содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 3

часть 1. понятие кризиса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

часть 2. индивидуальные кризисы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

1. История исследования проблемы. причины индивидуальных кризисов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

2. симптомы индивидуальных кризисов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

3. Этапы индивидуального кризиса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

а) обыденная жизнь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

б) зов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15

в) кульминация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16

г) урок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18

д) завершение кризиса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19

4. механизмы индивидуального кризиса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19

часть 3. возрастные кризисы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24

1. Особенности кризиса развития. различные подходы к кризису развития\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24

2. этапы возрастного кризиса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26

3. кризисы развития зрелых возрастов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27

а) кризис 30 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27

б) кризис середины жизни\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28

в) кризис старения и смерти\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32

список использованной литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_35

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тема личностного кризиса – не слишком разработанная в психологической науке тема. Наибольшее внимание в разработке этой проблемы всегда уделялось возрастным кризисам и в особенности кризисам ранних возрастов (детским и подростковым). Целью данной работы является рассмотрение индивидуального, ненормативного кризиса, его протекания в жизни взрослого человека и, главное, соотношения с возрастными кризисами взрослости.

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

Проблемами возрастных кризисов, в том числе зрелых периодов жизни, занимались многие авторы, о чем еще будет сказано ниже.

Однако общей теории, методологии кризисов разного происхождения на данный момент нет. Необходимость в такой теории существует. Эта необходимость обусловлена, прежде всего, практическими задачами. Работа с кризисными состояниями – общепризнанный и общепринятый предмет в практике социальной и психологической работы с индивидами, семьями и группами. Проблема кризисов имеет огромную практическую значимость. В наше время количество людей, испытывающих кризисы, неуклонно возрастает. Это связано с резкими изменениями условий жизни (девальвация привычных ценностей, нестабильность общественных структур, болезни, экономические и национальные катаклизмы и т.д.). В кризисный период человеку необходима квалифицированная помощь. В дальнейшем, опираясь на основные внутренние этические ценности и сущностные смыслы, которые являются уроком кризиса, человек может совершать поступки и строить свою жизнь. Однако именно проблема выхода из кризиса сейчас наименее разработана в психологии.

**ЧАСТЬ 1**

**ПОНЯТИЕ КРИЗИСА**

Из возрастных кризисов наиболее разработаны, как уже было сказано, детские и подростковые кризисы. Это понятно, так как в эти периоды развитие происходит очень быстро и напрямую связано с ростом и физиологическими изменениями. Оно во многом определяется внешними факторами, а промежуточные результаты доступны наблюдению.

Кризис, от греческого krineo, буквально означает «разделение дорог». Понятие «кризис» означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент.

Под кризисным состоянием понимается такое состояние личности, когда происходит дисбаланс в жизни и деятельности человека, в результате чего возникает неразумное с точки зрения личности и социально неадекватное поведение, поступки и действия, а также срыв нервно-психического и соматического состояния. Это ситуация невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренней необходимости своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). При упоминании о кризисе имеется в виду острое эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей, препятствием, которое не может быть устранено способами решения проблемы, известными личности из ее прошлого опыта. Психологический кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами.

Все люди испытывают различные внешние и внутренние проблемы, которые могут быть эпизодическими или связанными с развитием или переходом от одной стадии жизненного цикла к другой. Хотя у человека есть много адаптивных средств для того, чтобы справиться с этими трудностями, неожиданное усиление таких воздействий или уменьшение способности управлять ими приводит к недостатку обычных защитных механизмов.

Под кризисным состоянием подразумевают временную ситуационно или внутренне обусловленную дезинтеграцию личности. Кризисное состояние является испытанием на соответствие личности новой ситуации, новым социальным требованиям. Психологически кризисное состояние требует концентрации всех сил для решения задач, которые ставятся перед личностью. Кризисное состояние всегда сопряжено с лишением, фрустрацией. Кризис в некотором смысле является хирургическим вмешательством в структуру личности. Человек привыкает к определенной структуре своей жизни и идентификаций, которые в основном являются внешними по отношению к психической реальности: образу и состоянию тела, пище, одежде, более или менее комфортным условиям существования, счету в банке, автомобилю, жене, детям, социальному статусу, смыслам и духовным ценностям. Кризисное состояние лишает некоторых элементов внешней опоры и именно при этом вычленяет, что человеческого останется от человека, что у него останется внутри, что в нем укоренилось и крепко сидит, а что сразу разрушается, как только исчезает внешняя поддержка. Поэтому кризис – это испытание на укорененность, интроецированность каких-то ее важных установок.

Кризисное состояние – это также и разрушение всего внешнего, неукорененного, всего, что сидит в человеке неглубоко. И одновременно это проявление внутреннего, укорененного, действительно личного. Разрушение внешнего и проявление внутреннего важно прежде всего для истинного созревания личности, становления Человеком. Все внешнее выходит наружу в процессе кризиса, и человек начинает осознавать его внешность. Если же он еще и отказывается от этой внешней шелухи, то происходит очищение сознания, соприкосновение с истинной экзистенциальной глубиной человеческого существования.

Кризисы приводят личность к глубинному переживанию тайны смысла жизни, духовного пространства культуры. Кризис – это не просто способ переведения личности в новое качество более полноценного социального индивида, а нечто большее. Кризис приводит к интроекции в сознание личности новых жизненных ценностей и, таким образом, становится действительным преображением индивида.

В методологическом отношении личностный кризис можно обозначить как некую прерывность в линейной области эволюции личности как сложной системы. При этом существует бинарность векторов дезинтеграции:

* позитивная дезинтеграция, когда кризис является неким условием и шагом в новое качество, новый уровень целостности. Данный вид дезинтеграции отличают преобладание конструктивности личности, повышение адаптивности и общей витальности, а также увеличение творческого потенциала. Позитивная дезинтеграция является необходимым этапом в эволюции личности. К позитивной дезинтеграции можно отнести возрастные кризисы, а также так называемые психодуховные кризисы, приводящие к огромным по силе и новизне творческим всплескам на новых уровнях целостности. С позитивной дезинтеграцией мы связываем понятие кризисного состояния как временной неустойчивости в линейной эволюции личности, причем успешное разрешение кризисного состояния сопровождается ростом сопротивляемости личности за счет расширения совокупности усилий, которые человек может направить на преодоление кризиса. Позитивная дезинтеграция происходит тогда, когда у личности имеются силы и навыки организации активности для преодоления испытания, а также когда она может и умеет собрать их в одно целое в данный момент. Для позитивной дезинтеграции необходимы навыки осознания, самоконтроля, саморегуляции.
* негативная дезинтеграция, как правило, сопровождается деструктивными изменениями личности, снижением общей устойчивости, уровня сбалансированности, большей фрагментарностью и тенденцией к социальной аутизации личности. Личность теряет энергию, общую витальность. Уменьшается коммуникативность, личность теряет социальные связи. Негативная дезинтеграция может привести к психопатическим сдвигам, депрессиям, к астении, психосоматическим болезням, иногда к суицидным намерениям и смерти.

По мере того, как кризисное состояние личности и кризисная личность все более интегрируются в практику социальной и психологической работы, становится очевидно, что термин «кризис» употребляется в двух смыслах:

* закономерные кризисы, которые являются эволюционными этапами онтогенеза. К ним относятся возрастные кризисы, пенсионный кризис;
* вероятностные кризисы, которые могут случиться, а могут и не случиться с любой личностью. К ним можно отнести кризисы, которые возникают в результате такие неожиданных, непредсказуемых, внезапных событий, как смерть близкого человека, потеря значимого статуса, развод, насилие, катастрофа и др. Эти кризисы также называют ситуационными.

**ЧАСТЬ 2**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КРИЗИСЫ**

1. *История исследования проблемы. Причины индивидуальных кризисов.*

Хотя проблематика кризиса индивидуальной жизни всегда была в поле внимания гуманитарного мышления, в том числе и психологического, в качестве самостоятельной дисциплины, развиваемой в основном в рамках превентивной психиатрии, теория кризисов появилась на психологическом горизонте сравнительно недавно. Ее начало принято вести от статьи Э. Линдеманна, посвященной анализу острого горя (см. Козлов, 2003).

Исторически на теорию кризисов повлияли в основном четыре интеллектуальных движения: теория эволюции и ее приложение к проблемам общей и индивидуальной адаптации; теория достижения и роста человеческой мотивации; подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладению с экстремальными стрессами. Среди идейных истоков теории кризисов называют также психоанализ (и в первую очередь такие его понятия, как психическое равновесие и психологическая защита), некоторые идеи К. Роджерса и теорию ролей.

Отличительные черты теории кризисов индивидуальной жизни, согласно Дж. Якобсону, состоят в следующем:

* она относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам; теория кризисов рассматривает человека в его собственной экологической перспективе, в его естественном человеческом окружении;
* теория кризисов подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности (см. Козлов, 2003).

Причины индивидуальных кризисов можно разделить на две большие группы: кризисы, связанные с деформацией структуры Эго (статические изменения, потеря какой-либо части Эго) и кризисы, связанные с невозможностью реализации тенденций личности (они связаны с динамическими характеристиками личности). Теоретически жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей и при этом ставят перед индивидом проблему, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом.

Именно деформация или угроза деформации как фрустрирующий фактор для главных компонентов Эго и близких к ним по ценностной значимости компонентов является основной причиной индивидуального кризиса. Это деформация может касаться материальной, социальной либо духовной сторон жизни.

