Дипломная работа

на тему: «Кризисы взрослости 30 лет, 40 лет, 50 лет»

Содержание

Введение

. Теоретические аспекты кризисов взрослости у мужчин и женщин

.1 Взрослость как психологический период

.2 Кризис взрослости 30 лет у мужчин и женщин

.3 Особенности кризиса взрослости 40 лет

.4 Специфика возрастного кризиса 50 лет

. Практический анализ кризисов взрослости

.1 Проведение анализа психологических особенностей кризисов взрослости

.2 Подведение итогов проведенного анализа кризисов взрослости

.3 Рекомендации по преодолению кризисов взрослости

Заключение

Библиографический список

Приложение

Введение

Сегодня одной из важнейших задач психологической науки является построение модели жизненного пути личности. Однако если относительно особенностей развития личности ребенка накоплен огромный фактический материал, то данных, касающихся особенностей развития личности в периоды взрослости, существует еще очень немного. До сих пор ведутся дискуссии по поводу оснований для выделения периодов и возрастных границ развития взрослых.

Разные авторы по-разному определяют границы взрослых возрастов. По мнению Ш. Бюлер, зрелость (взрослость) определяется возрастными границами от 25-30 до 45-50 лет и связана с достижением конкретных жизненных целей и самоосуществлением личности. Моргун В.Ф. и Ткачева Н.Ю. делят весь период взрослости на 7 основных этапов, первый из которых он называют эпохой юности (17-18 лет), а последний - эпохой непосредственно зрелости (40-55 лет). В периодизации канадского ученого Д. Ливенсона представлено 7 периодов взрослой жизни личности, при этом средняя взрослость охватывает период с 29 до 42 лет, начинаясь и заканчиваясь переходными периодами (29-32 года и 40-42 года), между которыми находится стабильный период (33-39 лет) [2, c. 6]. Исходя из анализа различных вариантов периодизации взрослых возрастов, можно предположить, что период средней взрослости находится в пределах от 30 до 40 лет.

Многие авторы, рассматривая периодизацию жизни зрелого человека, пишут о наличии в ней возрастных кризисов (переходных периодов), и о их необходимости для продолжения процесса развития. В процессе переходных кризисных периодов человек совершает важную духовную работу и приходит к пониманию того, что ему необходимо изменить в себе самом, чтобы строить дальнейшую жизнь на реальной основе [4, c. 21].

Возрастные кризисы - особые, относительно непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. В отличие от кризисов невротического или травматического генеза, возрастные кризисы относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального поступательного хода личностного развития (Л.С. Выготский, Э. Эриксон). Это значит, что возрастные кризисы закономерно возникают при переходе человека от одной возрастной ступени к другой и связаны с системными качественными преобразованиями в сфере его социальных отношений, деятельности и сознания. Форма, длительность и острота протекания кризисов может заметно различаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей ребенка, социальных и микросоциальных условий, особенностей воспитания и обстановки в семье, педагогической системы общества и типа культуры в целом [12, c. 18-19].

Проблема индивидуальных кризисов разрабатывалась в психиатрии, социальной и в семейной психологии. Большой вклад в исследование индивидуальных кризисов сделали Э. Линдеман, Г. Хилл, Д. Каплан и другие.

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 30, c. 128].

Основное новообразование этого периода - достижение личностной зрелости. Содержание этого понятия используется в психологии часто, но понимается несколько по-разному. В работе 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 рассматривал три основных свойства зрелого человека: мудрость; мягкость и снисходительность; самосознание.

Ввиду вышесказанного темой нашей курсовой работы была выбрана «Кризисы взрослости 30 лет, 40 лет, 50 лет».

Актуальность нашего исследования заключается в необходимости исследования способов борьбы с кризисами взрослости 30 лет, 40 лет, 50 лет, поскольку в современных условиях развития человека и межличностных отношений эти кризисы переживаются довольно сложно..

Объект исследования - особенности кризисов взрослости человека на основных этапах его жизненного роста и развития.

Предмет исследования - специфика преодоления кризисов взрослости.

Цель исследования - изучить особенности кризисов взрослости 30 лет, 40 лет, 50 лет и специфику их преодоления.

Гипотеза исследования - возрастные кризисы 30 лет, 40 лет, 50 лет могут пройти более гладко и незаметно, если человеку вовремя будет оказана психологическая помощь и будут даны советы по преодолению различных трудностей на данном возрастном этапе.

Для достижения цели нашего исследования перед нами были поставлены следующие задачи:

рассмотреть взрослость как психологический период;

исследовать специфику кризисов взрослости мужчин и женщин в возрасте 30 лет, 40 лет, 50 лет;

провести практический анализ кризисов взрослости;

предложить рекомендации для эффективного преодоления возрастных кризисов.

Структура исследования. Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, библиографического списка и приложения.

1. Теоретические аспекты кризисов взрослости у мужчин и женщин

.1 Взрослость как психологический период

психологический взрослость зрелость самопознание

Период взрослости - наиболее продолжительный период онтогенеза (в развитых странах составляет три четверти человеческой жизни). Обычно выделяют три подпериода, или три стадии взрослости:

ранняя взрослость (молодость),

средняя взрослость,

поздняя взрослость (старение и старость).

Понятие взрослости и критерии достижения взрослости. Учитывая многомерность процесса развития и гетерохронность достижений в разных сферах, можно выделить множество признаков взрослости:

новый характер развития, теперь в меньшей степени связанный с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием;

способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности;

преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других;

некоторые черты характера (твердость, благоразумие, надежность, честность и умение сострадать и др.);

социальные и культурные ориентиры (роли, отношения и т.д.) для определения успешности и своевременности развития во взрослости.

Понятия «взрослость» и «зрелость» не тождественны. Зрелость - это самый социально активный и продуктивный период жизнедеятельности; это период взрослости, когда может осуществиться тенденция к достижению наивысшего уровня развития интеллекта и личности. Древние греки называли этот возраст и состояние духа «акме», что означает «вершина», высшая ступень, цветущая пора.

В теории Э. Эриксона зрелость - это возраст «совершения деяний», наиболее полный расцвет, когда человек становится тождественным самому себе. Главные линии развития человека средних лет - это генеративностъ, производительность, созидательность (в отношении вещей, детей и идей) и неуспокоенность - стремление стать как можно лучшим родителем, достичь высокого уровня в своей профессии, быть неравнодушным гражданином, верным другом, опорой близким [24, c. 237].

Работа и забота - добродетели зрелых людей. Если личность оказывается «успокоенной» в каком-либо отношении, то начинается застой и деградация, которые проявляются в инфантильности и самопоглощенности - в излишней жалости к себе, в потакании своим прихотям. Успешное разрешение конфликта между неуспокоенностью и застоем в установке на преодоление проблем и трудностей, а не в бесконечном сетовании на них.

В гуманистической психологии (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.) центральное значение придавалось процессу самореализации, самоактуализации взрослого человека.

По мнению А. Маслоу, самоактуализирующиеся люди не ограничиваются удовлетворением элементарных (дефицитарных) потребностей, но привержены высшим, предельным, бытийным ценностям, среди которых истина, красота, добро. Они стремятся достичь в своем деле высот (или возможно более высокого уровня). На основе анализа биографий ряда самоактуализирующихся личностей (зрелых, разумных) Маслоу обнаружил присущие им качества: более эффективное восприятие действительности и более комфортные взаимоотношения с ней; принятие себя, других и природы; спонтанность; сосредоточенность на проблеме; отстраненность (как потребность в уединении и самодостаточности); независимость от культуры и окружения; постоянная свежесть оценок; социальное чувство; глубокие, но избирательные социальные взаимоотношения; демократический характер; нравственная убежденность; невраждебное чувство юмора; креативность. Чтобы совершенствоваться, продвигаться в направлении самоактуализации, нужно помнить, прежде всего, что это продолжающийся процесс, требующий упорного труда над собой:

необходимо стремиться самозабвенно отдаваться переживаниям, раскрывая свою человеческую сущность взамен демонстрации позы, маски, психологической защиты;

в каждый момент жизни делать выбор, ведущий к личностному росту, через преодоление страха и стремления к безопасности;

прислушиваться к внутреннему голосу, дать возможность проявиться своей самости, начиная с самых простых вещей (вроде доверия своему собственному вкусу при оценке кушанья или напитка) ;

быть честным с самим собой и принимать на себя ответственность; не бояться не понравиться другим людям;

необходимо преодолеть иллюзии, выявить и отказаться (как бы ни было это болезненно) от психологических защит, понять свои потенциальные возможности и желания [23, c. 330-331].

Обращаясь к студентам-психологам, А. Маслоу предупреждал их о пагубности комплекса Ионы, который представляет собой «боязнь собственного величия», «уклонение от своего предназначения», «бегство от своих талантов»: «Вы должны стремиться стать первоклассными психологами, в самом лучшем значении этого слова, лучше, чем вы можете себе представить» [23, c. 333].

Г. Олпорт считал, что зрелость личности определяется степенью функциональной автономии ее мотивации. Взрослый индивид здоров и продуктивен, если он превзошел ранние (детские) формы мотивации и действует вполне осознанно. Олпорт, проанализировав работы многих психологов, представил описание самореализующейся личности в виде следующего перечня черт:

) интерес к внешнему миру, сильно расширенное чувство Я;

) теплота (сострадание, уважение, терпимость) в отношении к другим;

) чувство фундаментальной эмоциональной безопасности (принятие себя, самоконтроль);

) реалистическое восприятие действительности и активность в действиях;

) самообъективация (самопонимание), привнесение своего внутреннего опыта в актуально переживаемую ситуацию и чувство юмора;

) «философия жизни», которая упорядочивает, систематизирует опыт и сообщает смысл индивидуальным поступкам.

Необходимо поощрять развитие человеческого потенциала с детства и до конца жизни [25, c. 72-73].

Период взрослости, основной этап жизнедеятельности человека, заслуживает того, чтобы четко были сформулированы собственные социальные и психологические задачи развития именно этого периода.

В.И. Слободчиков и Г.А. Цукерман считают, что суть первой ступени взрослости (17-42 года) состоит в индивидуализации системы общественных ценностей и идеалов соответственно личностной позиции человека, который становится субъектом общественных (не узкосоциальных) отношений. Формулой субъектности, по мнению авторов интегральной периодизации психического развития, могут стать слова Мартина Лютера: «На том стою и не могу иначе» [9, c. 100].

Завершающая ступень (после 39 лет и далее) - универсализация - полагается как потенциальная возможность достижения высшего уровня духовного развития, вхождения в пространство обще- и сверхчеловеческих, экзистенциальных ценностей.

Можно обозначить некоторые возрастные периоды, на которые чаще всего приходятся личностные сдвиги: около 20 лет, около 30 лет (28 - 34), 40-45, 55 - 60 лет и, наконец, в позднем возрасте. Хронологические сроки нормативных возрастных кризисов имеют весьма приблизительный характер. Момент возникновения, продолжительность, острота прохождения кризисов в период взрослости могут заметно варьировать в зависимости от личных обстоятельств жизни. Движущей силой развития признается внутреннее стремление к росту и самосовершенствованию, имеет значение также ряд внешних факторов, действующих по принципу «спускового крючка». Среди обстоятельств, провоцирующих кризис, выделяют резкие изменения состояния здоровья (внезапная болезнь, длительное и тяжелое заболевание, гормональные сдвиги), экономические и политические события, смену условий, требований, социальных ожиданий и т.д. Под давлением общественных катаклизмов возможно возникновение двойного кризиса (наложения социального кризиса на возрастной), что обостряет его протекание и настраивает на более глубокое осмысление всей жизни.

