

ПРОЙТИ КРИЗИС

Текст: **Лана Аксенова**

Кризис – это не катастрофа, а вполне закономерный процесс. По крайней мере, если речь идет о психологических кризисах. Детские, возрастные, семейные – они своего рода отправные точки в жизни любого из нас. Избежать их невозможно: для этого человек должен просто не меняться – ни внешне, ни внутренне. Пройти их правильно, а главное вовремя – задача сложная, но выполнимая. Давайте попробуем поучиться на чужих ошибках. Реальные истории из жизни комментирует консультант московского психологического клуба «Река» **Владимир Коньков**.

ВЗРОСЛАЯ ДЕВОЧКА – ИСТОРИЯ АНИ

Ей всегда все давалось легко. В школе она была лучшей ученицей, а мальчишки с первого класса бегали за ней толпами. От природы музыкальная и пластичная, девочка занималась танцами и пением, играла на пианино. Даже в школе организовала собственный танцевальный кружок. Восхищение окружающих Аня считала естественным признанием своей исключительности. Родители разделяли ее мнение.

На философский факультет МГУ Аня поступила без особого труда. Но, обнаружив себя в списке зачисленных, сразу же забрала документы – философия казалась ей слишком скучной наукой, а экзамены в университет она сдавала только затем, чтобы проверить, что и это для нее пустяки.

А потом Аня влюбилась. Дэн был чуть старше своей подруги, но его жизненный опыт сильно отличался от опыта Ани, словно они росли на разных планетах. К тому же он был актером, и уже довольно известным. Недолго думая, Аня подала документы в театральный. В награду родители подарили ей квартиру и предоставили полную свободу. Возлюбленный Ани исчез через месяц. Обливаясь слезами, девушка ночами сочиняла стихи, а днем зубрила тексты и клялась себе стать знаменитой актрисой.

Через год она встретила Никиту и влюбилась как кошка. Она даже забросила учебу, решив отныне посвящать свою жизнь только любви. Он был красив и ревнив. Она – красива и ленива. Шли дни, недели, месяцы. Большую часть времени молодые люди активно



выясняли отношения. Ее бесила подозрительность Никиты, а его – многочисленные Анины поклонники. И все же Никита регулярно предлагал ей выйти за него замуж. Аня лишь улыбалась в ответ. И на четвертый год ушла к другому.

Владик обладал уникальной способностью всех смешить. Он был гитаристом, посвящал ей песни, а по ночам играл по клубам. Аня все-таки окончила театральное училище, но к тому времени уже успела разочароваться в актерской профессии. У девушки была возможность не думать о работе – она и не думала. Три года бесконечного веселья богемной жизни пролетели как один день.

Наконец Аня решила, что пришла пора поделиться с миром своими мыслями и поступила в Литературный институт. Там она познакомилась с Егором и снова

влюбилась. Несколько месяцев тянулся тайный роман, пока однажды правда не открылась. Но и после этого любовный треугольник еще долго демонстрировал свою математическую сущность самой устойчивой фигуры. В конце концов новая любовь победила. Аня и Егор уже четыре года вместе, но отношения свои так и не оформили официально – Анна боится потерять свободу. Она получила долгожданный диплом литературного работника и убрала его подальше. Сейчас ее больше привлекает эзотерика.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

История весьма примечательная. Ане около 30, но по сути она так и не стала взрослой. Ее поведение говорит об инфантильности: всю жизнь она только и делала, что училась и влюблялась, ничего не производя. Подобное поведение считается нормальным для под-

росткового этапа развития личности. То, что Аню всю жизнь хвалили и никогда ничего от нее не требовали, послужило негативным фактором и стало причиной того, что девушка «застыла» на стадии накопления знаний. Родителям следовало занять более активную позицию, чтобы помочь дочери выработать представления о мире, осознать в нем свою роль и спроецировать ее в будущее. Без этого невозможен нормальный переход к взрослой жизни. Аня так и не прошла по мосту от детства – к взрослости.

