

Е.Е. САПОГОВА

# ТЕРРИТОРИЯ ВЗРОСЛОСТИ

ГОРИЗОНТЫ САМОРАЗВИТИЯ  
ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ



Расширение горизонтов

Елена Сапогова

**Территория взрослости:  
горизонты саморазвития  
во взрослом возрасте**

«Интермедиатор»

2016

УДК 159.922.6  
ББК 88.37

**Сапогова Е. Е.**

Территория взрослости: горизонты саморазвития во  
взрослом возрасте / Е. Е. Сапогова — «Интермедиадор»,  
2016 — (Расширение горизонтов)

ISBN 978-5-98563-446-4

Книга представляет собой не только систематизацию накопленных знаний о взрослости и различных аспектах взросления, это издание способно выполнить функцию внутреннего собеседника для читателей, которых волнуют вопросы саморазвития, взросления, зрелости. Что значит быть взрослым? Взрослость и зрелость – это одно и то же? Можно ли не взрослеть? Как понять, что в жизни самое важное? Всех ли ждет кризис середины жизни? Что заставляет человека менять хорошо налаженную и устроенную жизнь и осваивать новые пространства, профессии? Есть ли предел взросления? Ответы могут быть самыми разнообразными, и автор на основе клиентских историй дает читателю возможность поразмыслить над своей жизнью, подумать и поговорить о себе. Книга адресована широкому кругу читателей, кроме того, она может быть хорошим подспорьем для профессиональных консультантов и психотерапевтов, работающих с экзистенциальными проблемами взрослых.

УДК 159.922.6  
ББК 88.37

ISBN 978-5-98563-446-4

© Сапогова Е. Е., 2016  
© Интермедиагор, 2016

## Содержание

Введение	6
Глава 1. «Территория взрослости»: что значит быть взрослым?	10
Когда люди становятся взрослыми?	11
Взгляд извне: что значит быть взрослым?	12
Взгляд изнутри: что значит чувствовать себя взрослым?	13
Путь к себе – взрослому: осознание смысла и ценности саморазвития	15
Экзистенциальные аспекты взросления	17
Усиление интереса к жизни как таковой	20
«Я для самого себя»	23
Пределы взросления	25
Метапатологии взрослости: можно ли их избежать?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Сапогова Елена Евгеньевна

## Территория взрослости: горизонты саморазвития во взрослом возрасте

*Моим родителям – за счастье взрослеть вместе.*

### Введение

#### Лабиринты взрослости

*– Среди ваших друзей среднего возраста многие высказывают желание изменить свою жизнь, стать не тем, кем они являются? Часто ли им хочется, чтобы произошло нечто такое, что покончило бы с монотонностью и смертной скукой существования?*

*– Довольно часто, – ответил я.*

*– Однако по большей части люди лгут, говоря, что им хочется перемен. Перемены на самом деле пугают их. В действительности они хотят, чтобы вернулась юность. В юности человек готов к приключениям и перед ним большой выбор. А в среднем возрасте он уже начинает действовать с оглядкой. Мы выбрали определенный путь и должны идти по нему, да? Все решения становятся проблематичными...  
Дж. Катценбах. Фатальная ошибка*

Каждый, кому приходится общаться с другими людьми, знает, что надо разговаривать 1) с человеком 2) о нем и 3) о самом главном для него. И если с первыми двумя пунктами большинство вполне справляется, то последний являет собой загадку всякий раз, когда в круге знакомств появляется новый человек. А и в самом деле: как понять, что самое главное для взрослого человека?

Психологи знают, если человека мучает конкретный трудный вопрос, обуревают множественные противоречивые чувства, если он стоит перед необходимостью принять важное решение или сделать неоднозначный выбор, вопрос о чем-то «самом главном» как таковой не встает: самым главным становится именно то, что происходит в жизни человека прямо «здесь и теперь» – разлад в семье, ссора с любимым человеком, конфликт на работе, врачебный диагноз, утрата, пережитая обида...

Гораздо большую сложность представляют случаи, когда все вроде бы в относительном порядке, а человек испытывает дискомфорт, пребывает в сомнениях, чувствует необходимость что-то менять в своей жизни, находится в томительном ожидании «перемены участи». Именно тогда на первый план выходят сущностные человеческие дилеммы (жизнь и смерть, судьба и случай, справедливость, долг, ответственность, счастье, взаимность, воздаяние...), которые, как оказывается, бывает непросто отвергнуть как абстракции, не имеющие отношения к конкретной «живой» жизни. И об этом – «о времени, о жизни, о себе», как писал И. Эренбург, – взрослому человеку тоже бывает необходимо поговорить. Но с кем? И главное, как, если даже для того, чтобы просто поведать о мучающих переживаниях, человеку часто очень трудно подобрать подходящие слова?

Удивительно, но такие внутренние метания признаются очень важными («Надо остановиться, оглянуться...»), «Надо не нестись по жизни, а взять паузу...») и одновременно подавляются личностью как недостойные, неприемлемые для состоявшегося взрослого человека: «Не нужно об этом думать...», «Тебе, что ли, больше заняться нечем?...», «Поздняк метаться...»,

«Пора, пора мне быть умней...». Они отвергаются как пустые и несвоевременные философствования, как абстрактные мудрствования, усложнение и без того нелегкой жизни. Помните, как часто мы слышим от знакомых и близких: «Брось...», «Не бери в голову...», «Забей и забудь...», «Перестань себя накручивать...». Но всегда ли нам хочется следовать этим советам? И нет ли в наших душах чего-то глубоко потаенного, о чем нужно говорить, но разговор завести боязно?

Примечательно, что это двойственное состояние личности уже давно отмечено в литературе. Так, Ф.М. Достоевский в «Записках из подполья» писал: «Есть в воспоминаниях всякого человека такие вещи, которые он открывает не всем, а разве только друзьям. Есть и такие, которые он и друзьям не откроет, а разве только себе самому, да и то под секретом. Но есть, наконец, и такие, которые даже и себе человек открывать боится <...> можно ли хоть с самим собой совершенно быть откровенным и не побояться всей правды?» Понятно, что некоторые переживания не всякому доверишь, опасаясь подозрений в незрелости и пустых рефлексиях. Не каждый взрослый человек решится искать себе собеседника даже в психологической консультации, и, по правде говоря, не всякий психолог окажется готовым обсуждать подобные вопросы. Но участниками внутреннего диалога почти всегда могут стать книги, особенно те, которые написаны специально для того, чтобы найти ответ на мучающий вопрос или хотя бы увидеть направление его обдумывания. С такими задачами справляются книги по экзистенциальной психологии, рассматривающие проблемы человека в масштабе его жизненного пути.

Экзистенциальная психология (от лат. *existentia* – существование; корень слова «экзистенция» означает «выделяться», «возникать», «появляться») – одно из направлений современной психологии, складывающееся с 20–30 гг. XX в. и восходящее к философии экзистенциализма, феноменологической и гуманистической психологии. Ее отличительной чертой является признание первичности бытия человека и обращение к анализу таких феноменов человеческого существования, как «Я» и «Мир», жизнь и смерть, общение и одиночество, смысл, свобода и ответственность, выбор и поступок, призвание и долг, любовь и счастье, вера и безверие, вина, стыд и др.