Причем форма протекания критического периода может быть разная. Не все исследователи поддерживают представление о «кризисности» этого периода. Модель кризиса включает заведомо негативный компонент: слабость в противостоянии изменившимся обстоятельствам, крушение иллюзий, неудачи, болезненное переживание неудовлетворенности. Некоторые считают более подходящей модель перехода, когда предстоящие перемены (статуса и пр.) планируются и личность способна справиться с трудностями. «Вторая половина жизни» человека весьма интересовала еще К. Юнга. Середину жизни он рассматривал как критический момент, когда происходит «глубинное, удивительное изменение души». Форсированная социализация сменяется линией саморазвития. В зрелом возрасте человек должен осуществить внутреннюю работу самопознания, которую Юнг называл «индивидуацией». В этом возрасте человек способен интегрировать в своем Я как «женское», так и «мужское» начало, объединить все аспекты личности вокруг самости, обрести гармонию между собой и окружающим миром. Во второй половине жизни человек посредством уравновешивания и интегрирования различных элементов личности может обрести высочайший уровень развития своей личности, опираясь на символический и религиозный опыт. По мнению Юнга, очень немногие достигают этого высочайшего уровня развития личности.

Личностные образования не остаются неизменными в течение жизни человека, а претерпевают множество преобразований. Это касается и системы представлений личности о самой себе. Сам процесс осознания себя не может оставаться неизменным во времени по причине того, что по мере взросления человека происходит изменение и усложнение тех структур, которые участвуют в процессе отражения себя и окружающего мира.

Ф.Е. Василюк говорит о существовании двух видов кризисных ситуаций. Первый - те критические ситуации, которые могут серьезно затруднять реализацию жизненного замысла, но при этом человек может выйти из такой ситуации, сохранив свою самотождественность. Второй вид ситуаций - это кризис, который делает реализацию жизненного замысла невозможной, и результатом переживания этой невозможности является метаморфоза личности, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа Я [10, c. 142].

Анализируя проблему строения личности, А.Н. Леонтьев отметил, что в особенностях мотивационной сферы личности коренятся несколько типов личностных конфликтов, приводящих в определенных ситуациях к некоторой расщепленности самосознания, которая, по-видимому, выступает как неизбежный и необходимый для развития момент на некоторых возрастных этапах. Такое строение самосознания оказывается препятствием в выполнении личностью ее главной функции - служить способом (органом) интеграции психической и социальной жизни индивида. Обнаружение того, что прошлые действия, равно как и актуальные намерения и планы, не соответствуют жизненной цели, приводит к их обессмысливанию, особенно когда целый отрезок, а то и вся прожитая жизнь теряет свой смысл, так как становится очевидной ее оторванность от собственной жизненной цели. Вместе с утратой смысла жизни утрачивается и смысл «Я». Собственные качества и черты оказываются столь же ненужными и отчужденными, как и дела, которые этими чертами «обеспечивались». Возникает феномен, который можно было бы назвать феноменом «потерянного Я». Наконец, обнаружение бессодержательности собственной жизненной цели сталкивает человека с проблемой недостаточной нравственной, ценностной обоснованности собственного существования. Возникает феномен «неоправданного Я». Происхождение этих феноменов - расщепление самосознания, потеря себя и переживания неоправданности собственного «Я» - является результатом адекватной работы самосознания, а отнюдь не нарушений его работы [5]. Можно предположить, что такие состояния самосознания характерны прежде всего для личности, находящейся в некоторой критической точке своего жизненного пути, переживающей переломные моменты развития.

.2 Кризис взрослости 30 лет у мужчин и женщин

К концу периода молодости (примерно к 30 годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между 20 и 30 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, как мало он сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, и пр. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего Я. Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе, в семье, профессии.

Кризис 30 лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла.

Проблема смысла жизни возникает тогда, когда цель не соответствует мотиву. Согласие с миром, способность быть самим собой - вот тот мотив, депривация которого оборачивается потерей смысла жизни.

Возрастные кризисы неизбежно возникают на нашем жизненном пути. Это критические периоды, во время которых мы проделываем важную духовную работу, выявляя противоречия между тем, кто мы есть на самом деле и кем хотели бы быть, что имеем, и что хотели бы иметь в своей жизни. Такая переоценка ценностей, критический пересмотр жизни и своего "Я" может проявляться в разных возрастах. Но наиболее ярко эти процессы происходят в период примерно с 28 до 32 лет и имеют условное обозначение как "кризис тридцатилетних".

В это время, часто неожиданно для самого себя, молодой человек обнаруживает, что он многого уже не может изменить: семью, профессию, привычный образ жизни... В это время приходит ощущение настоятельной необходимости что-то предпринять с учетом реальных возможностей в привычных обстоятельствах жизни [12, c. 102-104].

Для молодых мужчин в это время характерна смена работы или изменение образа жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Молодой человек начинает искать возможность для укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, стремится к безопасности и стабильности.

У молодых женщин во время этого возрастного кризиса приоритеты, как правило, меняются. Женщины, ориентированные в юности на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают интересоваться вопросами профессиональной карьеры. Те же, кто отдавал свои силы работе, самообразованию и карьерному росту теперь, направляют свой взгляд на брак и материнство.

Малкина-Пых И.Г. в книге "Возрастные кризисы", выделяет привычные модели поведения молодых женщин этого возраста. Условно они обозначены как "заботливые", "или-или", "интеграторы", "неустойчивые" и "женщины, которые никогда не выходят замуж" [19, c. 66-68].

"Заботливые", как правило, рано выходят замуж и не собираются выходить за пределы роли домохозяйки. Рождение ребенка для таких женщин придает смысл их существованию и служит неким "доказательством" женской сущности. Социальный статус приобретается ими через достижения мужа, которые воспринимаются как их собственные. Кризис тридцатилетия застает таких женщин совершенно неподготовленными и беззащитными перед жизненными невзгодами. Они оказываются лишенными самостоятельности, экономически зависимыми, пассивными, лишенными образования, профессии. Пустота в сфере достижений рождает недовольство жизнью и проявляется раздражением при виде более успешных сверстниц.

"Или-или". Женщины такого типа в ранней взрослости делают для себя выбор что предпочесть - семейную жизнь с любовью и детьми или образование и карьерный рост. Соответственно можно разделить таких женщин на две группы. Одни из них, получив образование, откладывают мысли о карьере на более поздний срок и вплотную занимаются обустройством семейного очага и рождением детей. Другие стремятся достичь статуса квалифицированного специалиста и успешно сделать карьеру, перенеся брачный союз и материнство на более поздний срок.

В первом случае существует опасность, что при откладывании вопросов о работе в долгий ящик возможны утеря профессиональных навыков и соответственно наличие возросшей конкуренции со стороны сверстников. Во втором случае опасность кроется в том, что независимой и достигшей определенного положения женщине трудно избежать одиночества и найти равного партнера, - обычно мужчины опасаются таких женщин.

"Интеграторы"- это те женщины, которые пытаются совмещать семью и материнство с карьерой. Этим женщинам постоянно приходится жертвовать то семьей, то карьерой, чтобы все успеть, а это в свою очередь влечет за собой хроническую усталость, подавленность проблемами, вину перед мужем и детьми.

"Женщины, которые никогда не выходят замуж". Это женщины, которые направляют свои силы и способности на окружающих. Часть из них становятся общественными деятелями, нянями-гувернантками или воспитателями для детей-сирот. Так называемые "офисные жены" находят смысл собственной жизни в том, чтобы посвящать ее известным людям. Та часть молодых женщин, которые предпочитают гомосексуальные отношения традиционным, образуют лейсбийские пары и строят свою жизнь по собственным канонам.

"Неустойчивые". Само определение раскрывает основную тенденцию в поведении таких женщин - это непостоянство. Они предпочитают никак не определяться в жизни: не имеют постоянной работы, семьи, профессии. Это мотыльки, не задумывающиеся о будущем и живущие только сегодняшним днем.

Кризис тридцатилетия в равной степени влияет на внутреннее состояние и поведение не только женщин, но и мужчин, разговор о которых впереди.

Кризис ранней зрелости мужчин - 30-35 лет. В это время мужчина начинает тревожиться о своем здоровье, бояться смерти - этот страх называется танатофобия. Приступы танатофобии приходят на встречах выпускников и старых друзей, когда оказывается, что того-то уже нет в живых. Многие переживают трудности семейной жизни, связанные с появлением и воспитанием детей, в этом возрасте часто разрушаются старые браки и создаются новые.

Модели поведения мужчин могут быть разделены на три основные группы:

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 застанлял его чувствовать себя беспомощным и не уверенным в себе.

Четыре другие модели поведения являются дополнительными, так как встречаются достаточно редко [18, c. 11].

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.

.3 Особенности кризиса взрослости 40 лет

Кризис середины жизни, кризис 40-летия, получил наибольшую известность и одновременно наиболее противоречивые оценки. Первые признаки кризиса, разлада внутреннего мира - изменение отношения к тому, что раньше казалось важным, значимым, интересным или, напротив, отталкивающим. Кризис идентичности выражается в переживании чувства нетождественности самому себе, того, что стал иным.

Один из моментов кризиса связан с проблемой убывающих физических сил, привлекательности. Открытие убывающих жизненных сил - жестокий удар по самооценке и Я-концепции.

Период от 30 до 40 лет часто называют «десятилетием роковой черты». Это возраст подведения предварительных итогов, когда сравниваются мечты и представления о будущем, созданные в юности, и то, чего удалось достичь реально. Подобные кризисные противоречия обычно осознаются самим человеком как явное расхождение, угнетающее несоответствие между Я реальным и Я идеальным, между областью наличного и областью возможного, желаемого [11, c. 65-66].

Кроме того, изменяются социальные ожидания. Пришло время оправдывать надежды общества и создать какой-то социально значимый продукт, материальный или духовный, иначе общество переносит свои ожидания на представителей более молодого поколения.

В случае возникновения кризиса 40 лет человеку приходится еще раз перестраивать свой жизненный замысел, вырабатывать во многом новую «Я»-концепцию. С этим кризисом могут быть связаны серьезные перемены в жизни, вплоть до смены профессии и создания новой семьи.

Кризис 40-летия осмысливается как время опасностей и больших возможностей. Осознание утраты молодости, угасания физических сил, изменение ролей и ожиданий сопровождаются беспокойством, эмоциональным спадом, углубленным самоанализом. Сомнения в правильности прожитой жизни рассматриваются как центральная проблема данного возраста.

Неразрешенность кризисных переживаний, отказ от активности обновления возвращает кризис с новой силой к 50 годам. Тогда в будущем, игнорируя происходящие с ним изменения, человек погружается в работу, цепляясь за свою административную позицию, за свое должностное кресло.

Кризис середины жизни у женщин также отличается своими особенностями. Изменения в жизненных целях и ценностях у женщин связаны чаще всего с семейным циклом и с этапами профессионального пути, а не с предсказуемыми возрастными изменениями. Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до 40 лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере, и напротив, женщина, достаточно рано образовавшая семью, и имеющая выросших, определившихся и, возможно, вставших на ноги детей, получает значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

Впрочем, возрастные изменения влияют на женщин сильнее, чем на мужчин: женщины более эмоционально реагируют на физическое старение - поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы является значимой потребностью женщин после 40.

Кризисы середины жизни (как, впрочем, и другие возрастные кризисы) сопровождаются депрессивными переживаниями. Это может оказаться снижение интереса ко всем событиям, апатия, отсутствие энергии. Часто встречаются переживания по поводу собственной никчемности, беспомощности. Особое место занимает тревога по поводу собственного будущего, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом. Естественно, что проекция кризиса на свое окружение приводит к попыткам изменить именно окружение: работу, страну, семью. Некоторые женщины в этот период заполняют внутреннюю пустоту рождением еще одного ребенка [27, c. 17].

При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние и понимают, что дело не в окружении, а в них самих.

Этот кризис считается самым сложным. Связан с переоценкой жизненных идеалов и сожалением о нереализованных возможностях. В это же время начинается второй виток танатофобии, более острый. Многие в этот период склонны к кардинальным разрушительным действиям: уходу из семьи, смене работы. Частый "симптом" кризиса 40-летних - алкоголизм.

