

актив», т.е. создание условий, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим аналогичные проблемы. Например, девушка-подросток с ранним половым созреванием и повышенным половым влечением. Ей предлагается представить себя сначала мамой, которая пришла к психологу с проблемой дочери, а затем самим психологом.

Каждый конкретный подросток вносит собственные коррективы в процесс консультирования. Необходимо, чтобы консультант оставался открытым опыту подростка и мог позволить себе оставаться искренним с самим собой и подростком.

Родителям подростков, так же как и их детям, нужна психологическая поддержка. Консультирование родителей обусловлено непониманием ими изменений, происходящих в подростке. Родители хотят получить помощь самим себе, не видя необходимости в оказании помощи своему ребенку и своей роли в этом.

Консультанту по возможности нужно убедить родителей, что основа их помощи - не какие-либо действия по изменению подростка в соответствии со своим эталоном, а открытое выражение своей любви к нему. Однако при этом необходимо, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее.

Консультанту также нужно показать родителям необходимость и возможность удовлетворения ими потребности в самораскрытии у их подростка, поскольку она далеко не всегда удовлетворяется в общении со сверстниками.

Необходимо помочь родителям разобраться с правами и обязанностями подростка, направить их усилия на формирование самостоятельности во всех основных жизненных сферах. Это возможно с использованием метода «Чужие рассказы». Консультант рассказывает или читает родителям протоколы бесед с другими подростками, имеющими «похожие трудности», предлагает взглянуть на трудности глазами этих подростков и обсудить возможные ошибки их родителей.

Подростковый возраст предоставляет родителям последнюю возможность для налаживания эмоционального контакта со своим ребенком. Необходимо, чтобы родители воспользовались такой возможностью, иначе их родительство потеряет всякий смысл, позднее явится причиной разного рода страданий, отчаяния оттого, что поздно что-либо изменить.

ТЕМА 6. КРИЗИС «СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ» И ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВЗРОСЛЫХ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА (2 часа)

ЛЕКЦИЯ 1. Кризис «середины жизни» и особенности психологической поддержки взрослых в ситуации кризиса (2 часа).

Цель – изучить особенности психологической поддержки взрослых в ситуации кризиса «середины жизни».

Вопросы для рассмотрения:

1. Формы консультирования, учитывающие особенности клиентов старше 40 лет.

Основные понятия: кризис, кризис «середины жизни», психологическая поддержка взрослых.

Литература:

15. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, ОППЛ, 2002. – 464 с.

16. Лысюк, Л.Г. Эмпирическая классификация случаев обращения клиентов к психологу-консультанту / Л.Г. Лысюк. // Психологія. – 2001. – № 3. – С. 70–83.

17. Мастерство психологического консультирования; под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2006. – 240 с.

18. Психотерапевтическая энциклопедия; под ред. Г.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 752 с.

19. Психотерапия женщин; под ред. М. Лоуренс, Дж. Милуир. – СПб.: Питер, 2003. – 208 с.

20. Сухарев, А.В. Теоретико-методологические основы этнопсихологической консультации и психотерапии / А.В. Сухарев // Журнал прикладной психологии. – 1998. – № 6. – С. 5–9.

В психологическом консультировании взрослых людей особое значение приобретают четыре данности: неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы любим; свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим; наше экзистенциальное одиночество и, наконец, отсутствие какого-либо безусловного и самоочевидного смысла жизни. (И. Ялом. Лечение от любви. – М., 2004). Каждый взрослый человек неизбежно сталкивается с этими четырьмя данностями и испытывает внутренний конфликт той или иной степени напряженности.

Первый и самый глубокий конфликт – это осознание конечности бытия. Одной из важнейших задач психологического консультирования взрослых является организация эффективной поддержки человека в трудной ситуации. Далеко не все люди имеют необходимые ресурсы для конструктивного разрешения трудной ситуации самостоятельно. Многих людей она не только лишает степеней свободы в выборе качества и образа жизни, делает невозможным ощущение смысла и радости жизни, но довольно часто является причиной психосоматических заболеваний. В качестве иллюстрации приведем данные (Топольничий Е.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. – М., 1996), которые свидетельствуют о нарастающей в настоящее время тенденции психосоматического реагирования на трудную ситуацию. По мнению исследователей, не менее 50% больных, обращающихся в поликлиники и стационары, составляют здоровые люди, нуждающиеся лишь в психологической поддержке. В частности, ими подсчитано, что 150 больных с псевдоорганическими жалобами получили 496 курсов консервативной терапии, 811 ненужных терапевтических вмешательств и 244 бесполезные операции. Сегодня самой типичной формой реагирования на трудную ситуацию, отмечают авторы, становится депрессия. Депрессия – аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. И если значение

инфекционных заболеваний идет на убыль, то число психосоматических страданий, вызываемых эмоциональными трудностями, неуклонно продолжает расти. Некоторые считают, что это является следствием повышения уровня стрессогенности нашего общества. Однако столь заметная динамика роста психосоматических заболеваний не может быть объяснена лишь фактором стрессогенности. Безусловно, социально-экономическая нестабильность, требование быстрой адаптации к новым условиям обуславливают постоянные состояния нервно-психического напряжения.

