



К УСЛОВИЯМ ДОСТИЖЕНИЯ ЗРЕЛОСТИ, ИЛИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ, ОТНОСЯТ СЛЕДУЮЩИЕ:

- Принять процессы старения тела, поддерживать, но не фиксироваться.
- Принять осознание ограниченности жизненного времени.
- Ценить физическую и эмоциональную близость с другими людьми.
- Облегчить выход детей во взрослую жизнь, допуская уход и приход новых членов семьи.
- Уметь определять статус и власть в профессиональном опыте, стать наставником, то есть транслировать, передавать опыт.
- Развивать и поддерживать отношения с людьми разных возрастов. Со всеми интересно.
- Возможность играть. Способность легко принимать те роли, которые дают тебе другие люди.

– В каждом возрасте свои «причуды». Не зря говорят, что мал, что стар. В фильмах герои часто, чтобы разобраться в отношениях или найти «ключик» к близкому человеку, обращаются к психоаналитикам или психологам.

– Жизнь каждого человека невозможно представить без противоречий. Нам всегда что-то мешает на пути к цели. Однако, как это ни парадоксально звучит, именно эти помехи в виде противоречий являются движущей силой нашего развития.

В психологии моменты накопления и обострения противоречий расценивают как кризис. На жизненном пути каждому предстоит преодолеть личностный кризис не единожды. Этого не надо бояться, к этому просто нужно быть готовым.

Поговорим как повзрослеть раз и навсегда, а также ищем правильный подход к кризису среднего возраста.

Всякому кризису свое время

– Много говорят о кризисе среднего возраста. Что это такое, когда он наступает и всех ли настигает это состояние?

– Если говорить о возрастном аспекте кризиса среднего возраста, то он обычно проявляется, когда человеку 40-45 лет. При этом возраст еще не показатель того, какой именно кризис переживает личность. Если в свое время, от 27 до 33 лет, человек не прожил кризис смысла жизни, сутью которого является сопоставление жизненных целей и результата, то он вполне может ощутить его в 40-45 и даже в 50 лет.

Как отличить кризис 30-летних от кризиса среднего возраста? Все просто, надо понять,

куда смотрит человек. Если он копается в прошлом и оглядывается назад, значит, переживает кризис смысла жизни. Если же взгляд нашего героя направлен вперед, он рассуждает, чего еще хочет достичь, что успеть, чем быть полезным людям, значит, пришел кризис среднего возраста. В этот период возникает потребность проявить себя в роли наставника.

Кризис среднего возраста, или кризис взрослости, середины жизни, характеризуется сопоставлением реальности и будущего. Наш 40-летний человек понимает ограниченность жизни и решает для себя задачу, как выстроить свое время так, чтобы максимально продуктивно использовать его на отмеренном ему отрезке. Важно увидеть перспективу, найти новые смыслы, цели.

Если кризис среднего возраста успешно преодолевается, то человек достигает зрелости. Зрелость, по мнению основателя гештальтпсихологии Фредерика Перлза, это переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя. Не случайно, что именно в этот период у человека возникает потребность в продуктивном самовыражении.

Сложные отношения с переходом к зрелости могут возникнуть у невротиков. Представитель гуманистической школы психологии Гордон Олпорт отмечал: «Невротичный человек не может быть зрелым». В данном случае невротичность рассматривается как показатель отсутствия внутренней гармонии.

– Получается, важно, чтобы кризис наступил в свое время?

– Если кризис приходит к человеку «в свое время», то индивид вполне способен решить его самостоятельно (речь идет о нормативных кризисах). В случае, когда кризис «появляется» с запозданием – в 42 года на кого-то накатывает кризис смысла жизни: начинается оценка, ту ли профессию я выбрал, с тем ли человеком живу, как правило, довольно сложно разобраться без помощи психолога.

Запоздалый кризис, проявляясь, действует на личность разрушающе. Нередко под воздействием таких кризисов рушатся семьи, карьеры, да и сама личность может разрушиться, если будет недостаточно сил определиться.

Кстати, может быть сочетание разных кризисов одновременно. Главное, какое эмоциональное переживание человек испытывает.

Дети в обличии взрослых

– Другая сторона медали – инфантильность. Нередко молодые люди, даже выглядящие вполне успешными и состоявшимися, остаются инфантильными по своей сути. С чего начинается взросление?

– Взрослый человек – это человек, способный делать выбор и брать на себя ответственность за него. Сейчас молодые люди очень боятся брать на себя ответственность, даже ценой собственной свободы, так как ответственность – это всегда свобода. Молодые люди в большинстве своем выбирают жизнь в определенных ограничениях, зато, как им представляется, в безопасности. Нежелание «брать жизнь в свои руки» и есть уход в инфантилизм.

Корни инфантилизма стоит искать в детстве. Родители не развивали в таком ребенке субъектность. Он всегда был объектом, за него все решали взрослые, ему не давали права голоса и возможности самоопределения. Воспитывать детей таким образом проще, но с последствиями своих просчетов родители обязательно столкнутся позже.

Решая выйти из кокона инфантильности во взрослую жизнь, индивид должен быть готов к работе над собой. Необходимо будет развивать в себе те качества, которые способствуют личностному росту. Главное, чему предстоит научиться – самостоятельно делать выбор. Выбор – это всегда ответственность. А путь ответственных шагов – это и есть путь взрослого, зрелого человека.

Автор статьи: практикующий психолог, гештальт-терапевт Яна Юсупова.