

Стратегии жизни: как примириться со своим возрастом?

Филимонова О.Г., руководитель РМО
педагогов-психологов
канд. психол.н.



Стратегия жизни — это стратегия поиска, обоснования и реализации своей личности в жизни путем соотношения жизненных требований с личностной активностью, ее ценностями и способом самоутверждения.

*К.А. Абульханова-Славская (1991) впервые предложила рассматривать в качестве определяющих жизненную стратегию два фактора - **личностную активность (внутренний фактор)** и **тип организации времени (внешний фактор)**. Существенную роль в определении жизненной стратегии играют картина прошлого и отношение человека к ходу своей жизни.*

*«Люди различаются по степени влияния на ход собственной жизни, овладения многочисленными жизненными ситуациями. **Активность личности** проявляется в том, как она **преобразует обстоятельства, направляет ход жизни, формирует жизненную позицию**».*

*«Невозможно научиться правильно мыслить, распределять время, общаться, тем более правильно действовать, если все эти отдельные жизненные процессы не связаны личностью в единую жизненную стратегию, которая помимо основной жизненной цели определяет и способ ее достижения: **красота, этичность жизни**, с одной стороны, и **полнота, глубина** — с другой».*

***Этичность жизни** - это её наполненность глубоким личностным содержанием, значимостью, ценностностью.*

***Соотношение потребления (присвоения) и объективации (отдачи)** определяет **смысл жизни личности, концепцию жизни**.*

Марина Руслановна Плотницкая (2008) выделила прогрессивный и рецептивный типы самореализации.

Прогрессивная стратегия самореализации - достижения и самоактуализация человека в обществе.

Проявляется в гармоничном восприятии мира и себя в нем, а также в высокой степени саморефлексии.



Рецептивная стратегия самореализации - отсутствие целостной концепции себя в мире, ограничение жизненных сфер самореализации.

Это внешняя стратегия «потребления» социальных успехов и благ личностью.