Центральной фигурой экзистенциальной психологии выступает «человек живущий», его жизненный мир, рефлексия и переживания в отношении смыслов и ценностей своего существования, ответственности и возможностей самоосуществления в бытии. Сегодня, по словам Д.А. Леонтьева, экзистенциальная психология есть *психология самодетерминируемой личности*, и в качестве ее предмета выступает *жизнь человека как целостный феномен* – смысл этой жизни, условия его обретения, изменения и утраты. Тем самым важнейшей категорией экзистенциального анализа становится уникальный личный опыт бытия конкретного человека в современном ему мире.

Эта книга написана для взрослых и о взрослых. Она посвящена тому, что мы знаем и не знаем о собственном взрослении, о чем мы смутно догадываемся и чего хотели бы избежать, о том, что мы хотели бы знать, но не умеем или боимся спросить.

Ее задача – стать ненавязчивым и деликатным внутренним собеседником, способным упорядочить и направить потоки глубоко личных размышлений о себе и своем жизненном пути в понятное, приемлемое и конструктивное русло. Она пытается остановить внимание современного человека, отягощенного решением многочисленных повседневных проблем, вечно усталого и спешащего, обремененного разными обязательствами и долженствованиями, часто живущего на пределе возможностей и с чувством тревожного ожидания, *на нем самом, на его жизни*. Ведь, в конце концов, что может быть важнее осознания и организации собственной жизни?

Взрослая жизнь – феномен сколь интересный, столь и ускользающий от непосредственного анализа. Текучесть, свойственная самонаблюдению, процессуальность рефлексивного потока не всегда позволяют угадать и зафиксировать то, что окажется действительно важным

для конкретного человека, что он потом будет вспоминать как самое главное, как то, ради чего, собственно говоря, он и жил. Не зря говорится, что жизнь, в конечном счете, это не некая *объективная данность*, а система персональных *отношений* к этой данности – то, что человек помнит и думает о себе и своем жизненном пути, то, что *он сам* решил считать своей жизнью.

Взрослый возраст (взрослость) – самый длительный период человеческой жизни (по разным источникам, это возраст примерно с 25 до 65 лет), на который приходится как главные обретения и первые жизненные итоги, так и первые разочарования в себе и выбранном пути и невозполнимые утраты. Это и время первых попыток стать автором собственной жизни, и время первых прозрений, что «жизнь проходит, меняет краски» (Е. Горбовская) и лишает человека многих юношеских иллюзий. На этом отрезке жизни человек совершает активный рывок в профессии, карьерном продвижении и достижении желаемых социальных статусов, но это также и время глубочайшего внутреннего уединения, сосредоточенности на себе, дающих силы жить дальше. Взрослость – очень разная, и неудивительно, что люди испытывают потребность обдумывать ее и рассказывать о ней. Внутренняя «необходимость самовыговаривания», по словам М.К. Мамардашвили и А.М. Пятигорского, свойственная взрослому возрасту, стимулируется нарастающей с возрастом рефлексией и чувствительностью к собственному «Я». Она находит свое выражение в автобиографических и квазибиографических историях – «легендах о себе», появлении индивидуальной внутренней субкультуры, формировании собственного экзистенциального тезауруса – «словаря» понятий, которыми человек описывает самого себя, других, жизнь, окружающий мир.

Что значит быть взрослым? Как понять, что в проживаемой жизни окажется для тебя впоследствии самым важным? Как распознать, верен ли путь, по которому ты следуешь, и стоит ли двигаться по нему дальше? Как научиться прощать себе сделанные ошибки и не жалеть об упущенных возможностях? Как почувствовать жизненный драйв и сохранить в себе энтузиазм и свежесть восприятия жизни? Как перестать бояться утратить нажитое во имя новых обретений себя? Такие вопросы рано или поздно задают себе многие взрослые люди, интересующиеся собой и стремящиеся жить полноценной осмысленной жизнью.

Ответы на эти вопросы могут быть любыми, но именно разнообразие ответов, вероятно, и определяет индивидуальный характер взросления и обретения чувства собственной зрелости, «состоятельности». Но можно ли на эти вопросы ответить «извне», со стороны? Или ответы на них можно получить, только прожив, выстрадав, осмыслив свершившуюся взрослую жизнь с ее эмоциональными, смысловыми, ценностными обретениями и утратами? И можно ли (и нужно ли) подготовиться заранее к столкновению с ними?

Очевидно, что в одной книге вряд ли можно однозначно ответить на все эти вопросы, да и цель ее другая – очертить или раздвинуть внутренние границы, в рамках которых люди привычно осмысливают собственную жизнь, помочь активизироваться внутреннему собеседнику и расслышать голос собственной «самости». В каком-то смысле эта книга – протест против распространенного и даже пропагандируемого сегодня конsumerистски-менеджерского отношения к индивидуальной жизни как к способу исчисления и страхования рисков, и призыв к осознанию ее единичности, ценности, пониманию ее как экзистенциального дара (блага).

Конsumerистское отношение к самому себе предполагает восприятие собственной личности в качестве объекта потребления, продажи и использования. Под влиянием пропаганды человек начинает рассматривать себя и свои психологические ресурсы (личные качества, способности, умения, знания и пр.) не с точки зрения возможностей разворачивания своих потенциалов, внутренней самоактуализации и самовоплощения, а с внешней позиции – позиции покупателя, оценивающего человека как объект удовлетворения актуальных на текущий момент потребностей (трудовых, сексуальных и др.). В этом случае он, его уникальная жизнь и личность перестают быть *самостоятельной ценностью* и превращаются в «товар», «расходный материал», который в условиях рыночного отношения друг к другу легко замещается другим

подобным товаром во всеобщем и непрерывном процессе потребления. Значимость каждого измеряется лишь его ценой в «товарообмене». В конsumerистски ориентированных обществах люди перестают относиться друг к другу лично, забывая и даже вытесняя категорический императив И. Канта, что каждый человек есть самостоятельная *цель* любого взаимодействия, *а вовсе не средство* для достижения чужих целей и удовлетворения чужих потребностей.

Личность, превратившая себя в товар, торопится продать поскорее и подороже то, что востребовано на рынке именно сейчас – молодость, здоровье, талант, физическую привлекательность, если таковые имеются. Менеджерское отношение к самому себе состоит в том, чтобы любым способом придать себе и подольше сохранить «покупательскую привлекательность», поэтому человек заботится не столько о развитии собственной личности, сколько о том, чтобы придать себе «товарный вид» («у меня три высших образования», «я знаю четыре языка», «я выгляжу как Анджелина Джоли», «у моего отца большие связи») вне зависимости от того, соответствует этот вид его психологической реальности или нет. Э. Фромм давно обозначил такую установку как «иметь, а не быть», «казаться, а не являться».

В этих случаях человек не столько проживает собственную жизнь как уникальное экзистенциальное приключение, сколько постоянно «мониторит» ее на соответствие продаваемости, рекламирует и продвигает себя, больше заботясь об «упаковке», чем о содержимом. Именно поэтому внутренние смыслы и ценности постепенно смещаются от уникальных и значимых для личности к временным, ситуативным, востребованным только «здесь-и-сейчас» (к культу тела, к поиску связей с «нужными» людьми, к пренебрежению внутренними принципами и ощущениями ради сиюминутной выгоды и т. д.).

