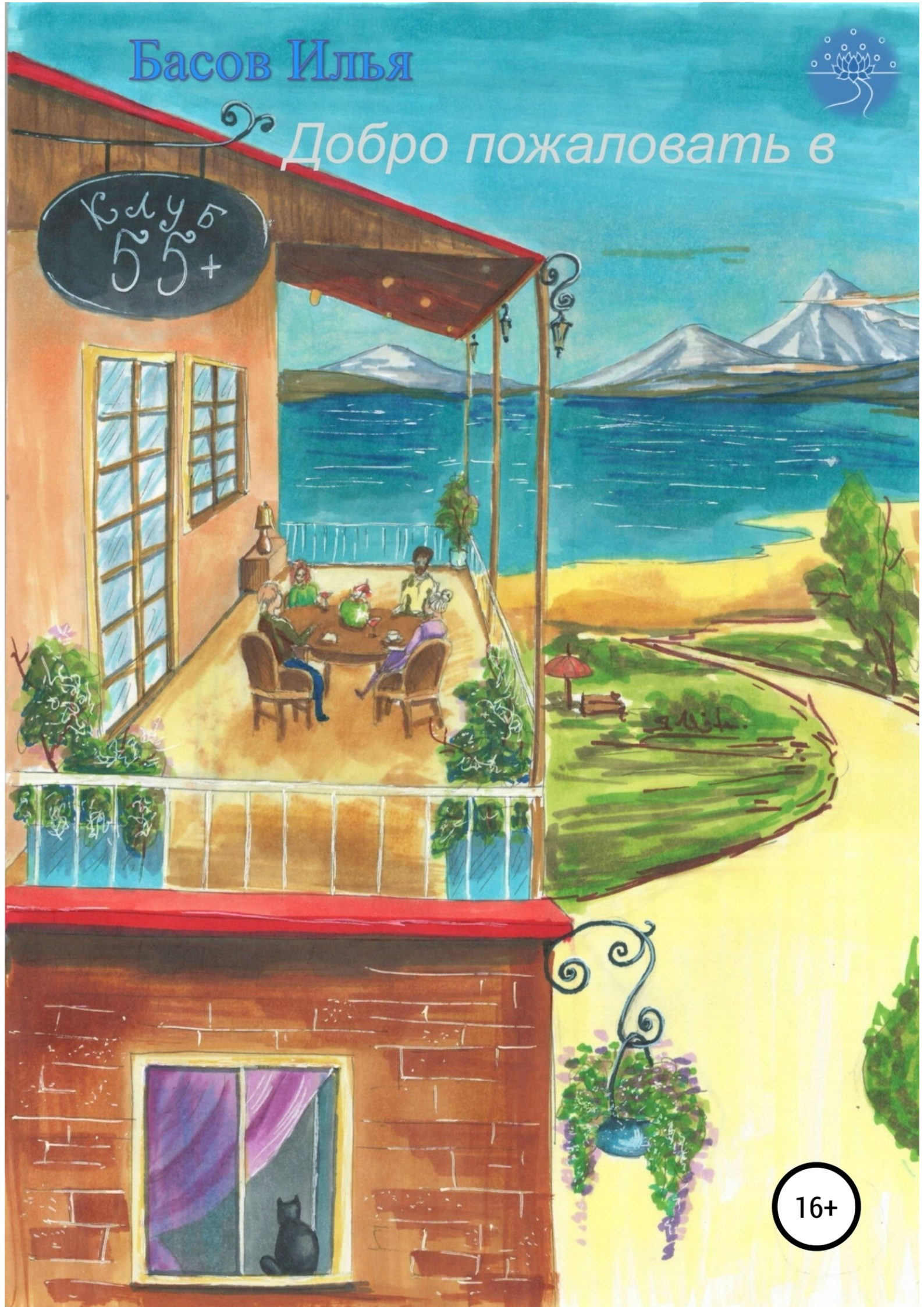


Басов Илья



Добро пожаловать в



16+

Илья Басов

Добро пожаловать в клуб 55+

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Басов И. А.