Кризисные факторы в данном случае:

* физический фактор – болезнь, несчастный случай, операция, изменение внешности, рождение ребенка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи, чрезмерный сексуальный опыт, сенсорная депривация, депривация сна, длительная сексуальная неудовлетворенность или травматический сексуальный опыт, катастрофически быстрое похудение или ожирение;
* потеря значимых предметов и ценностей вследствие пожара, стихийного бедствия, банкротства, грабежа, обмана, разорения и т.д.;
* потеря интегративного социального статуса вследствие увольнения, сокращения штатов, пенсии, банкротства предприятия или дисквалификации;
* деформация значимых социальных связей или социальной обстановки, которые провоцируют сильные эмоциональные переживания и обозначаются личностью как крупные неудачи: потеря важных родственных связей, смерть ребенка, родственника, отделение от родителей, семьи, друзей, конец значимых любовных отношений, чрезмерное долгое пребывание в агрессивной среде, развод, потеря лидерских позиций, изгнание из значимой социальной общности, вынужденная социальная депривация, длительное насильственное пребывание в несвойственной роли;
* потеря смысла жизни вследствие жизненной дезинтеграции. Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни мы рассматриваем как мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. На начальных стадиях потери смысла у человека возникает ощущение, что ему чего-то «недостает», но он не может сказать, чего именно. К этому постепенно добавляется ощущение ненормальности и пустоты повседневной жизни. Индивид начинает искать истоки и назначение жизни. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты – невыносимым. Человек чувствует, что сходит с ума: то, что составляло его жизнь, теперь большей частью исчезло для него как сон, тогда как новый свет еще не явился. Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным;
* нравственный кризис, который заключается в том, что у личности просыпается или обостряется совесть; возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним тяжкое чувство вины и муки, раскаяние. Человек судит себя по всей строгости и впадает в глубокую депрессию. На этой стадии нередко приходят мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего кризиса и распада может быть физическое уничтожение. Человек не может принять повседневную жизнь, не удовлетвориться ею, как прежде. Это состояние очень напоминает психотическую депрессию или «меланхолию», для которой характерны острое чувство собственной недостойности, постоянное самоуничтожение и самообвинение;
* углубленное участие в различных формах медитации и духовной практики, предназначенные для активизации духовных переживаний: методики дзен, буддийские медитации, йога, суфийские упражнения, чтение христианских молитв, различные аскетические депривационные практики, монашеские размышления, статические медитации на мандалы и т.д.;
* групповые и индивидуальные эксперименты с использованием психоделических веществ;
* участие в различных интенсивных формах групповой психологической работы с личностью;
* неподготовленное включение в различные этнические ритуалы и экстатические практики;
* участие в жизни тоталитарных сект.

Кризисы, связанные с невозможностью реализовать основные тенденции личности, возникают, когда тенденция встречается с трудностями. В этом случае кризисными могут стать следующие факторы:

* быстрое преуспевание личности в материальной сфере, когда в течение короткого срока накапливаются не соотносимые с притязаниями личности экономические богатства;
* раздирающая нищета, в ситуации которой экспансивная функция сведена до минимума и часто средств не хватает даже на физическое существование человека. Особенную опасность представляет для личности в тех случаях, когда не позволяет реализовать значимую социальную функцию (накормить семью, купить медикаменты для близкого при болезни и др.);
* «из грязи в князи», когда вследствие удачного стечения обстоятельств личность попадает в социальную страту, с представителями которой не имеет коммуникативных навыков и, что не менее важно, не готов выполнять властные, управленческие ролевые функции. Фрустрация данного вида, возникающая вследствие быстрой реализации экспансивной функции, может привести к экзистенциальной пустоте;
* «я достоин большего» – большой разрыв между личностными притязаниями на социальный рост и достигнутым статусом вследствие невозможности реализации экспансивной функции социального «Я»;
* слишком быстрое протекание процесса духовного самораскрытия; скорость этого процесса превышает интегративные возможности человека, и он принимает драматические формы. Люди, оказавшиеся в таком кризисе, подвергаются натиску переживаний, которые внезапно бросают вызов всем их прежним убеждениям и самому образу жизни;
* слишком медленное протекание духовного самораскрытия, когда поиск основных смыслов существования превращается в мучительное ожидание и трагическую безысходность. Часто активация психики, характерная для таких кризисов, включает в себя проявление различных старых травматических воспоминаний и впечатлений; в силу этого происходит нарушение повседневного существования человека и обесценивание доминирующих аспектов жизни;
* когнитивная интоксикация – слишком быстрое накопление знаний в определенной науке, виде деятельности или столкновение с большим массивом информации и переживаний в жизни;
* быстрые качественные личностные изменения, к которым не готова как сама личность, так и социальное окружение;
* «тоска стабильности», когда развитость консервативной тенденции приводит к материальной, социальной стабильности такого порядка, что вызывает ощущение пресности и бесцветности жизни. С личностью в такой ситуации «ничего не происходит», и это вызывает экзистенциальную тоску существования;
* «тоска по стабильности» – при невозможности реализации динамических жизненных обстоятельств у человека возникает ощущение зыбкости и ненадежности жизни, которое и является причиной экзистенциальной тоски по порядку и устроенности.

1. *Симптомы индивидуального кризиса*

Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса: 1) первичные рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем; 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными; 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников; 4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия, характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности. Кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение (см. Козлов, 2003).

Системообразующая категория концепции кризиса – категория индивидуальной жизни, понимаемой как развертывающееся целое, как жизненный путь личности. Собственно говоря, кризис – это кризис жизни, критический момент и поворотный пункт жизненного пути. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненный отношения человека, он оказывается бессильным (не в данный изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая для этой плоскости жизнедеятельности критическая ситуация – кризис.

Можно выделить два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни. Кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном свой жизненный замысел и удостоверившим свою самотождественность. Ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат переживания этой невозможности – метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа Я. Переживание в предельно абстрактном понимании – это борьба против невозможности жить, это в каком-то смысле борьба против смерти внутри жизни. Но, естественно, не все, что отмирает или подвергается какой-либо угрозе внутри жизни, требует переживания, а только то, что существенно, значимо, принципиально для данной формы жизни, что образует ее внутренние необходимости. Иначе говоря, каждой форме жизни соответствует особый тип переживания.

При всем многообразии эмоционально-чувственных проявлений индивидуального кризиса можно выделить специфические паттерны переживаний, наличие которых свидетельствует о факте кризиса:

* страх. Различные формы страха в целом характерны для всех аспектов функционирования личности как целостной системы отношений с реальностью, однако при кризисах страх может принимать достаточно специфический характер. Это может быть недифференцированный страх, возникающий внезапно и сопровождающийся чувством неминуемо надвигающейся угрозы, катастрофы, часто метафизического, неопредмеченного характера; страх перед новыми, неожиданными внутренними состояниями, быстро сменяющими друг друга, перед неприемлемыми, неожиданно возникающими мыслями и представлениями, а также страх потери контроля над содержаниями сознания; страх утраты контроля, связанный с потерей основных жизненных ориентиров и девальвацией прежних целей, а также переживанием новых состояний, характеризующихся интенсивными эмоциями и телесными ощущениями; страх безумия, возникающий в результате переполнения сознания бессознательными содержаниями; этот страх тесно связан со страхом утраты контроля; страх смерти, связанный с ужасом уничтожения тела (этот вид страха объясняется активацией бессознательных содержаний, в первую очередь процесса смерти-рождения;
* чувство одиночества. Одиночество – еще один компонент духовного кризиса. Оно может проявляться в широком диапазоне – от смутного ощущения своей отдаленности от людей до полного поглощения экзистенциальным отчуждением. Чувство одиночества связано с самой природой тех переживаний, которые составляют содержание индивидуального кризиса. Высокая интрапсихическая активность вызывает потребность все чаще и чаще уходить от повседневности в мир внутренних переживаний. Значимость отношений с другими людьми угасает, и человек чувствует нарушение связи с привычными для него идентификациями. Это сопровождается чувством отдаленности от окружающего мира, так и от самого себя, вызывая своеобразную болезненную «анестезию» привычных чувств и напоминая тяжелую клиническую форму депрессии. Кроме того, люди, находящиеся в кризисе, склонны расценивать происходящее с ними как нечто уникальное, не случавшееся ранее ни с одним человеком. Те, кто сталкивается с подобными переживаниями, чувствуют себя не только изолированными, но и совершенно незначительными. Большинство людей склонны экстраполировать это состояние на окружающий мир, который предстает как абсурдный и бессмысленный, а любая человеческая деятельность кажется им тривиальной;
* чувство отчужденности. В социальном окружении, где приняты вполне определенные нормы и правила поведения, человек, который начинает внутренне меняться, может показаться не совсем здоровым. Рассказы о своих страхах, ощущениях, связанных со смертью и одиночеством, переживаниях трансперсонального характера, могут насторожить друзей и близких и привести к социальной изоляции. У переживающего духовный кризис могут измениться интересы и ценности, он может не захотеть участвовать в привычной деятельности или времяпрепровождении. У человека может пробудиться интерес к духовным проблемам, молитве, медитации, к некоторым эзотерическим системам и практикам, что будет казаться странным его ближайшему окружению и способствовать возникновению ощущения, что он чужой среди людей;
* субъективно переживаемые состояния «безумия». Индивидуальные кризисы редко сопровождаются потерей контроля над внутренними переживаниями и экстремальными формами поведения. В то же время роль логического ума значительно ослабевает, и человек сталкивается с внутренними реалиями, лежащими за пределами обыденной рациональности. Следует отметить резкие перепады настроения и отсутствие самоконтроля. Это общие начальные реакции на интенсивный опыт. Человек может переживать внезапные беспричинные колебания настроения от одних эмоций к совершенно противоположным. Возможен частичный паралич произвольного внимания, человек может почувствовать, что почти совершенно потерял контроль над собой, своими мыслями и чувствами. Эти переживания порой вызывают у человека неоднозначную реакцию: с одной стороны, возникает чувство полной потери рационального контроля над происходящим во внутреннем пространстве, расцениваемое как начало безумия, с другой – расширение сферы осознания и более глубокое понимание себя и окружающего мира;
* переживание символической смерти. Конфронтация с проявлениями смерти – центральная часть процесса трансформации и объединяющий компонент многих кризисов. Когда развитие кризиса подводит человека к максимально полному осознанию его смертности, он чаще всего начинает испытывать колоссальное сопротивление. Осознание своей смертности может истощить человека, не готового столкнуться с подобным аспектом реальности, но оно же может стать освобождающим для тех, кто может принять факт своей смертности. Активация темы смерти в сознании человека всегда говорит о достаточной глубине кризисного процесса и, как следствие,– о высоком трансформационном потенциале этих состояний. Темы смерти могут быть активированы внешними событиями, связанными с разрушением привычного социального статуса, крупным материальным ущербом. В других случаях процесс психологической смерти запускается при столкновении с ситуацией, потенциально опасной для жизни: тяжелой соматической болезнью, травмой, катастрофой, стихийным бедствием и др. Одной из форм переживания символической смерти является характерное для многих кризисных состояний чувство утраты значения всего того, что ранее составляло жизнь человека, разрушения прежних привязанностей и освобождения от прежних ролей. Такие переживания могут сопровождаться глубокой тоской, их спутниками довольно часто являются депрессивные тенденции.