Исследуя взрослость, мы опираемся на тезисы экзистенциальной, гуманистической и феноменологической психологии, определяющие личность и ее непосредственную жизнь как самостоятельную ценность. Человек является центром собственного мироздания и воспринимает свою жизнь как поставленную самому себе задачу, заботится о том, чтобы познать собственную сущность и, осознав предназначенную ему миссию, максимально реализовать ее в процессе существования.

Десять очерков, составивших содержание этой книги, опираются на научные материалы авторских монографий «Экзистенциальная психология взрослости» (Москва, 2013) и «Семантика личной жизни: Экзистенциально-нарративный анализ личных историй» (Тула, 2014), а также ряда статей, посвященных интерпретации биографических историй взрослых людей, в разные годы рассказанных автору его взрослыми и стареющими собеседниками. Адресуясь широкому кругу читателей, интересующихся собственным взрослением, мы не ставили задачу изложения законченной целостной экзистенциально-психологической концепции взрослости. Книга написана как своеобразный комплекс «информационных поводов», помогающих человеку думать о себе и говорить о себе с другими. Для профессиональных же консультантов и психотерапевтов, сталкивающихся в работе с экзистенциальными проблемами взрослых, она может стать дополнением в поиске потенциальных направлений организации беседы с клиентом, осознавшим необходимость полностью охватить прожитую жизнь внутренним взором и предпринять попытки понять, принять или изменить в ней то, что происходило, происходит и еще может произойти.

Как говорит Ф. Бродель, «дать *увидеть* – так же важно, как дать *понять*». Руководствуясь этим тезисом, мы стремились этой книгой *дать увидеть* то, что можно открыть в себе и жизни, становясь взрослым, и сделать это предметом размышлений о том, что является центром любого осмысленного существования – о собственном меняющемся «Я».

## Глава 1. «Территория взрослости»: что значит быть взрослым?

*Время?  
Время – дано.  
Это не подлежит обсуждению.  
Подлежащий обсуждению – ты,  
Разместившийся в нем.*

*Н. Коржавин*

*...отдельный человек – это неразрешимая загадка, зато в совокупности люди представляют собой некое математическое единство и подчинены определенным законам.*

*А. Конан Дойл*

Большую часть своей жизни человек проживает в статусе взрослого, и в повседневных разговорах мы негласно привыкли считать взрослость своеобразным центром жизни, к которому устремлены все предшествующие возрасты и от которого «убегают» последующие.

Но что значит быть взрослым? Достигнув определенного возраста, становимся ли мы взрослыми автоматически? Хорошо ли быть взрослым? Одно и то же – «быть взрослым» и «быть зрелым»? Чем характеризуется взрослая жизнь, отличаясь от детской или старческой? Всем ли хочется взрослеть? Меняемся ли мы на протяжении более чем тридцати лет взрослой жизни, и если да, то как? Одинаково ли протекает взросление у разных людей, в разных культурах, поколениях и когортах? Можно ли вообще не становиться взрослым, или взросление – это то, что обязательно происходит с каждым?

Эти и другие вопросы обязательно встают перед тем, кто пытается разобраться, каково это – стать взрослым, а потом долгое время пребывать в этом статусе. Попробуем разобраться и мы. Итак...

Если отвлечься от конкретных историко-культурных и социально-исторических контекстов, взрослостью принято именовать обширный временной отрезок жизни между детством и старостью, в диапазоне от 25–30 до 60–65 лет. В современных классификациях ей обычно предшествует молодость, а сменяет – пожилой возраст.

Обычно взросление связывается с моментом *психологического совершеннолетия* – наступления такого устойчивого периода жизни, когда человек оказывается способным продуктивно работать, развиваться и обеспечивать свою жизнь и благополучие зависящего от него окружения. Точно определить, когда человек становится взрослым, практически невозможно, потому что статус взрослого очень сильно зависит от социоэкономического положения личности, ее образовательного уровня, гражданского и семейного состояния, специфики выбранной профессиональной деятельности, переживания опыта значимых эмоциональных отношений и т. д. (в отличие от других возрастов). Само психологическое содержание взрослости, как верно указывает Г. Крайг, сегодня *минимально* связано с хронологическим возрастом человека и *максимально* – с конкретными обстоятельствами его жизни, целями, установками, опытом, родом занятий и т. д. (Крайг, 2000).

## Когда люди становятся взрослыми? Взрослость или зрелость? Как правильно?

Как и любой период человеческой жизни, взрослый возраст можно описать в разных контекстах – от психофизиологического (связанного с эволюционными, биологическими, нейропсихологическими механизмами психических процессов, состояний и поведения человека в целом) до акмеологического (связанного с достижением человеком всей полноты индивидуального развития, высших точек имеющихся психических возможностей). Но наиболее интересные ракурсы понимания сути того, что значит быть взрослым, возникают, на наш взгляд, в контекстах *экзистенциально-психологических*. Именно они уже в тридцать лет могут превратить нас в умудренных жизнью и вполне состоявшихся людей или и в пятьдесят оставить инфантильными, беспомощными и нелепыми.

Будучи самым долгим периодом жизни человека, взрослость неоднородна: если сначала в ней преобладают черты юности и молодости, то со временем они замещаются характеристиками зрелости и пожилого возраста. А многоплановая внутренняя динамика психического и социального развития на этом отрезке жизни заставляет исследователей наряду с понятием *взрослости* использовать понятие *зрелости* или же выделять раннюю, среднюю, позднюю и т. п. взрослость в зависимости от диапазона принятых социальных ролей и меры ответственности, на которую готов человек.

Граница между характеристиками взрослости и зрелости во многом условна, и, в общем, не будет большой ошибкой использовать их как синонимы. Но в строгом научном понимании *взрослость*, являясь результатом *процессов социализации*, больше характеризует степень *социальной адаптации* человека. Речь идет о наличии профессии и работы, гражданской ответственности, способности человека обеспечить себя, жить без родительской помощи и внешнего попечения, об умении адекватно исполнять многочисленные роли (социальные, профессиональные, гендерные) и пр.

Зрелость же – понятие более метафорическое, соотносимое, как правило, с *аккультурацией* – процессом освоения человеком традиций, прецедентов, ценностей, установок, эстетических канонов, этических норм той культуры, к которой он принадлежит. Зрелость в большей степени является характеристикой *отношений* человека к жизни и к себе, формой и способом его воздействия на себя и других (кстати, поэтому ее часто соотносят с мудростью). Зрелым можно назвать человека, активно владеющего своим окружением, обладающего устойчивым единством личностных черт и ценностных ориентаций, способного адекватно воспринимать людей и самого себя.

Процессы социализации и аккультурации, воздействующие на взрослеющую личность, бесконечно переплетаются между собой и в дальнейшем дают человеку возможность самостоятельно управлять своей жизнью, осознавать свою аутентичность, избирать определенные стратегии и тактики для достижения поставленных целей, заботиться о себе, принимать ответственность за свои поступки и реализацию самостоятельно выбранного жизненного пути, делать личностные вклады в развитие и самореализацию окружающих людей, с возрастом ощущать относительность всего происходящего, приходящую мудрость и терпимость.

Строго говоря, не всякий взрослый человек достигает зрелости, и не всегда зрелая личность – это обязательно личность взрослая.

