

## Лекция 4. Психологическая поддержка взрослых в ситуации кризиса

### ЦЕЛИ:

1. *Обучающая* – закрепление основных понятий темы, выработка умений и навыков по решению практических задач и анализу проблемных ситуаций, связанных с этой темой.
2. *Развивающая* – развитие у студентов представлений о психологической поддержке взрослых в ситуации кризиса.
3. *Воспитательная* – воспитывать внимательность, сосредоточенность, умение слушать, терпимость по отношению к себе и к другим.

### ПЛАН:

1. Роль кризисов в жизни человека.
2. Психологическая поддержка в юности.
3. Кризис «середины жизни» и особенности психологической поддержки.
4. Кризис «встречи со старостью» и особенности психологической поддержки.

#### 1. Роль кризисов в жизни человека

Начнем с определения понятия «кризис» и его роли в жизни человека. Прежде всего, следует подчеркнуть, что здесь имеется в виду нормативный кризис, который неизбежно возникает на жизненном пути большинства людей. Традиционно такие исследования концентрировались в рамках кризисов детства (кризис 3 лет, подростковый и т. п.). Однако многие авторы (П. Ниемея, Э. Эрикссон) пишут не просто о наличии кризисов в жизни взрослого человека, но и о их необходимости для продолжения процесса развития. Действительно, в течение кризисных периодов человек совершает важную духовную работу: выявляет противоречия между тем, кто он есть на самом деле и кем хотел бы быть, что имеет и что хотел бы иметь. В эти периоды он начинает понимать, что некоторые моменты своей жизни он переоценивал, а другие – недооценивал. Он может осознать, что не проявляет свои способности, не реализовывает идеалы. При этом может появиться смутное чувство, что с ним что-то не так. И лишь когда человек начинает понимать, что ему необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом, лишь тогда он начинает строить новую жизнь на реальной основе. Так осуществляется процесс развития.

Сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития и сказывается на успешности и развитии всей последующей жизни. Э. Эрикссон, как и большинство других исследователей, выделяет три основных кризиса зрелости: кризис молодости, кризис «середины жизни» и кризис старости. Рассмотрим специфику данных кризисов и особенности психологической поддержки человека в процессе их прохождения, а в качестве рабочего определения кризиса для целей психологического консультирования примем следующее (Ю. Степанова): кризис – это столкновение двух реальностей: психической реальности человека с его системой мировоззрения, паттернами поведения и т.п. и той частью объективной действительности, которая противоречит его предыдущему опыту. Эта действительность уже воспринята человеком, но не преобразована.

И преобразование ее затруднено или сейчас невозможно, так как для этого требуются качественно иные механизмы, в данный момент отсутствующие.

Итак, определившись с понятием кризиса, перейдем к описанию психологической поддержки людей, остро переживающих нормативные возрастные кризисы.

#### 2. Психологическая поддержка в юности

Юность – это этап жизненного цикла, завершающий переход к взрослости, на котором человек принимает ряд важных решений. Они касаются выбора профессии и создания семьи, общего стиля жизни и конкретных задач на будущее, коррекции ценностных ориентации в соотношении с их новым взрослым статусом и новыми жизненными планами. На это время приходится окончание вуза, приобретение к трудовой деятельности, вступление в брак, рождение детей. Главная задача личностного развития – поиск своего места и закрепление в мире взрослых – переживается молодыми людьми зачастую очень остро, носит характер кризиса. Однако бегство от кризиса в этом периоде только задерживает развитие человека. Молодые люди, которые достойно принимают этот кризис в переломный момент

своей жизни, обычно становятся сильнее и способны управлять своей судьбой.

Главной задачей периода ранней взрослости Э. Эриксон считает формирование интимности, которая не сводится лишь к сексуальной интимности, а обнаруживает себя в дружбе, эротических связях и совместных устремлениях. Другим полюсом чувства интимности является чувство изоляции, которое может сопровождать человека на всем его жизненном пути, хотя внешне человек может многого добиться и производить впечатление благополучного. «Неотъемлемой частью интимности является дистанцированность: готовность человека отвергать, изолировать и, если необходимо, разрушать те силы и тех людей, сущность которых кажется ему опасной» (Э. Эриксон).

Кризисным моментом этого периода, по мнению К. Юнга, является столкновение человека с требованиями реальной жизни, которые не всегда соответствуют его собственным представлениям. Если у него есть иллюзии, контрастирующие с действительностью, то сразу наступают и проблемы. Часто это связано со слишком большими ожиданиями, с недооценкой внешних трудностей, с необоснованным оптимизмом или, наоборот, негативизмом. Молодой человек начинает постепенно осознавать, что мир – это не только счастье и удовольствие. Начинается распад его детской веры и оптимизма. Но нередко молодой человек довольно долго продолжает цепляться за детскую позицию, ожидая, что все придет к нему само собой в соответствии с его желаниями. Как пишет К. Юнг, «хотелось бы ничего не делать, а если уж что-то делать, так ради собственного удовольствия». К. Юнг не рассматривает вопрос о том, как же все-таки молодой человек преодолевает это застревание на детской ступени сознания. Мы считаем, что это происходит лишь тогда, когда он в силу тех или иных обстоятельств вынужден сменить позицию в отношении внешнего мира с «дайте мне, я хочу» на «я отдаю, я могу».

Несколько другие акценты в рассмотрении кризисных точек развития молодого человека делает Б. Ливехуд. Поскольку в отличие от подростка молодой человек уже не только включает в свое сознание взрослую жизнь, но реально в ней участвует, для него особенно остро встают вопросы выбора своего уникального пути. «Кто я? Чего я хочу? Что я могу?» – вот важнейшие вопросы, которые решаются в молодости. В юности нужно научиться принимать себя, нести ответственность за свой выбор и решения. Но на пути к этому нужно приобрести опыт, и каждый сам должен делать свои глупости, если только готов учиться на них. Если же человек не ставил перед собой главных вопросов в юности и не нашел на них ответов, то он подвергается опасности навечно остаться в подростковом возрасте, и его самооценка будет основываться на мнении общества или на противостоянии всему миру.

Период взросления также рассматривается в теории ролей. В русле данной теории развитие понимается как формирование определенного ролевого репертуара. Роль – внутренне связанная последовательность разных форм поведения, настроенная на соответствующую последовательность действий других людей. Роли во многом определяются существующим социокультурным окружением. С точки зрения теории ролей в период взросления происходят два важных изменения. Во-первых, во многом изменяются отдельные роли. К их внутренней дифференцировке приводит необходимость решать задачи, специфические для взросления, и соответствовать ожиданиям общества. Во-вторых, появляется необходимость осваивать новые роли. Однако это сопряжено с трудностями из-за типичных для взросления и резко выраженных изменений (разрыв с родительским домом, начало профессиональной деятельности, партнерство в личной жизни и т.д.), отличающих данный период от периода относительной защищенности в детстве.

Внутреннее дифференцирование уже освоенных ролей и освоение новых могут вступать одно с другим в противоречие, и молодой человек ощущает отсутствие преемственности между прежними и новыми ролями, что отражается на его представлении о себе самом. Связанная с этим неуверенность заставляет его задавать себе классические вопросы взросления- «Кто я? Каков я? Кем меня считают?». Неопределенность ролей и статуса усиливается еще и потому, что в обществе отсутствуют четко выраженные ожидания в отношении молодых людей, за исключением ожидания от них приспособления.

В исследованиях самооценки периода ранней взрослости, проведенных Л. В. Борздиной и О. Н. Молчановой, приведены интересные данные относительно социально-ролевых суждений молодых людей. В самоописаниях молодые люди часто указывают следующие характеристики: «квартирщик», «покупатель», «зрительница», «адресат», «соседка», «клиент» и др. Ни в какой другой группе периода взрослости исследователями не было получено столь большого количества аналогичных высказываний. Эта особенность ответов может быть связана с расширением сфер деятельности молодого человека, увеличением диапазона доступных ему ролей, что согласуется со склонностью молодых людей

говорить о себе, перечисляя такие роли и останавливаясь на внешних аспектах поведения.

Встает вопрос: насколько влияет на решение проблем юности продолжение образования в вузах? С одной стороны, оно, конечно, затягивает и затрудняет вхождение во взрослую жизнь. Б.Ливехуд пишет, что «учеба в университетах и другие формы высшего образования удлиняют совершенно неестественным образом молодость, из-за этого нарушается развитие первой фазы взрослого бытия, в ходе которого и должна быть достигнута известная степень личной ответственности». Однако, с другой стороны, включение молодого человека сразу после школы в профессиональную деятельность не дает ему времени на осмысление главных вопросов юности, создание собственного мировоззрения, осознание собственной ответственности за выбор жизненного пути.

Н. Орешкина изучала протекание кризиса «встречи со взрослостью» у студентов среднего учебного заведения. Оказалось, что практически никто из них не заметил перехода от детства к взрослости и тем более не считает этот переход кризисной ситуацией в своей жизни. Интересно, что у них проявилось специфическое понимание взрослости. Взрослым человеком у данной группы считается тот, кто склонен употреблять алкоголь в большом количестве, имеет много сексуальных связей и высокое материальное положение. Можно заключить, что кризис «встречи со взрослостью» свойствен лишь той части молодежи, которой присущ достаточно высокий уровень культуры и способности к самоанализу. Что же ждет в будущем молодых людей, избежавших проживания кризиса в процессе становления? На этот вопрос трудно ответить однозначно, но можно предположить постепенное торможение у них процесса развития и раннее начало личностной инволюции.

Рассмотрим кризис «встречи со взрослостью» в динамике и проиллюстрируем его выдержками из работ студентов III курса МПГУ и МОСУ.

Естественно, что кризису предшествует предкризисное состояние. Оно обычно характеризуется еще детским идеализмом молодых, верой в собственное всемогущество, ощущением буйства чувств и энергии. Молодому человеку кажется, что он всем нужен и все его ждут. Радует, что перед ним открыто много путей и дорог.

«Мир! Вот он я! Иди ко мне, я тебя пойму, приму. А самое главное – я тебя смогу изменить так, что тебя никто не узнает, и всем от этого будет хорошо».