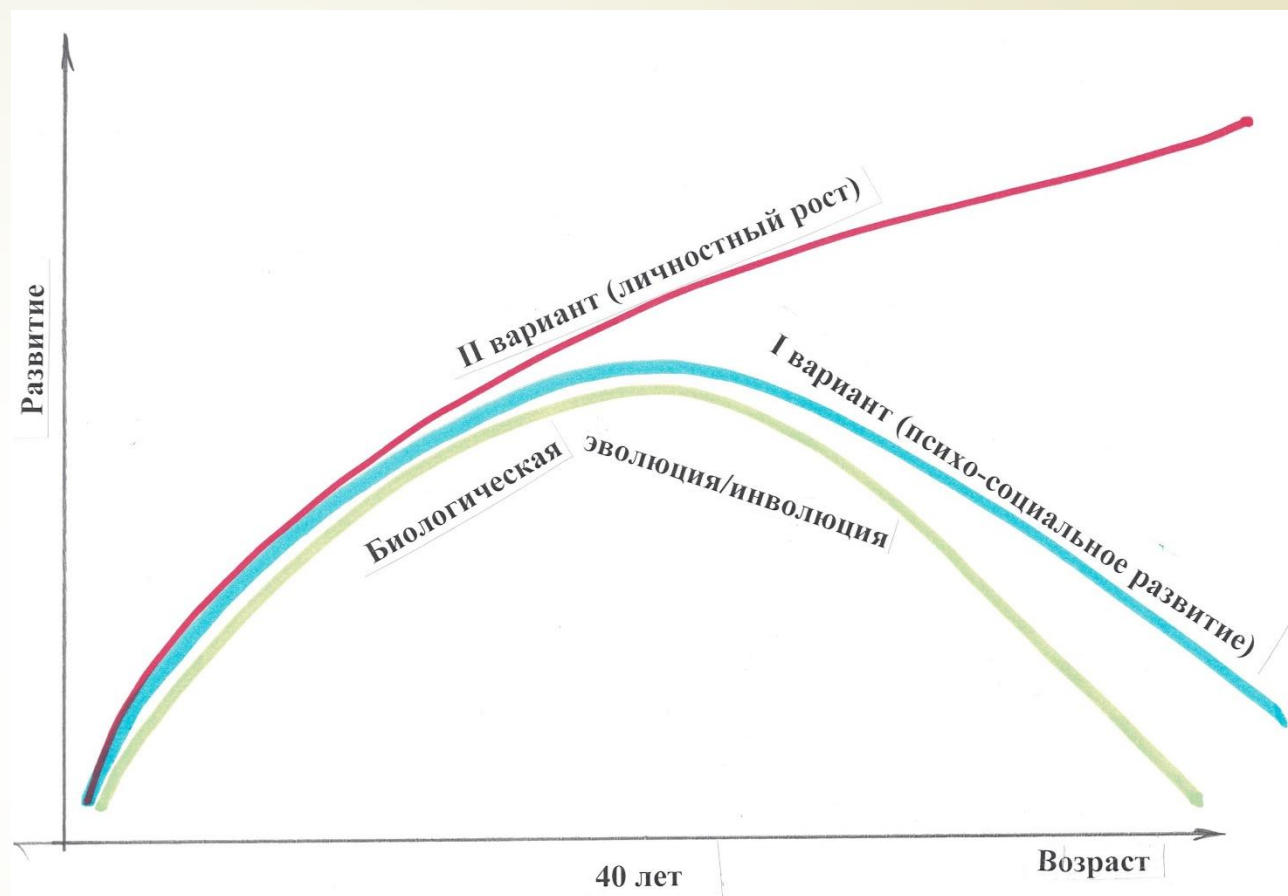


Бернард Ливехуд:

Три аспекта развития человека:

- **биологический**
- **психический**
- **Духовный**

Примерно до 40 лет психические и духовные функции развиваются параллельно биологическим. Затем начинается существенная физическая инволюция.



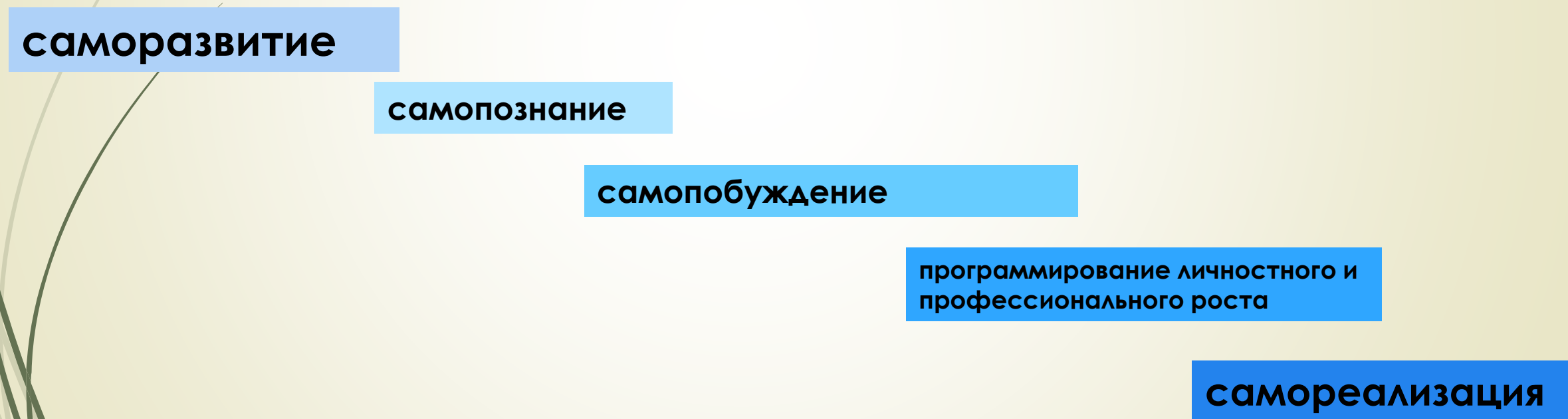
Далее возможны два варианта движения психики: либо психическая инволюция проходит параллельно физической, либо продолжается психическая и духовная эволюция.