## Взгляд извне: что значит быть взрослым?

Любое общество опирается на взрослых людей, которым, согласно общим описаниям, свойственны:

- готовность и умение брать на себя ответственность и принимать решения;
- стремление к власти и наличие организаторских способностей;
- способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других;
- уверенность в себе и целеустремленность;
- склонность к философским обобщениям, интерес к универсальным формам культуры;
- защита системы собственных принципов, идеалов и жизненных ценностей;
- умение сопротивляться проблемам реальности с помощью развитой воли;
- сформированность индивидуального жизненного стиля;
- стремление оказывать влияние на мир и передавать накопленный опыт молодому поколению;
- реализм, рационализм, трезвость в оценках;
- устойчивое и позитивное чувство, что жизнь состоялась и была прожита человеком именно так, как было нужно – и не иначе;
- стабилизация системы социальных ролей, исполняемых человеком;
- некоторый консерватизм суждений и др.

Когда человек начинает ощущать себя взрослым, его собственное восприятие изменяется, становясь более положительным и ценностным: исчезают свойственные юности сомнения и переживание временности и амбивалентности; появляется осмысленная позиция в отношении собственного будущего; человек ориентируется не только на овладение ценностями и целями ближайшего периода, как это было в предыдущих возрастах, но на всю жизненную перспективу в целом. Такая *смена масштаба* в восприятии собственной жизни, удлинение и разворачивание временной транспективы (мысленного охватывания всей жизни целиком в единстве накопленного опыта прошлого, существования в настоящем и представления будущего) – значимые характеристики взрослости.

## Взгляд изнутри: что значит чувствовать себя взрослым?

«Чувство взрослости» появляется уже у подростка. Это своеобразное внутреннее переживание того, что ему уже доступны возможности и права взрослого и все ему по плечу. Как правило, подросток при этом ориентирован лишь на внешние, поведенческие характеристики взрослости и не вполне осведомлен об обязанностях и долженствованиях взрослого. Еще меньше он задумывается об ответственности, необходимости как-то самостоятельно обеспечить себя, о том, что рано или поздно он будет предоставлен самому себе, да и о многом другом.

Переживание себя взрослым на последующих отрезках жизни связано по преимуществу с внутренней готовностью и способностью, по словам Э. Эриксона, к «совершению деяний» и поступков. Суть этого сложного и комплексного переживания составляет обретение человеком самотождественности (внутреннего ощущения согласованности своего образа с собственными представлениями о том, каким человек может и должен стать) и самооценности (внутренней убежденности в том, что человек представляет собой уникальную ценность сам по себе), осознание своих возможностей и пределов, целей и смыслов. Все это человек обретает постепенно, достигая вершины зрелости к 45–50 годам.

Во всех сферах жизни (профессиональной, эмоциональной, личностной, социальной) взрослый человек обнаруживает *стремление к личностной экспансии, к самовыражению*, к демонстрации и испытанию своих внутренних ресурсов и уровня экзистенциальной компетентности («я твердо знаю, как мне надо жить», «я живу так, как считаю правильным», «я умею жить», «я понимаю, чего хочу от этой жизни», «мне понятно, что я могу и чего хочу»). Одновременно он испытывает ненасыщаемую внутреннюю потребность влиять на других и передавать свой жизненный опыт другим людям, что, конечно, требует его осмысления, внутреннего упорядочивания и обобщения. Взрослому человеку очень хочется «взять в руки» всю свою жизнь, охватить ее единой логикой, начать управлять ее течением. Во всех сферах жизни он стремится следовать некоему *самостоятельно выбранному* для текущего момента комплексу установок, стилю («сейчас главное для меня – создание семьи», «сейчас все силы должны быть отданы ребенку, а потом я займусь карьерой»). Если подобные намерения фрустрируются, человек часто переживает это как аспект личностной несостоятельности, недостаток, жизненный дефицит, пусть даже временный и преодолимый.

Во взрослом возрасте вырабатывается достаточно стабильный *индивидуальный жизненный стиль* в реализации обретенных или кажущихся таковыми смыслов жизни. Смысл – почти сакральная характеристика взросления. Под ним обычно имеется в виду внутренне мотивированное, индивидуальное значение собственных действий, поступков, взятых как целое и переживаемое как истинное и ценностное. Переживания, связанные с выбором жизненных ориентиров, смыслов, облекаются во внутренне значимые, хотя часто не вполне определенные формулы: «быть самим собой», «понять свое предназначение», «самореализоваться», «обрести индивидуальность», «стать хозяином собственной жизни». В результате человек становится *самобытным*, непохожим на других, меньше «сливается» со своим окружением.

Размышления о смысле жизни и необходимости себя помогают человеку выстроить базовый *жизненный проект* и реализовывать привлекательную и кажущуюся верной *жизненную стратегию*. Все это опирается на мысленное экспериментирование, рефлекссию и соотнесение своих способностей, статусных, возрастных и индивидуальных особенностей и притязаний с требованиями общества и имеющимися в нем возрастными образцами. А появившаяся временная транспектива способствует более конкретной разметке собственного жизненного пути. Если поначалу она представляет собой просто некий набор желаемых достижений и статусов, то позже за счет соотнесения этих желаний с собственными возможностями и достигнутыми результатами разметка превращается в осознанную постановку целей, расчет времени и

выбор средств их достижения, выработку путей их реализации и пр. Конечно, впоследствии от некоторых форм потенциально возможной самореализации человеку придется столь же осознанно отказаться («я никогда не стану балериной», «мне не полететь в космос», «великого музыканта из меня не получится» и пр.), но даже сам этот отказ, самоограничение являются признаком зрелости.

## Путь к себе – взрослому: осознание смысла и ценности саморазвития

Во взрослости происходит осознание и принятие личностью того факта, что искусство жизни состоит не только в том, чтобы, реализуя свою индивидуальность, добиваться некоего процветания, но прежде всего в том, чтобы индивидуальные достижения становились *основой нового, необходимого самой личности, прогресса*. Человеку хочется жить по-своему, в согласии со своей осознанной внутренней природой. Это стимулирует поиск и открытие в себе новых способностей, качеств, ресурсов, снижает уровень тревожности и открывает путь к личностному росту, позволяя перейти от тенденции жить по уже известным образцам к поиску, пониманию и принятию собственной индивидуальности, к тому, чтобы учиться в полной мере использовать конструктивные стороны своей личности и характера, обращать их на пользу своему развитию.

Зрелость часто знаменуется внутренним поворотом личности от вещных, карьерных, конъюнктурных ориентиров к *духовным ценностям*. Это связано как с выбором и ассимиляцией разветвленного объема нравственных, культурных, экзистенциальных ценностей своего времени, так и со стремлением поместить проживаемую жизнь в более широкие, общезначимые, может быть, даже «надчеловеческие» контексты. В результате человек не только острее чувствует себя живым, находящимся в динамике, в «потоке развития», но одновременно ощущает себя и более укорененным в современной реальности, осознавая собственные принципы и жизненное кредо.

Молодости свойственна романтизация и идеализация неких абстрактных, отвлеченных ценностей (дружбы, любви, общения, семьи, карьеры и т. д.), имеющих значение *вообще*, для всех, в любой момент времени. В то время как взрослый человек принимает решение о том, какие именно ценности нужны *конкретно ему* и что нужно сделать для того, чтобы эти ценности реализовались в его жизни. Принципиально то, что любой зрелой личности необходимо во что-то верить, что-то защищать, что-то отстаивать, сделав это «своим». Взрослый человек всегда наделяет особым личностным смыслом свои действия, согласующиеся с собственными принципами и ценностями, для него эти действия и жизнь в соответствии со своими принципами и ценностями становятся непременным условием жизненного благополучия.