«Энергия и восторг переполняют душу. Ты уверен на все сто процентов, что сегодня, именно сегодня случится что-то очень хорошее. Что? Ты не можешь описать это словами. Ты просто уверен, что будет что-то хорошее, ты как юный звереныш, которому доставляет удовольствие каждое собственное движение. Ты чувствуешь, что ты могуществен. Что ты многое можешь. Любое сомнение – пустяки. Весь мир принадлежит тебе – он у тебя в кармане!».

«Самое сильное чувство при этом – чувство свободы, которое окрыляет и придает силы».

«Полет на крыльях свободы – вот, пожалуй, самое верное описание моих чувств в тот момент. Сознание было словно в тумане. Мысли сменяли одна другую, не успевая прочно укорениться, и мчались дальше по своему пути. Невозможно было усидеть на месте, и хотелось каждый миг своей новой жизни пить этот напиток».

У многих это время сопровождается острым стремлением к общению. При этом оно сопровождается чувством единения, любви и доброты абсолютно ко всем окружающим.

Однако как-то незаметно эйфория первого курса сменяется сначала потерей интереса к «смерчу общения». А потом появляются ощущение пустоты внутри, странная апатия, нежелание что-либо делать, даже получать информацию, учиться. Молодой человек не понимает, что с ним происходит, поскольку вроде бы все в жизни хорошо, но все начинает казаться неинтересным. Но такое состояние может наступить и скачкообразно, т.е. «как-то вдруг».

«Как я встретился со взрослостью? Она свалилась как снег на голову. В один прекрасный день я остался один. Никто не может понять меня, что бы я ни говорил, ни объяснял, – вот первые ощущения взрослости».

Чаще всего ему соответствуют депрессивные реакции («Ничего не хочу: ни учиться, ни читать, ни любить»), специфические страхи, тревога («Боюсь потерять себя», «Боюсь стать кем-то посредственным или не стать никем вообще»), ощущение уникальности собственного опыта («Наверное, это только я так чувствую»).

Особое значение приобретает в этот период чувство одиночества. Следует подчеркнуть, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Вокруг молодого человека может быть много друзей,

родных и даже любимый молодой человек или девушка, но при этом он ощущает себя оторванным от людей и мира. И он, с одной стороны, глубоко страдает от одиночества, с другой – всячески стремится к нему. Нередко ощущение одиночества сопровождается чувством ненужности. Молодой человек при этом то и дело задает сам себе вопрос: «Нужен ли я кому-нибудь сегодня, завтра, послезавтра?».

Следующий важный аспект кризиса – размывание представления о самом себе, кажущаяся невозможность разобраться в самом себе, своих желаниях и возможностях («Вокруг понятно все, а внутри – ничего»). Может отмечаться и некоторое разочарование в себе («Что я могу? Кто я?»). К этому присоединяется неуверенность в выборе профессии. И вообще тема выбора, личной ответственности за свои выборы становится очень значимой. Иногда вследствие этого появляется желание снова стать маленьким, уйти от всех проблем, взвалить их на плечи другого человека. А иногда молодые люди заменяют ощущение внутреннего смятения тем, что «надевают» поведенческие маски взрослости («Все якобы стали взрослыми. Все спешат. У всех свои мысли, причем такие... даже не подходи»).

Нередко страхи и волнения концентрируются вокруг размышлений о смысле собственной жизни.

«А когда начинаешь задумываться о смысле жизни нашей, так вообще страшно становится. Зачем жить? А что если завтра тебе кирпич на голову упадет? А что за пределами этого кирпича?»

Однако проходит время, и большинство молодых людей подходят к разрешению кризиса. В позитивном варианте он завершается принятием ответственности за свою жизнь на самого себя, выбором собственного пути в жизни. Субъективно это переживается как появление удовлетворенности самим собой и своей жизнью, повышение интереса к жизни и получаемого от жизни удовольствия, уход страхов («Ты стал другим, еще не знаешь каким, но другим»). Некоторые называют это время «новым рождением».

«Именно здесь, в этот особый промежуток времени появляется новый человек, которого мы по-новому узнаем, начинаем ценить или ненавидеть и которому предстоит прожить долгую жизнь».

Естественно, что несколько по-другому складываются отношения с окружающими, которых уже теперь не хочется переделать, а хочется принимать такими, какие они есть. Становится интересным не только то, что в тебе, но и то, что в других. Коренным образом меняются отношения с родителями.

В этот период изменяется отношение к одиночеству – теперь оно перестает тяготить и рассматривается как необходимое, чтобы пообщаться с собой. Многие по-новому открывают богатство самих себя.

«Теперь я поняла, сколько спрятано в глубине моей души любви, тепла, нежности».

«Все глубже начинаешь разбираться в себе. Способность и адекватность контроля за собой становится все осознаннее и сильнее».

В этот период происходит принятие своей индивидуальности и неповторимости, осознание своего собственного пути: личностного, профессионального, социального, а также своих стремлений и надежд. Можно сказать, что появляется осмысленность происходящего, складывается индивидуальное мировоззрение, впервые не заимствованное у кого-либо. Меняется отношение и к жизни в целом. Теперь уже становится ясно, что происходит не подготовка к жизни, а сама жизнь. По-другому воспринимается и прошлое, и будущее. Уходят желание казаться взрослым, стыд проявить детские черты. Наоборот, просыпается интерес к собственному детству, а возможность проявить детскую непосредственность расценивается как достоинство («А еще я снова стала верить в сказки. В Новый год. Например, ловила себя на мысли, что было бы здорово, если бы дед Мороз существовал на самом деле»). Приходит понимание того, что ты сам строишь свою жизнь и твое будущее начинается уже «здесь и сейчас».

Подводя итоги рассмотрению динамики протекания кризиса «встречи со взрослостью», можно заключить, что основным содержанием кризиса «встречи со взрослостью» является поиск себя и своего места в жизни через примеривание на себя роли взрослого. Наверное, поэтому центральной темой в работах является тема пути. В качестве иллюстрации хочется привести пусть не очень совершенные, но искренние стихи из дневника одной из студенток о себе в «кризисном состоянии» и о себе сейчас.

Я не могу себя найти, Я не могу себя понять, И в путь приходится идти  
Чтоб личностью когда-то стать. Идти во тьме к огню хочу, Но не могу найти я ход. Вопросы ставлю и молчу,  
Чтобы к себе найти подход.

А я нашла себя и рада, Даже не знаю как и где, Как-то случайно и спонтанно,  
Бродить уставши в темноте. А я нашла себя весною, Где рецидивы часто, грипп,  
Все вдруг увидев по-другому, Так что ты,

милый, тоже влип.

Однако не всегда молодые люди могут благополучно разрешить кризис самостоятельно. Глубокие психологические проблемы, возникающие на фоне кризиса «встречи со взрослостью», нередко приводят к превращению кризиса в экстремальную ситуацию, когда требуется психологическая помощь. В противном случае кризис может стать причиной тех или иных личностных нарушений или же психосоматических заболеваний. Проиллюстрируем это положение также выдержками из творческих работ студентов, во многих из которых сквозило глубокое отчаяние. Они напоминали скорее исповеди, чем творческие работы.

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

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

«Рвет на части. От этого больно».

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

Поэтому перейдем к обсуждению стратегии психологической поддержки молодых людей в кризисный период с позиции сохранения их психологического здоровья. Будем опираться при этом на положения психосинтеза, описанные Э. Йоманс.

Как считает Э. Йоманс, первое, что необходимо сделать, – это признать сам факт вступления в трудную ситуацию, «когда привычные навыки и модели поведения теряют прежнюю эффективность и это рождает ощущение неустроенности», когда «возникает чувство разлада с собственной жизнью, чего месяц-два назад еще не было». Однако признать это зачастую бывает довольно трудно, большинство пытается продолжать жить по-старому, скрывая от самого себя, что на самом деле это уже не получается. Тем более трудно бывает, когда внешняя причина потери ориентиров может отсутствовать, а сдвиг, изменение произошли внутри самого себя. Но почему же так важно именно признать наличие трудной ситуации? Это позволяет, с одной стороны, сконцентрировать внимание на изменениях в самом себе как основном источнике кризисного состояния, с другой – дает возможность избежать проецирования кризиса на свое окружение (семью, друзей, институт, а иногда и страну) и соответственно хаотических попыток изменять только окружение.

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

Однако не стоит забывать главную тему кризиса «встречи со взрослостью» – тему выбора, вокруг которой концентрируются основные тревоги и страхи молодых людей. Конечно, больше всего их беспокоит ближайшее будущее, выбор конкретного пути приложения собственных сил. Поэтому следующим условным этапом может стать обсуждение этого вопроса при помощи вводящего в проблему задания «Выбор пути». Психолог напоминает молодому человеку сказку, в которой Иван Царевич на перекрестке 3 дорог делал выбор своего пути. Сам делал выбор и сам получал результат. И оказывалось, что не всегда самый легкий путь приводил к успеху. Психолог предлагает подумать: «А может быть, и в нашей жизни бывает, что мы как будто стоим на перекрестке нескольких дорог и от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдем, как сложится наша жизнь». Далее предлагается для примера рассмотреть настоящий момент в качестве точки выбора дороги. Рисуются одна дорога, вводящая детей в настоящее, а дальше несколько расходящихся. Молодой человек дает название каждой и

определяет, к чему она может его привести. А далее размышляет над тем, по какой дороге он идет сейчас и по какой на самом деле хотелось бы идти. Помимо обсуждения ближайшего будущего, стоит обратиться к размышлениям о жизненных перспективах. Под ними обычно понимаются способы развития потенциальных возможностей личности в процессе ее жизнедеятельности. Как будет осуществляться мое развитие? К чему я хочу прийти? Такие вопросы обсуждаются через осознание конечности индивидуального существования и общие размышления о смысле собственной жизни. Здесь можно использовать разные варианты заданий.