Для второго варианта развития, понятно, необходимо наличие достаточно высокого уровня духовного развития.

Ю. В. Слюсарев определяет три формы развития человека:



М.Р. Битянова в процессе саморазвития выделяет четыре составляющие:



Ключевые слова, используемые при анализе этой проблемы разными авторами, — «рефлексия», «ответственность», «выбор».

Молодость, зрелость, старость: возрастные особенности и закономерности развития

(О.В.Хухлаева)

Степень	Центральная задача возраста	Новообразование
Молодость (17-25 лет)	Достижение социальной зрелости	Освоение социальных функций взрослого человека Смена позиции «дайте мне, я хочу» на «я отдаю, я могу»
Зрелость (25-65)	Достижение личностной зрелости	Активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность — установление контакта с внешним миром.
Активное долголетие (старше 65)	Достижение духовной зрелости	Преодоление страха смерти

МОЛОДОСТЬ

Кризис встречи со взрослостью свойствен лишь той части молодежи, которой присущ достаточно высокий уровень культуры и способности к самоанализу.

«красота, этичность жизни» К.А. Абульханова-Славская,

«культура достоинства» А.Г. Асмолов

«превалирую «даю» над «беру» А.С. Спиваковская

Наличие у человека позиции «я отдаю, я могу» рассматривается Эрихом Фроммом как необходимая составляющая умения любить.

«Любить, писал он, — это прежде всего давать, а не брать, способность отдавать является высшим проявлением жизнеспособности человека. Она приносит радость, потому что позволяет почувствовать себя нужным другим».

Условие счастья – любить и быть любимым через способность отдавать.

Зрелость

Постепенное накопление духовности — необходимое условие развития человека в зрелости, особенно во второй ее половине.

Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой — ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья.

Философ Т. де Шарден полагал, что человек достигает счастья, проходя три ступени персонализации:

Во-первых — это процесс концентрации на самопознании, на этом этапе происходит формирование своего Я.

Во-вторых — процесс децентрации, т.е. выход за собственные пределы, познание других, появление способности любить.

В-третьих — процесс сверхконцентрации, т.е. осознание себя частью человечества, ощущение «живой общности с более великим целым.

*Суть жизни — самовыражение.
Проявить во всей полноте свою
сущность — вот для чего мы живём*

Оскар Уайльд



*Не успели все разлить, а полжизни за кормою,
И ни с лупой, ни с ружьем не найти ее следы...
Так что хватит запрягать,
Хватит гнаться за судьбою.
Хватит попусту гонять в чистом море корабли...
Б. Гребеничиков*

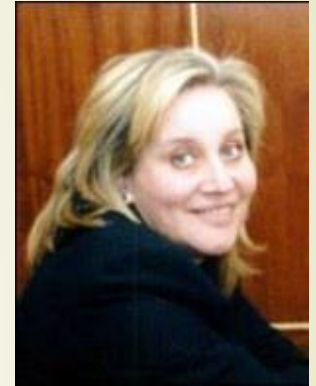
Черты самоактуализирующейся личности (признаки зрелой личности) (А.Маслоу)