В сорок лет мужчина резко меняется. Вот, перед вами, четыре поведенческие модели, в которых «проиллюстрирован» процесс преодоления возрастного кризиса:

Мужчина в состоянии замешательства. У него возникает ощущение того, что весь мир - на стадии разрушения. По каким причинам? Из-за того, что многое он еще не успел реализовать, и потому, что он не может соответствовать тем требованиям, которые ему предъявляет общество.

Мужчина с псевдо-развитием. Он делает вид, что все у него замечательно: все происходящее вокруг - у него под строгим контролем. А что на самом деле? Он чувствует себя загнанным в тупик. Ему не мил свет и все надоело.

Обиженный судьбой мужчина. Тот, кто был многими отвергнут и не понят. Поэтому, с кризисом сорока лет, справиться ему не под силу.

Мужчина, который сумел себя реализовать. С кризисом справляется успешно: практически не замечая его. Причина: практически все его потребности, цели и желания достигли воплощения в жизнь.

Чтобы жизнь сорокалетних мужчин шла, более менее, «гладко», им стоит быть немного мягче с людьми. Дело в том, что мужчины этого возраста склонны к «затвердеванию». Речь идет не только об отношениях с социумом, но и о том, что следует открыть «нараспашку» свой ум. Ведь, при помощи него, могут рождаться самые гениальные и креативные идеи. Зачем же тогда «прятать» в себе такое сокровище?

У мужчин, в таком возрасте, пропадает огромный интерес к избирательности: он привыкает радоваться тому, что имеет. Семья и друзья, с течением времени, становятся для него все более близкими людьми. Очень жаль, что такая «высокая» значимость, относительно друзей и семьи, приобретает свои «вершины» лишь к сорока годам. Где ж мужчины раньше были? Там же, где и сейчас. Просто произошла смена приоритетов.

Как бы смешно это не выглядело, но мужчины боятся отмечать свое сорокалетие. Они, хоть и не отличаются, в большинстве своем, суеверием, но тут возраст у них ассоциируется с послесмертной «сорокадневкой». В этом возрасте у них происходит «обострение» сентиментальности и обидчивости. Ко всему они начинают относиться скептически. Даже впадают в депрессию, задумываясь о том, что они столько лет живут на свете, а так ничего и не добились, не достигли, не осуществили. На этой почве, у очень многих сорокалетних представителей сильного пола, случаются суициды.

Кризис 40 лет у женщин говорит о том, что они уже взрослые и умные люди. Однако в поведении часто остаются моменты юношеской неуверенности. Часто мы не можем разобраться, насколько для нас важны те или иные люди и события. Иногда мы склонны переоценивать их значимость, поэтому тратим на них невероятное количество сил и времени. Иногда мы не способны определить наше истинное отношение к ним. А это важно. Для эмоциональной гармонии, для настроения, для понимания их роли в своей жизни.

Здесь важно уметь прояснять «мутные моменты». То есть нельзя оставлять недосказанности и «недопонятости» в отношениях. Прояснить отношения можно с помощью простого разговора. Или если это трудно, можно написать письмо, в котором высказать свое мнение на проблемы куда проще, чем с глазу на глаз.

Женщинам вообще свойственно испытывать чувство вины в гораздо более выраженной форме, чем мужчинам, у которых оно притуплено. Особенно же это чувство обостряется у женщин во время кризиса 40 лет.

Формируется подобный комплекс с детства: родители винят нас в несоответствующем поведении, учителя стыдят незнанием предмета, случайные старушки - тем, что мы не уступили им место в автобусе. Иногда чувство вины является действительно объективным, основанным на действительно важном событии. А иногда это просто невротичиская форма депрессии, свидетельствующая о кризисе 40 лет у женщин. В это время они начинают ощущать себя виноватыми в том, что происходит в семье или у их близких. Чувство вины подобного рода делает вас пленницей обстоятельств и лишает уверенности в себе и возможностей свободных действий. Ведь используя данное обстоятельство, ваше ближайшее окружение способно вами откровенно манипулировать.

Вообще же с данным негативным чувством легче бороться, если его понять и осознать его причины и последствия.

1.4 Специфика возрастного кризиса 50 лет

Кризис на границе поздней зрелости и старости датируют примерно возрастом 55-65 лет.

Иногда кризис старшего возраста называют предпенсионным, тем самым выделяя в качестве главнейшей детерминанты такой социальный фактор, как достижение пенсионного возраста или выход на пенсию. Выход на пенсию кардинально изменяет образ жизни человека, включая потерю важной социальной роли и значимого места в обществе, отделение человека от своей референтной группы, сужение круга общения, ухудшение материального положения, изменение структуры психологического времени, вызывая иногда острое состояние «шока отставки». Этот период оказывается трудным для большинства стареющих людей, вызывая негативные эмоциональные переживания. Однако индивидуальная выраженность и напряженность переживания пенсионного кризиса весьма различаются в зависимости от характера труда, от ценности его для индивида, от степени психологической подготовленности человека, его личностных особенностей и жизненной позиции, сложившейся в предыдущие годы [32, c. 77-78].

Другая точка зрения на кризис перехода к старости состоит в том, что это прежде всего кризис идентичности, внутриличностный кризис. Его предпосылки связаны с тем, что приметы старения, как правило, раньше и четче замечаются окружающими, а не самим субъектом. Процессы физиологического старения в силу их постепенности долгое время не осознаются, возникает иллюзия «неизменности» самого себя. Осознание старения и старости бывает неожиданным (например, при встрече с одноклассниками) и мучительным и приводит к различным внутренним конфликтам. Несоответствие между постаревшим телом и не изменившимся сознанием личности приводит к внимательной фиксации на ощущениях собственного тела, наблюдению его, прислушиванию к своему организму. Иногда кризис идентичности, вызванный осознанием старости, сравнивают с подростковым (там тоже есть задача выработки нового отношения к своему изменившемуся телу), но кризис в позднем возрасте гораздо болезненнее.

По мнению Э. Эриксона, сущность психосоциального кризиса личности в старости - это достижение целостности Эго. Возможность «успешного» перехода в старший психологический возраст Эриксон связывает с позитивным разрешением предыдущих возрастных кризисов. Цельность личности основывается на подведении итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Мудрость определяется Эриксоном как определенное состояние духа, как взгляд в прошлое, настоящее и будущее одновременно, освобождающий историю жизни от случайностей и дающий возможность установить связь и преемственность поколений. Мудрость представляет собой высшее достижение возраста старости. Разрешение финального кризиса требует углубленной внутренней работы, поисков, а не смирения и пассивности в принятии неизбежного конца. Если же человек ощущает, что не достиг тех целей, к которым стремился, или не может свести свои поступки в единое целое, то возникает страх смерти, ощущение безысходности, отчаяния.

Этот тип кризиса связан с чувством одиночества. Чаще всего возникает после того, как взрослые дети покидают дом. Мужчина перестает ощущать себя главой семьи, ему кажется, что его вклад в создание благополучия семьи обесценился и авторитет пошатнулся. Чувство ненужности часто перерастает в обиду на детей и близких.

После 50 лет наступает кризис «осмысленной зрелости».Человек, начинает действовать, руководствуясь собственными приоритетами.В случае негативного развития кризиса многие начинают с остротой ощущать собственное одиночество, это ошибки прохождения предыдущих кризисов.

В позитивном варианте развития - человек начинает видеть для себя новые перспективы. Тогда понятие старость приобретает лишь биологический смысл. Все эти кризисные периоды, переходя из одного в другой, создают лестницу жизни, где нельзя попасть на следующую ступень не пройдя предыдущую, иначе, придется вернуться, чтобы выполнить работу над ошибками.

2. Практический анализ кризисов взрослости

.1 Проведение анализа психологических особенностей кризисов взрослости

С целью реализации практической части нашей работы нами было взято 3 группы людей по 15 человек согласно трем ранее выделенным кризисам взрослости - 30, 40 и 50 лет.

Каждому члену данной группы было предложено ответить на ряд вопросов в пределах двух тестов.

Для проведения практического анализа психологических особенностей кризисов взрослости нами был использован тест Кеттела «16-Факторный опросник личности» (HSPQ) и тест-опросник самоотношения (ОСО) разработанный В.В. Столиным.

Для проведения сравнения психологических показателей людей, которые находятся в условиях переживания кризисов взрослости, нами была дополнительно взята группа из 30 человек в возрасте 25, 35, 46 и 55 лет, т.е. группа тех людей, которые уже пережили данный кризисный возрастной этап.

Использование данных методик позволило нам на контрольном этапе констатировать тот факт, степень психологической стабильности, устойчивости личности, которую ещё не затронул, или которая уже пережила один или несколько кризисов взрослости, намного выше, чем у тех, которые в данный момент находятся на данном возрастном этапе.

Это же касается и степени психологической саморегуляции людей, которые принимали участие в эксперименте.

Для лучшего понимания специфики нашего эксперимента рассмотрим тест Кеттела «16-Факторный опросник личности» (HSPQ), который включал в себя следующие составляющие:

. Фактор А: «замкнутость - общительность». В целом фактор А ориентирован на измерение общительности человека в малых группах и способности к установлению непосредственных, межличностных контактов.

. Фактор В: интеллект. Фактор В не определяет уровень интеллекта, он ориентирован на измерение оперативности мышления и общего уровня вербальной культуры и эрудиции. Следует отметить, что низкие оценки по этому фактору могут зависеть от других характеристик личности: тревожности, фрустрированности, низкого образовательного ценза. И главное, фактор В, пожалуй, единственный фактор методики, который не является строго валидизированным. Поэтому результаты по этому фактору являются ориентировочными.

. Фактор С: «эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность». Этот фактор характеризует динамическое обобщение и зрелость эмоций в противоположность нерегулируемой эмоциональности. Психоаналитики пытались описать этот фактор как эго-силу и эго-слабость. Согласно методике Кеттелла, личность с полюсом C- легко раздражается из-за тех или иных событий или людей, не удовлетворена жизненными ситуациями, собственным здоровьем, кроме того, это личность безвольная. Однако такая интерпретация достаточно ортодоксальна, поскольку здесь не учитывается пластичность эмоциональной сферы. Люди с высокой оценкой по фактору C+ чаще являются лидерами, чем те, чьи показатели по этому фактору ближе к полюсу C-. С другой стороны, у руководящего состава диапазон показателей по фактору С широк; некоторым из них присущи низкие значения по этому фактору (возможно, здесь сказывается реакция усталости и озабоченность при стрессе). Установлено, что людям с высокой и средней оценкой по фактору С свойственны и более высокие моральные качества. В целом фактор имеет генетическое происхождение и направлен на измерение эмоциональной стабильности; он в большой степени соотносится с понятиями слабой и сильной нервной системы (по И.П.Павлову). Профессиями, требующими преодоления стрессовых ситуаций (руководители, летчики, спасатели и т. д.), должны владеть индивидуумы с высокими оценками по фактору С. В то же время в профессиях, где не требуется быстрого принятия решений, эмоциональной стабильности и где можно решать вопрос самому (художники, почтальоны и т. д.), можно иметь и низкие оценки по этому фактору.

. Фактор Е: «подчиненность-доминантность». Фактор Е не очень существенно коррелирует с достижениями лидерства, однако связан с социальным статусом и выше у лидеров, чем у последователей. Существует предположение, что оценки по этому фактору с возрастом меняются и зависят от пола испытуемого. В своем поведении люди с высокими оценками (по этому фактору) испытывают потребность в автономии.

. Фактор F: «сдержанность - экспрессивность». Данный фактор представляет собой компонент факторов второго порядка различных свойств личности. Интересен тот факт, что с годами проявление импульсивности и беспечности постепенно снижается, что можно рассматривать как свидетельство определенной эмоциональной зрелости. В целом фактор F ориентирован на измерение эмоциональной окрашенности и динамичности в процессах общения. Пример: актеры, эффективные лидеры имеют более высокие оценки, художники, последователи - более низкие.