Один из них – «Лесенка времени». Молодому человеку предлагается определить свое отношение к различным возрастным периодам через подбор подходящих, по его мнению, к данным периодам отрывков из художественных произведений: стихов или прозы. Предварительно ему нужно представить различные варианты «Лесенок», составленные другими людьми, и обсудить его отношение к ним. Поэтому приведем один из вариантов, который можно использовать для обсуждения.

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

15-25 лет

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

(В.Добрынин)

Целому морю – нужно все небо. Целому сердцу – нужен весь Бог.

(М.Цветаева)

25-35 лет

Принимаю что было и не было, Только жаль на тридцатом году – Слишком мало я в юности требовал, Забываясь в кабацком чаду. Но ведь дуб молодой, не разжелудясь, Так же гнется, как в поле трава... Эх ты, молодость, буйная молодость, Золотая сорвиголова!

(С.Есенин)

Во всем мне хочется дойти До самой сути: В работе, в поисках пути, В сердечной смуте.

(Б.Пастернак)

35-45 лет

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

(С. Есенин)

Мне сорок лет – нет бухты кораблю.

(А. Вознесенский)

45-55

Бабье лето, ты обманешь, как всегда, Эту осень, злую осень...

(А.Барыкин)

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

(Г.Гейне)

55 - 65 лет

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

(Л. Рубальская)

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

(О.Хайям)

65-75 лет

Я стар, и нет во мне уже ни к чему любопытства. Впрочем, я не слишком-то мудр, и мысли мои никогда не обгоняли моих ног. Знаю только мой сосновый лес, куда вот и возвращаюсь. Голубые лунные пальцы ласкают мою лютню. Ветер, разгоняющий тучи, хочет развязать мой пояс. Вы спрашиваете, в чем наивысшее счастье здесь, на земле. В эту минуту – слышать песенку маленькой девочки. Она удаляется по тропинке, спросив у меня дорогу.

(Ван Вэй)

Прекрасен материи тайный состав, И участь зеленого тлена: Распавшись на части и тайною став,

Смешаться со всей Вселенной.

(Р. Тагор)

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

(Г. Гессе)

Чем больше я живу – тем глубже тайна жизни, Тем призрачнее мир, страшней себе я сам. Тем больше я стремлюсь к покинутой отчизне К моим безмолвным небесам. Чем больше я живу – тем скорбь моя сильнее И неотзывчивей на голос дальних бурь, И смерть моей душе все ближе и яснее, Как вечная лазурь.

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

(Дм. Мережковский)

Как можно легко заметить, методика «Лесенка времени» подводит молодых людей к размышлениям о старости в целом и о своей старости в частности. У многих эти размышления вызывают сопротивление, поскольку подводят к осознанию конечности своей жизни. Кроме того, старость традиционно ассоциируется у молодежи лишь с болезнями, увяданием, эмоциональными и физическими страданиями. Однако наш опыт работы со студентами показывает, что размышления на тему собственной старости, наоборот, помогают четче понять смысл собственной жизни вообще, осознанно подойти к выбору жизненного пути в настоящем. Как говорит Дж. Рей-нуотер, для каждого человека «чрезвычайно важно осознать факт неизбежности собственной смерти, ибо наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни». По ее мнению, после того как человек принимает неизбежность собственной смерти и определяет для себя смысл собственной жизни, многие проблемы отпадают сами собой. Необходимо только помочь молодому человеку увидеть позитивные варианты старости, наполненные мудростью, радостью жизни, любовью, нужностью окружающим. А затем подвести его к выводу, что каждый сам выбирает свою старость и этот выбор начинается сегодня. В заключение можно предложить ему мысленно представить собственную счастливую старость и рассказать о ней. А перед этим в качестве примера прочитать рассказ о старости «другого молодого человека».

Как я представляю счастливую старость

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

Для меня счастливая старость – это прежде всего активная старость. Это старость, наделенная мудростью, ведь уже не нужно никуда спешить и можно заниматься тем, что тебе всегда нравилось, но все время не хватало чего-то; вот к старости ты и начинаешь, наверное, понимать, что этого «чего-то» не существует нигде вовне, кроме тебя самого. Хотя, наверное, счастливая старость, так же как счастливая жизнь, – талант. Я вижу иногда стариков и старушек, которые счастливы. Большинство из них живут со своими детьми, нянчат внуков и с юмором рассказывают, как они боятся подходить к компьютеру, на котором ловко играют внуки. Конечно, семья дает ощущение нужности, востребованности. Поэтому, вероятно, логично вывести первый рецепт счастливой старости – хорошая семья, наличие детей и внуков. Но тут же у меня возникает мысль, что эти люди были счастливы и умели радоваться жизни и до того, как они стали стариками и старушками. А это своего рода талант, данный не каждому. Поэтому, во-вторых, этому надо уже начинать учиться сейчас. Ведь неважно, стар ты или нет, мерилom всего для тебя является радость от того, что ты живешь: просто утро может быть солнечное и яркое, а может быть и туманное и серое, дождливое – все равно, это ведь утро.

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

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

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

Я, например, хочу после выхода на пенсию начать рисовать. Художник я никакой, надо сказать, но сам процесс доставляет мне удовольствие огромное. Еще я непременно буду вышивать, вот это я

умею и тоже очень люблю; вышивание требует много времени, которого у меня нет и вряд ли предвидится из-за моего образа жизни. И, конечно же, путешествия и новые знакомства. И еще можно будет записаться на курсы французского языка и ходить туда вместе с молодыми: может быть, я тогда его одолею. Вообще мне кажется, что старики, как никакая другая возрастная категория, лишены предписаний, предрассудков и других «пред». Им не нужно добиваться внешних успехов в социуме, доказывать себе и другим свою состоятельность, они многое видели и многое принимают в этой жизни, они уже вырастили детей, и они максимально свободны и, наверное, этим схожи с детьми. Недаром говорят: «Что стар, что млад». Поэтому внуки их так любят, они похожи, они открыты миру и готовы ему удивляться снова и снова: ведь много пережито и понято, и оставлено позади, и есть только настоящее. Наверное, это называют мудростью».

«Я хотела бы видеть мою старость такой. Неважно, чем я буду заниматься: путешествовать ли, рисовать ли, но жить и дарить ощущение радости от жизни другим. То нечто, что трудно описать словами, но что мы чувствуем, когда сталкиваемся с пожилыми людьми с детским удивлением в глазах, мудрыми поступками и потрясающим порой юмором. В старости открываются новые возможности для общения: можно завести знакомства с маленькими детьми – внуками и их приятелями, запросто поболтать с молодой женщиной или мужчиной, не будучи превратно понятой, найти общую тему разговора с молодыми знакомыми. Что касается этого аспекта, то для старости, на мой взгляд, стереотипов не существует. Надо только быть поосторожней со старичками. Кто их знает?!»

Подводя итоги описанию психологической поддержки молодежи в период кризиса «встречи со взрослостью», нужно еще раз отметить, что глубокое проживание его необходимо и приводит к обогащению личности, расширению ее самосознания, является существенным шагом вперед на пути достижения личностной зрелости. В качестве подтверждения этого можно привести выдержки из работ молодых людей, уже прошедших кризис и пытающихся осознать произошедшие с ними изменения.

«Этот год какой-то странный. Именно этот. Ни I, ни II курс такими не были. Я стала всерьез задумываться: «Кто я?». Я понимаю, что это довольно распространенный банальный вопрос, но все же. Я пытаюсь перестроить что-то в себе так, как я хочу, а не так, как хотел кто-то. Постепенно уходят детские мечты, но это не крушение, а просто кончилась вчерашняя страничка и рядом начинается другая. Совершенно незнакомая. И, как всегда, пытаешься ее заполнить без помарок, ошибок, но почему-то не получается. Только в отличие от прошлых лет понимаешь, что вот эти помарки являются моим богатством, моими победами над тем, что не нравится прежде всего в себе. Еще одно приобретение моего возраста – начинаешь задумываться над будущим по-серьезному, а не в детских мечтах. Больше оценивать свои шансы. Но последнее, что хочется отметить, это радостное ощущение чего-то нового, что рождается во мне. И мне очень интересно жить».

«Теперь я знаю, как называется кризис, который я пережила. Главное – знать, что он существует, и не бояться его, так как любой кризис влечет новый этап в нашей жизни. Раньше я думала, что не переживу кризиса, что этот кризис не пройдет никогда. Но сейчас я поняла, что ошибалась. Кризис прошел, я сдвинулась с мертвой точки. Я просто посмотрела на мир другими глазами. Многие из того, что я считала минусом, постепенно превратилось в плюсы. Эта ситуация помогла мне разобраться в себе, посмотреть на людей, которые меня окружают по-иному».

«Ну и когда закончится этот кризис? Да это и не кризис вовсе, а лабиринт с вопросами и ответами. Главное – найти нужный, правильный ответ. А вопросы ты задаешь сам? Кончились вопросы? Тогда выходи из лабиринта, другим тоже необходимо получить ответы».

«... Не стану описывать свои переживания на этом отрезке пути, скажу лишь, что привело это к неврозу. К нормальному классическому неврозу с депрессией и крайне неприятными психосоматическими проявлениями. Я чувствовала себя слабой, беспомощной и приходила в отчаяние от мысли, что так будет всегда. То, что со мной произошло, оказалось первым серьезным кризисом в моей жизни. Но сейчас, по прошествии некоторого времени, я рада случившемуся».

Говорят, что невроз – это болезнь, это плохо, от него нужно как можно скорее избавиться и избегать повторений. Я не вполне с этим согласна. Для меня невроз стал порогом, ступенью в моем развитии. Именно тогда, оказавшись вне привычной жизненной суеты, я стала задумываться о себе и своем месте в этом мире, о смысле жизни и человеческом предназначении. Рефлексия – великое благо. Не знаю, в какой момент произошло изменение в моем мировосприятии, я не уловила его тогда, не могу отследить и сейчас, но постепенно я изменилась. Я говорю «постепенно», хотя, скорее всего, это про-



изошло внезапно, просто мне понадобилось время, чтобы осознать и принять это изменение. Сложно описывать чувство словами.... Я вдруг поняла, какое это чудо – Жизнь! На протяжении своей сумбурной цивилизации люди наизобретали множество «чудес техники» и совсем забыли о настоящем чуде. Оно в нас: в людях, в животных и птицах, в цветах и кристаллах, в снежинках и радуге. Конечно, я не пыталась оформить это необыкновенное ощущение в слова, я просто чувствовала это. Стоило мне сосредоточиться на лепестках цветка или изгибах ракушки, и все мелкие бытовые неурядицы буквально сходили на нет. Двигаться, видеть, дышать – все это, такое привычное и обычное раньше, теперь стало доставлять мне огромную радость. И я поняла, что только испытав боль и беспомощность, можно почувствовать счастье.