Нерешенную Аней подростковую проблему самоидентификации доказывают ее метания в выборе профессии. Каждый раз она принимала решение под влиянием причин, не имеющих отношения к ее истинным наклонностям и талантам. Поступление в университет было вызвано стремлением Ани добиться авторитетного подтверждения ее интеллектуальной состоятельности, не более того. Желание стать актрисой возникло после встречи с Дэном. Ее чувства к нему – классический пример юношеской любви, когда личность пытается добиться четкого определения собственной идентичности, перенося неопределенный образ своего эго на другого и наблюдая его уже отраженным. Но поскольку у девушки не было ни малейшего представления о самой себе как личности, она видела только состоявшегося актера и поэтому прибегла к типично детскому приему – подражанию. Желая прославиться «всем Дэнам назло», Аня велась как подросток, для которого соревновательность – достаточно сильный мотив к действию и которому постоянно требуется одобрение со стороны.

Каждый последующий период жизни человека напрямую связан с предыдущим, и неотработанная прежних задач выражается в накоплении определенных проблем, мешающих дальнейшему развитию. Не завершив один этап, невозможно без потерь перейти к следующему. В жизни Ани имеет место растянувшийся во времени кризис переходного возраста.

Но это еще не все. Хотя Аня жила со своими возлюбленными по нескольку лет, она ни разу не вышла замуж. Она понимала брак как ограничение своей свободы. Объяснять это

независимым характером Анны было бы неверно. К сожалению, слишком многие люди ошибочно считают некоторые свойственные им черты врожденными. То, что воспринимается порой как особенность характера, оказывается при ближайшем рассмотрении отголоском непройденного кризиса, не решенной на определенном этапе развития проблемы. Либо усвоенными стереотипами поведения родителей, не прошедших в свое время собственных возрастных кризисов. Аня никогда не работала и жила за счет своих мужчин, следовательно, о ее самостоятельности и независимости не может быть и речи. При этом она больше всего дорожит своей свободой и очень боится ее утратить. Но нельзя потерять то, чего и так нет. Так называемая «свободоловимость» Ани – не что иное, как нежелание слияния. А для человека, не опознавшего своего Я, в отношениях с партнером всегда существует опасность утраты собственного эго. Анна чувствует это, и ей не остается ничего другого, как

соблюдать дистанцию.

После юности начинается период ранней взрослости. Основной его задачей как раз и является выбор подходящего партнера для установления близких отношений. Без этого не бывает полноценной любви, не строится крепкая семья. Даже дружбы настоящей не получится. Стремление избегать близости из-за страха потерять себя приводит к чувству изоляции и последующему самопоглощению. Если ни в браке, ни в дружбе человек не достигает слияния, его ждет одиночество. Характерное понятие для стадии ранней взрослости – отдача. И Аня же всегда занимала позицию ребенка, беспечно позволяя своим мужчинам себя содержать и баловать. Вполне вероятно, что она найдет возможность вести подобный образ жизни и дальше. Трудности

возникнут, если она все-таки решит завести собственных детей. Тогда-то и проявится запоздалый кризис ранней взрослости. Ведь ей придется остановить выбор на каком-то одном мужчине, а для этого нужно будет заранее решить свою подростковую проблему путаницы ролей. Пока же Анна регулярно меняла партнеров. Показательно, что каждый раз разрыв отношений происходил на четвертый год. Это не случайно. Четыре года – критический возраст парных отношений. Но об этом дальше.

Стремление избегать близости из-за страха потерять себя приводит к чувству изоляции и последующему самопоглощению. Если ни в браке, ни в дружбе человек не достигает слияния, его ждет одиночество

ПРИВЫЧКИ И ЦЕННОСТИ – ИСТОРИЯ МАШИ И ГЛЕБА

Молодые люди познакомились в одном из московских клубов. Оба симпатичные, веселые, беспечные – они сразу понравились друг другу. Начали встречаться. Всерьез нечего не планировали, но когда оказалось, что Маша беременна, оба с той же легкостью, с какой закрутили роман, приняли решение пожениться. Все произошло так быстро, что они даже не успели хорошо узнать друг друга.