Эти проблемы порождаются пробуждением новых помыслов, стремлений и интересов нравственного, религиозного или духовного свойства.

1. *Этапы индивидуального кризиса*

Переживание кризиса можно разделить на пять основных этапов, неких форм существования, отличающихся по смыслу и силе переживания:

* + обыденная жизнь человека с его привычными заботами и функциями,
  + зов,
  + смерть-возрождение,
  + урок,
  + завершение кризиса и возвращение к обычной жизни с новыми качествами.

*а) Обыденная жизнь*

Первая форма является привычным способом жизни для каждого из нас. Мы существуем в соответствии с условностями общества, без сильных напряжений. Общественные убеждения, мораль и ограничения или принимаются человеком безоговорочно, как вполне есте­ственные, или он нарушаем их настолько, насколько их нарушают все. Каждый человек в России знает, что добропорядочный гражданин не должен нарушать законы и правила (налоговые законы, правила до­рожного движения и др.). Он нарушает их настолько, насколько это нарушение является мерилом здравомыслия, и настолько, насколько это делают все.

В науке данная стадия развития человека называется линейной. На этой стадии он далек от необычных вопросов и глобальных проблем, если, конечно, они не являются привычным способом структурирова­ния пространства и времени. Обыденность, понятность, серость, на­полненная иллюзиями, – вот характеристики этой формы жизни. Перспективы жизни из этой стадии встроены в привычное мировосприятие, понятны, человек обладает предельным знанием о том, что хоро­шо, что плохо, как надо поступать, как не надо, куда надо стремиться, куда не надо. Все знания, умения, навыки, которые приобретаются в обыденной жизни, являются выражением привычных тенден­ций, мотивов, целей, интересов.

Человек не знает ни тревог, ни радости, ни боли. А если они и присут­ствуют, то не имеют шокирующей интенсивности. Все хорошо настолько, насколько это социально допустимо. Все плохо настолько, насколько бывает у всех.

Можно сказать, что на этой стадии ничего не происходит, даже если кто-то умирает или рождается; это случается со всеми и не нарушает ритма жизни.

Для основной массы людей жизнь является нормальной в той сте­пени, насколько она привычна и обыденна. Более того, человек пред­принимает все возможные усилия для того, чтобы сохранить эту «нор­мальность». В некотором смысле он спит и видит сон, который зовет­ся жизнью, и тихо ненавидим тех, кто хочет разбудить нас. На стабиль­ном, линейном отрезке своей жизни люди, как правило, живут в зоне комфорта. В этой зоне ничего не происходит или просто происходит жизнь: время и пространство структурированы в соответствии с мотивационно-потребностной и ценностно-ориентационной системами личности. Смыслодеятельностные структуры самодостаточны и ста­бильны. Здесь наблюдается налаженность социально-психологических коммуникаций. Жизнь в комфортной зоне связана с привычным обра­зом, стилем существования.

Интенсивность жизненных обстоятельств такова, чтобы поддержи­вать некую фоновую активность существования. Нельзя сказать, что в этой зоне нет проблем, напряжений, конфликтов. Они, вне сомнения, существуют, но имеют обыденный характер и являются некими харак­теристиками привычных способов взаимодействия с внутренней и внешней реальностью.

В комфортной зоне нет вызова, ситуаций, фрустрирующих лич­ность. У личности существует запас прочности, запас опыта, система знаний, умений, навыков, чтобы линейно проструктурировать смыслодеятельностное поле и при этом не встречаться с неразрешимыми ситуациями. Многие психологические структуры на уровне восприятия жизни устроены таким образом, чтобы сохранить суще­ствование в комфортной зоне. Любая сложная система может функци­онировать, только имея порог чувствительности. Мы как бы не замеча­ем или не присоединяемся, не хотим вовлечься в эмоциональные со­стояния и ситуации, угрожающие нарушить комфортный гомеостаз. Все защитные механизмы устроены в соответствии с этой логикой. Порог чувствительности часто специально снижается именно нашим стремлением к жизни в зоне комфорта.

Существование в зоне комфорта обеспечивается несколькими пе­ременными:

* бесконфликтностью между основными глобальными структурами (материальной, социальной, духовной). Без всякого на­пряжения и конфликтов внутри этих сфер и между ними существо­вание личности, разумеется, невозможно. Конфликты и противо­речия являются источником функционирования личности. Важ­но, что эти конфликты не обладают травмирующей интенсивнос­тью, не имеют стрессогенного заряда. Существование внутри ком­фортной зоны всегда связано с идеей правильности жизни, с идеей стабильности;
* тотальной отождествленностью, слитностью с самим собой. Применительно к индивидуальным кризисам решающее зна­чение имеет задача «развить» себя, освободиться от всего, что чело­веку фактически больше не соответствует, чтобы подлинность, ис­тина и действительность, истинное «Я» становились все более оче­видными и действенными;
* увеличение внутренней жесткости и ригидности.

Любой значимый шаг в развитии личности предполагает понима­ние своей ограниченности и выхода за свои пределы. Это не война всех против всех или бунт, предполагающий конфронтацию с социальны­ми законами сосуществования и этическими нормами. Это изменение места восприятия себя в жизни, взгляд на себя из-за пределов себя и честное признание своей ограниченности, иллюзий.

В конце концов, законом развития является то, что возникают та­кие предвестники изменений. Сначала незаметно, но затем все интен­сивнее жизнь начинает указывать, что то лоно, которое ты обжил, уже устарело, или тесно, или пахнет затхлостью. Зов к изменениям начинает заполнять пространство жизни. Этот зов называется кризисом.

*б) Зов*

Зов кризиса многолик. Это может быть ломка устоявшихся пред­ставлений о своем теле и других частей материального Я: болезнь, угроза смерти, потеря дома или денег. Это может быть шокирующее столкновение с болезнью, старостью или смертью, как было с Буддой. Иногда не само лишение значимой части своего материального суще­ствования, а просто угроза такого лишения становится причиной кри­зиса, его зовом.

Часто зов реализуется через ломку привычных социальных отно­шений и отождествлений с ролями и статусами: потеря работы, изме­на жены, невозможность заработать деньги, лишение перспектив про­фессионального роста, развод, потеря детей, друзей, близких родствен­ников... Зов тем сильнее, чем больше значимых частей социального «тела» касается ею сметающая сила.

Еще интенсивнее зов кризиса проявляется в духовных измерениях личности. Это может быть экзистенциальный кризис, ломающий все привычные представления и убеждения. Иногда зов может прийти и как толчок изнутри: впечатляющее сновидение или видение, случайно кем-то оброненная фраза, отрывок из книги.

Зов может воплотиться в зловещие фигуры экзистенциальной тос­ки, чувства одиночества и отчужденности, абсурдности человеческого существования, мучительного вопроса о смысле жизни. Духовный кри­зис может принять форму щемящей, как бы беспричинной божествен­ной неудовлетворенности, лишающей смысла привычные интересы, малые и большие удовольствия жизни от секса, славы, власти, телесно­го наслаждения.

Можно предположить, что по интенсивности зов представляет со­бой проявление зоны риска, которая менее обжита человеком, но более наполнена жизненностью и странной привлекательностью. Эта зона притяга­тельна необычными переживаниями, ее основное эмоциональное со­держание – смесь любопытства и страха. Она всегда является возможностью несколько опасного, но реального расширения внутреннего опыта.

