



Давно известна истина, что жизнь имеет черно-белую окраску, где полосы разного цвета чередуются с завидным постоянством.

То везет во всем и все удается, а то, вдруг, «черная полоса пошла», со всеми вытекающими отсюда последствиями. Но бывает и так, что, вроде бы все в жизни идет нормально, несчастий мелких и, тем более, крупных не происходит, и все удается, как прежде, но... Что-то грызет, и грызет изнутри, именно это «как прежде» почему-то не радует, а, наоборот, раздражает, и настроение постоянно плохое, и все, что раньше нравилось, вызывает отвращение...

Не спешите ставить себе диагноз: депрессия. Есть такое понятие, которое давно уже стало не научным, а вполне житейским, как возрастной кризис. Мы все слышали это слово и даже можем примерно объяснить его значение, но почему-то считаем, что касается сие понятие далеко не всех. Есть кризис трех лет, есть подростковый, ну, может быть, еще - старческий. И все, вся остальная жизнь человека течет гладко и спокойно, без кризисов. Это не так. Кризисные периоды охватывают всю нашу зрелую, а не только детскую жизнь и надо быть к этому готовыми.

Психологи утверждают, что бояться кризисов не стоит, они, как сигнальные огни, указывают нам, что пришло время изменений, без которых невозможна полноценная жизнь. А вот каких изменений - это уже вопрос к каждому из нас лично, на который мы должны ответить сами, без помощи и подсказки. Кризис говорит нам о том, что пришло время остановиться, оглянуться назад, внимательно оценить настоящее и пересмотреть будущее. Ведь жизнь - это всегда изменения, иначе ничто не имеет смысла. Пройти какой-то отрезок пути быстрым шагом, видя впереди себя цель, а потом, достигнув ее, надолго осесть в «болоте», где нет никакого течения - вряд ли такая перспектива кому-нибудь понравится, даже самым ленивым из нас. Зачастую, бывает так, что вылезти из «болота» можно только изменив установки на жизнь в целом и на свое окружение, в частности. Это всегда не легко. А значит, надо постоянно сверять свою жизнь, свое движение по ней по компасу - по кризисным периодам. Именно они, протекая легко или, наоборот с болью, мучениями и отчаянием, укажут нам, правильно ли мы двигались до сих пор. О жизненных кризисах психологи всего мира писали и пишут уже давно, ведь практически все психологические проблемы личности связаны с ними. Существует много признанных и подробно описанных кризисных периодизаций, на которые опирается любой практикующий психолог, и которые было бы крайне полезно знать каждому человеку. Мне бы не хотелось мучить читателя обилием научных психологических терминов и выкладок. В связи с этим мне кажется весьма удачным описание жизненных кризисов, данное в одной из книг отечественного психолога Алены Либиной, которая обобщила опыт лучших зарубежных и отечественных психологов и собственные наблюдения, описав все основные жизненные этапы, кризисы, через которые проходит каждый из нас.

Кризис №1 Первый важный этап в череде кризисных периодов - от 3 до 7 лет. Его еще

называют периодом «укрепления корней». В это время формируется глобальное отношение к миру: безопасен ли он или враждебен. И отношение это вырастает из того, что чувствует малыш в семье, любим он и принимаем или, в силу тех или иных причин, ему приходится «выживать». Как вы понимаете, имеется ввиду не физическое выживание (хотя семьи бывают разные, в том числе такие, где ребенку приходится бороться за выживание в буквальном смысле), а психологическое: насколько маленький человек чувствует себя защищенным среди самых близких людей, избавлен ли он от всякого рода стрессов. Это очень важный период, так как от чувства, что мир вокруг доброжелателен зависит и самооценка, отношение человека к самому себе. Отсюда нормально развивается и любознательность и желание быть лучше и еще многое другое. Такой ребенок взрослеет с чувством значимости собственных усилий: «Я буду стараться, а мир вокруг меня поддержит». Такие дети получаются оптимистами, не боящимися самостоятельности и принятия решений. Недоверие же к миру взрослых (а значит к миру вообще) формирует человека вечно сомневающегося, безинициативного, апатичного. Такие люди, вырастая, не способны принять не только себя, со всеми недостатками и достоинствами, им так же вовсе не знакомо чувство доверия к другому человеку.

