



Если представить нашу жизнь в виде линии, то явно это не будет ровная, прямая линия. Вся она будет чередой подъемов и спусков, и лишь отдельные участки могут быть относительно стабильными.

Само понятие «кризис» означает острую ситуацию, важный поворотный момент в жизни. Такие моменты бывают как в детском, так и во взрослом возрасте. Они закономерны и необходимы для нормального развития, но часто их прохождение бывает слишком болезненным и пугающим. Однако само осознание происходящего, понимание некоторых закономерностей нашей жизни помогает проходить эти сложные периоды и жить дальше более полно.

Первый психолог, разделивший жизненный цикл на ступени - Эльза Френкель Брунsvик. Она проанализировала биографии 400 известных личностей (Гете, Толстой, Рокфеллер, королева Виктория....) и сделала вывод, что каждый человек проходит через пять четко разграниченных фаз. Позднее Эрик Эриксон создал свою схему протекания жизни, в которой каждая ступень заканчивается кризисом. Кризис для него – это переломный момент, в котором есть огромный потенциал. В такие моменты человек или добивается достижений, либо терпит неудачу, но в любом случае жизнь его не может остаться прежней. Прежняя форма отношений с миром изживает себя, рушится и одновременно идет процесс формирования новой системы взаимоотношений с миром и людьми. Этот процесс имеет периоды смятения и мучительных вопросов. В экстремальных случаях – периоды хаоса и отчаяния. Кризис - это физическое и психическое страдание, с одной стороны, и трансформация, развитие и личностный рост – с другой.

Если эти кризисы удастся успешно пройти, то опыт проживания периода дезорганизации и хаоса может оказаться средством избавления от ограничивающих, изживших себя жизненных паттернов. Появляется возможность переосмыслить старые убеждения, цели, стратегии и впустить в жизнь что-то новое, что-то, к чему мы не были готовы раньше.

Итак, какие кризисы мы проживаем за нашу жизнь? Кризисам в детском возрасте я дам лишь самую общую характеристику. В кризисные периоды ребенок проявляет упрямство, строптивость. «Я сам» - главная тема конфликтов с родителями. Нарастают умения, пробуждается самостоятельность. Один из самых известных, наиболее острый кризис – около 13 лет – подростковый. Первые шаги во взрослую жизнь, новые ценности, в приоритете – общение со сверстниками, определение своего места, своих прав в группе ровесников. Капитальная перестройка отношений ребенка и его окружения. Важно, когда близкие понимают и поддерживают ребенка в его самоопределении.

Зрелость также разделяют на ряд стадий и кризисов. Молодость или стадия ранней зрелости (с 20-23 лет до 30-33 лет), соответствует вступлению человека в интенсивную личную жизнь и профессиональную деятельность, периоду «становления», самоутверждения себя в любви, сексе, семье, карьере.

Кризис 33-35 лет — когда, достигнув определенного социального и семейного положения, и, учитывая, что средняя продолжительность жизни около 70 лет, то есть, фактически поднявшись на вершину, человек с тревогой начинает думать: «Неужели это все, что я могу сделать и все, что я могу получить в этой жизни? Неужели нет ничего лучшего? И что, впереди только спуск?» Тревога, страх не успеть, не узнать, не испытать, страх ожидаемого сожаления в старости за напрасно прожитое время - и многие из нас начинают лихорадочно менять что-то в своей жизни: работу, супруга, место жительства, хобби и пр. Затем наступает недолгий период стабильности до 40-43 лет, когда человек закрепляет все то, чего он достиг, имеет приемлемый уровень успеха в карьере, материальный достаток, нормализуется здоровье, положение в семье.

Вслед за периодом стабильности наступает критическое десятилетие 45-55 лет, когда появляются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, приходит опасение, что уже не успеть, ничего лучшего не получишь в жизни, в карьере, в любви. Возникает чувство усталости от действительности, депрессивные настроения, от

которых человек прячется либо в мечтах о новых любовных победах, либо в реальных попытках «доказать свою молодость» через любовные приключения или взлет карьеры.

Завершающий период зрелости длится с 55 до 65 лет — период физиологического и психологического равновесия, снижения сексуального напряжения, постепенного отхода человека от активной трудовой и социальной жизни. О возрасте с 65 до 75 лет говорят как о первой старости. После 75 лет возраст считается преклонным — человек переосмысливает всю свою жизнь, осознает свое «Я» в духовных раздумьях о прожитых годах, и либо принимает свою жизнь как неповторимую судьбу, которую не надо переделывать, либо осознает, что жизнь прошла неверно, зря.

В преклонном возрасте (старости) человеку предстоит встретиться с такими важными изменениями в жизни, как отказ от профессиональной роли, которая у многих остается ведущей вплоть до ухода на пенсию. Приходится осознать факт ухудшения здоровья и старения тела. Приходится пройти, пережить смерти друзей-ровесников. И постепенно без ужаса принять мысль о своей смерти.