Комфортная зона при всей своей стабильности, устойчивости и надежности, в конце концов, вызывает тошноту и скуку. Эти чувства появляются особенно быстро, если в личности достаточно много жиз­ненной энергии. Лич­ность «прерывает» линейность комфортной зоны новыми состояния­ми. Личность осваивает новые области переживаний, приобретает но­вые знания, умения. Л. С. Выгот­ский писал о зоне ближайшего развития как наиболее оптимальном варианте обучения. Зона риска и есть зона ближайшего развития. Обучение или сверхобучсние происходит именно в той жизненной ситуации, когда незнание или неумение опасны. Это хорошо знают студенты во время сессии.

Эта зона имеет огромный положительный потенциал в силу того, что вызывает к жизни ресурсы личности, повышает физические, интеллектуальные, эвристические и другие психологические возможно­сти. Одновременно это тренировка новых возможно­стей, открытие новых перспектив жизни и узнавание ее новых граней.

Существуют две неприятные закономерности во взаимодействии с этой зоной:

* чем больше человек исследует ее, тем дальше сдвигаются ее границы, тем  
  большей интенсивности нужен опыт для достижения новых состояний или воплощенного проживания старых. То есть каждое взаимодействие с этой зоной раздвигает зону комфорта, и нужна все большая интенсивность опыта, чтобы достичь зоны риска;
* длительное пребывание в этой зоне приводит к девальвации комфортной зоны и к психобиологическому истощению, к формированию при­вычки жить на пределе возможностей и. как следствие, к кризис­ным состояниям с негативной дезинтеграцией.

Не так важно, какую форму принимает зов кризиса. Важно, что он слышен при большей интенсивности опыта, чем при обыденном су­ществовании. Важно, что он задевает самые главные струны личности и показывает ограничен­ность ее возможностей, привычного восприятия жизни и зовет чело­века к новым просторам развития. Важно, что он вызывает страх и па­нику, но одновременно любопытство и воодушевление.

Этот вызов ставит человека перед выбором:

* идти вслед за зовом в непонятные и неизведанные области реаль­ности, к новым территориям личности, сознания, деятельности, к новому качеству жизни;
* не принимать вызова, как бы не замечать надвигающегося кризиса и глубже закрыться в привычном.

Глухота к зову, вызванная тем, что любопытство скопано страхом, может обернуться для человека сожалением об упущенных возможностях, о том. что все могло быть по-другому — лучше, сильнее, глубже, ярче. А если вызов услышан, то по большому счету человека может ждать более незавидная судьба, чем привычная обыденность.

*в) Кульминация*

Смерть-возрождение – это кульминационная в переживании кризиса фаза. Ее опыт заключается в безжалостном уничтожении важных прежних опор и основ в жизни человека. Эту форму можно обозначить как смерть прежней структуры, содержания Эго, его оценок, отношений. Смерть прежней структуры может являться следствием интенсивного физи­ческого переживания (сексуального, болевого, изменения образа Я), эмоциональной катастрофы, интеллектуального поражения, мораль­ного крушения. Смерть и возрождение наступают только в шоковой интенсивности опыта или вследствие кумулятивного эффекта сильных переживаний из предыдущей зоны.

При кумулятивном эффекте и истощении биопсихического потенциала шоковый эффект может индуцироваться мгновенной «последней каплей». При истощающем кризисе человек сначала эффективно справляется с серией отдельных или связанных со стрессом событий, следующих одно за другим. Но в конце концов сопротивление ослабевает, и человек может дойти до точки, когда уже не имеет достаточных сил и ресурсов – внешних и внутренних – для того, чтобы справиться с кумулятивным эффектом последующих ударов. В такой ситуации состояние острого кризиса неизбежно.

При шоковой интенсивности внезапный катаклизм в материаль­ной, социальной или духовной структурах личности может вызвать сильную эмоциональную реакцию, которая подавляет адаптивные механизмы индиви­да. Поскольку событие происходит неожиданно и человек обычно не имеет времени подготовиться к страшному удару, он может впасть в эмоциональный шок и «чахнет». Шоковая интенсивность всегда связа­на с воздействием кризиса на важные ядерные конструкты личности – образ Я, интегративный статус, экзистенциальные ценности.

Из шоковой зоны всего четыре выхода:

* позитивная дезинтеграция с переходом па качественно новый уровень целостности сознания и личности;
* сумасшествие с различным возможным содержанием;
* негативная дезинтеграция с потерей социальных коммуникаций,  
  жизненности и возврати в комфортную зону с минимальным уров­нем витальности;
* смерть.

При позитивной дезинтеграции смерть Эго воспринимается не как исчезновение с его метафизическим страхом небытия, а качественное преобразование, уход от привычного восприятия мира, чувства общей неадекватности, необходимости сверхконтроля и доминирования. Смерть Эго – это процесс самоотречения. Данная форма раскрывается через переоценку всех ценностей, изменение целей жизни. На этой стадии многое из того, что казалось ценным, таковым больше не явля­ется. Многие важные смыслы исчезают, и человек может с ними расстаться.

Кризис – это смерть прежней идентичности, уже не соответствую­щей задачам текущего этапа личностного развития. И в смерти воз­рождается новая ткань жизненности. Старый образ себя должен уме­реть, а из его пепла – прорасти и раскрыться новая индивидуальность, более соответствующая эволюционной, материальной, социальной и духовной цели.

В новом, принятом качестве возникает чувство духовного освобож­дения, спасения и искупленности. Человек воспринимает глубинный смысл свободы как состояния. Содержание этого этапа связано с не­посредственным рождением новой личности. На этой стадии процесс борьбы за новые качества подходит к концу. Движение по передрягам кризиса достигает кульминации, и за пиком боли, страдания и агрес­сивного напряжения следует катарсис, облегчение и наполнение жиз­ни новыми смыслами.

Одновременно нужно иметь в виду, что фаза смерти и возрождения является не только стадией психобиологической или социально-психологической эволюции человека, но и реальным переживанием эволюции. Этот этап кроме индивидуальных, личностных переживаний имеет выраженное архетипическое, мифологическое, мистическое содержание, отличается отчетливо нуминозным характером и связан с глубокими экзистенциальными инсайтами, которые открывают всеобъемлющее единство за миром разделенности.

*г) Урок*

Фаза урока требует от личности дисциплины. Для нее очень существенен конструктивный опыт. За смертью и возрождением важен поиск новых целей, стратегий жизни, новых ценностей. Их нахождение часто становится прорывом, который круто меняет восприятие мира. Это могут быть новые социальные проекты, прозрения, касающиеся экзистенциальных смыслов существо­вания, понимание своего места в обществе и своей миссии. В духовном пространстве это может выражаться в просветлении, освобож­дении, единении с Богом или в чувстве необычной легкости, ясности и простоты жизни. В период осознания и прояснения перспектив в но­вом качестве люди особенно чувствительны к помощи. Привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, и человек становится более открытым для внешних влияний.

По мере приобретения опыта кризиса в этой фазе у человека появляются новые механизмы разрешения конфликта и развиваются новые способы адаптации, которые помогут ему в будущем эффективнее справляться с такой же или подобной ситуацией.

Главным уроком кризиса является состояние равного отношения ко всем и ко всему — глубинное выражение фактуальности жизни. Человек ни за что не хватается и ни­чего не считает своим, у него ничего нет и в то же время есть все. В нем самом все есть: все состояния, все идеи, все реакции – и он ничем не является. Он встал над полем человеческих переживаний и уже из этой точки имеет возможность входить в любую форму, в любое переживание, в любое состояние, в любое отношение, в любой контакт с реальностью.

Одновременно это состояние, когда главным остается служение другим людям и человек полностью проявлен в своей духовной потенции. Он свободен от отождествлений, желания быть кем-то и чем-то, но урок мудрости, полученный из кризиса, делает его проводником высших ценностей человеческого существования – любви, милосер­дия, сострадания, понимания, сопереживания. Именно кризис выяв­ляет сущностное понимание гуманизма как признания самоценности личности человека, его права на свободу, счастье, развитие и проявле­ние своих способностей. Урок кризиса в высших проявлениях является уроком добродетели – священной обязанности служения каждому че­ловеку на жизненном пути.

В. Франкл считал важной составной выхода из кризисной ситуации поиск смысла. «Человек свободен в ответе на вопросы, которые задает ему жизнь,– пишет он. – Но эту свободу не следует смешивать с произвольностью. Ее нужно понимать с точки зрения ответственности. Человек отвечает за правильность ответа на вопрос, за нахождение истинного смысла ситуации» (6, с.293-294).

Когда кризис завершен, человек становится «умудренным опытом». Личность не может обрести мудрость в обы­денности. Учитель рождается в горниле кризиса. Более того, любая стоящая личность формируется только через опыт кризиса.

*д) Завершение кризиса*

Собственно, кризис закончился. Во внутреннем пространстве уже есть ясность понимания. Но внутрен­ней ясности недостаточно для полного завершения. Завершенность кризиса наступает только в том случае, когда его опыт проявляется в возвращении в привычный социум и служении другим людям.

Ценность людей, которые прожили глубокий кризис, чрезвычайно велика не только для духовной, но и для социальной, материальной жизни общества. Часто опыт переживания личностного кризиса является бесценным даром прозрения для сотен тысяч людей.

Прохождение кризиса может быть и не очень драматичным. Многие переживают кризис, но немногие достигают мудрости. Не всегда кризис полетает в себя все пять форм в пиковой интенсивности. Мы переживаем в своей жизни много кризисов. Они похожи на серии кругов, подобно спирали, в которой личность снова и снова возвращается к своей обыденности, но каждый раз достигая более высокой перспективы, если, конечно, какой-то из кризисов не приведет к полному уничтожению личности и невозможности возврата в привычное лоно жизни.