. Фактор G: «низкая нормативность поведения - высокая нормативность поведения». Этот фактор напоминает фактор С, особенно в том, что касается роли саморегуляции поведения и отношения к другим людям. Данный фактор характеризует особенности эмоционально-волевой сферы (настойчивость, организованность - безответственность, неорганизованность) и особенности регуляции социального поведения (принятие или игнорирование общепринятых моральных правил и норм). Психоаналитики интерпретируют этот фактор как высокое супер-эго и как низкое супер-эго. Исследователю следует быть особо внимательным в анализе низких оценок по данному фактору (G-) так как нет прямолинейной зависимости низких оценок от выраженного асоциального поведения (например, с преступниками). Напротив, известно, что многие люди, не воспринимающие «мораль среднего класса», «интеллектуалы», «эмансипированные личности», лица, выражающие гуманистические идеалы и гибко относящиеся к социальным и культурным традициям, могут иметь низкие оценки по этому фактору. Высокие оценки часто могут характеризовать не только выраженные волевые черты личности, но и склонность к сотрудничеству и конформизму.

. Фактор Н: «робость - смелость». Фактор H - четко определенный фактор, который характеризует степень активности в социальных контактах. При этом надо учитывать, что этот фактор имеет генетическое происхождение и отражает активность организма и особенности темперамента. Люди с высокими оценками этого фактора имеют склонность к профессиям риска (летчики-испытатели), упорны, социабельны, умеют выдерживать эмоциональные нагрузки, что часто делает их лидерами. Низкие оценки этого фактора характеризуют людей застенчивых, робких, не социабельных, трудно принимающих самостоятельные решения.

. Фактор I: «жесткость - чувствительность». Этот фактор отражает различия в культурном уровне и эстетической восприимчивости личности. Интересен тот факт, что люди с низкими показателями по этому фактору меньше болеют, более агрессивны, чаще занимаются спортом, атлетичны. Характеристики этого фактора ближе к фактору второго порядка «низкая эмоциональность - высокая эмоциональность»; данный фактор является там главенствующим. Личность с высокими показателями по этому фактору характеризуется как физически и умственно утонченная, склонная к рефлексии, задумывающаяся над своими ошибками и путями избегания таковых. Отметим, что оценки по данному фактору у женщин выше, чем у мужчин, при этом они зависят от окружающих условий и культурного уровня. Кеттелл определяет данную черту личности как «запрограммированную эмоциональную чувствительность», подчеркивая тем самым прерогативу генетического происхождения этого свойства личности. Следует отметить, что мужчины, имеющие высокие оценки, чаще всего относятся к художественному типу личности. По роду занятий высокие оценки по этому фактору объединяют художников, артистов, музыкантов, писателей врачей-диагностов и психиатров, адвокатов. Лица с I- больше склонны к невротическим рассогласованиям (при исследовании по тесту Айзенка эти люди имеют высокие показатели по такой характеристике, как нейротизм). В целом этот фактор определяет степень эмоциональной утонченности личности.

Вышеуказанные факторы являются основными данного теста, на которые мы обращали наше внимание в процессе реализации экспериментальной работы.

Таким образом, на констатирующем этапе у нас были получены следующие данные по психологической устойчивости личности на различных этапах развития, представленные в таблице 1.

Таблица 1. Психологическая устойчивость на констатирующем этапе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | 30 лет | 40 лет | 50 лет | Сборная группа |
| Уровень психологической устойчивости | 54% | 55% | 49% | 80% |

.2 Подведение итогов проведенного анализа кризисов взрослости

После того, как был определен уровень психологической устойчивости во всех выделенных нами группах, нами при участии профессионального психолога была проведена коррекционная работа, направленная на преодоление кризисов взрослости.

Кроме общих и индивидуальных занятий с психологом все участники эксперимента взяли участие в выполнении определенных упражнений, направленных на стабилизацию нервной системы.

В Приложении 1 нами также представлен тренинг, целью которого было развить психологическую устойчивость людей, переживающих кризис взрослости.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку понять - удается ли ему представить миру свое истинное лицо? Принимают ли другие люди сигналы, которые он направляет им? Если они понимают эти послания по-другому, то, может быть, именно поэтому человеку не удается интегрироваться в мир? Может быть, именно этим объясняются его жизненные неудачи?

РАЗМИНКА

Упражнение 1. «Зеркало»

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время они меняются ролями.

На первых порах проработки задания консультант налагает ограничения на действия ведущего партнера: не делать сложных движений, не производить несколько движений одновременно, не делать мимических движений, выполнять движения в очень медленном темпе.

В ходе выполнения упражнения участники довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за ведущим становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение является хорошим средством для установления психологического контакта.

Упражнение 2. «Внутреннее состояние»

Каждый из партнеров по очереди делает движение, отражающее его внутреннее состояние, а другой повторяет это движение 3-4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние ведущего, понять это состояние.

Закончив упражнение, участники обсуждают вопрос: каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас? После того как будет высказано несколько гипотез о состоянии одного из участников, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. «Двойник»

Упражнение активизирует «внимание тела», облегчает взаимодействие с партнером, понимание его невербальных сообщений через подражание им.

Один из участников выходит в центр и произносит монолог о своих мыслях, чувствах, переживаниях. Это не подготовленная речь, а мысли вслух, поток сознания. Он может двигаться по комнате, совершать любые действия. Второй участник по своей инициативе подходит и встает позади первого, принимая его позу и повторяя движения и слова. Его задача - представить себе чувства первого. Обязательное условие - копировать невербальное поведение. Через несколько минут двойник меняется.

Упражнение 2. «Отображение»

Используется любая музыка без жесткого ритма. В каждой паре один из участников становится ведущим, другой - ведомым; они смотрят в глаза друг другу. Ведущий начинает медленные, плавные движения. Ведомый зеркально отражает движения ведущего, стараясь ни о чем не думать: пусть ведет тело. Через пять минут участники меняются' ролями. По окончании они делятся ощущениями.

Упражнение 3. «Отображение группой»

Ведущий свободно двигается по комнате, совершая любые не слишком быстрые танцевальные движения. Остальные члены группы должны следовать за ним, повторяя его движения и «переживая» их. Через несколько минут ведущий переходит в конец цепочки, следующий ведущий меняет характер движений. Музыка для этого упражнения не нужна - ритм движений задает каждый новый ведущий.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. «Контакт руками»

«Свободно перемещайтесь по комнате, пожимая друг другу руки. Периодически останавливайтесь, задержав чью-либо руку в своей руке. Закройте глаза и при помощи прикосновений исследуйте ее. Через две минуты откройте глаза и посмотрите на партнера.

Теперь перемещайтесь с закрытыми глазами, пожимая левой рукой руки других членов группы. Остановитесь, возьмите чью-либо левую руку и попытайтесь догадаться, чья это рука. Через минуту, все еще держась за руки, откройте глаза, посмотрите друг на друга и проверьте правильность ваших ощущений.

Снова двигайтесь по комнате, делая рукопожатие двумя руками. Вы должны за 30 секунд обменяться с партнером рукопожатиями, находясь в разных состояниях - «торопливый», «сердитый», «подавленный», «счастливый», «влюбленный».

Закройте глаза, найдите другого партнера, возьмите его за обе руки и постарайтесь угадать, кто это. Через две минуты, не открывая глаз, вместе с партнером с помощью рук попытайтесь выразить разные состояния: поспорьте, помиритесь, будьте игривыми, будьте нежными, изобразите танец двумя руками. Через 5 минут, все еще держась за руки, откройте глаза и посмотрите на своего партнера».

Упражнение 2. «Контакт спиной»

«Закройте глаза и медленно двигайтесь спиной вперед. Столкнувшись с кем-нибудь, разойдитесь и двигайтесь дальше. Через минуту остановитесь рядом с кем-нибудь, спина к спине, и постарайтесь узнать своего партнера. Еще через минуту один из партнеров поворачивается и, не открывая глаз, пытается узнать своего партнера, касаясь руками его спины. Через две минуты поменяйтесь местами.

Теперь, не открывая глаз, снова медленно двигайтесь спиной вперед. Столкнувшись с кем-нибудь, пообщайтесь спинами: поспорьте, будьте игривыми, нежными, потанцуйте спина к спине, исследуйте различные виды движения. На каждое из этих упражнений дается 30 секунд.

Минут через 5 остановитесь и осознайте друг друга. Затем медленно и осторожно подвигайтесь врозь. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваша спина. После этого откройте глаза и посмотрите на своих партнеров».

Упражнение 3. «Сиамские близнецы»

«Разбейтесь на пары. Представьте себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: как вы завтракаете, одеваетесь и т. д.».

Упражнение 4. «Учитывание возможностей партнера»

«Сядьте лицом друг к другу и соедините ступни слегка согнутых в коленях ног. Затем наклонитесь вперед, возьмитесь за руки и, упираясь ступнями, одним движением поднимите ноги вверх. Оставайтесь в таком положении как можно дольше, затем опустите ноги и расслабьтесь».

РАБОТА С АГРЕССИЕЙ

Агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Животным свойственны два типа агрессии: социальная, для которой характерны демонстративные вспышки ярости, и молчаливая агрессия, подобная той, что проявляет хищник, когда подкрадывается к своей жертве. Люди проявляют еще два типа агрессии, практически не встречающиеся у животных: враждебную и инструментальную. Источник враждебной агрессии - это злость. Ее единственная цель - причинить вред. В случае инструментальной агрессии причинение вреда является не самоцелью, а средством достижения какой-либо иной цели. Все многообразие форм человеческой агрессивности можно также разделить на гетероагрес-сию, направленную на других, и аутоагрессию, направленную на себя.

Согласно теориям враждебности, разработанным в различных психологических школах, в процессе накопления субъективного опыта у человека постепенно формируются внутренние, субъективные представления о себе, об окружающей действительности и других людях. Одной из базовых характеристик объектов такого субъективного мира может быть враждебность. Представления об окружающем мире как о враждебном формируются с первых дней жизни ребенка под влиянием целого ряда факторов - наследственных, семейных, социальных. Помимо этого, они могут сформироваться уже в зрелом возрасте вследствие психической травмы, когда картина мира претерпевает катастрофические изменения.

Биоэнергетическая теория предполагает, что хронически напряженные мышцы сдерживают импульсы, которые проявились бы, если бы движения не были скованны. Поэтому поощрение свободы в движениях должно способствовать высвобождению этих импульсов и заблокированных чувств. Один из самых основных способов выразить протест с помощью движений состоит в резком распрямлении конечности, в том, что называется «взбрыкнуть». Если сюда добавить крики «Не хочу! Не буду!», можно получить доступ к своей заблокированной ярости или гневу.

Двигательные упражнения не следует применять механически, как некий ритуал, они лучше всего помогают тем, кто действительно ищет способ разрядить накопившуюся злость. Взрыв эмоций, представляющих опасность для окружающих, при этом маловероятен. Наоборот, опаснее сдерживать злость, потому что тогда упражнение не приведет к желаемому результату.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку освободиться от накопившейся агрессии.

РАЗМИНКА

Упражнение 1. «Не буду!»

Упражнение построено так, чтобы освободить напряжение мышц подбородка. Установление контакта с этим напряжением, а также с его причиной - чувством гнева и ярости - является позитивным опытом, дающим человеку больший самоконтроль.

«Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Можете также выполнить это упражнение, произнося слово «Нет!». Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно более громко для утверждения своей воли. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного «Я».

Упражнение 2. «Крик»

«Сядьте на пол, закройте глаза; дыхание глубокое. Сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите течение воздуха-энергии во всем теле: как реагируют мышцы, кости, кровеносные сосуды на поступающую с глубоким дыханием энергию. Через одну-две минуты начинайте озвучивать выдох с переходом на крик - нечленораздельный, без напряжения голосовых связок. Медленно вставайте. Звук делается громче, в нем участвует все тело: помогайте себе руками, ногами, «колотите воздух». Полное звучание удерживается некоторое время, затем постепенно стихает.