Добро пожаловать в клуб 55+ / И. А. Басов — «ЛитРес:
Самиздат», 2020

В публикации кратко рассмотрены задачи периода поздней взрослости, для чего человеку дана старость, почему человек проходит именно такой путь, а не какой-то ещё. Также предложено направление, варианты и приглашение к дальнейшей работе.

Илья Басов

Добро пожаловать в клуб 55+

Данная публикация – это что-то вроде информационно насыщенной визитки, приглашение к работе. Однако это не PR-компания, поскольку вы всё можете сделать и без моей скромной помощи, а при наличии определенного уровня развития (наличия внутреннего инструментария) и вовсе самостоятельно. Здесь вы сможете познакомиться с экзистенциальными задачами периода поздней взрослости (поработать на понимание зачем этот возраст человеку дан), уразуметь как эти задачи связаны с переживанием счастья, посмотреть устройство личности (почему с человеком происходит то, что происходит), а также постараться понять «для чего вообще всё это» (приблизиться к осмыслению экзистенциальной логики бытия).

Здесь нет поучений и рассказов о том, как вы должны жить, но мы вместе можем сделать чётче понимание того, как именно мы живём (получить ясное видение механизмов и закономерностей). Также на выходе (в том числе после работы с предлагаемыми материалами) нашей личности не стане легче, т.е. мы не получим такого неунывающего, постоянно улыбающегося гражданина; но мы поймём почему не просто, чем действительно стоит заниматься и на что делать ставку. И ещё одна просьба к тем, кто решит двигаться по этому пути, не ждите здесь толп и восторженных масс, это труд для не многих; то, что предлагается – это излишество, роскошь не применимая для выживания (т.е. она не сделает вас богаче и престижней, это не попса из разряда «как привлечь деньги в свою жизнь»), но это работа необходимая для жизни (той жизни, которую без натяжек можно обозначить как небренную, а психология будет выступать в своём исконном значении – как «наука о душе»).

Как родилась эта работа по такой непростой теме. Для начала позвольте представиться, так сказать пару слов о себе. Клинический психолог со стажем ведения тренингов уж более 15 лет, дипломированный научный исследователь, преподаватель, заведующий отделением социально-психологической помощи. Поздний возраст – крайний профессиональный и самый интересный во всех смыслах рубеж, так сложилась карьера.

Мой первый цикл коррекционно-развивающих занятий назывался «Новые горизонты старости», вкусно, осмыслено, люди приходили и, убеленные сединой и отмеченные морщинами, говорили, что они не старые. Вдумчивые, на выходе, говорили «Слава Богу, что я старый». Но ладно, дабы не отпугнуть хороших людей, пусть будет поздняя взрослость.

С чего начнём? С ясного понимания, где и в чём нам выпало счастье-несчастье находится, т.е. что такое поздний возраст, какой в нём плюс и смысл.

Кто находится в позднем возрасте, можно ли поставить в приоритет хронологию и заявить, что это все гуманоиды 60+? Или это когда мы выходим на пенсию? Или когда дети свили свои гнезда и не очень жаждут нас там видеть? Когда много лекарств пьём? Когда обретаем много никому особо не нужного опыта? Практика показывает, что это не так и главное мерило находится в ином измерении. Давайте сохраним интригу. Ибо знание доставшееся даром человеком не ценится. Есть ли в этом возрасте минусы? Говорят полным полно: болезни, ненужность, незнание чем себя занять, одиночество, меньше осталось времени, планы строить некуда, когнитивные функции падают, не пора ли на входе раздавать веревки и мыло? – не пора. Есть ли плюсы? Есть мнение, что есть: мудрость, свободное время, возможности (но это не вброс в будущее, а сейчас) открытого мира, общение, природа-дача.

Вопрос, какая старость на самом деле, хорошая или плохая? Допустим трое хороших людей поехали в незнакомый город, на отдельный отдых, на неделю. Встречаются они по прошествии отмеренного времени и первый говорит:

– Город прекрасен, какая архитектура, какая бесподобная история, какие памятники!
Второй:

– Да что твои памятники!? Какие здесь женщины! Обворожительны, элегантны!