Какое же значение имеет этот время от времени повторяю­щийся опыт агонии Эго, который мы обозначаем как индивидуальный кри­зис? Кризисы являются эволюционным вызовом. Это последний механизм селекции наиболее мощных и сильных лич­ностей в борьбе за социальное выживание. Это мощное, извечное переживание, испытание которого приводит к предельной эффективности человека как носителя человеческого.

Кризис представляет собой процесс, скрытый в человеческой психике и таящий в себе эволюционный потенциал. Именно он может привести к реконструкции психики, личности и сознания того порядка, который эволюционно необходим для человека и чело­вечества. Именно он рождает личность менее конфликтную, свободную от прошлого, менее привязанную к своим обусловленностям и к конформизму, более здоровую и целос­тную. Именно кризис рождает все лучшее в человеке.

*4. Механизмы индивидуального кризиса*

Ф.Е. Василюк для описания любого переживания выделил четыре формы «жизненных миров» (побудителей и источников содержания жизнедеятельности субъекта). Он задал две категориальные оппозиции, на которых построил типологию жизненных миров, или форм жизни. Структура этой типологии такова: «жизненный мир» имеет внешний и внутренний аспекты, обозначенные соответственно как внешний и внутренний мир. Внешний мир может быть легким либо трудным. Внутренний – простыми или сложным. Пересечение этих категорий и задает четыре возможных состояния:

* внешне легкий и внутренне простой жизненный мир;
* внешне трудный и внутренне простой жизненный мир;
* внешне легкий и внутренне сложный жизненный мир;
* внешне трудный и внутренне сложный жизненный мир.

Простой во внутреннем и легкий во внешнем отношении мир можно изобразить, представив существо, обладающее единственной потребностью и живущее в условиях непосредственной данности соответствующего ей предмета. Внешний мир совершенно приспособлен к жизни данного существа, в нем нет ни излишков, ни недостатков относительно этой жизни. Внешний мир соприроден жизненному, и поэтому в психологическом мире отсутствуют те особые феномены, которые своим наличием проявляли бы внутри психологического мира присутствие мира внешнего и служили бы, таким образом, своеобразной границей между ними. Жизненный мир и мир внешний оказываются влитыми друг в друга, так что наблюдатель, смотревший бы со стороны субъекта, не заметил бы мира и счел бы это существо субстанциональным, т.е. не требующим для своего существования другого существа, а наблюдатель со стороны мира не выделил бы из него само это существо, он видел бы, выражаясь словами В.И. Вернадского, просто «живое вещество». Жизнь субъекта в таком мире – это обнаженное бытие, бытие, полностью открытое в мир. Пространственная удаленность и временная длительность как внешний аспект мира отсутствуют. Такое существо ведет психологически абсолютно пассивное, страдательное существование: ни внешняя, ни внутренняя деятельность в легком и простом мире не нужны. Принцип удовольствия – центральный принцип мироощущения, присущего простой и легкой жизни; удовольствие было бы целью и высшей ценностью такой жизни, если бы она строилась и осуществлялось сознательно.

В таком мире переживанию нет места, поскольку легкость и простота мира, т.е. обеспеченность и непротиворечивость всех жизненных процессов, исключают возможность возникновения ситуаций, требующих переживания.

Однако, если живое существо прошло сквозь опыт простого и легкого существования, то порождаемые таким бытием феноменологические структуры являются действенными, вечно живыми и неустранимыми пластами его сознания, причем слоями бытийными в том смысле, что они стремятся определить собой все сознание, направить его процессы в отвечающее этим структурам русло, вообще навязать сознанию свой режим функционирования. Во всяком жизненном мире, сколь бы труден и сложен он ни был, сколь ни были бы мощны и многообразны развитые в нем деятельностные и психические «органы» и соответствующие им феноменологические структуры, остается неустранимой первичная витальность, атомом которой является акт непосредственного удовлетворения любой потребности.

Прототипом рассмотренного существования и мироощущения может служить пребывание плода в чреве матери, младенческое существование и соответствующее им инфантильное мироощущение.

Во внешне трудном и внутренне простом жизненный мире жизненные блага не даны непосредственно, внешнее пространство насыщено преградами, помехами, сопротивлением вещей, которые препятствуют удовлетворению потребности. Для того, чтобы жизнь могла осуществляться, надо преодолевать эти трудности. Внешний аспект психологического мира развертывается в некоторую пространственно-временную перспективу. Наряду с измерениями «тут» и «тогда» возникают новые измерения «там» и «тогда».

Деятельности в этом мире присуща неуклонная устремленность к предмету потребности. Эта деятельность не подвержена никаким отвлечениям, уводящим в сторону. Каждый предмет осмысляется только с точки зрения его полезности или вредности для удовлетворения всегда напряженной единственной потребности субъекта. Жизнь подчиняется диктату принципа реальности, субъекту необходимо адекватно отражать реальность. Принцип удовольствия – не модификация принципа удовольствия, а самостоятельная реальность.

Общей основой всех процессов переживания, свойственных данному типу жизни, является механизм терпения. Терпение – механизм, подчиняющийся принципу реальности. Оно взаимодействует с механизмом защиты, подчиненным принципу удовольствия. Защита признает благо бытийно наличным, терпение – наличным в долженствовании.

Можно выделить два варианта «реалистического» переживания. Первый осуществляется в пределах пострадавшего жизненного отношения. В простейшем случае этого варианта переживания выход из критической ситуации, субъективно кажущейся неразрешимой, происходит не за счет самостоятельного психологического процесса, а в результате нежданного объективного разрешения ситуации (успех после неудачи, согласие после отказа и т.д.). Критическая ситуация здесь не психологически преодолевается, а фактически устраняется благодаря эффективному поведению или удачному стечению обстоятельств. Более сложные случаи, требующие от субъекта специальной активности, осуществляются посредством утраченных способностей или замещения. Возможность разрешения в этом психологическом мире обеспечивается двумя особенностями – способностью субъекта откладывать удовлетворение потребности на какой-то срок, за который могут быть развиты компенсаторные способности, найдены или созданы обходные пути к цели, а также способностью удовольствоваться любой заменой предмета потребности, лишь бы она вообще могла ее удовлетворить.

Второй вариант «реалистического» переживания отличается от первого тем, что между нарушенным отношением, вызвавшим необходимость в переживании, и тем последующим жизненным отношением, нормальная реализация которого знаменует об успехе переживания, нет субъективных связей преемственности. Новая деятельность и старая, фрустрированная внутренне никак не связаны между собой. Эта «компенсация» ничего не меняет в предыдущем, нарушенном жизненном отношении, это замещение без замещения.

Известные прототипы такого жизненного пути – фанатик или маньяк, состояния личности в момент «импульсивных влечений» или состояние личности в момент актуализации мотива, которому нет альтернатив.

В случае внутренне сложного и внешне легкого жизненного мира устранены все процессы, протекающие между инициативой субъекта и реализацией мотива. Вся внутренняя структура деятельности как бы выпадают, каждая отдельная деятельность, стоит ей только начаться, осуществляется мгновенно.

Главная проблематичность и устремленность внутренне сложной жизни состоит в том, чтобы избавиться от мучительной необходимости постоянных выборов, выработать ценностное сознание, которое обладало бы мерой измерения значимости мотивов и способностью скреплять жизненные отношения в целостность индивидуальной жизни. Ценность – единственная мера сопоставления мотивов. Принцип ценности – высший принцип сложного и легкого жизненного мира.

Во внутреннем мире индивида «сопряжены» отдельные единицы, т.е. он может держать в своем внутреннем поле несколько отношений и между ними существует последовательность.

Типы событий, подлежащие переживанию в легком и сложном мире – это внутренний конфликт (неразрешимое противоречие между двумя жизненными ценностями) и внешний конфликт (например, исчезновение предмета одного из жизненных отношений субъекта).

В этих событиях (каков бы ни был их конкретный характер) нарушаются одновременно и психологическое будущее, и смысл, и целостность жизни. Возникает разлад всей системы жизни, т.е. системы «сознание-бытие»; сознание не может принять бытие в таком виде и теряет способность осмыслять и направлять его. Преодоление этого разлада жизни, т.е. переживание в легком и сложном мире, осуществляется за счет ценностно-мотивационных перестроек. Существует два основных подтипа ценностного переживания. Первый реализуется, когда субъект не достиг еще высших этапов ценностного совершенствования, и сопровождается большим или меньшим изменением его ценностно-мотивационной системы. Ценностное переживание второго подтипа возможно только на высших ступенях развития ценностного сознания. Если до достижения этих ступеней ценность принадлежала личности, был частью, пусть даже важнейшей и неотъемлемой, но все-таки частью ее жизни, и личность могла сказать: «моя ценность», то теперь происходит оборачивание этого отношения – уже личность оказывается частью объемлющей ее ценности, принадлежит ей и именно в этой причащенности ценности, в служении ей находит смысл и оправдание своей жизни.

Прототип такого существования – любой нравственный выбор, когда индивиду приходится отвлечься от трудности мира, от «материи». Иными словами, существует такой слой человеческого существования, сфера нравственного поведения, в котором жизнь сводится к сознанию, материя жизнедеятельности выносится за скобки.