Взросление во многом характеризуется тем, что человек начинает осознавать *потребность в саморегуляции* во всех сферах жизни. Конечно, поначалу он болезненно относится к попыткам других влиять на его поведение, не допускает и мысли о том, что будет кем-то управляем, будет подчиняться, к примеру, будет выполнять указания начальства. Любое воздействие он воспринимает как «манипулирование». Но со временем он все больше прислушивается и присматривается к тому, как проявляют и выражают себя представители старшего поколения и ровесники, и на этой основе вырабатывает способы самоконтроля и самореализации.

Примеры того, как другие люди проживают свою жизнь, становятся предметом специального наблюдения: человек с любопытством расспрашивает об этом ровесников (ездит на встречи с одноклассниками, однокурсниками; актуализирует связи в социальных сетях и т. д.), интересуется историей своего рода, обнаруживает склонность к чтению биографической и мемуарной литературы и, как следствие, начинает больше «романизировать» свою собственную жизнь (вести дневниковые записи; озвучивать для других свои жизненные вехи, например, на праздновании дней рождений и юбилеев). Все это, конечно, универсализирует его самовосприятие и дает возможность *вписать личное время в историческое*, что оказывается немаловажным для взрослой личности как современника определенной эпохи, сверстника определенных поколений.

Более того, взрослый человек становится чувствительным к некоторым идеям, принципам, моделям поведения и стилям жизни – как правило, к тем, которые кажутся ему созвучными его внутренней сущности. И каждая из этих идей потенциально становится своеобразным жизненным ростком, побегом, который он актуализирует сейчас или оставляет про запас как возможное направление саморазвития.

Все это способствует *осознанию и принятию ответственности за самого себя*. Более того, зрелая личность стремится контролировать и свое окружение, интуитивно желая, чтобы ее принципы и ценности разделялись другими. *Взрослая личность тяготеет к совместности и разделенности*, к востребованности со стороны других людей.

А в случае фрустрации этой потребности возникает то, что А. Маслоу считал одной из современных метапатологий – своеобразной формой психического расстройства, являющейся следствием не востребовавшейся социальности, заставляющей человека считать себя ненужным, и обнаруживающей себя в депрессиях, социальной апатии, цинизме, нигилизме, авантюризме, тенденциях к примитивному вегетативному существованию или гедонизму. Человеку начинает казаться, что он и должен отвечать только за себя, за благополучие своей семьи и близких и не быть причастным к ответственности за что-то большее. Но такая позиция невмешательства отстраняет его от активной социальной жизни, обедняя существование, делая его экзистенциально монотонным и почти бессобытийным. Из-за этого развитие стагнирует, что обнаруживается в падении мотивации к свершениям и достижениям, в росте негативных эмоций по отношению ко всему, что нарушает привычную повседневность, в равнодушии, скуке, социальном и гражданском эскапизме.

При этом сознание человека наполняется рассуждениями о несправедливости, завистью, необоснованными амбициями, претензиями к окружающим на признание своей значимости и пр. Такая пассивная, но одновременно тревожно-агрессивная позиция инвалидизирует взрослую личность и делает ее экзистенциально неудовлетворенной. Большинство взрослых стремится быть в гуще современных событий, переживая это как «полноту жизни», необходимую востребованность, причастность к чему-то большому.

Чрезвычайно важным во взрослой жизни является *желание любить, быть востребованным и принятым другими, стремление смешивать свою идентичность с другими идентичностями и заботиться о других* (Бубер, 1993; Кон, 1978; Фромм, 1990б, 1992). Этому во многом помогает опыт супружества и родительства. Становясь родителем, человек осознает необходимость представить ребенку модель «правильной» жизни, контролировать следование этой модели и доказывать ее истинность, что вновь оборачивает его к самому себе – чтобы задать такую модель ребенку, надо самому справиться с вопросом, что есть «правильная жизнь». Именно поэтому для взрослого человека характерно стремление учиться, общаться, узнавать новое, выделять в информационном потоке нужное и важное, обдумывать разные модели и на собственном опыте осваивать разные способы жить.

## Экзистенциальные аспекты взросления

Отличительной чертой взрослости становится и *повышенное внимание к экзистенциальным аспектам* жизни. В определенные жизненные периоды (например, после утраты близкого человека, в момент переживания «опустевшего гнезда», в периоды завершения некоторых принятых на себя долгосрочных обязательств и пр.) человек обращается к обдумыванию таких феноменов человеческой онтологии, как «Я» и «Мир», жизнь и смерть, общение и одиночество, смысл, свобода и ответственность, выбор и поступок, призвание и долг, любовь и счастье, вера и безверие, вина, стыд и др.

Однако центральной фигурой рефлексии естественно выступает он сам, его *жизнь как целостное и самобытное явление* – назначение, смысл этой жизни, условия обретения, изменения и утраты смысла. Именно поэтому современную экзистенциальную психологию все чаще именуют методологической основой понимания взрослости.

Обретениями здоровой, состоявшейся взрослости можно считать следующие выделенные Г. Олпортом (*Олпорт, 1998, 2002*) характеристики.

1. *Широкие границы «Я»*. Взрослый человек вовлечен в большое количество социальных связей, активно участвует в разных видах деятельности, включается во все, что находит для себя значимым, и не ставит себе рамок или ограничений для того, что кажется ему интересным. Взрослая личность открыта, распахнута в мир и переживает себя его составной частью, не сосредоточиваясь лишь на самой себе.

2. *Способность к искренним и позитивным межличностным отношениям*. С одной стороны, человек выражает любовь в отношении своей семьи, близких людей, с другой – он толерантен к ценностям и установкам других, способен входить в различные общности и эффективно строить взаимодействие с людьми, несмотря на разницу мировоззрений, характеров и пр.

3. *Принятие себя и своих чувств, отсутствие эмоциональных барьеров, умение справляться с собственными эмоциями*. Взрослая личность воспринимает себя позитивно, относится к себе с уважением, не испытывая при этом зависти к другим, внутреннего озлобления или ожесточения; одновременно она эмоционально не обременяет собой других людей, контролируя свои состояния и просчитывая то, как ее чувства могут повлиять на других. Взрослая личность способна переносить жизненные трудности без эмоциональных срывов и саморазрушения.

4. *Реализм в восприятии действительности и притязаниях*. Взрослая личность стремится видеть вещи, события, отношения такими, какие они есть, не приукрашивая их и не убегая от них, если они не оправдывают ее представлений или ожиданий. Взрослый человек ставит перед собой лично значимые и реалистичные цели.

5. *Способность к самопознанию и чувство юмора*. Зрелая личность стремится к полноте познания самой себя, готова к саморазвитию, объективна по отношению к себе, умеет принять критику и «первой посмеяться над собой», продолжая при этом относиться уважительно как к своим достоинствам, так и к недостаткам.

6. *Наличие цельной жизненной философии*. Взрослый человек способен выделять самое значимое, сущностное в своей жизни, главную ее цель, имеет систему ценностей и принципов, в соответствии с которой живет.

Эти характеристики могут быть дополнены следующими отличительными свойствами (*Сухобская, 2002*).