Трудная ситуация и депрессия

Ранее уже отмечалось, что довольно распространенным вариантом реагирования на трудную ситуацию является появление различных форм депрессивных реакций. Поэтому рассмотрим этот вопрос подробнее. Начнем с описания типичных депрессивных проявлений.

Большинство исследователей в качестве основной характеристики депрессивных проявлений выделяют стойко выраженное снижение настроения, которое человеку иногда трудно описать словами. Кто-то называет это тоской, кто-то – скукой, кто-то – тревогой. Некоторые считают, что оно больше похоже на опустошенность, оледенелость, отсутствие радости и вкуса к жизни. Действительно, интерес к жизни, удовольствие от жизни снижаются. Пропадает стремление к общению. Человек замыкается в самом себе. Постоянным становится чувство усталости от всего: от работы, от общения, даже от праздников. При внешнем различии субъективных ощущений общим является наличие аффективной напряженности, которая не отпускает ни днем, ни ночью, иногда при полном отсутствии объективных причин.

Особо следует отметить, что нередко депрессивные переживания скрываются за различного рода масками. В качестве масок депрессии, описанных В.Д. Тополянским и М.В. Струковской, можно назвать «маску все в порядке», «маску враждебности» и «маску активности» (Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. – М., 1986).

Психологическая поддержка взрослых в ситуации кризиса

Прежде всего, следует подчеркнуть, что здесь имеется в виду нормативный кризис, который неизбежно возникает на жизненном пути большинства людей. Традиционно исследования концентрировались в рамках кризисов детства (кризис 3 лет, подростковый и т.п.). Однако многие авторы (Э. Эриксон, П. Ниемеля) пишут не просто о наличии кризисов в жизни взрослого человека, но и о необходимости их 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 реализует идеалы. При этом может появиться смутное чувство, что 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.

Содержанием кризисов взрослости условно 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. В психологии выделяют три основных кризиса зрелости: кризис 30-летия, кризис «середины жизни» (кризис 45-летия) и кризис старости (кризис 60-летия). Рассмотрим специфику данных кризисов и особенности психологической поддержки человека в процессе их прохождения.

В качестве рабочего определения кризиса зрелости для целей психологического консультирования примем следующее: 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.

Возраст от 40 до 55 лет это период расцвета личности, время наибольшего раскрытия потенциала, но это и возраст, когда начинает меняться течение физиологических и эндокринных процессов в организме, начинают снижаться интеллектуальные и физические способности, меняются взаимоотношения с обществом. Главной движущей силой развития становится чувство ответственности и долга, обратной стороной которых становится консерватизм и ригидность.

Средний возраст предоставляет наилучшие возможности для реализации накопленных знаний, умения контролировать эмоции и взаимодействовать с самыми разными людьми. Барьера еще на подъеме, а воля и опыт позволяют принимать взвешенные продуктивные решения. Тем не менее, именно в этом возрасте человек впервые задумывается о старости, о потере личностного потенциала, страхе несоответствия требованиям изменяющейся и развивающейся жизни. Именно в этом возрасте начинается переход из «игроков в тренеры». Сорокалетие для многих людей становится источником беспокойства, неудовлетворенности, постоянной спешки в стремлении не отстать от стремительно меняющегося мира. Сравнение с молодыми специалистами вызывает враждебность, а приближение пенсионного возраста – растерянность.

Длительность кризиса и его интенсивность существенно варьируют у разных людей, а последствия могут привести как к началу нового подъема в активности человека, так и к разрушению эффективной деятельности. В первую очередь это зависит от степени осознанности протекающих изменений и готовности человека активно приспосабливаться к новым условиям жизни.

Наступление кризиса определяется, безусловно, не возрастом как таковым, а осознанием соматических изменений на фоне социальной среды, обстановки, определяющей качество жизни индивида и удовлетворенность (профессиональную, социальную, личностную). Интенсивность кризиса зависит от микросоциальных факторов (семейных отношений, возможностей самореализации и творчества и др.) и макросоциальных факторов (стабильности обстановки в государстве, состояния медицинского обслуживания и т.д.).