Во внутренне сложном и внешне трудном жизненном мире трудность мира противостоит совокупности деятельностей. С другой стороны, сложность мира противостоит здесь не может быть разрешена только внутренне. Основное новообразование, появляющееся у существа такого жизненного мира, – это воля. Это психологический «орган», являющийся представителем целостного субъекта, личности в ее собственном психическом аппарате и вообще в жизнедеятельности. Речь идет о самостроительстве личности, об активном и сознательном созидании человеком самого себя, причем не только об идеальном проектировании себя, но и о чувственно-практическом воплощении этих замыслов в условиях трудного и сложного существования. Высший принцип данного типа жизненного мира – творчество.

Путь деятельности к своей цели одновременно затруднен внешними препятствиями и осложнен внутренними колебаниями. Трудности возбуждают притязания других мотивов на определение активности субъекта, а эта актуализировавшаяся внутренняя сложность усиливает трудность ее реализации и нужна особая работа воли, чтобы довести в этих условиях эту деятельность до конца. Одна из основных функций воли состоит в том, чтобы не дать разгорающейся в поле деятельности борьбе мотивов остановить или отклонить активность субъекта. Воля – это борьба с борьбой мотивов.

Пространство и время связаны в единую неаддитивную целостность.

Специфическое для данного типа жизненного мира переживание – кризис. Кризис – это поворотный путь жизненного пути личности. Кризис возникает, когда в результате тех или иных событий реализация жизненного замысла становится субъективно невозможной.

Исход переживания кризиса может быть двояким. Он состоит либо в восстановлении прерванной кризисом жизни, возрождении ее, либо в перерождении ее в другую жизнь. Но так или иначе речь идет о некотором порождении собственной жизни, о самосозидании, самостроительстве, т.е. о творчестве. В первом подтипе творческого переживания жизнь в итоге восстанавливается, однако в ней сохраняется лишь то существенное, что конституировало эту жизнь, ее ценностная идея. Второй подтип творческого переживания имеет место, когда замысел жизни оказывается основанным на ложных ценностях и дискредитируется вместе с ними самим опытом своего осуществления (Василюк, 1984).

**ЧАСТЬ 3**

**ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ**

Итак, выше описаны качественные особенности индивидуальных кризисов. От них по своему содержанию отличаются кризисы возрастные, или нормативные.

1. *Особенности кризиса развития.*

*Различные подходы к кризису развития*

Возраст – качественно специфическая ступень онтогенетического развития человека. Каждый возраст в человеческой жизни имеет определенные нормативы, при помощи которых можно оценить адекватность развития индивида и которые касаются психофизического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития. Эти нормативы обозначаются также как задачи возрастного развития. Переход к следующему этапу происходит в форме кризисов возрастного развития – периодов жизненных трансформаций и переломных моментов, которые сопровождаются психологическим стрессом и трудностями. Это относительно небольшие по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Форма, длительность и острота кризиса может значительно различаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей человека, социальных и микросоциальных условий.

Кризисы развития могут отмечаться значительным психическим дискомфортом, иногда даже ставящем под угрозу выживание организма. Такие переходы могут происходить спонтанно, как в случае кризиса середины жизни. Они могут быть вызваны интегративными психотехнологиями, участием в духовной практике. Психологический переход к более высокому уровню благополучия, ясности и зрелости редко протекает плавно и безболезненно. Скорее рост обычно отличается переходными периодами смятения и мучительных вопросов или в экстремальных случаях – периодами дезорганизации и полного отчаяния. Если эти кризисы успешно преодолены, то определенная дезорганизация и хаос могут оказаться средством избавления от ограничивающих, изживших себя жизненных паттернов. Появляется возможность переоценить, «отпустить на волю» старые убеждения, цели, идентификации, образ жизни и принять новые, более перспективные жизненные стратегии. Поэтому психологический кризис – это физическое и психическое страдание, с одной стороны, и трансформация, развитие и личностный рост – с другой.

Применительно к кризисам развития решающее значение (о чем свидетельствует само их название) имеет задача «развить» себя, освободиться от всего, что фактически человеку больше не соответствует, чтобы подлинность, истина и действительность, истинное «Я» становилось все более очевидным и действенным.

Ряд исследователей считают возрастные кризисы нормативным процессом, необходимым элементом социализации, обусловленным логикой личностного развития и необходимостью разрешения основного возрастного противоречия (З. Фрейд, Э. Эриксон, Л. Выготский, Л. Божович). Другие авторы видят в возрастных кризисах девиантное, злокачественное проявление индивидуального развития (С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец; см. Малкина-Пых, 2004).

Существует также разное понимание содержания кризиса. По Э. Эриксону кризис есть потенциальный выбор, который осуществляется в процессе онтогенеза между благоприятным и неблагоприятным направлением развития. Термин «кризис» в эпигенетической концепции Эриксона близок по смыслу к тому, который этот термин имеет в биологической науке, в частности в эмбриологии (см. Поливанова, 2000).

Г. Крайг рассматривает критические периоды как периоды, в течение которых должны происходить специфические типы развития (см. Крайг, Бокум, 2004).

Д. Левинсон рассматривает кризис как переходную фазу, в которой способы самореализации оказываются предметом анализа для индивида, новые возможности – предметом поиска (см. Поливанова, 2000).

В отечественной психологии термин «кризисы возрастные» введен Л.С. Выготским и определен как целостное изменение личности человека, регулярно возникающее при смене стабильных периодов. По Выготскому, возрастной кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику человека. Механизм смены социальных ситуаций составляет психологическое содержание возрастного кризиса. Развитие в такие переломные моменты характеризуется поэтому «свертыванием», «отмиранием». Возникновение нового в развитии есть обязательно одновременно и распад старого. Л.С. Выготский полагал такое разрушение необходимым (см. Козлов, 2003, Малкина-Пых, 2004).

По Выготскому внешние поведенческие особенности кризиса следующие: границы, отделяющие начало и конец кризисов от смежных возрастов, крайне неотчетливы. Кризис возникает незаметно, его крайне трудно диагностировать; как правило, в середине кризисного периода наблюдается его кульминация, наличие этой кульминационной точки отличает критический период от других; отмечаются выраженные особенности поведения; возможности острые конфликты с окружающими; со стороны внутренней жизни – болезненные и мучительные конфликты и переживания. Таким образом по Выготскому, кризис представляется кульминацией микроизменений, накапливаемых на протяжении предшествующего стабильного периода (см. Поливанова, 2000).

*2. Этапы возрастного кризиса*

Выготский ввел деление кризисного возраста на предкритическую, собственно критическую и посткритическую фазы (см. Поливанова, 2000). В предкритической фазе возникает противоречие между объективной и субъективной составляющими социальной ситуации развития (средой и отношением человека к среде). В собственно критической фазе это противоречие обостряется и проявляется, обнаруживая себя, и достигает своего апогея. Затем в посткритической фазе противоречие разрешается через образование новой социальной ситуации развития, через установление новой гармонии между ее составляющими.

Предкритическая фаза состоит в том, что человеку открывается неполнота той реальной формы, в которой он живет. Такое открытие возможно лишь на основе возникновения представления об иной, новой идеальной форме. Человеку открылось нечто иное, ожидающее его в будущем, образ нового поведения. До подобного открытия человек довольствуется сегодняшними проблемами и их решениями. В переломные моменты жизни этого оказывается недостаточно. Иное, будущее, предстоящее оказывается привлекательным, притягивающим. Обнаружить это открытие будущего можно лишь косвенно, поскольку оно нерефлексивно.

Далее наступает собственно критическая фаза, состоящая из трех этапов.

На первом этапе происходит попытка непосредственно реализовать наиболее общие представления об идеальной форме в реальных жизненных ситуациях. Открыв новое, иное, отсутствующее у него, человек сразу же пытается «попасть» в это другое измерение. Специфика этого этапа связана с особенностями самой идеальной формы, с тем, что идеальная форма существует в культуре не обособленно, не сама по себе, а в разнообразных воплощениях.

Далее наступает этап конфликта – необходимое условие нормального развития в кризисе, позволяющее человеку и окружающим его людям предельно обнажить собственные позиции. Позитивный смысл этого этапа состоит в том, что для человека раскрывается невозможность прямого воплощения идеальной формы в реальную жизнь. До конфликта единственной преградой для материализации идеальной формы остаются внешние ограничители – старые формы жизни и взаимоотношения. Конфликт создает условия для дифференциации этих ограничителей. Посредством конфликта обнаруживается, что часть из них действительно была связана с теряющими свою актуальность табу (и они затем убираются), но какая-то часть была связана и с собственной недостаточностью (неумением, отсутствием способностей). В конфликте с предельной ясностью обнажаются и эмоционально переживаются преграды к реализации идеальной формы. Внешние преграды затем убираются, но остаются внутренние, связанные с недостаточностью собственных способностей. Именно в этот момент и возникает мотивация новой деятельности, создаются условия для преодоления кризиса. Именно в фазе конфликта происходит обнаружение человеком нового «жизненного значения».

Прежде чем критическая фаза завершится, должен произойти третий этап – рефлексия собственных способностей, должно возникнуть новообразование кризиса. Здесь рефлексия рассматривается как этап кризиса, представляющий собой интериоризацию конфликта между желанием и реальным. Интеллектуальная рефлексия может быть лишь одной из форм рефлексивного отношения к собственным возможностям.

Кризис завершается посткритической фазой, представляющей собой создание новой социальной ситуации развития. В этой фазе завершается переход «реальное-идеальное» и «свое-иное», принимаются новые формы культурной трансляции идеальной формы. Реализуется новая форма – идеальная, а не идеализированная, полноценная, а не формальная.