Родился ребенок. С бытом не было никаких проблем: у нее – обеспеченные родители, у него – квартира и машина. И все бы хорошо, но тут выяснилось, что у Глеба есть две особенности, не очень вяжущиеся с образом примерного семьянина: любовь к женщинам и к легким наркотикам. Женясь, он и не думал менять своих привычек, предпочитая регулярные «изменения сознания» и измены жене. Начались ссоры,

КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

- **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.** Происходит серьезная переоценка мира и себя в мире. Задачей на этом этапе является самоидентификация. При проблемах с осознанием своего Я подросток может полностью замкнуться в себе. Признаки кризиса – немотивированная агрессия, ярость, поклонение выбранному кумиру, слепое обожание, назначение себе роли, подражание.
- **КРИЗИС РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.** Переход от юности к молодости, примерно с 19 до 25 лет – период ухаживания и ранние годы семейной жизни. При невозможности слиться с партнером возникает чувство изоляции и одиночества. Характерная черта активных действий – стремление уничтожить любого, кто посягает на сокращение дистанции, даже собственного любимого.
- **КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.** Важна социальная стабильность, реализованность в работе. При отсутствии этого возникает чувство застоя, обеднения личной жизни, ранняя инвалидность. Человек может начать баловать себя как собственного ребенка. Культивируются эгоизм, себялюбие, недоверие к людям.
- **КРИЗИС ЗРЕЛОСТИ.** От 45 лет и далее. Здесь важно осознать целостность своей личности и ценность своей жизни. Иначе – неизбежное разочарование и постоянная неудовлетворенность. Только мудрым бабушкам и дедушкам можно безбоязненно доверить воспитание внуков.



скандалы, слезы, упреки. В результате через полгода после рождения сына Глеб переехал в съемную квартиру. Он продолжал вести привычный образ жизни, только теперь ему уже требовались и женщины пораскованней, и стимуляторы посерьезней.

Прошло полтора года. Общение Глеба с Машей и ребенком ограничивалось ежемесячными встречами для передачи алиментов – похоже было, что семья распалась окончательно, и только в паспортах молодых людей отсутствовал штамп о разводе.

Так бы и закончилась эта история, если бы не одно маленькое обстоятельство. Глеб, красавец с атлетической фигурой и точеным профилем, вдруг начал... стремительно терять волосы. На лбу, ранее скрытом под густой волнистой шевелюрой, образовались две неприглядные залысины, с катастрофической быст-

ротой осваивающие новые пространства. Пришлось побриться наголо, что, по правде сказать, не прибавило Глебу красоты.

Теперь ему было уже не до жарких объятий незнакомок и принудительной эйфории. Помучившись несколько месяцев в новой роли стареющего мальчика, Глеб в глубоком раскаянии предстал перед женой. Ему пришлось неделю вымаливать у нее прощение, но в итоге Маша приняла мужа. В благодарность Глеб отказался от своего прежнего окружения и увез семью в загородный дом. Вот уже год Маша и Глеб живут на природе, воспитывают сына и в Москву пока не собираются.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Что ж, расставание на первом году брака, увы, не редкость. Именно на это время приходится первый брачный кризис. Как ни странно, он затра-

живает все без исключения пары, независимо от того, сколько времени до этого люди прожили вместе. Даже самая сильная страсть через год ослабевает, и молодожены начинают видеть друг у друга недостатки, которых раньше не замечали. К тому же, женившись, человек тут же начинает внедрять в свою семейную жизнь стереотипы, воспринятые от родителей.

В случае с Машей и Глебом получилось так, что они начали более внимательно знакомиться с привычками друг друга, уже оказавшись связанными будущим ребенком. Среди неожиданных открытий оказалось то, что Глеб пытался привнести в семью совершенно неприемлемые для брака модели поведения. При резком различии жизненных ценностей у супругов неизбежно возникают сильнейшие сомнения по поводу того, стоило ли вообще связывать свою жизнь с данным человеком. Сомнения Глеба разрешились в пользу его давних привычек. Сомнения Маши закончились разрывом с Глебом.

В нормальных супружеских отношениях муж и жена должны всецело доверять друг другу, быть вместе и физически, и эмоционально. Третий, и правда, всегда лишний. Измен не должно быть в принципе. Иначе происходит размывание авторитетного образа возлюбленного или возлюбленной и дальнейшая совместная жизнь оказывается под большим вопросом. Маша и Глеб не развелись сразу, и этот факт указывает на то, что связь между ними все-таки сохранялась.

