизни, ни за принимаемые им решения. У клиента, который наконец поймет, что консультант не может и не собирается все делать за него наподобие мага или заботливых родителей, возникает фрустрация, поскольку на самом деле он хочет большего, чем помощи. Депрессивному клиенту недостаточно, чтобы консультант просто помог его самоопределению. Ему хотелось бы иметь в лице консультанта чуть ли не заменителя любимого человека. Когда такие желания не исполняются, клиент нередко выражает свою неудовлетворенность злобой.

Поэтому внушать депрессивному клиенту, что все будет хорошо и не надо обращать внимания на мелочи, т.е. всячески подбадривать клиента, скорее вредно, нежели полезно. Это только озлобляет и обостряет депрессию.

Задача консультанта в работе с депрессивными клиентами двояка: поддержать клиента и помочь ему в психологическом объяснении трудностей. Сам факт, что консультант готов «сразиться» с депрессией, укрепляет надежду клиента и нейтрализует отчаяние. Поддержка и понимание уменьшают страдание и переживание вины, помогают восстановить самоуважение. Клиент, видя хотя бы одного человека, понимающего и ценящего его, может в позитивном направлении изменить установку по отношению к окружающим. Для восстановления у клиента веры в собственные возможности необходимо обращать внимание на сферы, в которых он компетентен, и его достижения. Важно мобилизовать агрессивные побуждения клиента, чтобы он мог успешнее бороться с жизненными испытаниями.

Консультант должен не выжидать (это еще больше фрустрирует депрессивного клиента и углубляет депрессию), а активно разговаривать с клиентом о его переживаниях и внешних обстоятельствах. Депрессивные клиенты требуют большей активности, чем лица с другими типами акцентуаций характера. Лучше обычного необходимо структурировать консультативную беседу, особенно в начальной стадии консультирования. Подобная тактика обусловлена пассивностью клиента, его нежеланием самостоятельно анализировать проблемы. Если консультант будет сидеть молча, он лишь подчеркнет неспособность клиента к адекватному общению. Поэтому в начале консультирования специалист несет основную ответственность за беседу.

Иногда депрессивный клиент настолько пассивен, что с трудом может говорить о своих проблемах, поэтому с ним приходит сопровождающий. Хотя вообще в консультировании следует уклоняться от разговоров за спиной клиента, в данном случае получение информации от лица, сопровождающего клиента, представляется оправданным.

Императивом в работе с депрессивными пациентами является необходимость исследования и интерпретирования их реакции на сепарацию. Депрессивные люди глубоко чувствительны к тому, что их оставляют, и несчастливы в одиночестве. Они (обычно неосознанно) переживают потерю как доказательство их плохих индивидуальных свойств.

Консультирование мазохистских клиентов

Каждый человек с мазохистским характером чувствует свою подчиненность при контактах и отношениях с другими людьми. Его стыдили и унижали, как ребенка, но внутри он думал о себе как о превосходящем других. Поддержание этого образа подавляется чувствами презрения к терапевту, к своему начальнику и к любому другому, кто в реальности находится на вышестоящей позиции.

Одной из сложностей работы с мазохистскими клиентами является то, что пациенты с этой структурой характера не могут позволить терапевту быть на высоте. Успех терапии докажет, что терапевт был лучшим, более компетентным человеком, чем пациент. Эта иллюзия отчасти объясняет, почему люди с мазохистским характером тяготеют к неудаче. Неудача всегда объясняется так: «Я недостаточно сильно старался». Это означает, что он мог реально достичь успеха, если бы захотел, и провал поддерживает его иллюзию превосходства.

При работе с мазохистским клиентом необходимо дать ему образец здорового самоутверждения. Им нужно увидеть, что их принимают даже тогда, когда они выходят из себя. Более того, им необходимо понять, что гнев естественен, когда не удается получить того, чего ты хочешь, и это легко может быть понято другими. Подобное поведение не нуждается в защите с помощью безапелляционного морализаторства и демонстрации страдания. Таким образом, базовой проблемой мазохистского характера является создание адекватного образа собственного «Я».

Базовой проблемой трех рассмотренных выше типов характера является диффузность образа «Я».