Губы и мышцы нижней челюсти должны быть расслаблены. Для освобождения челюсти можно массировать ее мышцы. Крик затихает, внимание опять сосредоточено на дыхании. Медленно опуститесь на пол, лягте на спину. Теперь во время вдоха и выдоха вы будете произносить членораздельные звуки. При вдохе надо произносить «со», при выдохе - «хум». «Со хум» в переводе с санскрита означает «это я»; кроме того, эти слоги соответствуют естественному озвучиванию дыхания. Через две-три минуты можно заменить звуки на гудение при каждом выдохе. Дыхание становится все более глубоким. Одна рука лежит на солнечном сплетении, другая - на животе. Внимание направлено на одновременное и плавное движение диафрагмы и живота. Надо прийти к внутреннему осознанию того, что вдыхаемый воздух - это питание, необходимое организму. Глубокое дыхание и сосредоточение на нем продолжаются 5-10 минут. Надо ощутить насыщение тела энергией».

Упражнение 3. «Резонанс»

Упражнение выполняется стоя, можно ходить по комнате. Необходимо сконцентрировать внимание на собственном дыхании: движении диафрагмы, дыхательных путях. Далее нужно попробовать «родить» звук: очень осторожно озвучить выдох и ощутить вибрации в горле, груди, ротовой полости, голове. При следующем выдохе отправить звук в потолок (не надо смотреть туда, глаза могут быть полузакрыты), попробовать достичь резонанса с потолком, то есть услышать, что звук, отраженный от потолка, слился с новым «рожденным» звуком.

Следующие этапы: резонанс с потолком, стенами, полом, с мягким ковром, с окном, с космосом. Практика показывает, что легче всего резонанс «получается» с полом, поэтому можно начинать с него, чтобы участники быстрее почувствовали эффект.

После освоения резонанса с подлинными объектами можно попробовать достичь резонанса с воображаемым объектом - животным, врагом, другом; наблюдатели могут отгадывать воображаемый объект. При выполнении упражнения можно помогать себе массажем шеи: большие пальцы упираются в углы нижней челюсти, средние надавливают на шею последовательно в верхней, средней и нижней части.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. «Бой с тенью»

Участники, разойдясь на безопасное расстояние, имитируют драку с воображаемым противником, нанося ему любые удары руками и ногами.

Упражнение 2. «Шива тандава»

«Это ритуальный танец индуистского бога Шивы, разрушителя мира. Представьте себя необъятных размеров великаном, каждый шаг которого сотрясает землю. Шива начинает свой танец, и моря выходят из берегов, извергаются вулканы, дуют страшные ураганы, полыхает огонь, словом, приходит апокалипсис. Выплесните в этом танце весь свой накопленный гнев, всю агрессию и напряженность. Наблюдайте, как вся Вселенная разрушается вашим яростным танцем и вы остаетесь один в бескрайней пустоте. Насладитесь этим ощущением грандиозного могущества!»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. «Гнев»

Это активное биоэнергетическое упражнение. Может выполняться всеми участниками или каждым членом группы по очереди. Следует не имитировать гнев, а постараться действительно почувствовать его, максимально включаясь в движения.

Встать на колени перед спортивным матом и изо всех сил бить по нему кулаками. В ударе участвует все тело. Во время движений тело и руки должны быть максимально расслаблены, напрягать мышцы следует только в момент удара. Дыхание глубокое, рот открыт. Нельзя сдерживать звуки, они могут быть любыми: крик, слова, выражающие чувства гнева. Здесь необходимо внутреннее оправдание - на кого или на что направлен гнев. Лишних обстоятельств придумывать не надо, главное обстоятельство - «здесь и сейчас».

Лечь на ковер, свободно раскинуть ноги и начать брыкаться, как ребенок, «закативший истерику», увеличивая темп и интенсивность ударов. Надо колотить ковер кулаками, вертеть головой, сопровождая физические движения выкриками: «Нет!», «Не хочу!» и т.д.

Упражнение 2. «Показать когти и зубы»

«Это простое упражнение поможет вам почувствовать себя сильным, продемонстрировать свою силу тому, кто может рассчитывать на вашу слабость. Его смысл заключается в животных жестах и активизации психического значения когтей и клыков, воздействие на естественные «якори» самозащиты. Зубы являются не только инструментом жевания или частью речевого аппарата, но и несут определенный агрессивный смысл. Психологические исследования мимики и жестов обезьян показали, что животный оскал несет еще и функцию покорности, преданности, что выражается в появлении у молодых обезьян «улыбки» при глубоком контакте с матерью. У человека и его ближайших родственников есть примерно 30 совпадающих по смыслу рисунков мимики и жестов.

Примите уверенную позу: на вдохе распрямите плечи, разогните позвоночник, одновременно поднимая кисти рук к плечам и растягивая углы рта.

Выдыхая, имитируйте рычание (покажите зубы), раскройте ладони и согните пальцы рук (покажите когти). Почувствуйте напряжение мышц в своем теле.

На вдохе вернитесь в исходное положение, запоминая ощущения тела.

На следующем выдохе сознательно расслабьте те мышцы, которые были задействованы в упражнении».

РАБОТА СО СВЕРХКОНТРОЛЕМ

Чем особенно тяжелы жизненные кризисы? Тем, что неадаптивные стратегии нашего поведения, то, что мы назвали базовыми проблемами, еще более усугубляют ситуацию. Одной из таких стратегий является пер-фекционизм (от англ. perfect - самый лучший, превосходный). В жизни это качество выражается в том, что человек невероятно требователен к себе, он чувствует неукротимую потребность соответствовать самым высочайшим стандартам. Но у этого качества есть и другая сторона - окружающие тоже должны соответствовать этим стандартам. Поставленные цели достигаются при помощи поведения, которое в психологии называется сверхконтролирующим.

Существуют два вида контроля. Один - контроль извне: я нахожусь под контролем других людей, порядка, окружения и т. п.; другой - внутренний контроль, встроенный в нашу личность и являющийся частью индивидуального характера.

Нашу манипуляцию собой обычно обозначают словом «сознание». Многие люди посвящают свою жизнь тому, чтобы быть такими, как надо, вместо того чтобы максимально проявиться такими, какие они есть. Эта разница между актуализацией себя и актуализацией образа себя очень важна. Многие люди живут только ради своего образа. Там, где у некоторых людей находится «Я», у большинства людей - пустота, потому что они слишком заняты проектированием себя в соответствии с неким образом. Это проклятие идеала, которое заключается в том, что человек не должен быть тем, кем он является. Чем меньше мы доверяем себе, тем больше мы нуждаемся в контроле. Любой внешний контроль, даже интернализированный внешний контроль, - «Ты должен» - мешает здоровой работе организма.

После проведения вышеуказанной работы мы провели контрольную оценку психологической устойчивости людей, переживающих кризис взрослости.

Полученные нами результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Психологическая устойчивость на контрольном этапе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | 30 лет | 40 лет | 50 лет | Сборная группа |
| Уровень психологической устойчивости | 59% | 61% | 58% | 80% |

Как видим, на контрольном этапе заметно значительное увеличение уровня психологической устойчивости, что свидетельствует о важности и целесообразности проведения коррекционной психологической работы с людьми, переживающими кризисы взрослости.

.3 Рекомендации по преодолению кризисов взрослости

Рекомендации как справиться с кризисом 30-ти лет

 Займитесь физкультурой. Благодаря ей мышцы приобретают тонус, как у молодого, что аналогично отражается и на психике. Пусть это будут не изматывающие, лишающие сил занятия, а посильные и приятные нагрузки. Легкая пробежка ранним утром, посещение бассейна вечером способны снять усталость, подарить свежесть восприятия мира и даже избавить от депрессии. При занятиях физкультурой очень важно, во-первых, учитывать свой личный биоритм жаворонка или совы и нагружать себя тогда, когда есть силы, а не когда невозможно оторваться от кровати, а во-вторых, заниматься этим не в одиночку, а в компании - друзья будут отвлекать вас от неприятных назойливых воспоминаний.

 Измените свою внешность - новая прическа, ухоженный внешний вид отвлекут от мрачных мыслей и придадут уверенность. Для этой цели лучше всего посетить стилиста, косметолога или даже имиджмейкера.

 Вернитесь к детским хобби. Нумизматика, компьютерные игры напомнят о беззаботном времени или отвлекут, правда, в некоторых случаях - новой зависимостью.

Рекомендации как справиться с кризисом 40-ти лет

 Расширяйте поле интеллектуального общения. Философские книги и изысканное психологическое кино могут помочь вернуть временно утраченное равновесие. Но редко кто из близких может дать четкую рекомендацию конкретному человеку, что ему нужно почитать или посмотреть. Поэтому в этом возрасте обязательно нужно постетить психотерапевта.

 Чаще разговаривайте в детьми - не просто "Привет, как дела - нормально", а расспросите, за кого те болели на Олимпиаде, какие фильмы сейчас в моде у молодежи и т.п. Информация о жизни молодых способна придать всплеск вашим эмоциям, омолодить их.

 Многие 40-летние, видя, что дети уже скоро выпорхнут из семейного "гнезда", испытывают тоску. "Шоковой" терапией в данном случае станет рождение малыша - возраст еще позволяет. Вам просто некогда будет впадать в депрессию.

Рекомендации как справиться с кризисом 50-ти лет

 Заставьте своих детей родить вам внуков, они для деда - лучшая отрада, да и для них полезнее: воспитать внуков дед может лучше, чем родные папа с мамой: к богатому жизненному опыту прибавляется мудрость.

 Заведите собаку. Она однозначно становится членом семьи и дарит радость, которую вы привыкли получать от детей, да и расстроить так не сможет, как временами они.

 Оцените прелести жизни для себя: силы и возможности есть. Побольше путешествуйте, ходите в театр, в общем, занимайтесь любыми приятными для себя делами.

Критериями успешного проживания кризиса можно считать:

 принятие человеком ответственности за свое внутреннее неблагополучие;

 отношение к этому как к сигналу для необходимости внутренних и, возможно, последующих внешних изменений без ощущения жалости к себе или сетований на несправедливость происходящего;

 отношение к внутреннему неблагополучию как к физической боли, которая свидетельствует о наличии физиологических «сбоев» в организме - ведь следует не только снимать боль, но и лечить ее причину.

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

Заключение

Проанализировав соответствующую литературу, отметим, что представление о возрастном кризисе как о факторе влияющем на становление и развитие личности возникает в исследованиях П.П. Блонского, затем развивается в работах Л.С. Выготского. Возрастной кризис - это особый период преобразования социальной ситуации развития: новообразование предшествующего периода разрушает старую социальную ситуацию развития и провоцирует образование новой. По Выготскому, возрастной кризис - норма развития и становления личности.

Большинство возрастных кризисов - это надуманные проблемы. Реальную биологическую основу имеют два: подростковый и климактерический. Первый связан с повышением уровня половых гормонов, второй - с его угасанием. И в том, и в другом случаях это сказывается на поведении мужчины. В обоих случаях лучший выход для мужчины - найти партнера, которого волнуют те же проблемы: переживать жизненные трудности вместе легче. Остальные кризисы не обязательны и у гармонично развитых людей могут протекать незаметно. Группа риска - впечатлительные, ранимые люди.

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

В ином положении находятся взрослые. Большинство из них даже не предполагает, что существуют возрастные кризисы зрелости, хотя в психологии они четко выделены.

Итак,

 Кризис тридцати лет

 Кризис середины жизни (40 лет)

 Кризис позднего возраста (50 лет)

Люди, знающие о существовании таковых, считают их проживание постыдным, недостойным «сильного человека», каким каждый хочет себя считать. В результате они запрещают себе думать о неприятном, а чувства загоняют глубоко-глубоко внутрь, тратя на это много энергии. А, как известно, если человек запрещает себе чувствовать, он начинает болеть. Такие недуги обычно называют психосоматическими, то есть имеющими психологические предпосылки.