- *Эффективное восприятие реальности и комфортные отношения с реальностью*
- *Принятие (себя, других, природы)*
- *Спонтанность проявлений, простота и естественность*
- *Служение.*
- *Отстранённость, потребность в уединении.*
- *Самостоятельность, независимость от культуры и среды, воля и активность*
- *Свежий взгляд на вещи*
- *Способность к глубоким (предельным) переживаниям*
- *Чувство общности с человечеством в целом*
- *Межличностные отношения: узкий круг друзей, глубокие отношения*
- *Демократичность в отношениях, готовность учиться у других.*
- *Умение отличать средства от цели, добро от зла.*
- *"Философское" чувство юмора.*
- *Креативность, проявляющаяся во всех действиях*
- *Сопротивление культуральным и средовым влияниям, ориентация на общечеловеческие ценности («люди мира»).*

Семь законов супружеской гармонии

(А.С. Спиваковская)

1. *Закон соединения двух «Я»:* соединение двух разных людей, с различным жизненным опытом за плечами («другой» не значит «плохой»);
2. *Закон слияния и границ:* умение выстраивать оптимальную дистанцию для слияния и сохранения автономии;
3. *Закон узнавания:* утверждение о том, что мы кого-то знаем до конца, ошибочно и неконструктивно;
4. *Закон взаимодополнения личностных черт:* так называемая «комплиментарность»;
5. *Закон соотнесения планов и целей:* смотреть не друг на друга, а в одном направлении;
6. *Закон понимания и принятия:* общение «без маски», безоценочное отношение, психологическая безопасность;
7. *Эмоциональная зрелость и чувство ответственности:* готовность к эмоциональной отдаче (превалирование «отдаю» над «беру»).



Деформации развития в зрелости

Кризис зрелого возраста свойствен лишь тем, кто после 40 лет переходит к духовному росту и саморазвитию.



Проблема 1. Непринятие себя

- образование «слепых» пятен восприятия;
- использование другого человека в качестве эмоционального донора, приписывание ему ответственности за собственное благополучие и счастье.



Проблема 2. Профессиональное выгорание

Проблема 3.

Ролевая деформация

Гипертрофированное развитие Я через слияние человека (чаще женщины) с ролью родителя (ребёнок – смысл жизни).

Затрудняется или становится невозможным отпускание взрослых детей из семьи, мать может пытаться продолжать выполнять свои родительские функции даже в семье взрослого ребенка.

Варианты неконструктивного отделения ребёнка от семьи;

- отделение, сопровождающееся полным эмоциональным разрывом и формализацией отношений.*
- сохранение слияния молодого человека и семьи, сопровождающееся сохранением его личностной несамостоятельности. Здесь можно предположить будущие трудности внутрисемейных отношений и конфликты между женой и матерью (мужем и отцом).*
- установление амбивалентных отношений. Здесь применима следующая схема: отделение, появление вследствие этого чувства вины, возвращение в семью, появление чувства гнева, отделение и т.п.*

Гипертрофированное развитие профессионального Я

стремление перенести в семью специфику профессионального общения и поведения (профессиональная деформация);

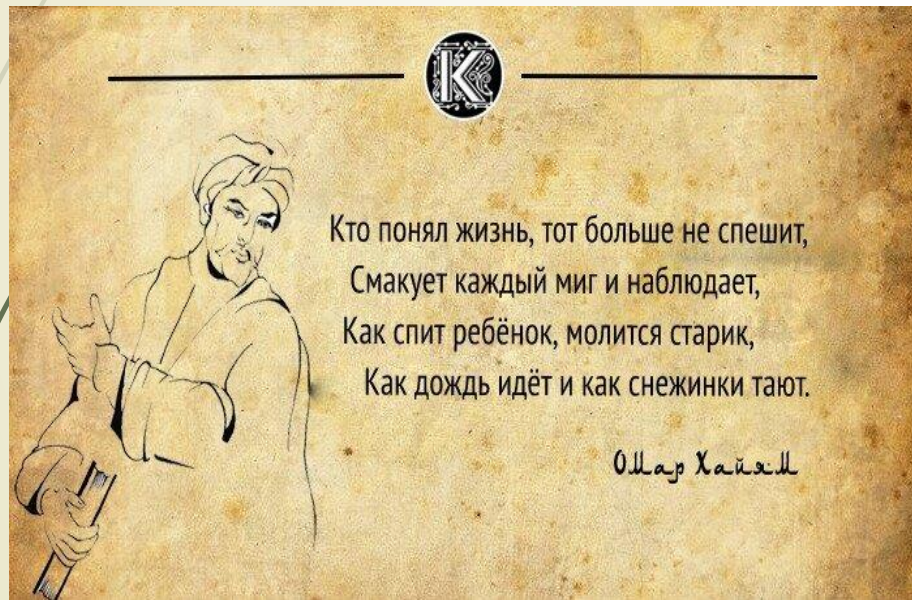
поглощение работой, профессиональный рост в ущерб личностному развитию