Третий молвит:

– О чём вы?! Какие женщины, какая к чертям архитектура!? Грязь кругом, ступить некуда, меня ещё и ограбили, тьфу!

Кто прав и какой город на самом деле? Все правы и вообще у каждого своя правда? – да, но нет. Город хороший? – да, но нет. Плохой? – да, но нет. У города есть четкая, объективная характеристика, готовы? – он нейтральный. Город изначально был и всегда будет нейтральным, а то, что мы ему приписываем, это наше авторское окрашивание, делать которое, кстати, мы не обязаны. Вдумайтесь, мы не обязаны видеть «город» именно таким. Какая на самом деле старость? – нейтральная и мы выбираем, сами! как её видеть.

Осталось пройти три ступени. Что является главным мерилom взрослости, когда выдали паспорт? А встречали пятидесятилетних инфантов? В этом вопросе главным критерием выступает ответственность, и кто-то дорастает до неё в 12, а другой умирает в 80 дитем (не в смысле осуждения, но для видения того что есть, таким, какое оно есть). Чем измерить любовь (и мужчины к женщине, и родителя к ребёнку)? Глубиной чувств, деньгами? Она измеряется заботой, причём забота должна быть съедобной и без предъявления счетов. Но об этом в других работах. А чем же измерить старость? ... Мудростью? Годами? Болячками? Я не знаю, но, как сказала одна из участниц встреч, старость измеряется теплом души. И, значит, если ты приобрёл её, то ты с задачей возраста справился, освоил, а если нет, то лох. Грубовато? Не очень.

Поздняя взрослость – это время, когда пришла пора посмотреть внутрь себя и осмыслить свой жизненный путь.

И вступил он в позднюю зрелость, и понял, что это хорошо... но не сразу...

Мы уже вкратце обсуждали условные минусы (в т.ч. болезни, возможности, время) и условные плюсы (в т.ч. опыт, возможности, время). Давайте поработаем с погружением в ситуацию, обещайте не филонить. Обещаете? Тогда поехали.

Ты сейчас среднестатистический старик, ты прошел хорошо за половину отмеренного пути, многие кто был знаком и дорог уже ушли, твоё тело дряхло, вставать утром хочется далеко не всегда, у детей своя жизнь и там ты скорей помеха, да ты и сам в минуты искренности считаешь себя обузой... Прочувствовал?.. И возникает честный, и совсем не пустой вопрос (выбери свой) – «на кой чёрт?, нафига мне это?, зачем всё это было?, не злая ли это шутка природы или наказание?»

Вот были бы мы на занятии, всласть бы поработали с рождающимися ответами. Из опыта, первыми часто идут шаблонные, клише, а позже искренние, вдумчивые, настоящие; а когда они уже есть, то человек говорит их не сразу, и как-то как будто перед прыжком... Как поступим в заочном общении? Помедитируй, мой дорогой читатель, над ответом хоть секунд 30, потом продолжи...

Это не наказание, не издевательство (хотя при желании, безусловно, можно воспринимать и так, кто ж запретит) и жизнь или Бог очень не с проста дают нам этот промежуток жизни. Я бы сказал, что всё то, что принято обозначать как плохое, неприятное и нежелательное происходит умышленно и планоно. В этот период у человека часто забирается многое из внешнего. На работе он не нужен – иди на пенсию, тело слушается ужасно и требует больше ухода, в социуме (включая детей) ты не востребован... Что же делать и зачем тогда вообще? Путешествовать, вязать крючком, плавать в бассейне, сажать цветочки, учить иностранный? Да, но нет.

Этот период несёт с собой вполне конкретные возрастные задачи, не решая которые человек, в своём пределе, может нивелировать значение своей жизни почти в ноль. Далее списком:

—осмысление жизненного пути, его принятие («жизнь прожита не напрасно») и самопринятие в реалиях позднего возраста;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.