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

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

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

Таким же образом характеризуются внутренней конфликтностью и структурные элементы продукта самосознания - Я-концепции. Приближение личности к критическому возрасту характеризуется, по нашему мнению, возрастанием степени рассогласованности между структурными элементами Я-концепции. При этом можно рассмотреть следующие виды конфликтов внутри Я-концепции личности. Первый - конфликт между «реальным Я» и »идеальным Я» - именно этот конфликт ведет к переоценке собственных возможностей в различных сферах жизни личности (семья, профессия) и в результате к изменению жизненных планов, приближению их к более реальным, менее идеализированным по сравнению с этапом ранней взрослости. Второй - конфликт между различными аспектами временной представленности Я, то есть между «Я настоящим», «Я будущим», «Я прошлым», при этом для личности взрослого человека, как ни для какого другого возраста, важна максиамльная концентрация на настоящем, что способствует оптимальному раскрытию потенций личности на данном возрастном этапе. Еще одно понятие, характеризующее временной аспект Я-концепции - «возможное», или «потенциальное Я» - то, каким я, скорее всего, буду. Преодоление критического периода характеризуется переосмыслением ценностно-смысловых аспектов представлений о собственном «Я», а соответственно, и изменением отношений между структурными элементами внутри данной системы, приведением ее снова в относительно равновесное, согласованное состояние.

Исследование внутренней динамики таких интегральных личностных образований как Я-концепция, изучение специфики их функционирования на различных возрастных этапах, особенно в переходные, критические для личности периоды развития, может способствовать созданию целостной картины жизненного пути человека.

Библиографический список

1. Акмеология / Под ред. А.А. Деркача. М., 2002.

. Анциферова A.M. Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. 1999. № 1. С. 6-19.

. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1.

. Анциферова Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования // психологический журнал. 1980. № 2. С. 52-60.

. Аргайл М. Психология счастья. М., 1990.

. Боровинская А.В., Фролов Ю.И. Кризис 30 лет и модели поведения женщин //Психология зрелости и старения. 2001. № 6.

. Брум А., Джеллико X. Как жить с вашей болью. М., 1995.

. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис // Психологический журнал. 1995. № 3.С. 90-101.

. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / ФЕ. Василюк. - М.: Изд-во Моск. универ-та, 1984. - 200 с.

. Возрастные особенности психических функций взрослых в период зрелости (41-46 лет) / Под ред. И.Я. Петрова. М., 1978.

. Гамезо М.В. и др. Возрастная психология: личность от молодости до старости. М.,1999.

. Канатов А.К. Обучаемость взрослых в различные периоды зрелости //

. Климов Е.А. Психология профессионала. М., 1996.

. Коулмен В. Внутренняя сила. СПб., 1997

. Крат Г. Психология развития. С. 770-778.

. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - М.: ТЦ Сфера, 2001. - 464 с.

. Ливехуд Б. Человек на пороге. Биографические кризисы и возможности развития. Калуга, 1993. С. 11.

. Моргун, В.Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. - 84 с.

. Ньюмен Ю., Ньюмен Б. Различия между детством и взрослостью: идентификационная граница.

. Поливанова, Л.Н. Психология возрастных кризисов / Л. Н. Поливанова. - М.: Издат. центр «Академия»,2000. - 184 с.

. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченок. Мн., 2000.

. Психология развития. Хрестоматия. СПб., 2001. С. 329-335.

. Психология самосознания: хрестоматия. - Самара: Издат. дом «БАХРАХ-М», 2000. - 672 с.

. Развитие психофизиологических функций взрослых людей. Средняя взрослость / Под ред. Б.Г. Ананьева. М., 1977.

. Самоукина Н.В. Парадоксы любви и брака. М., 1998.

. Самоукина Н.В. Психология материнства // Прикладная психология. 1998. № 6.

. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.

. Собольников В.В. Психология развития зрелой личности в особых условиях. Новосибирск, 1998.

. Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.

. Филиппова Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический подход // Психологический журнал. 1999. № 5.

. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - Перри Г. Как справиться с кризисом. - М.,1999

. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.

. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. М., 1997.

. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 1993.

. Шайе К.У. Интеллектуальное развитие взрослых // Психологический журнал. 1998. № 6. С. 72-87.

Приложение 1

Тренинг «Работа с субличностями», направленный на преодоление кризисов взрослости

Упражнение 1. «Круг субличностей»

Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках). Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, ниже приводятся наиболее часто встречающиеся желания:

• закончить учебу;

• не болеть, и чтобы не болел никто из близких людей;

• иметь достаточно денег;

• любить;

• быть любимым;

• достигнуть успеха в работе (бизнесе);

• получить хорошее образование.

Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.

Когда в вашем списке наберется 20 пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5-6 самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис» и «ходить в походы» в одно общее «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди»?

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого - ваше «Я». А в самом кольце разместите те 5-6 субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

Нарисуйте (желательно цветными карандашами или красками) символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Герой-любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей и Гончих, Девушка Из Провинции, Лесная Фея, Мисс Совершенство и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

Теперь раскрасьте свое «Я».

Это упражнение в первую очередь позволяет выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности (Скептик, Критик), субличности, соответствующие подавленным желаниям, при выполнении этого упражнения остаются в тени.

Это упражнение можно повторять много раз, и названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего они хотят, как действуют и почему меняются.

Упражнение 2. «По следам субличности»

Встаньте и попробуйте изобразить любую из своих субличностей.

В каких жизненных ситуациях появляется эта субличность? Как часто? Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности? Помогает ли вам эта субличность действовать в данной ситуации? Каким образом она вам помогает? Препятствует ли она вам в чем-нибудь? Что происходит с вашим телом? Что происходит с вашими эмоциями? Что происходит с вашими мыслями?

Запишите ответы на эти вопросы, чтобы лучше узнать вашу субличность. Само записывание как повторное обращение к полученному опыту является важной частью работы и нередко позволяет заметить какие-либо факторы, нюансы, которые не проявились столь ярко при самой работе с техникой внутреннего диалога.

Упражнение 3. «Знакомство с субличностью»

Вам понадобится блокнот и ручка для записей. Постарайтесь найти тихое удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую расслабляющую музыку. Вы можете вести записи по ходу упражнения, можете сделать это потом. Делайте паузы там, где это вам необходимо, чтобы получить ответы на задаваемые вопросы.

Представьте, что вы находитесь в лесу. Почувствуйте, что под ногами у вас земля. Посмотрите на деревья. Пройдитесь немного по лесу, осматриваясь вокруг. Вы видите много деревьев и какие-то цветы. Обратите внимание на детали, вы испытываете любопытство, вам очень интересно все окружающее.

Оглянувшись, вы замечаете вдалеке маленькую избушку и идете к ней. Вы слышите, что из нее доносится какой-то шум. Вам становится интересно, что там происходит. Вы подходите ближе и замечаете, что у избушки есть окошко. Вы подходите к окошку и заглядываете внутрь. Там, внутри, откуда доносится весь этот шум, вы видите множество своих субличностей, и все они очень активны. Внезапно дверь избушки отворяется, и все они высыпают наружу, оставаясь такими же активными. Вы наблюдаете за ними с большим интересом. Вскоре вы замечаете, что одна из субличностей очень заинтересовалась вами и подходит к вам. Вы внимательно смотрите, на что она похожа. Она не обязательно должна быть похожа на человека. Это может быть животное или что-то вообще не похожее ни на что. Вы ее очень интересуете, она очень тянется к вам. Когда вы осознаете, что это какая-то ваша часть, она тоже становится вам интересной, и тогда вы приглашаете ее прогуляться Вы идете с ней на опушку леса, где начинается красивый зеленый луг. Вы выходите с ней на луг. Вы отмечаете, как она движется, о чем говорит, о чем спрашивает. Вы начинаете с ней беседу. В этой беседе вы можете задавать ей любые вопросы, а она может спрашивать вас. Это просто возможность узнать друг друга. Поэтому вы спрашиваете свою субличность: кто ты? Какова твоя роль в моей жизни? Чего ты хочешь? Чего ты от меня ждешь? Чем я могу тебе помочь? Что ты для меня делаешь? Зачем ты это делаешь? Когда ты вошла в мою жизнь? Какие события, какие обстоятельства моей жизни вызвали твое появление? Возможно, ты явилась, чтобы помочь мне? Для чего ты помогаешь мне? И как ты мне помогаешь? Привнесла ли ты что-то в мою жизнь? А когда ты создаешь для меня проблемы? Итак, чего ты хочешь? В чем состоит твоя основная потребность, что тебе действительно нужно? Каково твое сущностное качество?

Сознаете ли вы, как вы относитесь к этой части? Сердитесь ли вы на нее, потому что она вам мешает? Или это очень важная часть, которая помогает вам, делает вас сильнее? Поговорите с ней, расскажите ей о ваших трудностях, связанных с нею, расскажите, как вы к ней относитесь. Спросите ее, не хочет ли она воспользоваться возможностью что-то сказать вам или о чем-то спросить?

А теперь пригласите эту субличность прогуляться с вами через луг. Смотрите, как она на это отреагирует: может быть, она не хочет идти с вами? Или, наоборот, очень хочет?

Вы идете по лугу. Вы ощущаете ветерок, мягко овевающий ваше лицо, слышите звуки, которыми наполнен луг, - жужжание насекомых, пение птиц - и замечаете, что вы идете со своим спутником по тропинке. По мере того как вы идете все дальше, вы начинаете замечать, что тропа начинает подниматься на холм. Восходя на него, вы замечаете, что холм переходит в высокую гору. Вы ведете свою субличность на очень высокую гору. Гора высока, но идти легко. Обратите внимание, что вам открывается с этой горы? И вот вы достигаете вершины этой горы. Задержитесь немного и посмотрите с высоты на раскрывающиеся перед вами дали. Когда вы смотрите вниз, какими крохотными кажутся люди, дома, улицы, машины. Вы со своим спутником стоите на вершине этой горы и просто смотрите на все остальное. Много ли вы можете увидеть с этого места?

Стоя там, на вершине горы, вы начинаете сознавать, что рядом с вами находится какое-то другое, очень мудрое существо. Вы сознаете, что это существо обладает огромным состраданием, и можете почувствовать, как любит вас это существо. Это существо преисполнено света, и вы можете почувствовать это. Это существо способно говорить с вами, и вам предоставляется возможность задать ему любой интересующий вас вопрос о субличности, которая пришла с вами: и о том, каково ее назначение в вашей жизни, и как развивать ваши с ней отношения. Ибо вы знаете, что это очень мудрое и сострадающее вам существо. Возможно, у этого мудрого существа есть для вас подарок, которым вы сможете воспользоваться в своей жизни, который поможет вам. Задержитесь немного, чтобы почувствовать присутствие этого мудрого существа и указать на него сопровождающей вас субличности.

А теперь пришло время попрощаться с этим мудрым существом и поблагодарить его за то, что оно вам так сострадает. Мудрое существо говорит вам, что оно всегда в вашем распоряжении, когда бы вы сюда ни пришли. Итак, берите своего спутника и идите вниз. Осознайте, как чувствует себя теперь ваша субличность и что вы по отношению к ней испытываете. Возвращайтесь на луг, а затем отведите свою субличность назад в лес. Поговорите с ней, если хотите или, возможно, если захочет она, о том, что произошло на горе. Скажите ей, что вы будете с ней разговаривать еще много раз и что вы ее не забудете. А затем приведите ее к лесной избушке, попрощайтесь с ней и возвращайтесь на луг.

Теперь медленно обратите внимание на свое тело, сидящее на стуле в этой комнате. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на полу, что вы можете пошевелить пальцами ног. Откройте глаза, посмотрите вокруг.

Сделайте краткие заметки о своих переживаниях во время упражнения. Если вам не удалось выполнить его полностью, напишите об этом и попробуйте проанализировать, что помешало вам пройти по предложенному пути. Если вы затрудняетесь это сделать, напишите, почему вам это трудно. Первоочередное внимание следует обратить на следующие три вопроса:

• Чего хочет ваша субличность?