Кризис №2 Следующий кризис с наибольшей остротой проявляется в период с 10 до 16 лет. Это переход от детства к взрослости, когда собственные силы оцениваются через призму достоинств других людей, идет постоянное сравнение: «лучше я или хуже, отличаюсь ли от других, если - да, то чем именно и как это для меня - хорошо или плохо?». И самое главное: «Как я выгляжу в глазах других людей, как они меня оценивают, что значит быть индивидуальностью?» Задача, которая стоит в этот период перед человеком - определить меру собственной независимости, свой психологический статус, границы своего Я среди других. Именно здесь приходит понимание того, что существует огромный взрослый мир со своими нормами и правилами, которые нужно принять. Поэтому так важен опыт, полученный вне дома, поэтому все наставления родителей становятся ненужными и только раздражают: главный опыт там, во взрослом мире, среди сверстников. И набивать шишки хочется только самому, без заботливых маминых рук. Позитивное разрешение этого кризиса приводит к еще большему укреплению самооценки, окрепнувшей уверенности в собственных силах, что «я все могу сам». Если же кризис не разрешился должным образом, то на смену зависимости от родителей приходит зависимость от более сильных и уверенных в себе сверстников, от любых, даже навязанных «норм» среды, от обстоятельств, наконец. «Зачем стараться, добиваться чего-то, у меня все равно ничего не получится! Я хуже всех!». Неуверенность в себе, зависть к чужим успехам, зависимость от мнения, от оценки окружающих - вот те качества, которые человек, не прошедший второй кризис несет по всей своей дальнейшей жизни.

Кризис №3 Третий кризисный период (от 18 до 22 лет) связан с поиском собственного места в этом сложном мире. Приходит понимание того, что черно-белые краски предыдущего периода уже не годятся для того, чтобы понимать всю палитру внешнего мира, который гораздо сложнее и не однозначнее, чем казался до сих пор. На этом этапе опять может появиться неудовлетворенность собой, страх, что «я не соответствую, я не смогу...». А ведь речь идет о поиске собственного пути в этом

нелегком мире, самоидентификации, как говорят психологи. При неудачном прохождении данного кризиса есть опасность впасть в ловушку самообмана: вместо собственного пути, искать объект для подражания или «широкую спину», за которую можно прятаться всю оставшуюся жизнь, или, наоборот начать отрицать всяческие авторитеты, но при этом не предлагать ничего своего, ограничиться только протестом, без конструктивных решений и путей. Именно в этот период формируется «привычка» поднимать собственную значимость путем унижения, принижения значимости других, которую мы так часто встречаем в жизни. Об удачном прохождении кризиса свидетельствует умение спокойно и с полной ответственностью принять самого себя таким, каким ты являешься, со всеми недостатками и достоинствами, зная, что собственная индивидуальность важнее.

Кризис №4 Следующий кризис (22 - 27 лет), при условии его благополучного прохождения, приносит нам умение без страха что-то менять в своей жизни, в зависимости от того, как меняемся мы сами. Для этого надо преодолеть в себе некий «абсолютизм», заставляющий нас верить в то, что все, что сделано в жизни к этому моменту - это навсегда и ничего нового уже не будет. Глобальный жизненный курс, по которому мы двигались до сих пор, почему-то перестает удовлетворять. Появляется непонятное чувство беспокойства, неудовлетворенности тем, что есть, смутное ощущение, что могло быть по-другому, что упущены какие-то возможности, и изменить уже ничего нельзя. При успешном прохождении этого этапа кризиса исчезает страх перед переменами, человек понимает, что никакой жизненный курс не может претендовать на «абсолютный», глобальный, раз и навсегда данный, что его можно и нужно менять, в зависимости от того, как изменяешься ты сам, не бояться экспериментировать, начинать что-то заново. Только при условии такого подхода можно успешно миновать следующий кризис, который называют «коррекцией жизненных планов», «переоценкой установок».

Кризис №5

Наступает этот кризис где-то в возрасте 32 - 37 лет, когда уже накоплен опыт во взаимоотношениях с окружающими, в карьере, в семье, когда уже получены многие серьезные жизненные результаты. Результаты эти начинают оцениваться не с точки зрения достижений, как таковых, а с точки зрения личной удовлетворенности. «Зачем мне это? Стоило ли оно таких усилий?». Многим осознание собственных ошибок кажется очень болезненным, чем-то, чего нужно избегать, цепляясь за прошлый опыт, за иллюзорные идеалы. Вместо того, чтобы спокойно скорректировать планы, человек говорит себе: «Я не изменю своим идеалам, буду придерживаться раз и навсегда выбранного курса, я должен доказать, что был прав, не смотря ни на что!». Если у вас хватило мужества признать ошибки и скорректировать свою жизнь, свои планы, то выход из данного кризиса - новый приток свежих сил, открытием перспектив и возможностей. Если же начать все с начала оказалось невозможным, период этот будет для вас скорее разрушительным, чем конструктивным.