Я пытаюсь последовательно описать происходившие со мной изменения, хотя в действительности все чувства и ощущения тесно взаимосвязаны и их разделение более чем условно. Переживание радости бытия подарило мне новое чувство, которое я осознала совсем недавно. Это даже не чувство, а, скорее, состояние, которое можно описать словом «спокойствие». Не равнодушие, не уверенность, не безразличие, а именно спокойствие. Я вдруг почувствовала, что в моей жизни все правильно, что так и должно быть. Это не значит, что я стала фаталисткой, или роботом, или зомби. Я по-прежнему способна искренне радоваться и огорчаться, любить и ненавидеть, но ни радости, ни горести не выводят меня из равновесия. Такое ощущение, как будто я одновременно испытываю какое-то чувство и наблюдаю за собой со стороны (или сверху, точно не знаю). Уважение и интерес к своему внутреннему миру и тайне своей личности привели к тому, что любое проявление жизни стало для меня священным. Звучит это весьма высокопарно, но я не могу найти более подходящего определения. Пожалуй, ощущение чуда пребывания в этом прекрасном мире стало главным, «пиковым переживанием» на этом отрезке моего жизненного пути. Не знаю, удастся ли мне сохранить это чудо на протяжении всей своей жизни, но я постараюсь это сделать, потому что ощущение полноты существования делает меня счастливой и способной радоваться жизни в любых ее проявлениях».

### ***3. Кризис «середины жизни» и особенности психологической поддержки***

Какова специфика кризиса «середины жизни»?

Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что найдены правильные идеалы, принципы поведения. Однако слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Кроме того, многие пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелости. Если, к примеру, вечер встречи старых друзей превращается лишь в вечер воспоминаний о том, как раньше было хорошо, можно вспомнить слова К. Юнга: «Только возвращаясь в прошлое, к своему героическому студенческому времени, они способны разжечь пламя жизни». Поэтому в возрасте 35-40 лет учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые и свидетельствуют о наступлении кризиса. По мнению К. Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. К. Юнг очень ярко описывает свою собственную встречу с ним, когда он предоставил полную свободу своим бессознательным импульсам. А затем вспомнил свои детские ощущения от игры в кубики, построения замков и домиков из бутылок. И наконец после длительного внутреннего сопротивления сам стал играть: выстроил из камней несколько домиков и замок – маленькую деревню. И так он начинал играть всякий раз, когда перед ним возникало затруднение. К. Юнг писал, что все ценное, что он сделал в тот период, было связано с его работой с камнем. Но для того чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной к позиции интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство к концентрации внимания на своей самости. И тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния. Хочется особо подчеркнуть слова К. Юнга о том, что душа человека второй половины жизни глубинно, удивительно изменяется. Но, к сожалению, пишет К. Юнг, большинство умных и образованных людей не подозревают о возможности этих изменений. И как следствие этого вступают неподготовленными во вторую половину жизни.

Близкие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б.Ливехуд. Он называл возраст 35-45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется, согласно Б. Ливехуду, степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса

должно стать обращением человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится «к середине пятидесятих трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозу для себя во всем новом».

Большое значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эрик-сон. Возраст 30-40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. И если 20-летний человек рассматривается как подающий надежды, то 40 лет – это время исполнения данных когда-то обещаний. Успешное разрешение кризиса, по Э. Эрик-сону, приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на земле. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия. Человек может начать потакать собственным желаниям и удовольствиям, как если бы был собственным ребенком.

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

Опишем типичные проявления кризиса «середины жизни» в нашей стране, проиллюстрируем их выдержками из исследований Н. Орешкиной.

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

«Будущее в черном цвете. Не знаю, чего ждать. Но если до сих пор ничего не добился, то уже ничего не добьюсь».

Но нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

«Мы как-то вдруг разбогатели, богатство свалилось сверху. Борьба за жизнь закончилась, наступило пресыщение. Потерялся смысл жизни. Наступила жуткая усталость от ничегониделанья, от жизни без смысла, ненужности, однообразия. Ничего не греет. А завтра опять тоже самое».

Часто можно встретить проекцию внутриличностного кризиса на свое окружение: социальную обстановку в стране, семейную ситуацию.

«Во всем виноват кризис в стране...», «Государство сбросило нас в яму...», «В стране кризис, уберите его, и у людей кризиса не будет», «Из-за жены я сломал свою жизнь...», «Во всем виноват сын – не такой, каким бы я хотела его видеть, он разбил все надежды».

Естественно, что проекция кризиса на окружение приводит к попыткам, часто хаотичным, изменить именно окружение: страну, семью, работу. Некоторые женщины в этот период заполняют внутреннюю пустоту рождением еще одного ребенка. И психологическая

поддержка в этом случае затруднена, поскольку наличие причин трудностей в самом себе категорически отрицается.

Особо следует остановиться на осложнении у значительной части людей кризиса «середины жизни» кризисом идентичности. Несмотря на то что мы отмечали негативное значение проецирования внутреннего конфликта при кризисе на внешнее окружение, следует отметить, что быстрое изменение социально-политической и идеологической обстановки в стране является для многих настолько стрессогенным фактором, что приводит к распаду существовавшей ранее эго-идентичности. Э. Эрик-сон от-

носил формирование эго-идентичности через нормативный кризис к подростковому возрасту. Однако справедливо замечал, что кризис идентичности присущ не только подростковому возрасту, а происходит всегда, когда сильные внешние воздействия разрушают старую идентичность, когда испытывается состояние эго-тревоги, задерживается формирование новой идентичности. А Л. Ф. Бурлачук и Е. Ю. Коржова полагают, что кризис идентичности взрослых определяется противоречием между требованиями резко изменяющихся общественных и экономических отношений и ригидностью личностных установок и стереотипов.

Ригидность же установок стереотипов, как известно, с возрастом чаще всего возрастает, поэтому кризис идентичности и переживается людьми зрелого и, как позже покажем, пожилого возраста.

«Потерял сам себя. Не знаю, что мне делать, как быть. Потерял друзей, работа не интересная, жену не люблю, мне тяжело. От старых идеалов отошел, а новых не нашел»

«Потерялась в этой жизни. Я – часть каждого, а где же я сама? Все сидят на моей шее, зачем все? Зачем жить?».

Понятно, что человек не может не пытаться тем или иным способом выйти из кризисной ситуации. При этом значительная часть людей выбирает неконструктивные формы разрешения внутреннего конфликта. Как мы уже говорили, одним из вариантов является стремление человека менять внешнее окружение. И действительно, в этом возрасте часто рушатся семьи, наблюдаются хаотические попытки поменять работу. Еще один вариант – это обращение к религии. Как показали исследования О. Польской, изучавшей причины обращения к религии в современной России, причиной обращения к религии многих людей является отнюдь не религиозная потребность, а желание восполнить одиночество, получить поддержку, утешение, уйти от ответственности или решить какие-либо другие нерелигиозные проблемы. Вполне вероятной реакцией на кризис может быть психосоматическое заболевание, которое, с одной стороны, снимает с человека ответственность за несложившуюся, по его мнению, жизнь, с другой – предоставляет ему внимание и поддержку окружения. Интересную мысль по этому поводу высказывал

А. Адлер. Наша культура, писал он, сродни детской комнате: она предоставляет слабому особые привилегии.

Итак, как видно из приведенного выше обзора, многим довольно трудно самостоятельно преодолеть кризис «середины жизни».

Перейдем к обсуждению стратегии психологической поддержки людей в кризисный период с позиции сохранения их психологического здоровья.

Самая большая сложность в организации психологической поддержки – это нацелить человека на работу с самим собой. Мы уже говорили, что достаточно часто наблюдается проекция кризиса на окружение, и в этом случае человек приходит на консультацию с запросом, совершенно неадекватным реальной ситуации. Например, он может попросить разобраться в его семейных проблемах, взаимоотношениях с начальником и т. п. Поэтому первое, что необходимо сделать, – это подойти к обсуждению собственных трудностей, т.е. помочь человеку признать наличие у него самого эмоциональных проблем. Можно использовать для этого прием, предложенный Н. Орешкиной.

Консультант рассказывает клиенту историю, которая представлена дальше в варианте для женщин и для мужчин, и просит его ответить, что показалось в ней интересным или близким.

«В некотором царстве, некотором государстве жила-была женщина. Жила она счастливо, все у нее было хорошо. Как вдруг... Однажды...

Все кругом ополчились на нее, судьба перестала быть к ней благосклонной. Она вдруг поняла, что потеряла саму себя. Все жутко надоело, стало казаться чужим. Будущее стало казаться серым, все в сером густом тумане, потому что перспектив нет и не видно. Начались проблемы с работой и на работе. Частая смена настроения: хочется то ругаться, то плакать. Смеешься почему-то редко. Мало что радует в жизни, да ничего и не хочется. Иногда кажется, что совсем не осталось сил и не знаешь, где их взять. Боишься не успеть чего-то в жизни, года уходят. Хочется все изменить, но не знаешь как. Но одновременно и боишься изменений: лучше пусть так, лишь бы хуже не было. Иногда хочется залезть под одеяло с головой и ничего не видеть и не слышать. Начала уже ощущать дуновение старости, в зеркало меньше хочется смотреться: морщины, седые волосы. Чувствуешь уменьшение жизненных сил».

«В некотором царстве, некотором государстве жил-был мужчина. Жил он счастливо, все у него было хорошо. Как вдруг... Однажды...