7. *Прогнозирование своего поведения* в любых жизненных ситуациях на основе умения добывать нужную информацию и анализировать ее применительно к целям, связанным с реше-

нием конкретных и нестандартных ситуаций в интересующих личность сферах жизнедеятельности.

8. *Умение мобилизоваться* для выполнения собственного решения вопреки различным обстоятельствам и внутреннему социально не мотивированному желанию его прекратить («устал», «не хочу», «трудно»).

9. *Отслеживание хода выполнения собственных действий и их результатов*.

10. *Проявление оценочной рефлексии* на основе сформированного самосознания и объективной непредвзятой оценки своих мыслей, действий, поступков.

11. *Умение «извлекать уроки» из собственного поведения* в различных ситуациях, что повышает качество прогнозирования и объективность оценок, а также приводит к более надежному выполнению запланированного и большей критичности в анализе результатов.

12. *Способность к адекватной реакции на различные ситуации собственного поведения*.

Согласно Э. Эриксону, взрослость есть центральная стадия человеческой жизни, развитие в которой продолжается во многом благодаря взаимодействию с молодым поколением. Наличие детей, учеников, последователей дает взрослому человеку необходимое субъективное ощущение своей востребованности, нужности другим и, по словам М.К. Мамардашвили, косвенно подтверждает ему «необходимость себя».

Главными характеристиками взрослой личности Э. Эриксон считал *производительность и порождение (продолжение рода)*, которые реализуются в заботе о воспитании нового поколения, в продуктивной трудовой деятельности и в попытках индивидуального творчества.

Во все, что делает взрослый человек, он вкладывает частицу своего «Я», своего индивидуального опыта и тем самым становится участником общего культурно-социального прогресса. Более того, для него становится важным «остаться в памяти потомков», закрепившись в ней своим опытом, поступками, событиями, результатами творчества, сделанными выводами (извлеченными жизненными уроками), да и хотя бы просто накопленными наблюдениями.

Очень точно об этом сказал Р. Брэдбери: «Каждый человек должен что-то оставить после себя. Сына, или книгу, или картину, выстроенный тобой дом, или хотя бы возведенную из кирпича стену, или сшитую тобой пару башмаков, или сад, посаженный твоими руками. Что-то, чего при жизни касались твои пальцы, в чем после смерти найдет прибежище твоя душа. Люди будут смотреть на возвращенное тобой дерево или цветок, и в эту минуту ты будешь жив <...> Не важно, что именно ты делаешь, важно, чтобы все, к чему ты прикасаешься, меняло форму, становилось не таким, как раньше, чтобы в нем оставалась частица тебя самого». Взрослый человек имеет возможность изменять жизнь по своему усмотрению, потому она часто представляется более стабильной и устойчивой, чем, к примеру, жизнь ребенка или подростка, однако так только кажется. Взрослость оказывается таким же сложным и противоречивым периодом, как и другие. Во взрослом возрасте человека настигают сомнения и опасения, связанные с оценкой уже пройденного пути, с осознанием того, что жизнь уже сложилась такой, какая она есть, и ее поворотом к старости, переживаниями отсутствия в ней новизны, свежести, спонтанности и возможности что-то кардинально изменить, пониманием краткости и ограниченности жизни для осуществления всего желаемого и необходимости отказаться от уже явно недостижимых целей. Эти ощущения хорошо схвачены Е. Евтушенко в поэме «Уроки Братска»:

Сорокалетье – странная пора,  
когда еще ты молод и не молод  
и старики тебя понять не могут,  
и юность, чтоб понять, – не так мудра.

Сорокалетье – страшная пора,  
когда измотан с жизнью в поединке

и на ладони две-три золотинки,  
а вырытой пустой земли – гора.

Сорокалетье – дивная пора,  
когда иную открывая прелесть,  
умна, почти как старость, наша зрелость,  
но эта зрелость вовсе не стара.

Таким образом, взрослый человек одновременно переживает и чувство стабильности и душевное смятение по поводу того, действительно ли верно он понял и реализовал свое *настоящее* предназначение. Особенно острым это противоречие становится в случае, если человек дает негативную оценку предшествующей жизни и понимает, что ему необходимо выработать какую-то новую стратегию. Человек пересматривает собственные смыслы, они становятся для него особым объектом рефлексии и изменения, и это способствует его саморазвитию.

Взрослость дает возможность человеку еще, Еще и ЕЩЕ раз построить жизнь по собственному усмотрению. Одновременно в задачи взрослости входит и преодоление переживания, что жизнь *уже* не во всем реализовалась так, как хотелось. Это создает философское отношение и терпимость к собственным просчетам и неудачам (признается свое право на ошибку), к себе и к течению своей жизни. Совершая рефлексивные автобиографические экскурсы, человек учится находить в жизни положительное, правильное, достойное, ценностное, он начинает лучше понимать себя, «пытая настоящее прошлым». Одновременно ему важно, чтобы и для других его жизнь представляла как значимое явление.

Взрослому человеку, конечно, становится жаль быстро уходящего времени, не хочется тратить его попусту, и он более рационально подходит к его планированию, распределению, постановке перспективных задач. Обнаруживаемая смена «эмоции» на «рацию» иногда создает впечатление, что взрослые живут «по расчету», «не по сердцу, а по уму», но это не вполне верно. Именно во взрослости человека могут настичь сильные любовные чувства, он может последовать за внутренней жадой перемены профессии, места жительства и пр., совершать неожиданные для других, но внутренне глубоко мотивированные поступки. В этом возрасте человек ощущает себя полным сил и возможностей, он готов совладать с любыми проблемами, принимать правильное решение при необходимости выбора, взять на себя ответственность в сложных ситуациях и т. д. Он стремится успеть как можно больше, вместить в сутки больше 24 часов, при этом как бы не замечая бега времени, пролетающего в значимых делах и событиях, – чаще всего эти признаки обнаруживаются именно у профессионально и лично состоявшихся людей.

Тем не менее взрослый человек осознает, что его жизнь уже *состоялась*: от себя и своего прошлого не убежишь, но еще можно по-другому организовать будущее. Делая что-то привычное по-другому, внося вариативность и новые смыслы в то, что уже стабильно встроено в жизнь, взрослый человек обретает способность к *ассертивности* (умение постоянно находить для себя занятия по душе) и учится самостоятельно генерировать интерес к жизни, который играет особую роль в переживании себя если не счастливым, то хотя бы удовлетворенным жизнью.

## Усиление интереса к жизни как таковой

Стоит отметить и тот факт, что взрослых, помимо всего прочего, начинает интересовать «жизнь сама по себе» во всех ее многообразных проявлениях – появляется избирательность и индивидуальный «вкус к жизни» как таковой.

Взрослые нередко переживают чувство, которое условно можно назвать «острая радость жизни» (оно сродни пик-переживаниям А. Маслоу) – счастье от того, что ты есть, что тебе дарована жизнь, которую ты достойно проживаешь, что каждое жизненное мгновение – твое, и у тебя есть возможность распорядиться им по-своему. Это «счастье жить» может находить свое выражение в заполняющей всю человеческую сущность радости от каких-то простейших, привычных, обыденных явлений: от летнего рассвета, от лунной дорожки на море, от клейкого тополиного листка, от запаха свежего хлеба, от высокого голубого мартовского неба, от песни про отель «Калифорния»... Взрослые становятся по-новому романтическими и сентиментальными, хотя считают, что это нужно скрывать. Ценность «простых радостей жизни» явственно ощущается в строках «Стихотворения в прозе» М. Кольцова:

Очень хочется жить:  
Когда во дворе идет бесменный и тусклый дождь;  
Когда вспоминают о смерти детей;  
Когда в соседнем доме играет кто-то на рояле;  
Когда бабы в платках крикливо торгуют на бульваре цветами;  
Когда возвращаешься ночью из театра через сонный и грустный город;  
<...>  
Когда строят дом и кругом пахнет известью, свежим деревом и горячим асфальтом;  
Когда к жесткой, окоченелой, хмурой земле подкрадывается весна  
и Знаешь, что это будет еще не раз, всегда, всегда...