Основная идея работы с кризисными состояниями личности заключается в следующем: если кризис начался, ему нужно дать пройти все логические этапы, поскольку временное торможение кризисных процессов, а также применение лекарственных средств только растягивают кризис во времени, а не приводят к скорейшему разрешению проблем клиента и выходу личности на новый уровень целостности. Можно управлять процессом переживания кризиса – стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности или, по крайней мере, не шел патологическим или социально неприемлемым путем, таким как алкоголизм, наркомания, токсикомания, формирования лекарственной зависимости, невротизация, психопатизация, суицидальное поведение.

*3. Кризисы развития зрелых возрастов*

Главная особенность развития в зрелом возрасте – минимальная его зависимость от хронологического возраста, в гораздо большей степени оно определяется личными обстоятельствами жизни человека – его опытом, родом занятий, установками и т.д.

У взрослых большинство исследователей выделяет три основных кризиса: кризис 30 лет, кризис «середины жизни» и кризис старости.

*а) Кризис 30 лет*

Примерно в 30 лет человек достигает определенного социального и семейного положения и начинает с тревогой думать: «Неужели это все, что может дать мне жизнь? Неужели нет ничего лучшего?» Представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, и т. п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей – поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей (в том числе ограничений, не замечавшихся им ранее). Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости «что-то предпринимать» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – возраст взрослости. «Кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее, ощущение кризисного состояния может наступать на протяжении жизненного пути неоднократно (как и в детстве, отрочестве, юности), так как процесс развития идет по спирали, не останавливаясь.

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

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

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

*б) Кризис середины жизни*

В начале пятого десятилетия жизни (может чуть раньше или поз­же) человек проходит через период критической самооценки и переоценки того, что было достигнуто в жизни к этому времен, анали­за аутентичности образа жизни: решаются проблемы морали; человек проходит через неудовлетворенность брачными отношения­ми, беспокойство о покидающих дом детях и недовольство уровнем служебного роста. Появляются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, приходит опасение, что ничего лучшего не получится в жизни, в карьере, в любви. Этот психологический феномен называют кризисом середины жизни (термин введен Левинсоном). Люди критически переоценивают свою жизнь, анализируют ее. Очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно».

Кризис среднего возраста связан со страхом старения и осознания того, что достигнутое иногда значительно меньше, чем предполага­лось, и является недолгим пиковым периодом, за которым следует по­степенное уменьшение физической силы и остроты ума. Человеку при­суща преувеличенная озабоченность собственным существованием и отношениями с окружающими. Физические признаки старения ста­новятся все очевиднее и переживаются индивидом как утрата красоты, привлекательности, физических сил и сексуальной энергии. Все это и на личностном и на социальном уровне оценивается негативно. Кроме того, у человека появляется и растет беспокойство, что он может ока­заться на шаг позади нового поколения, получившего профессиональ­ную подготовку в соответствии с новыми стандартами, энергичного, обладающего новыми идеями и готовностью согласиться, по крайней мере на первых порах, на значительно меньшую зарплату.

В результате доминирующими в общем фоне настроений становится депрессивные состояния, чувство усталости от надоевшей действительности, от которых человек либо прячется в мечтах, либо в реальных попытках «доказать свою молодость» через любовные интриги или взлет карьеры. В этот период человек пересматривает свою жизнь и задает себе вопрос, который иногда очень страшен, но всегда приносит облегчение: «Кто я, отдельно от своей биографии и ролей, которые я исполняю?» Если он открывает, что жил, формируя и укрепляя ложное «я» – тогда он открывает для себя возможность второго взросления. Этот кризис – возможность переопределения и переориентации личности, переходный ритуал между продолжением подросткового периода на стадии «первой взрослости» и неизбежным наступлением старости и близости смерти. Те, кто сознательно проходят через этот кризис, ощущают, что их жизнь стала более значимой.

Кризис «середины жизни» открывает перспективу обретения нового взгляда на свое «я», которая, правда, зачастую связана с весьма болезненными ощущениями.

Кризис начинается с давления со стороны бессознательного. Ощущение «я», приобретенное человеком в результате социализации, вместе с сформировавшимся у него восприятием и совокупностью комплексов, вместе с его защитами своего внутреннего ребенка, начинает скрипеть и скрежетать в борьбе самостью, которая ищет возможности для выражения. До осознания наступившего кризиса человек направляет свои усилия на преодоление, игнорирование или избежание воздействия глубинного давления (например, с помощью алкоголя).

Оказавшись на подходе к кризису среднего возраста, человек обладает реалистическим мышлением, он испытал столько разочарований и сердечной боли, что даже избегает проявлять крупицы своей подростковой психологии. Каждый человек в среднем возрасте становится свидетелем исчезновения своих проекций, окончания надежд и прекращения ожиданий; при этом он чувствует, что ему не хватает таланта, интеллекта и мужества. Исчезновение всех проекций приводит к ощущению предательства, неоправданных ожиданий, вакуума и потери смысла жизни. Тем не менее, психическая энергия, регрессивная в своем отношении к авторитету (родительская воля, родительские комплексы и социально-культурный конформизм), часто удерживает человека в сильной зависимости от этих комплексов и тем самым тормозит его личностное развитие, возможность стать индивидуальностью.

Ослабление проекций, а также исчезновение воплощенных в них надежд и ожиданий – еще один важный процесс на подступах к кризису «середины жизни». Наиболее распространенные и подвергающиеся в этот период пересмотру проекции – те, которые попадают на карьеру, а также в сферу супружеских и родительских отношений.

В это же время человек начинает осознавать, что с его телом происходят неизбежные физиологические изменения помимо его воли. Человек признает, что он смертен и ему обязательно придет конец, при этом он не сможет завершить все, чего так страстно желал и к чему стремился. Происходит крушение надежд, связанных с инфантильными представлении о своей будущей жизни (власти, богатстве, отношениями с окружающими). Именно поэтому в среднем возрасте часто распадаются браки.

Окончание доминирования эго, то есть конец иллюзий человека о том, что он знает, кто он такой, и в какой мере владеет ситуацией, неизбежно приводит к противоречию между персоной и тенью. Персона – это более или менее сознательная адаптация эго к условиям социальной жизни. Тень – часть личного бессознательного. К среднему возрасту в психике человека происходит вытеснение значительной части его личности. Способность к самообману постепенно истощается. Человек лишается ложных представлений о себе. Подобный пересмотр происходит и в сфере межличностных отношений, в особенности супружеских и родительских.

Отчетливо ощущается стресс в брачной жизни. Супруги, терпевшие друг друга ради детей или не обращавшие внимания на серьезные про­блемы во взаимоотношениях, зачастую больше не желают смягчать свои разногласия. Следует также учесть, что сексуальная близость к этому времени притупляется привычкой, ощутимым снижением физичес­кой формы, первыми симптомами ослабляющих организм болезней, наступлением климакса, глубоко сидящим гневом на партнера и неясным чувством чего-то упущенного в жизни. Количество разводов среди состоящих в браке 15 и более лет постепенно увеличивается. Велики социальные и психологические трудности, с которыми сталкиваются разведенные. К ним относятся преодоление чувства краха, последовав­шего за продолжительным периодом личностных трат на другого; ут­рата привычного образа жизни и вероятная потеря друзей и родствен­ников, сохранивших лояльность к ставшему чужим партнеру.

Мужчинам легче повторно вступить в брак, чем женщинам, и иног­да они женятся на женщинах значительно моложе себя. В силу соци­ального осуждения браков, в которых жена старше мужа, женщины обнаруживают, что группа подходящих по возрасту и свободных мужчин относительно невелика. Кроме того, общение и ухаживание особенно затруднительны, если в доме есть дети. Вновь образовавшиеся семьи сталкиваются с проблемами смешения детей от двух и более предыду­щих браков, распределения ролей приемных родителей и продолжаю­щегося влияния прежнего супруга. Если развода удается избежать и брачная жизнь сохраняется, то остается проблема старения. Перспектива многолетней зависимости продолжает тяготить, в то время как «пустое семейное гнездо» обещает новообретенную свободу.

Стрессы на этой почве в их совокупности приводят к психологической и эмоциональной напряженности.

В отношениях с родителями возникает потребность отделить себя от них, избавиться от родительских комплексов. Изменяется также отношение к деньгам и богатству. Для многих женщин экономическая свобода означает материальную поддержку, которую они не получали. Для многих мужчин материальное положение означает нескончаемые ограничения. Во время кризиса «середины жизни» происходит пересмотр и в этой сфере.

В протекании кризиса середины жизни у мужчин и женщин обнаружены некоторые различия. Показано, что у женщин стадии жизненного цикла в большей мере структурированы не хронологическим возрастом, а стадиями семейного цикла – брак, появление детей, оставление выросшими детьми родительской семьи.

Таким образом, в течение кризиса «середины жизни» возникает и затем возрастает необходимость поиска своего пути, но на этом пути возникают серьезные препятствия. Симптомы, характерные для кризиса, – скука, смена места работы и/или партнера, заметные проявления насилия, самоуничтожительные мысли и поступки, непостоянство в отношениях, депрессия, тревога и возрастающая навязчивость. За этими симптомами скрываются два факта: существование огромной внутренней силы, оказывающей очень сильное давление изнутри, и повторение прежних паттернов поведения, сдерживающих эти внутренние импульсы, однако при этом возрастает сопутствующая им тревога. Когда прежние стратегии все хуже и хуже помогают сдерживать возрастающее внутренне давление, появляется резкий кризис в самосознании и самоощущении.