Для Глеба очень важным было сознание своей привлекательности. Неудивительно, что ее потеря вызвала фрустрацию и переоценку ценностей. Не исключено соматическое происхождение недуга Глеба, обусловленного, возможно, чувством вины перед семьей. Хотя это могло быть и физиологической реакцией на наркотики. Так или иначе, преждевременное облысение спровоцировало у Глеба преждевременный кризис среднего возраста! Для этого периода характерно ощущение того, что жизнь – процесс необратимый. Люди начинают ценить социальную стабильность и проявляют особое внимание к своему потомству. Работа и производство становятся самыми главными задачами. Житейская мудрость насчет того, чтобы «посадить дерево, построить дом, вырастить сына», наиболее актуальна именно в это время. Так что радикальное решение Глеба жить с семьей на природе демонстрирует подос-

нательные потребности его личности, не зависящие от внешних факторов

Собственно, в чистом виде семейные кризисы редки. В основном имеет место их наложение на индивидуальные возрастные кризисы или на кризисы детей. Глеб и Маша успешно преодолели второй, четырехлетний кризис брака, в котором важными моментами являются осознание целей семьи и выработка общего четкого курса. Можно сказать, сама жизнь скорректировала их ситуацию.

ГЛУПЫЕ ВЗРОСЛЫЕ – ИСТОРИЯ НИКОЛАСА

Элизабет привезла Николаса в Москву, когда ему было неполных шесть лет. Будучи востребованным, довольно известным музыкантом, Элизабет уже не впервые покидала родную Австрию. На этот раз она ехала принять участие в подготовке масштабного международного фестиваля и в России могла задержаться надолго. Поэтому Элизабет решила взять с собой младшего сына, оставив двоих старших с отцом в Австрии.

Николас рос активным ребенком, даже, пожалуй, слишком. Его энергии с лихвой хватило бы на пятерых

не самых спокойных мальчиков. Он обожал быть в центре внимания и упрашивал мать везде брать его с собой. В отличие от Элизабет, Николас быстро осваивал русский язык и уже через несколько месяцев мог без всякого акцента попросить в кассе парка аттракционов «два билета – взрослый и детский». Но главным в его характере было неодолимое упрямство. Никакие доводы и убеждения не действовали на мальчугана, если уж он что-то вбил в свою всклокоченную голову. Как-то на гастролях в другом городе,

прямо перед отходом поезда, Николас стал просить маму купить ему ножик в привокзальной палатке. Та отказалась. Тогда мальчик заявил, что никуда не поедет. Элизабет пожелала ему «счастливого оставаться» и спокойно пошла к вагону. Николас запрыгнул в вагон, только когда поезд уже набирал скорость, а мать была готова сорвать стоп-кран.

И все же это могло показаться милыми шалостями в сравнении с проблемами, которые начались, когда Николас пошел в первый класс. Учителя школы при австрийском посольстве каждую субботу вызывали Элизабет, в течение часа перечисляли все «достижения» отпрыска за неделю и демонстрировали ей вещественные доказательства. В тетради по письму – рисунки ежиков и машинок, в тетради по математике – бесконечная игра в крестики-нолики, в альбоме по рисованию – карикатуры на учителей. Мальчик сознательно отказывался учиться. Уговоры были бесполезны, скандалы помогали очень ненадолго. Николас твердил, что ему скучно, что все учителя глупые и что «Schule ist figia полная». Зато после уроков мальчик сразу веселел и убегал в свою дворовую компанию. Он хоть и был там самый младший, но его уважали за бесшабашность и буйную фантазию.