• Что ей нужно?

• Каково ее сущностное качество?

Возможно, обнаруженная субличность или какие-то из ее качеств не понравились вам. Это одна из общераспространенных реакций - усматривать в себе наличие каких-то отрицательных черт. Один из основных постулатов психосинтеза: у каждой, даже самой трудной субличности имеется здоровое ядро - ее сущностное качество. Сам синтез состоит в том, что, выявив сущностное качество, сущностную энергию субличности, мы можем начать интегрировать ее в свою жизнь, т. е. воссоединять, объединять ее с другими нашими частями.

Один из важных моментов в работе с субличностями состоит в признании того факта, что каждая из наших субличностей - в том числе страдающая, испытывающая боль - это наша часть и, как таковая, по-настоящему в нас нуждается. В практике психосинтеза никакие переживания не подавляются, а наоборот, им пытаются дать выход, «вызвать» их из глубин психики, а затем направить их энергию на самопреобразование и самоизменение. Очень важно выяснить, чего хочет страдающая субличность. Она не имеет того, что хочет, и это служит причиной страдания.

Сам факт некритического осознания беспокоящей нас части, сам факт осознания без осуждения резко понижает уровень оборонительной активности сознаваемой части. Принимая ее такой, какая она есть, мы создаем условия, в которых эта часть ощущает себя в большей безопасности. Исчезает сама почва для конфликтов. Вместо того чтобы говорить «Ты мне не нравишься», мы говорим «Привет». Это дает возможность подойти к процессу трансформации и интеграции. Вообще интеграция - это естественный процесс, который идет в человеке постоянно. В течение всей нашей жизни мы совершенно естественно интегрируем различные наши конфликтующие части. Но когда какая-то наша часть по той или иной причине (например, в результате подавления) останавливается в своем росте, она как бы отпадает от целого и утрачивает способность к естественной интеграции. Тогда необходима работа по восстановлению утраченной целостности.

Упражнение 4. «Диалог субличностей»

Для выполнения этого упражнения вам потребуется рисунок, сделанный вами при выполнении упражнения «Круг субличностей». Можете добавить в этот круг субличность, с которой вы познакомились в ходе выполнения упражнения «Знакомство с субличностью».

Закройте глаза и представьте, что вы шагнули в центр круга и теперь вас окружают ваши субличности. Медленно поворачивайтесь и наблюдайте за ними. Может быть, вам покажется, что они разговаривают друг с другом.

Что они говорят? Какая субличность играет главную роль? Какие субличности помогают друг другу? Какие борются друг с другом? Какие из них сильнее? Какие из них слабее? Узнаете ли вы свои привычки, стереотипы, повторяющиеся ситуации из обыденной жизни?

А сейчас попробуйте так поговорить с этими образами, чтобы между ними воцарился мир.

Можете ли вы помочь им лучше понять друг друга? Могут ли их взаимоотношения стать лучше? Что им нужно от вас? Что вам нужно от них?

Запишите самые важные наблюдения.

Одна из целей самонаблюдения - почувствовать центр, сущность собственного «Я», усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями. Когда интересы таких неосознаваемых частей личности вступают между собой в конфликт, борьба между ними приводит к неэффективному расходованию творческой и жизненной энергии человека. Такой конфликт может проявляться и как спорящие между собой «внутренние голоса», и как сожаления о том, что «опять поступил не так, как хотел». При выполнении упражнения ваше «Я» не должно игнорировать или прогонять какие-либо из субличностей. Такая стратегия ошибочна, так как непринятие каких-либо своих черт (субличностей) не отменяет их существование, а приводит лишь к усугублению проблемы. Помните, что каждая из субличностей отражает потребности целостной личности. Освоение техники «Диалога субличностей» позволяет также решать конфликты между отдельными двумя, тремя субличностями путем заключения между ними своеобразного трудового соглашения или контракта, когда ваше «Я» выступает в роли дирижера. Например, это соглашение может касаться того, как будут распределять между собой время Студент (которому надо сдать сессию), Любитель Поиграть в Футбол и Влюбленный. Контракт заключается на определенное время. Такой вид работы не предполагает трансформацию субличностей.

Для более серьезной трансформационной работы с парой конфликтующих субличностей или для более глубокого знакомства с какой-либо субличностью предлагается следующее упражнение. Оно дает пример практического применения одного из основных принципов практики психосинтеза: пребывая в какой-то одной из конфликтующих субличностей, конфликт разрешить невозможно, ибо каждая из них считает себя правой. Разрешение конфликта становится возможным только в том случае, когда человек находится в «осознающем центре». Из «центра» можно видеть ядро, сущностную часть каждой из субличностей.

Упражнение 5. «Конфликт субличностей»

Постарайтесь найти тихое удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую расслабляющую музыку.

Представьте, что вы находитесь в центре своего «Я». Ощутите, что вы находитесь в центре «Я».

Теперь пригласите одну из субличностей появиться справа от вас. Если она появилась, наблюдайте за ней. Визуализируйте или каким-то иным образом почувствуйте появление этой части. Наблюдайте положение ее тела и выражение лица. Обратите внимание, почему она именно так держит голову, почему у нее такое выражение глаз, почему она так стоит или сидит. Если можете, обратите внимание на то, что она хочет сказать вам своим внешним видом.

А теперь представьте, что вы делаете шаг из центра и вступаете в эту часть. Став этой частью, представьте, что ее тело и чувства стали вашими. Как вы стоите или сидите? Что делают ваши руки? Как вы держите голову? Что выражают ваши глаза? Какой у вас прикус? Проверьте, действительно ли вы чувствуете, что ваше тело стало телом этой части?

Скажите центру, кто вы: «Я».

Скажите центру, в чем цель вашего бытия.

Теперь сделайте шаг из этой части обратно в центр и из центра опять взгляните на эту часть. Если вы дополнительно хотите что-то узнать о ее назначении, спросите ее об этом. Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь. Спросите ее, что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. Спросите ее, чего она хочет, что ей нужно. И спросите себя в центре, действительно ли вы чувствуете себя готовым взять на себя ответственность за эту потребность.

Довольно, теперь отвлекитесь от этой части и опять обратите внимание на свое пребывание в центре, на свою способность наблюдать, способность сознавать, способность выявлять глубинную ценность и смысл любых своих частей.

А теперь пригласите противоположную часть появиться слева от вас. Когда эта часть появится, попробуйте получше рассмотреть ее. Некоторое время наблюдайте за тем, как эта часть представляет себя вам. Обратите внимание на ее позу и выражение лица. Обратите внимание на то, что она уже сообщает вам одним своим видом.

Теперь сделайте шаг из центра и вступите в эту часть. Вступая в нее, вы обретаете ее тело, ее позу, выражение лица. Станьте этой субличностью и скажите центру, кто вы. Скажите центру, в чем ваше назначение, в чем цель вашего бытия.

Теперь переместитесь из этой части назад, в центр. Если вы, пребывая в центре, обнаружите, что хотели бы еще что-то узнать о назначении этой части, спросите ее. Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь. Спросите ее, что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. Спросите ее, чего она хочет, что ей нужно. Обратите внимание на то, чувствуете ли вы себя готовым взять на себя ответственность за эту потребность.

Теперь отвлекитесь от этой части. Ощущайте, что вы пребываете в центре, и только в центре. Суммируйте то, чему вы научились и что осознали, и начинайте постепенно выходить из этого внутреннего пространства, постепенно открывая глаза, ощущая свое тело, потянитесь, глубоко вдохните и резко выдохните.

Запишите свои впечатления об этом упражнении, свои мысли и чувства.

Иногда работа с конфликтующими частями в воображении делает переживание конфликта очень ярким, более ярким, чем в обыденной жизни. Может даже возникнуть чувство катастрофичности происходящего. Но это помогает яснее увидеть, в чем же состоит действительный конфликт, помогает увидеть действительное положение вещей.

Вспомним еще раз, что, даже если какая-то часть нам очень не нравится, мы не можем ее уничтожить, так как за ней стоит какое-то наше сущностное качество, наша «энергия», и она неуничтожима. Чем больше мы стараемся избавиться от того, что нам не нравится в нашей личности, тем больше оно выходит наружу, обостряя конфликт. И только через принятие, а не осуждение можно подойти к реальной трансформации.

Критическое, негативное восприятие информации о себе, о своих субличностях может также быть обусловлено включением Судьи (Критика). У всех у нас есть такая субличность. Поэтому, когда вы начинаете судить себя, рассматривайте это как деятельность одной из своих субличностей - Критика - и постарайтесь вернуться в «осознающий центр». Критик достаточно часто бывает силен и стремится занять центральное место. От вас могут потребоваться доброжелательная внимательность, чтобы замечать: «Ага, вот опять включился мой внутренний Критик», и определенные усилия по расто-ждествлению с ним.

Следующие два упражнения нужны для знакомства и работы с субличностями, имеющимися у каждого, нередко мешающими нам воплощать свои планы в жизнь, - Критиком и Саботажником.

Упражнение 6. «Определите своего Критика»

Что он говорит вам? Возможно, он дает какие-то указания, начинающиеся со слов: «Ты должен» и «Когда ты только научишься». Каким тоном он это говорит? Когда? Что он требует от вас? Что вы чувствуете по отношению к нему?

Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначили этого персонажа существительным, добавьте еще одно-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства.

Вот некоторые имена: Преследователь, Окружной Прокурор, Критик, Подрезающий Мне Крылья, Мисс Совершенство, Изобличитель и др.

Как вы назовете своего Критика?

Теперь станьте Критиком. Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок.

В качестве своего «Я» осознайте ценные стороны Критика. Обсудите с ним, как сохранить и использовать его ценные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль. Например, ценной стороной Преследователя может быть Покровитель.

Упражнение 7. «Встреча с Саботажником»

Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, организация собственного бизнеса или просто прием гостей.

Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

С точки зрения «Я» представьте встречу с Саботажником и проведите с ним переговоры.

Саботажник может также называться: Упрямый Ребенок, Зачем Пробовать - Все Бесполезно, Если Не Можешь Быть Самым Лучшим - Брось Это Дело, Придира, Разрушитель, Неудачник. Иногда Саботажник - это еще и Жертва, субличность, которой нравится чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несуразной и т. д.

Как бы вы назвали вашего Саботажника?

Помните, что субличность - это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущими силами личности, но это всего лишь модель, не претендующая на статус оригинала. Когда говорят о субличности, имеют в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и т. д., которая обретает целостную различимую форму лишь в нашем сознании.

Упражнение 8. Групповой вариант упражнения «Круг субличностей»

Тренинговое упражнение, о котором пойдет речь ниже, можно применять в групповой психологической работе. При этом проводить его следует в достаточно продвинутой группе и с большой долей осторожности. По своей сути это психотерапевтическое упражнение, поэтому протагонистом в нем становится человек, психологически готовый к встрече с противоречивыми тенденциями своего внутреннего мира.

Ведущий: Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. А иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире.

Первый этап

Ведущий: Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю - абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля - достаточно двух-трех сантиметров.

Работа будет продолжаться 15-20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь, Если вам все понятно, то можете начинать работу.

Второй этап

Ведущий: Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Каждый участник отвечает.)

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие - с романтичными мечтами, третьи - с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные.

Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом - для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным.

Третий этап

Ведущий: Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас.

Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека?

Попробуйте придумать названия получившимся субличностям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия, тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками.

Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличностей», распределив названия субличностей по секторам и приведя размеры секторов в соответствие с количеством желаний каждой субличности.

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличностей и количество желаний, попавших в соответствующую группу.

Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом.

Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими - «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист, и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением других членов группы.

Ведущий: Итак, нам удалось вычленить некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших субличностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний.

Выбирается протагонист.

Ведущий (обращается к протагонисту): Теперь вам

необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей.

Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор.

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: Вы становитесь в середину круга. Ваши «субличности» занимают места вокруг вас - на одинаковом расстоянии. Ваша задача - просто слушать, а задача каждой субличности - убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности.

Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить субличностям содержание желаний.

Несколько минут уделяется подготовке актеров-субличностей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Ведущий должен предложить им внимательно наблюдать за тем, что будет происходить в дальнейшем.

По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... одновременно!

У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки - говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности - замолчать; отстраняющее движение руки - чуть отойти; движение руки к себе - приблизиться; руки, скрещенные над головой, - замолчать всем.

Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения инструкции.

Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста.

Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщенны.

Обсуждение

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Интересно, что в процессе одновременного говорения субличностей, часто воспринимаемого внешними наблюдателями как какофония, протагонист обычно слышит всех и улавливает смысл произносимого. Однако это очень непросто. Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя.

Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

Упражнение 9. «Отождествление/разотождествление»

Следующее упражнение помогает нам узнать наших внутренних актеров и познакомиться с теми ролями, которые они исполняют в нашей жизни.

Позвольте себе сесть поудобнее, закрыть глаза, глубоко вдыхая и выдыхая воздух, и обратить ваше внимание вовнутрь.

Может быть, вы вспомните ситуацию, в которой вы оказались день или два тому назад и которая постоянно занимает ваши мысли.

Представьте, что вы можете увидеть себя в данной ситуации. Может, вы почувствовали раздражение, страх или злобу и повели себя соответствующим образом.

Просто позвольте всей этой сцене еще раз произойти перед вашим внутренним взором. После этого опять поместите себя в эту ситуацию. Что вы думаете? Что вы ощущаете в вашем теле? Какие эмоции вы осознаете? Где в теле вы ощущаете их? Каким выглядит мир отсюда? Как бы вам хотелось действовать?

Сейчас сделайте глубокий вдох и выдох, отступите назад и проанализируйте, что происходит.

Что вы наблюдаете? Какая ваша часть выражает себя в данной ситуации? Что эта часть старается сделать для вас? Старается ли эта часть помочь вам держать ситуацию под контролем? Хочется ли вам поблагодарить эту часть за то, что она старается вам помочь? Если да, то поблагодарите ее. Если нет, наблюдайте за вашим внутренним сопротивлением сделать это.

Какие чувства вы испытываете по отношению к этой части самого себя? Каким образом эта субличность ограничивает вас? Обратите внимание на ее ограничивающее действие. Каким она видит мир? Что, по вашему мнению, она по-настоящему хочет от вас? Хотите ли вы дать ей то, в чем она нуждается? Как вы можете это сделать? Какие свои особые качества или способности предлагает вам эта субличность? Как вы можете воплотить эти качества в жизнь?

Почувствуйте себя в собственном теле; почувствуйте ваши руки и ноги, медленно пошевелите ими. После этого откройте глаза и при желании сделайте заметки.

В этом упражнении индивид отождествляет себя с ролью для того, чтобы лучше понаблюдать за телесными ощущениями, мыслительными конструктами и эмоциями. Для нейтрального восприятия ситуации происходит активация «наблюдателя». Это называется разото-ждествлением с ролью. С этой позиции становится возможным распознать субличность, которая в данный момент руководит спектаклем. Наряду с этим проясняются и ее (субличности) поведенческие паттерны. В результате человек осознает, что именно эта его часть, свойственным лишь ей, пусть и искаженным, способом, старается спасти ситуацию. Ограниченные возможности этой субличности становятся очевидными. Обнаружение с помощью наблюдателя ее скрытых качеств и реальность привнесения этих качеств в повседневную жизнь открывают для личности новые разнообразные перспективы.

Упражнение 10. «Знакомство с нашими внутренними актерами»

Цель этого упражнения заключается в том, чтобы приблизиться к субличностям при помощи спонтанно возникающих образов. Посредством визуализации происходит интенсификация содержания психики, которое становится видимым.

Как можно познакомиться с нашими субличностями? Визуализация - одна из основных техник, применяемая в работе с субличностями. Она дает возможность внутренним картинам и образам появиться в нашем сознании. Внутренние образы, которые представляют все богатство личностных аспектов, помогают нам осознать различные части своей личности. Мы осознаем их надобности, желания, присущие им качества и паттерны поведения. Кроме этого, наши внутренние образы выявляют качества наших обычных поведенческих паттернов, наши потребности и желания. Упражнение помогает распознать и принять наши психодинамические структуры.

Возьмите бумагу и карандаш и найдите удобное место для того, чтобы получше расслабиться. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и обратите свое внимание вовнутрь. Представьте, что вы режиссер спектакля. Вы находитесь в театре. Занавес опущен, и вы сидите перед сценой. На сцене, за занавесом, находятся актеры, принимающие участие в вашем спектакле. Им не терпится предстать перед вами.

Занавес поднимается, и появляется первый актер. Взгляните на него (на нее). Как вы реагируете? Может, вам хочется спросить его о чем-нибудь? Спросите: «Для чего ты здесь? Чего ты от меня хочешь? Что тебе от меня надо? Что ты можешь предложить мне?» Дождитесь ответа на каждый вопрос и внимательно выслушайте, каким он будет.

Теперь поблагодарите субличность и опустите занавес.

Ощутите свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Если хотите, можете записать свои впечатления.

Это упражнение можно повторить, чтобы познакомиться со множеством различных актеров во внутреннем спектакле нашей жизни. Подумайте, пожалуйста, над следующими вопросами: что я, как режиссер, ожидаю от моих актеров? Какое поведение моих актеров для меня, как для режиссера, создало бы хороший спектакль? Может, некоторые из актеров слишком радикальны, слишком благородны или же чересчур властолюбивы? Каким образом я, как режиссер, могу помочь им проявить свой потенциал и вместе с тем выразить свое собственное творческое начало?

И режиссер, и наблюдатель могут получше познакомиться с нашими внутренними актерами и их ролями именно на внутренней сцене. Наблюдатель посредством определенных вопросов (некоторые из них приводятся выше) знакомится с целью, желаниями, потребностями и скрытыми качествами различных субличностей.

Упражнение 11. «Храм тишины»

Все мы очень хорошо знаем, насколько сегодня трудно найти тишину внутри и вовне нас. В следующем упражнении работа с субличностями связана с тишиной, переживание которой ведет нас к «Внутреннему Мудрецу».

Это упражнение дает нам возможность почувствовать измерение тишины и созерцать ее. Это приводит субличности в соприкосновение с «Мудрецом», с энергией «Сверхсознательного». Очень часто преображение старых психодинамических структур происходит только при помощи энергии сверхсознательного без применения каких-либо дополнительных методов трансформации.

Найдите спокойное место, где вас никто не будет беспокоить. Возьмите карандаш и бумагу, чтобы сделать заметки, если захочется. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и позвольте себе расслабиться.

Представьте, что вы находитесь на красивой лесной лужайке у подножия горы. Солнечно. Ваша кожа ощущает тепло. Вы видите тропинку, ведущую к вершине горы. На вершине вы видите храм.

Вам хочется взойти на гору. Тропинка не очень крутая. Чем выше вы поднимаетесь, тем прозрачнее и легче становится воздух.

Когда вы окажетесь на вершине, позвольте себе осознать тишину и спокойствие' вокруг вас. Вы ощущаете тишину каждой клеткой своего тела. Чем ближе вы подходите к входу в храм, тем глубже становится тишина. Ваши чувства, эмоции и мысли успокаиваются сами собой.

Войдите в храм. Через отверстие в крыше в центре храма льется солнечный свет. Этот солнечный свет вызывает ясное ощущение глубокой тишины. Отдайтесь этому ощущению. Если вы посмотрите наверх, на место, откуда врывается свет, вы увидите маленькую лестницу, ведущую к входу на террасу, расположенную на крыше. Поднимитесь на террасу и вступите в солнечный свет. Если хотите, повернитесь лицом к солнцу. Позвольте себе ощутить исходящее от него тепло и энергию. Проведите здесь столько времени, сколько вам захочется.

Позовите свою самую значительную субличность, попросите ее подняться по ступенькам на террасу и присоединиться к вам. Пригласите ее встать рядом с вами и насладиться солнечным светом. Просто понаблюдайте за тем, что произойдет с вами, стоящими в тепле солнечных лучей.

В лучах солнца может появиться лицо Мудреца, с любовью смотрящее на вас. Вы ощущаете эту любовь, льющуюся на вас. Может, он захочет вам что-нибудь сказать. Может, вам захочется у него что-нибудь спросить.

Вы можете вступить в беседу с Мудрецом. Спросите, что будет следующим шагом в развитии стоящей рядом с вами субличности. Можете попросить Мудреца помочь вам.

Когда вы почувствуете, что беседа закончена, попросите Мудреца окутать вас своим светом, любовью и теплом.

Осознайте изменения, происшедшие с вами и вашей субличностью.

Поблагодарите Мудреца и попрощайтесь с ним. Медленно спуститесь по лестнице, а затем идите вниз по горной тропинке.

Почувствуйте свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Если хотите, можете написать о том, что произошло на горе. Может, вам захочется спросить себя, как повлияли тишина, солнце и встреча с Мудрецом на ваши взаимоотношения с субличностью.

Изменилось ли что-либо под лучами солнца? Если что-то изменилось, как вы привнесете это изменение в свою повседневность?

Это упражнение помогает вызвать глубокую релаксацию посредством визуализации природы, мирного окружения и солнечного света. Восхождение в храм на вершине горы позволяет соприкоснуться с измерением сверхсознательного. Особое значение имеет тишина. Второй подъем (по лестнице на крышу храма) и вступление в солнечный свет, ощущаемый телом через воображение, облегчают контакт с «Мудрецом Внутри Нас». Этот источник информации, указатель пути и внутренняя мудрость всегда доступен нам. Влияние энергии сверхсознательного на субличность часто оказывается достаточным для глубинного преображения.

Упражнение 12. «Диалог с субличносггшми»

Для лучшего ознакомления с субличностями используются следующие вопросы:

«В чем твоя цель?» Вопрос позволяет субличности рассказать о цели своего существования. Это позволяет определить, насколько цель субличности соответствует сознательно выбранному направлению нашей жизни. Способствует ли цель субличности реализации нашего потенциала, или же она противоречит нашим целям, интересам и идеалам?

«Почему ты здесь находишься?» - позволяет узнать о фактической деятельности субличности. Ответ на данный вопрос делает доступной ценную информацию о действиях субличности. Помогают ли эти действия сознательной личности, или же они препятствуют личности полностью выразить себя?

«Что ты хочешь от меня?» - помогает открыть для себя надежды и желания субличности. Как наблюдатели, мы осознаем требования субличности и их проявление в повседневной жизни (что часто происходит против воли личности).

«Что тебе нужно от меня?» - выявляет скрытые реальные потребности субличности. Ответ указывает на тайные желания, глубоко спрятанные в субличности, и на возможности удовлетворения этих желаний.

«Что ты мне предлагаешь?» - показывает скрытые качества субличности. Они хоть и есть, но к ним нужно пробираться. Вместе с тем именно они указывают на возможности трансформации субличности и на потенциальное воздействие такой трансформации на личность.

«От чего ты меня защищаешь?» - позволяет понять мотивацию субличности. Ее первичная мотивация заключается в защите личности, но пути и средства защиты, избранные субличностью, часто оставляют желать лучшего. Довольно часто реакция субличности бывает противоположной ее первичному намерению. Признание первичной защитной функции субличности является необыкновенно полезным. Проявление искреннего понимания и сострадания особенно важно в том случае, когда мы имеем дело с трудными субличностями. Распознавание изначальной защитной функции чрезвычайно полезно, особенно при попытках взаимодействия с трудной и неудобной субличностью, что требует понимания и неподдельного сострадания. Результатом этого является принятие тех качеств, которые, на первый взгляд, невозможно принять. За этим следует возросшее понимание очень трудных отрицательных частей нашей личности. Понимание и умение встать лицом к лицу с субличностью являются самым прямым и любящим путем смягчения и преображения жестких структур.