Кризис №6 Один из самых сложных этапов - 37 -45 лет. Мы впервые отчетливо осознаем, что жизнь не бесконечна, что все тяжелее тащить на себе «лишний груз», что необходимо сконцентрироваться на главном. Карьера, семья, связи - все это не

только устоялось, но еще и обросло множеством ненужных, досадных условностей и обязанностей, которые приходится соблюдать, потому, что «так надо». На этой стадии происходит борьба между желанием расти, развиваться и состоянием «болота», застоя. Приходится принимать решение, что тащить на себе и дальше, а что можно сбросить, от чего избавиться. Например, от части забот, научившись распределять время и силы; от обязанностей по отношению к близким, поделив их на первичные, действительно необходимые, и вторичные, те, что мы делаем по привычке; от ненужных социальных связей, поделив их на желательные и обременительные.

Кризис №7 После 45 лет начинается период второй молодости, причем не только у женщин, которые становятся «ягодками опять», но и у мужчин. По словам одного из западных психологов, мы наконец перестаем измерять свой возраст числом прожитых лет и начинаем мыслить в категориях времени, которое еще предстоит прожить. Вот как А. Либина описывает этот кризисный период: «Мужчин и женщин этого возраста можно сравнить с подростками. Во-первых, в их организме происходят бурные изменения, вызванные закономерными физиологическими процессами. Из-за гормональных изменений в период климакса они, подобно подросткам, становятся вспыльчивыми, обидчивыми, легко раздражаются по пустякам. Во-вторых, у них вновь обостряется чувство самости, и они опять готовы бороться за свое Я, даже при малейшей угрозе независимости. Бороться в семье - с детьми, которые уже покинули или вот-вот покинут родительское гнездо, на работе - чувствуя себя крайне неудобно и неустойчиво в роли пенсионеров, которым «наступают на пятки» более молодые. Мужчины в возрасте 45 лет сталкиваются с давно позабытыми вопросами юности: «Кто я есть?» и «Куда я иду?». Это верно так же и в отношении женщин, хотя, у них этот кризис проходит гораздо сложнее. Многие исследования показывают, что самыми незащищенными в течении этого кризиса оказываются женщины, считающие себя исключительно домохозяйками. Их приводит в отчаяние мысль о «пустом гнезде», которым, по их мнению, становится дом, покинутый выросшими детьми. Многие воспринимают этот кризис как потерю смысла жизни, другие напротив, видят в таком неизбежном повороте событий возможность для дальнейшего роста. Во многом это зависит от того, как были пройдены предыдущие возрастные кризисы. В этот период могут обнаружиться скрытые ресурсы и не выявленные доселе таланты. Их реализация становится возможной благодаря открывшимся преимуществам возраста - возможности думать уже не только о собственной семье, но и о новых направлениях в работе и даже начале новой карьеры».

Кризис №8 После пятидесяти лет начинается возраст «осмысленной зрелости». Мы начинаем действовать, руководствуясь собственными приоритетами и интересами больше, чем когда бы то ни было. Однако, личностная свобода далеко не всегда кажется подарком судьбы, многие начинают с остротой ощущать собственное одиночество, отсутствие важных дел и интересов. Отсюда - горечь и разочарование в прожитой жизни, ее бесполезности и пустоты. Но страшнее всего - одиночество. Это в случае негативного развития кризиса из-за того, что предыдущие были пройдены «с ошибками». В позитивном варианте развития - человек начинает видеть для себя новые перспективы, не обесценивая прежних заслуг, ищет новые сферы приложения для своего жизненного опыта, мудрости, любви, творческих сил. Тогда понятие старость

приобретает лишь биологический смысл, не ограничивая жизненных интересов, не несет пассивности и застоя. Многочисленные исследования показывают, что понятия «старость» и «пассивность» абсолютно не зависят одно от другого, это просто распространенный стереотип! В возрастной группе после 60 отчетливо прослеживается различие между «молодыми» и «старыми» людьми. Все зависит от того, как человек воспринимает собственное состояние: как тормоз или как стимул для дальнейшего развития своей личности, для интересной полноценной жизни.

Все эти кризисные периоды, которыми полна наша жизнь плавно переходят один в другой, как лестница, «длиною в жизнь», где нельзя попасть на следующую ступеньку, не постояв на предыдущей и где, споткнувшись на одной ступеньке, уже не шагнешь плавно и правильно, ровно ставя ногу, на следующую. И уж тем более, не получится перепрыгнуть через несколько ступенек: все равно когда-нибудь придется вернуться и доделать «работу над ошибками».

Автор: Елена Егорова, психолог