Сила и красота суть блага юности, преимущества старости — расцвет рассудительности.

Демокрит

*С точки зрения молодости жизнь есть бесконечно долгое будущее;
с точки зрения старости — очень короткое прошлое.*

Л. Шопенгауэр



Кто понял жизнь, тот больше не спешит,
Смакует каждый миг и наблюдает,
Как спит ребёнок, молится старик,
Как дождь идёт и как снежинки тают.

Омар Хайям

В 15 лет я обратил свои помыслы к учебе.

В 30 лет я обрел самостоятельность.

В 40 лет я избавился от сомнений.

В 50 лет я познал волю неба.

В 60 лет научился отличать правду от неправды.

В 70 лет я стал следовать желаниям своего сердца.

Конфуций

*Умение сохранить в себе **внутреннего ребенка** с его **спонтанностью** и **любопытностью** – условие переживания радости в зрелом возрасте.*

Юмор как психотерапевтическое средство



Я плохой психолог, да?

- да
- сначала надо
выслушать клиента
- ТОЛЬКО ПОТОМ
смеяться
- а не сразу

Аtkritka.com



Объявление в поликлинике:

"Всех, кто понял смысл жизни,
психиатр принимает
вне очереди."

Аtkritka.com



Никогда не мстите
подлым людям.
Просто станьте
счастливыми. И они
это не переживут...

Юрий Никулин.

Это жизнь, детка.



Пожилой возраст. Активное долголетие

*Центральная задача развития - достижение **духовной зрелости** как возможность осознанно принимать факт собственной конечности, преодоление страха смерти.*

По теории Э. Эриксона конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт «целостность против отчаяния». Основная необходимость в этом периоде — убедиться в ценности прожитой жизни.



Интегральное состояние «Я доволен»:

- *принятие своего жизненного пути как единственно должного без порицания жизненного пути других;*
- *ощущение «вселенского» единства с людьми разных времен и народов, когда каждый из встреченных людей кажется родным и чем-то близким.*

Э. Эриксон

Направленность:

Умение смотреть на жизнь с точки зрения не только потерь, но и предоставляемых возможностей.



Особенности эмоционального общения:

Первое — это желание общаться с молодежью, причем именно общаться, а не поучать. Возможно, за этим стоит всеобщая необходимость взаимосвязи поколений.

Второе — это появление в пожилом возрасте особой близости даже к незнакомым людям, глубинного понимания ценности человеческих взаимоотношений.

«ПОРТРЕТ» УСПЕШНО АДАПТИРОВАННОГО ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- 1. Врожденный высокий интеллект, хорошая память.*
- 2. Любовь к окружающим и стремление помогать, заботиться, приносить пользу.*
- 3. Любовь к жизни во всех ее проявлениях. Умение видеть красоту и чувствовать радость от жизни.*
- 4. Оптимизм и хорошее чувство юмора.*
- 5. Продолжающаяся способность творить.*
- 6. Способность вносить новое в свое окружение.*
- 7. Свобода от тревоги, озабоченности.*



СТРАТЕГИИ ЖИЗНИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Первая стратегия:

стремление человека сохранить себя как индивида (сохранить тело и внешний вид), осуществить переход к деятельности, направленной на «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания психофизиологических функций.