Умение находить радость в повседневных мелочах – характерная черта, создающая устойчивое эмоциональное переживание включенности в жизнь, ее «знакомости», «сродненности» с ней. Эту тенденцию легко проследить в высказываниях разных людей, отвечавших на вопрос «А что в жизни любите вы?» в блогах автора.

Главное, люблю жизнь во всех ее проявлениях, со всеми звуками, цветами, запахами, ибо «чувствую – значит существую». Люблю прошлогодний снег утром 1 января и песню «Аббы» «Happy New Year», морозный иней на стекле и ветках деревьев, хруст снега под сапогами, карантин среди учебного года, весенний город после апрельских субботников, майскую зелень и запах черемухи, праздник последнего звонка и первый день отпуска, летний теплый дождь, стучащий по крыше, и мокрую тропинку в саду, запах смородинового листа. Люблю лежать на траве, глядя в бесконечное синее небо, где высоко-высоко звенит жаворонок, люблю бабье лето, хризантемы в саду, покрытые первым выпавшим снегом, люблю возвращаться домой, свои полки с книгами, песни Эдит Пиаф, стихи Бродского и Высоцкого, фильмы Эльдара Рязанова, рассвет над городом, люблю смотреть в окно вагона и просто на огни вечернего города.



Я очень люблю начало осени, время листопада, первый снег, люблю настоящие зимние морозы, весну, когда прилетают птицы, тает снег и появляются первые листочки, лето люблю все! Любую погоду и жару тоже... море, пляж, лыжи и коньки, лес, речку, горы, дождь, сильный ливень и даже грозу, раду, цветы! Кошек и всех животных, но кошек – сильнее всех! Танцевать, слушать музыку, играть в теннис. Люблю путешествия, романтику, общение с людьми умными, творческими, интересными и веселыми! Люблю самолеты, особенно взлет! Поезда тоже нравятся, и машины, круизы на воде и морские, и речные! Люблю узнавать что-то новое, учиться, удивляться приятным сюрпризам... Выбирать духи! Красивую, стильную обувь! Чуть не забыла: шоколад, шоколад, шоколад! Прогулки по городу, уютные кафе. Предметы старины, музеи, ретро, театр, стихи, интересные книги и фильмы!



Люблю сидеть на балконе летом, когда яблоки падают к ногам, и с одной стороны окружают яблочные ветки, а с другой – виноградные, а рядом дымится самовар и на мангале что-нибудь медленно «подходит», может, просто хлеб или картошка на решетке. И собака лежит у ног, а котик – на коленях. В руке – бокал красного сухого, а рядом – родные и близкие. Люблю «лениться», когда нечего делать (что бывает редко), и долго выбираю книгу. Люблю печь пироги для друзей. Люблю лес и море. Смотреть на птиц в полете, особенно на аистов. Люблю из теплого дома смотреть на дождь. Открытый огонь меня завораживает.



Люблю просыпаться утром, когда неохота вставать, и вспоминать о том, что вот сейчас я включу музыку, сварю кофе и буду пить его ма-а-аленькими глоточками минут пятнадцать. Люблю, выходя из подъезда, встретить и погладить окрестных котят (когда я буду жить просторнее, у меня, понятное дело, будут кошки и, может, даже собаки, со слонятами я еще не определилась).

Люблю море – и плавать, и лежать рядом, слушая плеск волн и зарывать пальцы в теплый песочек. Еще люблю ехать на машине по крутым дорогам, когда сердце замирает, как на американских горках, и когда играет веселая музыка. Люблю проснуться, но не вставать сразу, а потягиваться в постели, растягивая удовольствие. Люблю последние минуты перед встречей. Люблю, когда комок подкатывает к горлу, а в глазах появляются слезы (от счастья).

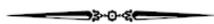
Зимой люблю смотреть, как искрится снег в свете фонарей, и – чтобы снять перчатку и погладить воздушный сугроб рукой. Когда холодно, люблю зарыться носом в меховой воротник, пахнущий духами. Ветер в лицо, дождь по зонту, высокие каблуки. Люблю делать шарлотку, и есть тоже, и когда все говорят: «Это вкуснота-а-а, божественно».

Люблю апельсиновое масло, запах новых книжек, загадывать желание и зажимать кулачок, когда вижу свадьбу или беременную женщину. Старые дурацкие фотографии и новые записные книжки в приятных на ощупь обложках, в которых заполняю только несколько первых страниц и складываю на полку. Люблю находить конфетки и деньги в потайных карманах сумки.



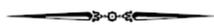
Разноцветные махровые астры в утренней росе. Небо и ветер перед самым-самым началом грозы. Мыльные пузыри с балкона. Кофе и булочки

с ежевичным вареньем. Керамическую посуду. Хозяйственные магазины. Книжные магазины. Ну и, конечно же, магазины одежды.



Люблю закат на море вечером, красное вино и французский сыр, кататься на велосипеде и петь. Читать про Древний Египет, про археологов и представлять себя в их компании. Люблю прохладные подушки, быстро ездить за рулем и дождь летом, поздним вечером, когда он теплый, шелестящий и даже какой-то сексуальный. Люблю ходить в театр и пить там в антракте коньяк. Люблю поезда и дорогу, во время которой за окном мелькают те места, которые мне незнакомы. Люблю обнимать ночью любимую сзади и нюхать, как пахнет у нее за ушком. Люблю ходить босиком и песок на пляже. Люблю, когда вечером тихо и тепло и можно подумать или беседовать.

Люблю спорить и играть на гитаре. Люблю свою школу, воспоминания о приключениях молодости. Люблю шашлык, хороший портвейн и слушать Макаревича. Люблю пирожки с мясом и когда все не ругаются, а мирно живут и улыбаются. Улыбки вообще люблю. Люблю порядок дома. Наводить его под запись спектаклей Гришковца, зная каждое слово наизусть. Люблю музыку разную. Люблю иногда зиму, когда тихо и идет крупный снег. Люблю ночью курить в туалете и читать. Люблю людей и люблю помогать им. Люблю любить.



Люблю смотреть мультфильмы после работы; когда заливаешь рис водой – мешать его пальцами в ней; долгие пешие прогулки, рассматривать интересные детали на стенах и не только, и под лупой (понравившиеся фотографии также, иногда часами), кино без потери времени, часто молчать (не люблю много говорить), читать – тоже без потери времени, думать люблю, иногда и не думать, а просто ощущать.