Такие симптомы свидетельствуют о потребности человека существенно изменить свою жизнь. В качестве одного из путей выхода из кризиса выступает индивидуация. Это необходимость развития, позволяющая достичь максимально возможной полноты личности. «Сознательный процесс обособления, или индивидуации, необходим, чтобы подвести человека к осознанию, то есть возвысить его над состоянием идентификации с объектом» (цит. по: 7, стр. 115).

Пока сохраняется изначальная идентификация с внешним, объективным миром, человек ощущает себя отстраненным от субъективной реальности. Разумеется, человек всегда остается существом социальным, но сохраняя приверженность внешним отношениям с людьми, ему следует больше развивать свою личность. Чем более высокоорганизованной становится личность, тем больше она обогащает отношения с окружающими. «Так как человек – не просто отдельное, обособленное существо, а в силу самого своего существования предрасположен к общественным отношениям, процесс индивидуации должен его привести вовсе не к изоляции, а, наоборот, к расширению спектра социальных отношений» (там же). В этом заключается парадокс индивидуации. Человек больше всего отвечает интересам общества, если становится целостной личностью и привносит в него свою диалектику, необходимую для психологического здоровья любой социальной группы. Таким образом, стремление к индивидуации не является нарциссическим; это самый лучший способ приносить пользу обществу и поддерживать индивидуацию других людей.

Конфликт персоны с тенью – это необходимая часть корректировки, направленной на то, чтобы возвратить человека в состояние внутреннего равновесия. В результате индивидуации происходит интеграция внутренней истины, осознание «Я» настоящего. Это приводит и к изменению отношений с партнером по браку. В течение кризиса среднего возраста трансформация супружеских отношений проходит три необходимые стадии:

1. Супруги должны взять на себя ответственность за свой психологический комфорт.
2. Им следует согласиться на общее восприятие окружающего мира, не перекладывая на другого вину за свои травмы в прошлом и не возлагая на него ожиданий в будущем. Вместе с тем каждый из них должен стараться понять, как его воспринимает другой, не пытаясь защититься.
3. Они должны согласиться непрерывно участвовать в таком диалоге.

В отношениях с родителями возникает необходимость изучить свою историю и стать родителями самому себе. Индивидуация помогает выйти из кризиса путем отделения себя от всех ложных проекций в каких бы то ни было сферах. «Чем больше я о себе знаю, тем больше смогу реализовать себя в жизни, тем более многоцветной и многогранной станет моя личность и тем богаче будет мой жизненный опыт» (Холлис, 2002, стр.97).

*в) Кризис старения и смерти*

В преклонном возрасте (старости) человеку предстоит преодолеть три подкризиса. Первый из них заключается в переоценке собственного «Я» помимо его профессиональной роли, которая у многих людей вплоть до ухода на пенсию остается главной. Второй подкризис связан с осознанием факта ухудшения здоровья и старения тела, что дает человеку возможность выработать у себя в этом плане необходимое равнодушие. В результате третьего подкризиса у человека исчезает самоозабоченность, и теперь он без ужаса может принять мысль о смерти.

Бесспорно, проблема смерти является всевозрастной. Тем не менее именно для пожилых и престарелых она не представляется надуман­ной, преждевременной, трансформируясь в проблему естественной смерти. Для них вопрос об отношении к смерти переводится из под­текста в контекст самой жизни. Наступает время, когда в пространстве индивидуального бытия начинает отчетливо звучать напряженный диалог между жизнью и смертью, осознается трагизм временности.

Актуализация танатологических размышлений обусловлена не только патологическими изменениями, ведущими к ухудшению здо­ровья и повышению вероятности смерти, но и особенностями образа жизни старого человека. К последним можно отнести определенную монументальность внутренней субъективности, дистанцированность от сиюминутных социальных раздражителей, существенное ослабле­ние мотивов достижения успеха, комфорта, карьеры. Человек, освобо­дившийся от всего тривиального и поверхностного, может сконцент­рироваться на сфере глубинного и существенного.

Тем не менее старение, смертельные болезни и умирание воспри­нимаются не как составные части процесса жизни, а как полное пора­жение и болезненное непонимание ограниченности возможно­стей управлять природой. С точки зрения философии прагматизма, подчеркивающей значение достижений и успеха, умирающий являет­ся потерпевшим поражение.

Религия, способная быть значительной поддержкой для умирающе­го, в значительной степени утратила смысл для среднего человека. За­падные религии низведены до уровня формализованных обрядов и утра­тивших внутренний смысл церемоний. Взгляд на мир, выработанный наукой, базирующейся на материалистической философии, усиливает тяжесть положения умирающего. Ведь согласно такому подходу за пре­делами материального мира ничего не существует. Физическое уничто­жение тела и мозга есть необратимый конец человеческой жизни.

Сейчас наша социальная структура, равно как и философия, рели­гия и медицина почти ничего не могут предложить для облегчения душевных мук умирающего. Пожилые и престарелые люди, как прави­ло, опасаются не самой смерти, а возможности лишенного всякого смыс­ла чисто растительного существования, а также страданий и мучений, причиняемых болезнями. Можно констатировать наличие двух веду­щих установок в их отношении к смерти: во-первых, нежелание обре­менять своих близких, во-вторых, стремление избежать мучительных страданий. Поэтому многие, находясь в подобном положении, пере­живают глубокий и всеохватывающий кризис, затрагивающий одно­временно биологические, эмоциональные, философские и духовные стороны жизни.

Волна профессионального интереса к практическим и теоретичес­ким аспектам процесса умирания привела, в частности, к появлению научного труда Элизабет Кюблер-Росс «О смерти и умирании», выпол­ненного на факультете психопатологии университета Чикаго (см. Козлов, 2003). В этом труде содержатся многочисленные доказательства того, как часто люди, находящиеся на смертном одре, остро нуждаются в искренних челове­ческих контактах и психотерапевтической помощи. Она подчеркнула важность открытого и честного общения с умирающими, готовность последних обсуждать любые психологически близкие им темы. В ре­зультате подобного подхода они могут научить остающихся в живых важным вещам, относящимся не только к заключительным фазам жиз­ни, но и проблемам работы человеческого сознания, а также к некото­рым редким аспектам нашего существования вообще. Кроме того, дан­ный процесс обогатит его участников и, возможно, снизит уровень их тревоги относительно собственной смерти.

В связи с этим важным представляется осмысление социально-пси­хологических механизмов адаптации человека к феномену смерти. Речь идет и о системе психологической защиты, определенных моделях сим­волического бессмертия, и о социальной апробации смерти – культе предков, поминальных обрядах, похоронных и мемориальных службах и о просветительских программах пропедевтического характера, в кото­рых феномен смерти становится темой раздумий и духовных поисков.

Культура сопереживания смерти другого человека выступает неотъемлемой составляющей общей культуры как личности, так и об­щества в целом. При этом совершенно справедливо подчеркивается, что отношение к смерти служит эталоном, индикатором нравственно­го состояния общества, его цивилизованности. Важно создать не толь­ко условия для поддержания нормальной физиологической жизнеспо­собности, но и предпосылки для оптимальной жизнедеятельности, удовлетворить потребность пожилых и престарелых людей в знаниях, культуре, искусстве, литературе, часто выходящих за пределы досягае­мости для старших поколений.

На современном этапе кризисная ситуация для пожилых и престаре­лых людей обусловлена и усугубляется следующими обстоятельствами:

1. Экономический статус данной социальной группы чрезвычайно низок, происходит процесс обнищания.
2. Отсутствует продуманная система профессиональных маршрутов для лиц пенсионного возраста, сохранивших трудовую и соци­альную активность.
3. Состояние здоровья людей данной возрастной категории обычно хуже, чем у молодых членов общества. Наличие хронических болезней вынуждает их чаше обращаться к медицинской помощи, а это, соответственно, ведет к дополнительным расходам. Практи­чески отсутствует реабилитационная система.
4. Нарастающая новизна ситуации, постоянное возникновение но­вых, необычных реалий общественной жизни на финальном этапе  
   онтогенетического развития человека порождает чувство тревоги,  
   апокалиптические настроения, кризис социальной идентичности  
   у пожилых и престарелых.
5. Службы оказания социальной помощи находятся в зачаточном со­стоянии.

Итак, в данной работе были представлены особенности и характеристики индивидуальных и возрастных кризисов: их симптомы, психологическое содержание, динамика протекания, пути выхода их них. Также рассмотрены особенности каждого из возрастных кризисов взрослости.

Конечно, в этой сфере еще очень много направлений для дальнейших исследований. В частности, выход из кризисов представлен в самом общем виде. Конкретные методики и приемы мною не рассматривались. Пожалуй, надо исследовать влияние на кризисы различных факторов, таких, как личностные особенности субъекта или внешние условия протекания кризиса. Одна из важных сфер исследования – кризис внутри группы или кризис целой группы людей (например, семьи).

Проблема кризисов, и в особенности индивидуальных, – одна из мало разработанных, перспективных и актуальных проблем психологии.

Список использованной литературы.

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Москва, Издательство Московского университета, 1984, 200с.
2. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Москва, Издательство Института Психотерапии, 2003, 300с.
3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Санкт-Петербург, Питер, 2004, 940с.
4. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. Москва, Эксмо, 2004, 895с.
5. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: учебное пособие для студентов педагогических вузов. Москва, Академия, 2000, 180с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва, Прогресс, 1990, 360с.
7. Холлис Д. Перевал в середине пути: кризис среднего возраста. Москва, Инфра-М, 2002, 140с.