Все кругом ополчились на него, судьба перестала быть к нему благосклонной. Он вдруг понял, что потерял сам себя. Все жутко надоело, стало казаться чужим. Будущее стало казаться серым, все в сером густом тумане, потому что перспектив нет и не видно. Вся жизнь сводится только к добыванию денег, выживанию. Начались проблемы с работой и на работе. Частая смена настроения: все раздражает. Смеешься почему-то редко. Мало что радует в жизни, да ничего и не хочется. Даже женщины перестали интересовать. Иногда кажется, что совсем не осталось сил и не знаешь, где их взять. Боишься не успеть чего-то в жизни, года уходят. Хочется все изменить, но не знаешь как. Но одновременно и боишься изменений: лучше пусть так, лишь бы хуже не было. Начал уже ощущать дуновение старости: морщины, седые волосы. Чувствуешь уменьшение жизненных сил».

Как правило, после изложения этой истории люди рассказывают о том, чем она им близка. Иногда говорят, что эта история списана прямо с них. И тогда с обсуждения этой истории начинается рассказ клиента уже о самом себе. Как легко заметить, психологическая поддержка здесь осуществляется в соответствии с логикой, описанной нами ранее применительно к кризису в молодости, – первым этапом является признание самим человеком факта вступления в трудную ситуацию. Соответственно следующим этапом может быть присвоение этой ситуации имени – «кризиса середины жизни». Для этого консультант может рассказать человеку о специфике и типичных проявлениях этого кризиса, о подведении итогов и корректировке своего дальнейшего пути. А главное, о необходимости смены внешней позиции на внутреннюю: переход от завоевания внешнего мира к завоеванию самого себя, от поисков пути во внешнем мире к поискам пути к самому себе. Естественно, этот рассказ должен сопровождаться примерами конкретных людей, которые не просто преодолели этот кризис, а вышли на новый уровень своего развития. Иногда человеку бывает достаточно узнать, что происходящее с ним абсолютно нормально и, более того, закономерно. И дальнейшую внутреннюю работу он может осуществить самостоятельно. В качестве примера приведем рассказ одной из наших студенток, получавшей второе высшее образование. После лекции о кризисе «середины жизни» в институте она поделилась своими знаниями с мужем. И вот ее рассказ.

«Сейчас этот кризис переживает самый близкий мне человек – мой муж. Это типичный кризис. Успешный в начале своего профессионального пути, в ходе перестройки муж занял совсем другую нишу. Сейчас он стыдится своей работы, она ему в тягость. Осознавая изменения своей внешности, грустно над этим подшучивает. Стали появляться разговоры о смерти, о том, что он не знает, сколько ему осталось жить и как он хочет нас с сыном поставить на ноги. Он поставил на себе крест. Моих слов он не слышит. Он весь в себе.

Но вот я рассказала ему о существовании кризиса, о том, что его все проходят. И впереди его ждет подъем. Ведь многие великие начинали творить именно в этом возрасте. И он впервые за последнее время услышал мои слова. В его глазах загорелся огонек – ведь это не я его успокаиваю. А это говорят и древние римляне, и ученые, это из глубины веков и до наших дней. Теперь муж долго будет все это обдумывать, переваривать, но мне кажется, что-то важное в нем уже струнулось с мертвой точки».

Но далеко не всегда рассказа о кризисе бывает достаточно. Некоторым требуется более длительная и глубокая поддержка. Как мы уже говорили, нередко человек страдает от того, что, как ему кажется, он ничего не достиг в жизни. А времени на новые достижения уже не осталось. Этому способствует и стремительное возрастание в нашей стране в последнее время ценностей внешнего благополучия и успеха. Помочь человеку подвести итоги прожитого, осознать то важное и ценное, что он уже осуществил, можно с помощью упражнения Дж. Рейнуотер «Похвальное слово самому себе», которое лучше проводить в группе, но возможно и индивидуально.

«В течение 10 мин с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь.

Начните с самых ранних детских воспоминаний.

Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться.

Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний (например, «В институте я был первым в группе Правда, в ней было всего десять человек»). Отбросьте второе предложение и оставьте только первое»).

Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили вашего товарища по работе или когда вы опоздали на назначенную встречу, потому что помогали потерявшемуся ребенку добраться до дома).

И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас были трудны (например, когда вы выступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колени; или тот случай, когда вы, человек не очень способный к языкам, решили все-таки улучшить ваш французский со степени В до степени А и преуспели в этом)».

Мы использовали это упражнение в работе с группой воспитателей детских садов и учителей средних школ. Было удивительно наблюдать изменения в педагогах, когда они осознавали, сколько детей прошло через их руки, сколько выпусков они сделали и т.д.

Ранее уже отмечалось, что типичными проявлениями кризиса являются депрессивные переживания: отсутствие радости от жизни в настоящем, страх перед будущим. Поэтому очень важно помочь человеку увидеть те существующие источники радости, которые он не замечает. Показать, что счастье – это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния. Здесь также можно в качестве отправной точки использовать упражнение «Уровень счастья», предложенное Дж. Рейнуотер.

Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности, – солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир.

Если работа по подведению итогов и нахождению источников радости, счастья в настоящем проведена достаточно тщательно, можно перейти к поиску новых возможностей, новых путей, предоставляемых кризисом. Здесь требуется большая тонкость консультанта

в понимании индивидуальных особенностей клиента, поэтому трудно давать универсальные рекомендации. В качестве одного из возможных вариантов, который использовался нами, можно предложить обсуждение сказки, составленной М. Чибисовой.

«Жил-был молодой и сильный бог. Казалось нет ничего, что ему не под силу: если уже он брался за дело, то горы сворачивал, сопровождая свою работу громом и молниями. Бегал он быстро, говорил громко, ему ничего не стоило не спать ночью или поднять тяжелый камень. Денег у него было много, а планов – еще больше. Он собирался в один прекрасный день перестроить весь мир заново. Наличие других богов совершенно не мешало ему периодически поднимать шум – гром (так он понимал перемены). Если ему мешали реки, он их просто поворачивал, а если горы – разрушал, и его не очень беспокоило, куда летят обломки.

Жил он так долго и радостно, пока в один прекрасный день (именно тогда он собирался взглянуть на перестроенный мир) не проснулся со страшной головной болью. А когда он захотел, как обычно, сдвинуть гору, у него это почему-то не получилось. Тогда он взобрался на вершину горы и задумался. Перед ним лежал тот мир, который он старался изменить. А что в итоге? Кое-где были разрушены горы и реки изменили течение, все же остальное было по-прежнему.

С тяжелым сердцем бог возвращался домой. «Неужели я неудачник? Неужели я совсем ни на что не способен?» – думал он. С каждым днем он становился все мрачнее и мрачнее. Ему становилось тяжело быстро бегать, а однажды утром он нашел у себя несколько седых волос. А вокруг суетились молодые боги, полные честолюбивых планов.

И тогда бог решил уехать куда-нибудь далеко-далеко. «Жаль, что боги бессмертны, – думал он, – делать мне нечего в этой жизни». С этими мыслями он поднялся в воздух и полетел куда глаза глядят. В пути он был поглощен мрачными мыслями и не сразу заметил, куда попал. Вокруг него не было ни единой звезды, только сплошной мрак. Не было слышно ни звука, и сколько бог ни шарил вокруг себя руками, он ничего не нашел. Он понял, что попал туда, где заканчивается мир и начинается хаос. Это было именно то место, где он мог спокойно предаваться печальным раздумьям. Казалось бы, все сложилось как надо, но очень скоро богу захотелось увидеть хоть лучик света. Так как ни передвигать, ни разрушать богу было нечего, нужно было действовать иначе. Тогда он вспомнил о своих возможностях (все-таки, он был богом) и сотворил звезду. Она ярко загорелась, мрак пропал. Бог заплотировал сам себе и подумал: «Надо же, во мне столько сил. Я даже не подозревал, что я умею делать такие вещи». И немедленно сотворил несколько планет, которые тут же завертелись по своим орбитам.

Бог посмотрел вокруг и задумался. Теперь он должен был отвечать за то, что сотворил. Он как будто заново родился. Ему уже не хотелось совершать глобальные катастрофы, он действовал осторожно и мудро.

Через какое-то время его новый мир показался ему пустым, и тогда он на каждой планете сотворил жизнь. Теперь он уже не рушил горы и не передвигал реки, он заботился о своих творениях. Созданные им существа развивались, и сердце бога наполнялось гордостью.

«да] \_ думал он, – как хорошо, что все получилось именно так. Вот в чем настоящее счастье – быть создателем и нести ответственность за то, что создал». Иногда он вспоминал свою прежнюю жизнь, но ему не хотелось вернуться туда. У него был мир, который нуждался в мудром, добром и справедливом друге».

#### **4. Кризис «встречи со старостью» и особенности психологической поддержки**

Согласно теории Э. Эриксона, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт «целостность против отчаяния». Основная задача в этом периоде – убедиться в ценности прожитой жизни. Люди должны оглянуться назад и пересмотреть свои достижения и неудачи. Соответственно фокус внимания должен сдвинуться от будущего к прошлому опыту. Это становится возможным только тогда, когда успешно завершались предыдущие стадии. И если жизнь человека была пронизана заботой об окружающих людях, творческими взлетами и падениями, то теперь человек может спокойно и смиренно оглядеть свою прошлую жизнь и твердо сказать: «Я доволен». Э. Эриксон отмечает несколько составляющих такого состояния: это принятие своего жизненного пути как единственно должного без порицания жизненного пути других; и это ощущение «вселенского» единства с людьми разных времен и народов, когда каждый из встреченных людей кажется родным и чем-то близким. Только тогда формой активного взаимоотношения человека с фактом неизбежности смерти станет мудрость.

На противоположном полюсе находятся люди, относящиеся к своей жизни как к череде нереализованных возможностей и ошибок. Недостаток или отсутствие целостности проявляется у них в скрытом страхе смерти, чувстве безысходности, отчаяния от невозможности что-либо изменить. Это может прикрываться отвращением к себе самому или недовольством социальными институтами или отдельными людьми.