«Молодость — птишка, а старость — черепашка»

«Старость — не радость, а умирать не хочется»

«Молодость — не грех, старость — не смех»

«Молодому — все дороги, старому — одна тропа»



Вторая стратегия:

возможность дальнейшего прогрессивного развития личности человека:

стремление человека к сохранению старых и к формированию новых сфер социальных связей, дающих ему возможность ощущать свою общественную пользу.

Неосознанная

удовлетворенность:

отсутствие рефлексии, размышлений о смысле жизни, но есть ощущение наполненности жизни, удовлетворенность ею

Осознанная

удовлетворенность:

человек осознаёт смысл жизни, его нахождение есть результат серьезной внутренней работы.

«Голова седая, да душа молодая»

«Учат добру не дураки, а старики»

«Стар дуб, да корень свеж»

«Седина бобра не портит»

«Старое дерево скрипит, да не ломается»

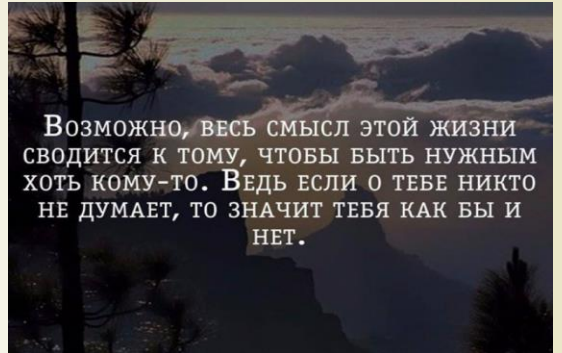
Варианты проявления депрессии

ипохондрическая фиксация на болезненных ощущениях: человек постоянно прислушивается к болезненным симптомам, живо обсуждает их с окружающими, возможно сверхценное отношение к медицинским препаратам и способам лечения. При этом выбранному способу оздоровления может отводиться основное содержание психической жизни.

наличие у человека ярких идей о притеснении. Отношение окружающих представляется несправедливым. Ему кажется, что все вокруг его притесняют морально и физически. Основное чувство — это обида, а мысль — «от меня все хотят избавиться».

наличие у человека тенденции к вымыслам, свидетельствующим о его особой значимости. Здесь пожилой человек стремится рассказывать действительные эпизоды из своей жизни с преувеличением значимости своего в них участия или целиком выдумывает их, и страдает от непризнанности его достижений окружающими

Н.Ф. Шахматов



Самой трудной задачей старости можно назвать осуществление внутренней работы в системе жизнь — смерть (преодоление страха смерти).

Когда человек принимает неизбежность собственной смерти, то и страх смерти отпадает сам собой.

Дж. Рейнуотер

Варианты символического бессмертия

Биологическое бессмертие — надежда на продолжение в потомстве.

Творческое бессмертие — надежда на продолжение жизни в своих делах или в своих созданиях, в передаче знаний и информации.

Теологическое бессмертие — «духовная жизнь после смерти»

Натуралистическое бессмертие — через соединение с природой.

Чувственная трансценденция — существование «вне времени», выход за пределы времени, отделение сознания от привязки к телесным ощущениям



Р. Лифтон, Э. Ольсен

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

Интропсихический уровень – личность для себя

Интерпсихический уровень – личность для других во взаимодействии

Интрапсихический уровень – личностное продолжение в других

А.В. Петровский

Чем менее эффективно прожита жизнь, тем болезненнее страх смерти. Чем меньше вы совершили за свою жизнь, тем больше боитесь смерти. Ницше убедительно высказал эту мысль в двух коротких эпиграммах — «Проживи жизнь до конца» и «Умри вовремя!» Так сделал и Грек Зорба, сказав: «Не оставляй смерти ничего, кроме сожженного замка».

Ирвин Ялом