Кризис середины жизни – это психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40–45 лет, и заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. К сожалению, очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно». В результате доминирующими в общем фоне настроений становятся депрессивные состояния.

Особо следует остановиться на осложнении у значительной части людей кризиса «середины жизни» кризисом идентичности. Несмотря на то что мы отмечаем 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. Эриксон относит формирование эго-идентичности через нормативный кризис к подростковому возрасту. Однако справедливо замечал, что кризис идентичности присутствует 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 мне? 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

Модели поведения мужчин при кризисе середины жизни

В обзорной работе И.Г. Малкиной-Пых приведены результаты исследований того, как мужчины реагируют на достижение середины жизни. В целом существуют 4 главных пути развития мужчины в среднем возрасте, отражающих его мотивационную направленность.

«Трансцендентно-генеративный» мужчина проходит мотивационный кризис практически незаметно, так как большая часть его желаний и потребностей воплотилась в жизнь. Для такого человека середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения новых целей.

«Псевдоразвитый» мужчина внешне справляется со своими проблемами и делает вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем. На самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все осточертело.

«Мужчина, находящийся в замешательстве». Ему кажется, что весь его мир рушится. С одной стороны, он не в состоянии соответствовать предъявляемым к нему требованиям, а с другой – его собственные потребности также остаются неудовлетворенными. Для одних мужчин этот кризис может быть временным периодом неудач; для других он может стать началом непрерывного падения.

«Обездоленный судьбой». Такой человек был несчастлив или отвергаем другими большую часть своей жизни. Обычно он не в состоянии справиться с кризисными проблемами.

Современное традиционное общество вынуждает мужчин соответствовать единому образцу успеха и мужественности, и большинство мужчин пытаются это делать. Ряд проблем возникает у мужчин в середине жизни как раз из-за того, что им приходится свыкнуться с мыслью, что они не соответствуют стандартному образцу, или из-за того, что они вынуждены были отказываться от многих собственных желаний, пытаться достичь соответствия «общественному идеалу». Лишь немногим мужчинам удается в это время избежать ощущения неудачи, внутреннего распада или потери самоуважения.

Модели поведения женщин при кризисе середины жизни

Кризис середины жизни у женщин также отличается своими особенностями. Этот важный переходный период примерно для трети женщин приходится на постродительский отрезок жизни, когда дети уже выросли.

Анализ структуры мотивационной сферы женщин среднего возраста показывает изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связанных прежде всего с семейным циклом, а не с предсказуемыми возрастными изменениями, а также с этапами профессионального пути. Это означает, что частотное упоминание ключевых событий именно в семейном и профессиональном циклах мотивирует выбор определенного статуса и образа жизни женщин среднего возраста – их основных занятий, радостей и горестей, круга общения. Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до сорока лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере; и, напротив, женщина, рано образовавшая семью и имеющая взрослых, а возможно уже вставших на ноги детей, получает

значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

Возрастные изменения не являются столь определяющими в формировании мотивационной структуры женщины, как семья и работа. Тем не менее для нее они представляются более значимыми, чем для мужчины. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы также являются одной из основных потребностей многих женщин после сорока лет (Крайг, 2002).

Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождаются теми или иными депрессивными переживаниями. Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; человек может чувствовать систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Часто 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. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

Часто можно встретить проекцию внутриличностного кризиса на свое окружение: социальную обстановку в стране, семейную ситуацию. 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. При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние, понимают, что причина кроется не в окружении, а в них самих. В этом случае характерны размышления о собственных достижениях, сожаления о том, что не получилось, но это хотелось бы иметь. Иногда происходит переоценка ценностей.

В некоторых случаях переживание кризиса происходит настолько остро, что может послужить причиной суицида. Как отмечает Э. Гроллман, для тех, кого опустошают отсутствие истинного самоопределения, разлука с детством и страх перед грядущей старостью, «кто испытывает муку утраты собственного «Я», смерть может показаться освобождением». И действительно уровень самоубийств в 40-е годы значительно повышается.

Тема 7. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ (4 часа)

ЛЕКЦИИ 1-2. Консультирование пожилых людей (4 часа).

Цель – изучить особенности психологической поддержки пожилых людей.

Вопросы для рассмотрения:

1. Возрастные задачи развития старости.
2. Проявления кризисного состояния у пожилых людей.

Основные понятия: развитие в старости, кризисное состояние, психологическая поддержка пожилых людей.