Работающий в русле теории Э. Эриксона Дж. Пек считает необходимым выделить подкризисы данного периода. Первый – это переоценка своего «Я», а точнее сказать, деролеизация «Я». После выхода на пенсию и утраты социальных ролей человеку нужно увидеть свое «Я», очищенное от каких бы то ни было ролей. Второй подкризис предполагает принятие ухудшения здоровья и старения. Пожилому человеку необходимо примириться с некоторым нездоровьем и приспособить свою жизнь к наступившим изменениям. Третий подкризис заставляет человека подойти к размышлениям о собственном уходе из этой жизни.

Итак, Э. Эриксон и его последователи полагают, что описанный ими психосоциальный конфликт – последний в жизненном цикле

человека, и ничего не говорят о последующем периоде. Поэтому стоит согласиться с Л. И. Анцыферовой, которая отмечает некоторую парадоксальность позиции Э. Эриксона. В личности произошла интеграция позитивных свойств, каждое из них усилилось за счет связи с остальными, возрос мотивационный потенциал человека. Таким образом, он оказывается подготовленным к дальнейшему поступательному развитию. А для Э. Эриксона – это характеристики конечного этапа жизни. Л. И. Анцыферова предполагает наличие восьмой стадии – завершение прежних жизненных программ и основание для выработки новой программы и дальнейшего роста личности. Из этого можно сделать важное заключение, что старость имеет свои задачи развития. Но какие?

Достаточно важную мысль о задачах развития в старости формулирует В.И.Слободчиков. По его мнению, с одной стороны, очень важно осознать необходимость работы по завершению того, что может быть завершено. А с другой – ощутить границы возможного и принять несовершенство как самого себя, так и окружающего мира. Кроме того, в качестве самой важной задачи развития в старости можно назвать сам процесс умирания. Умирание как важнейшую жизненную задачу, правда, не только в старости, предлагает рассматривать В. Франкл.

Итак, можно согласиться с тем, что старость, так же как и другие жизненные периоды, имеет свои возрастные задачи развития. В свете этого особо следует отметить, что в период мудрости возможно не просто продолжение развития, но новый творческий взлет в возрасте 63 - 70 лет. Наши собственные наблюдения во многом это подтверждают. Некоторые авторы расширяют возрастные границы возможного творческого взлета. Б.Ливехуд в связи с этим приводит интересные факты. Так, художница

Гранда Модес, оказывается, начала рисовать в 80 лет. А японский художник Хокусаи отмечал, что все созданное им до 73 лет ничего не стоит. Можно привести примеры и наших соотечественников. 27 ноября 2000 г. в Санкт-Петербурге праздновалось 100-летие доктора геолого-минералогических наук З. И. Мишуниной, которая не так давно закончила одну из своих книг. А в г. Армавире широко известен 93-летний В. И. Рогачев, который до сего времени является главным научным сотрудником ВНИИ консервной и овощесушильной промышленности. Но факты утверждают, что пожилой человек может добиться крупного жизненного успеха не только в профессиональной сфере. В качестве примера приведем выдержки из дневника 64-летнего Г. А. Мельникова о начале его романа, который продолжался 15 лет и завершился только с уходом его из жизни (дневники были любезно предоставлены его дочерью).

«Днем я показывал ей свой сад, посаженный моими руками: молодые яблони, кусты сирени, распускающиеся пионы. На грядке выросла роскошная лилия с тремя цветами.

А вечером мы сидели на крылечке и слушали соловьев. И я почувствовал себя не одиноким. Я проводил ее к дому, но спать в ту ночь я не мог. Всю ночь пели соловьи. И мне хотелось верить, что эти дивные звуки звучали в душе той, которую я полюбил.

Вдруг в нашей душе расцветают фиалки,

Приходит весна.

О ней, о весне, знают двое. f

Она никому не видна...

...В своих руках согрею твою руку

И на прощанье добрые слова скажу.

Так легче пережить разлуку,

Так будет легче ждать весну.

Когда осенний дождь

Будет стучать по стеклам,

Тепло моей души будет с тобой.

Так легче пережить разлуку.

Ведь я всегда с тобой, а ты – со мной.

Однако вернемся к сущности кризиса. Как можно было увидеть, в нем можно выделить две основные линии. Первая – это необходимость принятия конечности собственного существования. Вторая – принятие необходимости выполнить те жизненные задачи, которые не выполнялись в течение предыдущей жизни.

В случае успешного разрешения кризиса у пожилых меняется установка на собственную жизнь в период старости. Пропадает установка на старость как на период покоя и отдыха. Старость начинает восприниматься как период серьезной внутренней работы и внутреннего движения. Можно предположить, что вынужденное снижение внешней активности человека в старости необходимо рассматривать как возможность расширения и углубления сферы и глубины внутренней активности.

Рассмотрим подробнее, как может проявляться кризисное состояние у пожилых. Начнем с того, что труднее всего допустить в сознание мысль о конечности своей жизни на земле. Поэтому столь часто можно наблюдать неприятие ими самой старости. Проявления старения многие стремятся рассматривать как симптомы болезни, которые, как и всякая болезнь, могут исчезнуть. Поэтому так много времени тратится на лечение, соблюдение предписаний врачей. Иногда борьба со старением становится основным занятием пенсионера. В этом случае возможны сверхценное отношение к медицинским препаратам и ипохондрическая фиксация на своих болезненных ощущениях.

У некоторых пожилых людей может несколько снизиться общий фон настроения. К примеру, на вопрос «Ну как ваше настроение?» пожилой человек может отвечать: «Нормальное, как всегда. Особо хорошее у меня никогда не бывает». Становится все более частым подавленное, грустное настроение без наличия для этого объективных оснований. Возрастает обидчивость и тревожная мнительность, а отрицательные эмоциональные реакции на те или иные неприятности становятся довольно затяжными.

Н.Ф. Шахматов полагает, что в этот период почти половина стариков испытывают специфическое депрессивное расстройство настроения – возрастно-ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо. Остро переживается одиночество, которое может быть только переживанием, а не фактическим одиночеством. И в этом случае образ жизни, разговоры членов семья кажутся пустыми и скучными. Такое тягостное настроение может оставаться до

конца жизни. При этом самому пожилому оно кажется нормальным, и предложенная помощь, как правило, отвергается. Другими словами, человек живет с мыслью «у меня все плохо, у них все плохо, в стране все плохо, все плохо везде».

Особо остановимся на страхах пожилых людей. Исследователи описывают усиление страхов биологического типа, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами увядания функций собственного организма. Кроме того, проявляются иррациональные страхи (например, страхи перед нападением, преследованием), моральные страхи (дать отчет о смысле собственной жизни). Можно сказать, что общий уровень страха значительно возрастает. Некоторые исследователи полагают, что многие формы поведения, традиционно приписываемые старым людям, – резкие реакции, склонность к размышлениям, замкнутость, склонность к критике окружения – можно трактовать как способы собственной борьбы со страхами и беспокойством.

Следующее, что можно отметить, это либо категорическое избегание пожилыми темы смерти, либо постоянное обращение к ней в форме «скорей бы умереть, уже надоело жить, зажилась» и т. п.

Существенным аспектом кризиса является депривация притязания на признание у многих пожилых. Это следствие того, что теряются основы внешнего признания: статус, материальный достаток, внешний вид. У тех людей, для которых значимость внешних показателей признания выше, чем внутренних, возникает угроза разрушения «Я», снижения самооценки.

Необходимо отметить и то, что пожилому человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно.

Еще одна проблема – это общение пожилых. У пожилых супругов может возрасть конфликтность общения из-за заострения их собственных личностных черт в старости, из-за различного отношения к молодым членам семьи. Кроме того, некоторые пожилые супруги только лишь в старости встречаются друг с другом «лицом к лицу», когда появляется много свободного времени и сняты социальные роли. В. Сатир по этому поводу приводит яркий пример. Супружеская пара Генри и Элен всю жизнь мечтали о совместном путешествии. Генри для этого усердно работал, заранее купил автомобиль. И вот наконец он вышел на пенсию, и они отправились навстречу мечте. Через два месяца они перестали разговаривать, через шесть месяцев Генри заболел и через год умер.

Но наиболее распространенными становятся конфликты между поколениями. В тех семьях, в которых родители всегда были только в родительской роли, никогда не позволяли себе выйти из нее, может произойти смена ролей: дети займут родительскую опекающе-запретительную роль. Как говорит В. Сатир: «Многие пожилые обращаются с просьбой избежать диктата выросших детей». А некоторые взрослые дети с удивлением узнают, что их родители вовсе не желают следовать их советам.

Могут активно проявляться и конфликты между бабушками, дедушками и их внуками. Особенно это характерно для тех пожилых, которые не реализовали по тем или иным причинам себя в родительстве, не сумели проявить к своим детям достаточно любви и внимания. Теперь же они окружают внуков такой любовью, которая скорее носит характер гиперопеки. Внуки, как правило, протестуют, что и служит началом конфликта.

Многих пожилых спасает общение со своей возрастной группой. Но некоторые не умеют делать и этого. Причины этого положения анализирует Э. Берн. У многих пожилых, в молодости четко следовавших родительским сценариям, наблюдается утрата активности. Дело в том, что родители не предусмотрели сценарии для старости. Человек теперь волен выбирать их сам. Но сам он этого делать не умеет, самому выбирать опасно, поэтому прекращаются всякие формы активности, в том числе ведущие к общению.

Теми же людьми, которые привыкли жить будущим с «отсроченной радостью», откладывая получение удовольствия «на потом», остро переживается краткость будущего. Получается парадоксальная ситуация: всю жизнь усердно работал, к чему-то стремился ради будущего, а когда оно наступает, то оказывается не таким приятным. Кроме того, неумение жить «здесь и сейчас», чувствовать радость от настоящего момента еще больше подчеркивает ограниченность будущей жизни.

Усугубляет кризис и десекуализация пожилых. Стираются половые отличия в одежде, поведении. Всякие разговоры на сексуальную тему резко, иногда агрессивно отвергаются. Многие недооценивают важность сексуальной жизни как для психологического, так и для физического здоровья. И. Кемпер приводит интересные факты, выявленные в австрийских домах престарелых. Расходы на медика-



менты в домах престарелых, где запрещено хождение друг к другу людей разного пола, на 30% выше, чем в тех, где такое хождение разрешено. В последних, кроме того, на 7 лет выше продолжительность жизни. Оказывается, многие психосоматические заболевания пожилых пропадают сами собой, если человек женится или находит подходящего партнера.