## «Я для самого себя»

Взрослость часто характеризуется желанием «пожить для себя», что вовсе не означает снятие с себя ответственности или отказ прилагать усилия к достижению важных целей. «Забота о себе» в данном случае – это стремление удовлетворить те свои интересы, которые в прошлом по разным причинам оставались нереализованными: «наконец-то позволить себе...», «выпустить себя на волю...», «дать свободу своим желаниям...». Поэтому во взрослости возможны смена занятий или всплеск всевозможных интересов и хобби, связанных с удовлетворением «детских» желаний и мечтаний, «испытанием себя» в тех формах деятельности, которые ранее казались закрытыми («это не для меня», «не в этой жизни»). В качестве показательного примера приведем монолог из фильма Йоакима Триера «Осло, 31 августа».

Я хочу замуж; хочу детей; хочу в кругосветку; купить дом; проводить романтические выходные; есть только мороженое; жить свободно; достигнуть и поддерживать мой идеальный вес; написать отличный роман; быть на сайте со старыми друзьями.

Я хочу посадить дерево; сделать отличный ужин с нуля; почувствовать себя успешной; принять ледяную ванну; купаться с дельфинами; провести вечеринку на день рождения; жить до ста лет; оставаться замужем до самой смерти; отправить интересное сообщение в бутылке и получить такой же интересный ответ; превзойти все мои страхи и фобии; лежать и смотреть на облака целый день; иметь старый дом, полный безделушек.

Пробежать марафон; прочитать отличную книгу и использовать цитаты из нее всю свою оставшуюся жизнь; нарисовать отличные картины, которые будут показывать, как я себя действительно чувствую; покрыть все стены картинами и словами, которые действительно близки моему сердцу; приобрести себе все сезоны моего любимого ТВ-шоу; привлечь внимание к важной детали, чтобы люди слушали меня; прыгнуть с парашютом; поуправлять вертолетом; иметь хорошую работу. Я смотрю вперед каждый день; мне нужно романтическое, увлекательное предложение; спать между небесами; взобраться на Бессеген; сняться в фильме или сыграть в национальном театре; победить в лотерее; использовать все возможные средства вокруг себя и быть любимой.

Очень важно то, что взрослый человек переживает своеобразный 3D-эффект при охвате всего диапазона жизни, «увеличенности» и приближенности событий и происшествий собственной жизни: «ты одновременно и внутри жизни, и как бы наблюдаешь за ней сверху», «все становится таким крупным, подробным, как под микроскопом», «все видится таким четким, отчетливым, ясным», «улавливаешь все в деталях, нюансах – все видится точно, не размыто, как бы не “вообще”, а “в частностях”», «понимаешь общий смысл происходящего с тобой».

Умение охватить жизнь целиком увеличивает долю *самостоятельности и ответственности* в принятии решений, определении актуальных стратегий, распределении времени. Теперь не другие люди решают, что хорошо или плохо для человека, а он сам. Более того, теперь он сам становится в ряды старшего поколения, теперь у него спрашивают совета, что хорошо или плохо, полезно или бесполезно, нужно или не нужно, и теперь он несет внутреннюю (в том числе и перед самим собой) ответственность за переданный опыт. Взрослый человек получает возможность реализовать то, что считает правильным, истинным, обязательным к исполнению не только в собственной жизни, но, в известном смысле, в жизни других – детей, учеников, последователей, коллег.

Обретенные ценности осмысляются, обобщаются, проверяются на собственном опыте и тем самым приобретают экзистенциальный характер. Человек становится *экзистенциально компетентным*, что характеризуется внутренней установкой на то, что у него есть силы и средства справиться с любой проблемой, которую поставит перед ним жизнь, отсутствием страха и чувства беспомощности перед жизнью.

## Пределы взросления

Казалось бы, взрослеть и изменяться можно бесконечно, но тем не менее даже у комфортно освоенной территории взрослости постепенно начинают обнаруживаться *психологические пределы*: будущее, казавшееся неограниченным в юности и молодости, во взрослости приобретает отчетливую «линию горизонта», субъективно соотносимую с длительностью собственной жизни. Взрослость ведь не только время приобретений, но и время потерь, и опыт утраты близких людей становится для личности своеобразной «школой взросления», готовящей ее к старости.

Многие взрослые замечают, что на отрезке между 35 и 50 годами время заметно убыстряет свой ход и «уплотняется». Они иногда действительно, без кокетства, удивляются: «Неужели мы дружим с тобой уже 30 лет?», «Неужели я закончил школу четверть века назад?», «Как годы пролетели! Наш сын уже на втором курсе», «В следующем году мы отмечаем серебряную свадьбу», «Надо же, я уже бабушка!» и т. п. При этом индивидуальная память отчетливо сохраняет исключительно живые образы и подробности того, что объективно уже кануло в Лету: «Десять лет прошло, а все как будто бы вчера», «Школьные годы, студенчество помнятся так ярко, как будто все только-только было», «Я отчетливо помню тебя маленьким». Этот феномен Томас Элиот очень точно обозначил термином «*present moment of the past*» – «настоящие моменты прошлого».

Появление линии жизненного горизонта вовсе не означает, что человек начинает психологически готовиться к концу жизни. Наоборот, взрослость раздвигает эти горизонты в силу того, что многое из познанного и освоенного на предыдущих возрастных этапах обретает осмысленность, глубину, перспективу, объемность. В периоде взрослости увеличивается «плотность» и многомерность жизненного потока: жизнь раскрывается во всей полноте и богатстве нюансов, становится объемной как голограмма.

К.Г. Юнг писал, что взрослый человек постепенно *высвобождается из плена собственного «Я»* и устремляется к универсальным гуманистическим ценностям. Для состоявшейся взрослой личности характерно не только стремление *воплотить себя в жизни* в чем-то непреходящем, ценном, вечном, общезначимом, но и закрепить и передать итоги и результаты своей жизни другим. Это побуждает к ведению личных записей, архивов и дневников. Стилиевой анализ таких записей обнаруживает появление описательно-наставительной линии повествования, отсутствующей в подростковых и юношеских дневниках, в которых, как правило, нет рассуждений и обобщений, есть лишь описание событий и, в лучшем случае, эмоций по их поводу. Поскольку «мемуарная работа» требует от человека рефлексии причин и закономерностей происходящего с ним, она способствует становлению новообразования, привычно называемого *мудростью*.

## **Метапатологии взрослости: можно ли их избежать?**

Все сказанное относится к здоровой, состоявшейся, благополучной взрослости. Но она далеко не всегда бывает таковой.

Человек выглядит полным сил, успешным, он занимает прочное социальное положение, имеет семью, собственность, бизнес, профессию, но лично не чувствует себя состоявшимся, нужным, а свою жизнь – наполненной смыслами. Такие ситуации могут быть предвестниками кризиса взрослого возраста. Он усугубляется, если человек и вовсе не нашел себя в настоящей и прошлой жизни – ни в профессии, ни в близости с другими. В этом случае он рассматривает себя как свое собственное и единственное дитя, эгоцентрически фиксируясь на себе, особенно в случаях физического или психологического неблагополучия. Э. Эриксон называл это защитными системами псевдоблизости, при которых появляются чрезмерная сосредоточенность на своих потребностях, инфантильное потакание себе, приводящие к косности, застою и в конечном счете к личностному опустошению. Это прямой путь к психологической инвалидизации личности. Только стремление к заботе о другом, раскрытие своего творческого потенциала, желание творить (создавать) идеи и вещи, в которые вложена частица неповторимой индивидуальности, помогают преодолеть возможную самопоглощенность и личностное оскудение.

## **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.