Через полгода, когда стало ясно, что из пройденной программы Николас не знает ровным счетом ничего, Элизабет перевела его в школу при немецком посольстве. Пришлось сменить квартиру. Николас очень ску-

СЕМЕЙНЫЕ КРИЗИСЫ

- **КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА БРАКА.** Проходит влюбленность, супруги перестают друг друга идеализировать. Проясняются основы брака, воспринятые обоими супругами в родительских семьях. Вырабатываются семейные правила, устанавливается стиль руководства. Проблемы преодолеваются спокойным обсуждением и компромиссными решениями.
- **КРИЗИС «ЗАСТЫВШЕГО БРАКА».** Происходит на четвертом-пятом году семейной жизни. Особенно часто случается у бездетных пар. Семью необходимо строить, осознанно двигаться к поставленным целям. Отсутствие развития – причина измен и разрывов.
- **КРИЗИС СЕМЬИ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ.** Очень часто причина конфликтов связана с фактом различия между уровнями развития супругов. Женщине важно не замыкаться полностью на детях.
- **КРИЗИС «ПУСТОГО ГНЕЗДА».** Случается он, когда дети вырастают и покидают дом родителей. Всегда важна наполненность брака. Помните: дети не наша собственность, и главная наша задача – научить их обходиться без нас.

чал по своим прежним друзьям, обижался на мать и учился еще хуже прежнего. Мало того, он перенес в новую школу свои уличные замашки и устраивал цирк из каждого урока. Когда он довел до предынфарктного состояния учительницу музыки, с невинным видом распевая на уроке матерные частушки, мать попросили перевести Николаса в другую школу.

Возвращение в Австрию откладывалось – Элизабет продлили контракт еще на два года. Она решила больше не испытывать судьбу и наняла сыну домашних учителей. Репетиторы пытались применять игровые формы обучения, но мальчику быстро надоедали их «детские» игры. Новый знакомый Элизабет предложил ей отдать ребенка в школу с говорящим названием «Центр самоопределения» – учебное заведение с уникальными методами преподавания. Каждая неделя посвящена одному историческому периоду какой-либо страны, и все предметы изучаются на примере этой эпохи. Николаса привели, когда дети изучали историю Древнего Египта и на уроках математики рисовали в тетрадях равнобедренные пирамиды, а после школы ходили в Египетский зал Пушкинского музея. Чтобы привлечь мальчика к учебе, ему давали индивидуальные задания, и он всему классу пересказывал на почти чистом русском отрывки из Гомера, завернувшись в самодельный греческий хитон. Через некоторое время Николас сам попросил разрешить ему делать общие задания.

Сейчас многие дошкольники отделены от социума. Таким детям сложнее адаптироваться к новой среде. Родители обязаны целенаправленно готовить детей к школе. Иначе не избежать трудностей на этапе начальной социализации. Главное правило – нельзя наказывать ребенка за его проблемы. Возрастные кризисы неизбежны, но ни один человек не захочет, чтобы его за это наказывали. ■



КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Николасу повезло, что он попал в такую школу. Творчество всегда было прекрасным методом психокоррекции. А Николасу действительно требовалась психологическая помощь, поскольку он слишком долго находился в состоянии детского кризиса седьмого года жизни.

Детские кризисы, в отличие от кризисов взрослых, очень тесно связаны с физиологией и поэтому напрямую зависят от возраста. Примерно в шесть-семь лет у ребенка начинается осознание своей отделенности от внешнего мира. Детская непосредственность, когда все проявления идентичны внутренним ощущениям, к этому времени заканчивается. Ребенок начинает любить и ценить себя, но в его самооценке отсутствуют критерии, поэтому так типично для этого возраста кривляние, шутовство. Здесь очень важно вовремя переориентировать ребенка, направив его инициативу во внешний мир. Николас же был полностью поглощен своей меняющейся личностью. То, что было у него внутри, никак не находило адекватного применения, и вся его инициатива была направлена на привлечение к себе внимания.

ДЕТСКИЕ КРИЗИСЫ

- **КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ.** Формируется базовое доверие. Симптомы не пройденного кризиса – недоверие к миру, боязливость, подозрительность или излишняя доверчивость.
- **КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ.** Задача родителей – стимулировать в малыше самостоятельность. Отрицательные черты, переносимые затем во взрослую жизнь: неуверенность в собственных силах, стыдливость, внушаемость или же – неуправляемость, упрямство, жестокость.
- **КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ.** Необходимо поощрять инициативу ребенка и прививать ему чувство ответственности за свои поступки. Иначе возможно закрепление чувства вины, неполноценности, безволия. В активном аспекте – приобретение излишней требовательности к окружающим, преувеличение собственных заслуг, отсутствие совестливости.