Необходимость изменения своей жизненной позиции, ценностей, установок, поведенческих стереотипов осознается пожилыми с еще большим трудом. Ряд авторов вопрос о способности к изменениям людей после 45 лет считает вообще дискуссионным. По мнению И. Кемпера, изменения все-таки возможны. Но готовность к изменениям у пожилых действительно сильно снижается по ряду причин. Растет общая ригидность. Становится трудно пробиться к ядру личности, которое становится неразличимым за множеством жизненных ситуаций. Формы преодоления жизненных проблем нередко становятся второй натурой. Мешает скептицизм пожилых, который нередко формируется в процессе жизненного опыта. Несмотря на желание поговорить, пожилые, как правило, менее откровенны и склонны цепляться за житейскую ложь. Позже мы особо коснемся трудности отказа в пожилом возрасте от идеализированного представления о себе. Ну и, конечно, мешает присущее не только пожилым неумение ощутить болезнь как следствие собственного жизненного пути, за который прежде всего сам человек несет ответственность. А вместо этого наблюдается стремление видеть в болезни чисто телесные причины и обращаться только к медикаментозному лечению.

Однако существуют и объективные предпосылки трудностей изменений в старости.

Первое – в старости возникает необходимость поисков и опробования новых жизненных ролей. У тех же людей, которые ранее отождествляли себя с семейными или социальными ролями, может наблюдаться потеря «Я» или же ролевое смешение.

Второе – происходит разрыхление связи между человеком и обществом через собственный уход с работы, уход из жизни друзей и близких, ограничение физической активности. И если предыдущим жизненным рубежам соответствовало постепенное расширение круга общения (детский сад, школа, вуз, работа), то в старости, наоборот, наблюдается его сужение.

Третье – соответственно динамике предыдущего жизненного пути было присуще постоянное расширение круга обязанностей человека перед обществом. Теперь же общество ставится в позицию должного человеку. Возникает опасность переложить на общество ответственность за свою жизнь.

Четвертое – это существующая в обществе установка на старость как на период «заслуженного отдыха» и покоя. Однако исследования показывают, что старость – период наибольшей эмоциональной насыщенности стрессогенными ситуациями. Оказалось, что 5 из 10 наиболее стрессовых жизненных ситуаций – выход на пенсию, смерть близких родственников, потеря работы и др. – приходится чаще всего на период старости. Получается, что пожилой человек психологически не готов и не обучен переживать такого рода стрессы.

Пятое – и, наверное, самое важное. Большинство людей ожидают от собственной старости слабости, дряхлости, социальной бесполезности. Многие испытывают страх перед собственной беспомощностью. Как говорит Д. Чопра, то, что обычно называют нормальным старением, – это сочетание симптомов, порожденных ненормальными убеждениями. Д. Чопра активно отстаивает тезис о том, что вера творит биологию. Следовательно то, что человек ждет от старости, то он и получает.

Перейдем к описанию стратегий психологической поддержки пожилых.

Начать консультирование можно, предложив клиентам несколько диагностических методик, которые, с одной стороны, позволят получить сведения о жизни испытуемых, с другой – позволят установить контакт. По мнению Е. Лангуевой, для этого удобно использовать методику «автопортрета» П. Ржичана и шкалу самооценки Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина. Рассмотрим последовательно их возможное применение.

Прием автопортрета П. Ржичана направлен на получение информации о жизни испытуемых, особенностях самооценки жизненной ретроспективы.

Испытуемому предлагают начертить горизонтальный отрезок прямой, где крайние точки обозначают рождение и завершение жизни. После этого испытуемый выбирает промежуточную точку, чтобы отношение полученных отрезков отвечало ожидаемому отношению между продолжительностью предшествующей и последующей жизни. На отрезке, представляющем прожитую жизнь, отмечают наиболее важные события, оценивается степень удовлетворенности ими. На основании этого строится кривая, отражающая удовлетворенность жизнью. Эта кривая может быть использована в качестве отправной

точки для дальнейшей беседы с клиентом.

Шкала самооценки (Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина) используется для выявления самооценки в настоящем. Кроме того, у пожилых выявлена корреляция между личностной тревожностью и их отношением к своему прошлому и будущему. Высокой тревожности, выявленной по данной шкале, соответствует негативное восприятие прошлого (воспринимается в основном как состоящее из неприятных событий), низкая удовлетворенность настоящим и оценка будущего как неизвестного или неприятного, низкому или умеренному показателю – удовлетворенность прошлым и настоящим, позитивная оценка будущего (например, как времени для занятия детьми и внуками).

Приведем примеры кривых удовлетворенности жизнью у людей с высоким и низким уровнем личностной тревожности (рис. 1, 2, 3).

Перейдем к процессу самой консультативной беседы. Первое, что необходимо сделать, – это по возможности повысить общий фон настроения человека. Мы уже говорили о понижении настроения как о достаточно распространенном явлении в старости. Для этого можно предложить пожилому человеку принести альбом своих фотографий. Как известно, у пожилых людей наблюдается особая позитивная окрашенность воспоминаний о прошлом. Поэтому рассматривание фотографий, рассказы о событиях, запечатленных на фотографиях, не только поднимут настроение у него, но и позволят консультанту довольно быстро установить контакт. Кроме того, при правильно расставленных акцентах консультант может подвести человека к осознанию значимости прожитого, важности сделанного, ценности достигнутого. Может встать вопрос, а не расстроит ли пожилых рассматривание фотографий близких, уже ушедших из жизни?

Да, иногда пожилой человек может и поплакать над фотографиями, но, как известно, слезы – это уже проявление сильного чувства. Но в целом, как показывает практика, так называемая альбомная терапия дает положительный эффект. Приведем пример из беседы с женщиной 72 лет (записано Т. Гришиной).

«–А хотите, я покажу вам фотографии? На них я еще совсем молодая, ну прямо как вы, – спросила Н. Н.

Я согласилась, и мы, сев на диван, стали рассматривать альбом с фотографиями. На первой странице была фотография маленького ребенка, глазки которого так напоминали глаза Н. Н. Я спросила:

– Не вы ли это?

Она с восторгом ответила, что этот ангелочек на фотографии – действительно она сама».

Далее необходимо содействовать повышению самооценки пожилого человека. Ранее отмечалось, что самооценка в пожилом возрасте имеет тенденцию к снижению за счет уменьшения внешних факторов получения признания. Для ее повышения можно опираться на достижения детей и внуков. Необходимо подробно рассмотреть социальные, семейные достижения детей и внуков, подвести пожилого человека к принятию мысли о том, что достижения детей и внуков не были бы возможны без его участия. Это особенно необходимо, если пожилой человек страдает от того, что он не успел что-либо сделать сам по объективной причине. Например, не успел защитить диссертацию, потому что помешала война. Или же ребенок родился больным, и необходимо было посвятить жизнь его лечению.

Иногда более быстрым способом повышения самооценки является так называемая идентификация со своим поколением. Необходимо вместе с пожилым человеком рассмотреть достоинства его поколения, которое, к примеру, сумело пережить голод. Сумело прославить страну достижениями в области космонавтики. И теперь это поколение с достоинством переживает трудности, например, низкую пенсию и т. п. Как правило, пожилой человек о достоинствах своего поколения может говорить с удовольствием и довольно долго. Здесь также может встать вопрос о том, необходима ли такая работа, если пожилые и так хвалят только свое поколение и постоянно ругают молодых. Но на самом деле пожилые рассматривают свое поколение несколько односторонне и чаще фиксируют внимание на его униженности, малых пенсиях и т. п. Поэтому как раз необходимо вспомнить о силе их поколения: о прошлой силе и достижениях, но также и о настоящей силе – возможности приспособиться к столь трудным условиям, сохранить светлый ум, стремление помогать окружающим и т. п.

Когда консультант решит, что пожилой человек имеет уже некоторую энергию для изменений, можно перейти к формированию у него позитивного образа старости как времени для счастья, развития, внутреннего покоя. Это осуществляется через обсуждение писем, дневников, рассказов о пожилых людях, удовлетворенных своей жизнью. Это очень важный этап, поскольку он должен изменить взгляд че-

ловека на старение, который сформировался в течение его всей прошлой жизни. Необходимо иметь в виду, что во многом взгляд человека на собственное старение определяется наблюдением за тем, как старели его родители. Поэтому при наличии тех или иных патологий старения у родителей можно предположить не всегда осознанную установку на подобное старение у самого пожилого человека. Консультанту же нужно по возможности освободить человека от старых схем, что уже само по себе изменит процесс старения. Это положение прекрасно описано в работе Д. Чопры, где рассказывается об эксперименте с группой мужчин старше 75 лет, которые были помещены в загородный коттедж, оборудование которого соответствовало таковому их молодости. Музыка, газеты и другие детали жизни были подобраны так, чтобы мужчины чувствовали себя 50-летними. По сравнению с другой группой стариков, живших в аналогичных условиях, но без психологического погружения в прошлое, были отмечены положительные изменения. Были замечены значительные улучшения в памяти, ловкости рук, активности. Изменилась в лучшую сторону внешность, осанка. Обострились зрение и слух. Увеличилась мускульная сила.

Как мы уже говорили, к сожалению, в нашем обществе существует установка на старость как на период увядания. Поэтому особую важность приобретает дискуссия на тему счастья в старости. Чтобы иметь возможность начать такую дискуссию, приведем записи, касающиеся размышлений на тему счастья самих пожилых людей, а также молодых студентов педвуза.

Г. И., 83 года, в прошлом преподаватель педагогического института, сейчас – учебный мастер в школе. «Шла сегодня утром в школу, дорогой ко мне пристроился мужчина лет 35 и сообщил, что он первый раз идет пешком до музыкальной школы без палочки, что у него была поломана нога. Чувствовалось, что ему трудно идти, что он преодолевает усталость и ему необходимо поделиться. Согласно киваю его словам. Он обрадовался и тут же рассказал, что дома у него чудесный годовалый малыш, который начинает ходить. Пишу как о примере ниточки счастья – это когда к тебе могут так доверительно обратиться люди.

А вообще счастье – понятие глобальное. Вот идешь и радуешься готовой раскрыться почке, затейливой формы облачку. Радужным разводам на обыкновенной луже.

Или вот подошел первоклассник и доверительно сказал: «Г.И., я уже стал чуть-чуть лучше». Это еще одна бусинка счастья – слышать этого сорванца.

Если же рассмотреть формулу счастья, то в нее обязательно входят: а) внутренняя выносливость, т. е. реакция не «что же теперь будет», а «что я теперь буду, как это преодолеть, как поступить?», б) излучение того, что теперь называют положительной энергией».

В. А., 87 лет, в прошлом инженер, прошел сталинские лагеря, сейчас не работает. «В первую очередь счастье пожилых складывается из счастья детей и внуков. Важна и собственная материальная обеспеченность (жилье, обстановка, питание, возможность ездить, общаться, делать подарки, хотя бы небольшие). Голодная или холодная старость – это, конечно, кошмар. В счастье входит и здоровье. В старости оно не бывает 100%. Но возникают способы управлять здоровьем. Конечно, болеть в старости плоховато. Но надо уметь делать и это! Тогда тоже хорошо! Ну и, наконец, конечно творчество. Уметь творить или участвовать в коллективном творчестве. Видеть завтрашний день всей страны, всех людей на Земле и в чем-то, хотя бы в малом, делать завтрашний день лучше, чем вчерашний».

«Старый человек счастлив тем, что отдал все долги жизни (вырастил детей, внуков, поработал на благо общества) и теперь сам может решить, что и кому он должен сейчас. Он может засесть за мемуары, может нанять внуков. В нем имеют право нуждаться его близкие. И старый человек счастлив, когда он нужен. Нужный – но свободный, активный – но не беспокойный, мудрый – без занудства и навязчивости, заботящийся о себе и других, оказывающий помощь и принимающий ее без ложного стеснения и ложной стыдливости – вот так выглядит счастливый пожилой человек».

«Понятие счастливой старости ассоциируется у меня с такими состояниями, как умиротворение, гармония. Гармония с собой, с окружающим миром. Со смертью. Когда человек не боится предстоящего пути, не боится оставить эту жизнь. При этом он продолжает любить эту жизнь и наслаждаться каждой отпущенной минутой. Умеет наслаждаться по мелочам. Мне кажется, что счастливая старость – это состояние души, это ровный теплый свет, в который человек входит, чтобы согреться после всех жизненных невзгод и переживаний, и постепенно растворяется в этом сиянии».

«Мне повезло. Я живу со счастливым пожилым человеком. Это моя бабушка. Жизнь ее мало чем отличалась от жизни других: детство в деревне, многодетная семья, реперессированный отец, дальнево-

сточная стройка. Потом завод, работа инженером-экономистом. Народный театр. Муж, сын, дочь. Сноха, зять, внуки.

И, наконец, пенсия.

Бабушка очень гордится своими детьми и внуками. Едва ли не самая большая ценность в доме – юмор. Бабушка любит говорить, что у нас «юморная» семья и что с нами не соскучишься. Она любит шутки и розыгрыши, анекдоты, выступления сатириков. Смеется громко, до слез. До слез доводит нас фразами типа: «Достань чайник из-под воды и сделай его горячим».

Еще одна ценность – статус. Бабушка – староста в своем народном хоре. Здесь ее отличают те же качества, что отличали когда-то на заводе: активность, деловитость, аккуратность.

Бабушка привлекательна. Она стройна, но не худа. У нее блестящие карие глаза. Недавно со смехом рассказывала, как к ней «клеился» после концерта какой-то зритель. Иногда она шутливо заигрывает с дедом.

Бабушка живет сейчас с удовольствием. Она любит современную музыку, уважает хороший рок. Она не заигрывает с 90-ми годами, она просто не застревает в 60-х. Ей нравится слушать песни Цоя, так же как и Бернеса. Я могу поговорить с ней обо всем: рассказать теорию Фрейда (она ее выслушает), о последнем конфликте с кем-либо (она его обсудит), описать цвет, в который хочу покрасить свои волосы (она скажет, что терпеть его не может, но «когда ты меня слушала»).

И при всем при этом моя бабушка мудра. Рядом с ней понимаешь, что опыт пожилого человека может быть ценностью или послужить примером для тебя самого. Мы с ней думаем, что это и есть «счастливая старость»

Следующим этапом может стать обсуждение всего того хорошего, что имеется в актуальной жизненной ситуации пожилого человека: возможность общаться с друзьями по телефону, наличие квартиры и т. п. Здесь важно ничего не забыть, ибо человек быстро привыкает к хорошему, оно кажется ему само собой разумеющимся. Поэтому необходимо вспомнить и проговорить все положительное, что есть в жизни пожилого человека.

В работе с пожилым человеком особо следует остановиться на радости как источнике здоровой нормальной старости. Радость сердца – вот жизнь человека, Только она даст продление века.

Для пожилых людей очень важно ощущение собственной нужности, поэтому проговаривание этой позиции особенно необходимо. Недаром в большинстве жалоб пожилых людей сквозят сетования на то, что теперь они никому не нужны. Приведем пример из беседы с женщиной 67 лет.

«Совсем никому не нужна стала. Ездят в свою Анталию, а обо мне и забыли. Им до меня дела нет. Так вот помру, а они не узнают даже».

Здесь требуется тонкость и изобретательность консультанта, чтобы оттолкнуться от реальной жизненной ситуации человека. Например, показать нужность, необходимость пожилого человека для его уже давно ставших самостоятельными детей. При этом внимание акцентируется на том, что нужность пожилых отличается от нужности молодых. Не следует проявлять свою нужность привычными способами. Лучше поискать новые, например, сочинять сказки для внуков и т. п.

В заключение необходимо остановиться на специфике взаимоотношений консультанта и пожилого клиента (И. Кемпер), которая в некоторых ситуациях может затруднить процесс консультирования.

Может наблюдаться полная идеализация консультанта его клиентом вплоть до обожествления. За этим может стоять тоска по зависимости от доброго, исполняющего желания защитника или же представление о том, что консультант может решить все проблемы за клиента. Возможен перенос на консультанта роли сына (дочери), причем такие представления возможны и у бездетных, безнадежно мечтающих иметь ребенка. Иногда клиент в отношении консультанта проявляет агрессию, за которой может стоять сильный страх смерти.

Консультант тоже может испытывать противоречивые чувства. Он может ощущать неуверенность и зависимость от клиента как от лица более старшего. Но чаще он будет тратить много энергии на сопротивление естественным эмоциональным реакциям, которые вызывает клиент. Для многих клиент является призраком собственного будущего и настолько пугает, что включает архаические формы защиты – уничтожить угрожающее. Не только консультирование пожилых, а даже теоретическое изучение геронто-психологии вызывает у студентов отторжение, кажется скучным и неинтересным. Работа с пожилыми предъявляет особые требования к психологическому здоровью консультанта. Только психологически здоровый человек, обладающий прежде всего чувством юмора и оптимизмом, а также име-

ющий выраженную духовную позицию, способен установить контакт с пожилым, добиться успехов.

Подведем итоги описанию психологической поддержки пожилых. Еще раз подчеркнем, что основа ее – в преобразовании негативного образа старости в позитивный. Новые представления о старости, согласно В. Сатир, должны выглядеть так: «Чем старше я буду, тем больше времени смогу уделять своему здоровью. Я стану мудрее. Имея время и желание, я создам себе радостную, творческую жизнь. Я смогу попробовать много нового. Я научусь радоваться одиночеству, но я смогу общаться, если захочу, с окружающими людьми. Я буду заниматься спортом, тело мое станет стройным и гибким. Я буду модно одеваться и хорошо выглядеть». Старость – это продолжение путешествия по жизни, причем путешествие в неизведанное. Но таких путешествий в жизни было немало – поступление в школу, супружество и т.п. Все они имели смысл, поэтому необходимо отыскать смысл и в этом путешествии.

В заключение можно привести выдержки из беседы с женщиной 74 лет (записано Н. Гус). Беседа состоялась в очереди в поликлинике.

«Я всегда, когда жду чего-то, стою в очереди, еду в транспорте, нахожу какое-нибудь длинное слово и пытаюсь составить из него как можно больше маленьких. И еще я решила не упустить возможность поговорить с вами. Я всегда стараюсь держаться поближе к молодым. Я считаю, что сегодняшние молодые люди очень хорошие и добрые. Не согласна с теми, кто ругает молодое поколение. Вот, например, обвиняют их, что они не уступают место пожилым. Но ведь не все. А потом я смотрю на них. Они сами такие уставшие, замученные. К тому же сесть ты сядешь, а поднимать тебя кто будет?»

А вообще нужно все время двигаться. Я каждое утро делаю зарядку. А потом нужно и в магазин сходить, и подруг навестить, и внуки могут зайти.

Еще очень люблю музыку. Всегда просыпаюсь с музыкой в голове и пою целый день. А вообще как день начнешь, так он и пойдет. Главное, положительно настроиться. Мне через пару недель операция предстоит. Я и говорю себе, надо так надо. Главное, относиться ко всему с юмором, а все остальное придет. Вот сейчас я попытаюсь встать. Раз. Два. Три, потихоньку. Ну вот, вроде встала, спину прямо, прическу поправлю, и готово».

#### *Перечень литературы*

1. Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736с
2. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.
3. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.
4. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
5. Немов, Р.С. Основы психологического консультирования: учеб. для студ. педвузов / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 394 с.
6. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е.Л. Солдатова, Г.Н. Лаврова. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
7. Солдатова, Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е.Л. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с.
8. Хозиева, М.В. Практикум по возрастно-психологическому консультированию: учебное пособие для вузов / М.В. Хозиева. – М.: Изд-во «Академия», 2005. – 320 с.