

ФЕНОМЕН КРИЗИ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

С.Б. Кузікова

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

З поняттям кризи в науковій літературі співвідносяться різноманітні життєві події: професійне самовизначення, одруження, народження дитини, втрата роботи, втрата близької людини, вихід на пенсію, хвороба тощо. Спільним радикалом для них є їх підвищена емоційність, зумовлена необхідністю переосмислення людиною свого місця в житті, своїх прав, обов'язків, відповідальності. Традиційно під особистісною кризою розуміють афективну реакцію людини на ситуації або умови життя, які потребують зміни способу її буття: життєвого стилю, способу мислення, системи цінностей, ставлення до себе і навколишнього світу (Ф.Ю. Василюк, Г.В. Іванченко, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева, Р. Мей, К. Юнг та ін.). У даній статті ми маємо за мету зосередитись на дещо іншому аспекті розуміння «кризи», а саме – як критичного, переломного моменту на життєвому шляху особистості, інтенції саморозвитку.

У житті особистості криза відіграє особливу роль. Так, Р. Мей вважав, що «криза є саме тим необхідним потрясінням для людей, що змушує їх припинити нерозважливо чіплятися за показні догми, спонукає їх розкрити пласти облудності та дізнатися справжньої правди про самих себе, яка (якою неприємною вона б не була!) буде, принаймні, істинною» [1, с. 61]. На наше переконання, саме автентичність особистості є умовою позитивного самозмінювання (саморозвитку) людини на шляху подолання нею особистісних криз і критичних ситуацій життя, оскільки вона уможливорює внутрішню свободу, згоду із собою, самостійність вибору та відповідальність за нього.

Виділяючи умови прояву автентичності, деякі дослідники (С.Л. Братченко, Б.С. Братусь, Дж. Бьюдженталь, С. Мадді, Д.О. Леонтєв, Є.М. Осін та ін.) однією з основних називають усвідомлення як відкритість власного досвіду, чутливість до самого себе, здатність слухати себе.

Дж. Бьюдженталь під автентичністю розуміє скоріше власне процес проживання свого життя. В його концепції ключовим поняттям є «присутність», що означає не просто фізичне перебування, а усвідомлення своєї суб'єктності, контакт із внутрішнім життям. А. Ленглі описує автентичність як внутрішню силу, що апріорі існує в кожному, але не кожна людина готова до неї прислухатися. Проте тривале проходження по життю «не своїм» шляхом (унаслідок неусвідомлювання своєї сутності та істинних потреб) з неминучістю призводить до нічим не компенсованої дисоціації між свідомою поведінкою та особистісним потенціалом несвідомого, що виражається в дисфоричних станах і емоційних переживаннях.

При всій умовності суб'єктивного оцінювання можна виокремити кілька чуттєвих індикаторів, які виявляють факт проходження по життю «не своїм» шляхом: наприклад, почуття постійного невезіння, невдачливості; обтяжливості справ і досягнень, генералізована неприємна втома як провідне переживання; відсутність вираженого і повноцінного задоволення від досягнутого успіху і т.п. Регуляторний смисл названих індикаторів полягає в тому, що вони створюють суб'єктивні умови, сприятливі для відмови від діяльності, яка за своїми вимогами та ймовірним результатом ідентифікована підсвідомістю як «не своя».

Найтиповішою ознакою «проживання не свого життя» є так звана криза середини життя, яку різні автори відносять до віку в інтервалі 35–45 років. Її особливістю виявляється те, що вона поволі формується у соціально і психологічно благополучних людей. Наростаючий у них психологічний дискомфорт довгий час не має об'єктивних підстав: у кожному окремому випадку все добре, а в цілому суб'єктивно погано. Неочевидність причини емоційного дискомфорту унеможлиблює цілеспрямовану боротьбу з ним і врешті-решт призводить до глибоких кризових станів та неординарних наслідків – алкоголізації, подружніх зрад, хвороб, асоціальних проявів і т.п.

Механізмом кризоутворення, на нашу думку, є втрата динамізму в розвитку цілісної особистості, в її самореалізації. Зазвичай вважають, що невизначеність власного «Я» і його майбутнього – проблема юності. В процесі

становлення зрілої самоідентичності молода людина вибудовує систему власних цінностей і смислів, вирішує для себе, що вона може, а на що не здатна, яка якість у неї є, а якої немає. У підсумку такого пошуку людина поступово визначається з тим, що вона собою являє. І тим самим потрапляє в психологічну пастку з далекосяжними наслідками. Особистісне «Я» стає досить локальною територією, надійно відрізаною від «не Я» (від невизначеності) заборонами і самозаборонами. Над-визначеність теперішнього якраз і стає з часом основною проблемою дорослості. Припинення змін у собі та у світі є закінченням особистісного життя.

Частиною загальної стабілізації поглядів особистості стає окостеніння власної картини навколишнього світу. Насправді, скільки людей, стільки існує різних картин світу (у тому числі прямо протилежних за своїми основоположними позиціями). Проте, на жаль, більшість дорослих людей вважають, що їх уявлення про себе і навколишній світ достатньо адекватні й об'єктивні, а будь-які відхилення від них – свідчення поганого знання життя, слабкості розуму або нечесності. За цих обставин становище людини, що переживає кризу середини життя, є по-справжньому драматичним. Всі її спроби логічно удосконалити не задовольняюче її життя принципово приречені на невдачу. Дифузне переживання того, що «все не так, як треба», відчуття «втрати смислу життя» тому і виникають, що при даному уявленні про свої можливості в даному суб'єктивному світі потреба повноцінної самореалізації в принципі не може бути задоволена. Тому технологія пошуку власного шляху обов'язково має полягати у звільненні свідомості від ілюзорних «істин» та стереотипів, що її обплутують.

Зазначимо, що усвідомлення того, що життя зайшло в тупик і подальше існування в колишній формі неможливо, вимагає від людини значної мужності. Тим більше що підсвідомість, виконуючи свою захисну функцію, виставляє перед свідомістю набір «очевидних» дрібних проблем (я така тривожна людина; не склалися стосунки з оточуючими; діти мене не слухаються...). Людині, яка припинила змінюватися, набагато легше нескінченно довго копирсатися в будь-

якому наборі псевдопроблем, ніж зрозуміти, що так жити далі не можна.

На піку переживання безглуздість свого існування у кожній дорослій людині є вибір принаймні з кількох можливих рішень. Перше – злякатися неминучих потрясінь усталеного укладу життя, «взяти себе в руки» і робити вигляд, що все гаразд. Друге – несамовито зайнятися чим-небудь: роботою, хобі, порядкуванням у будинку, читанням і т.д. Фактично це найкоротший шлях благовидної деградації душі, її змертвіння, за яким руйнування тіла (підвищений кров'яний тиск, інфаркт, інсульт, виразка, гормональні розлади) чекати себе особливо довго не змусить. Третє – «сховати голову в пісок», спробувати заглушити відчуття безглуздість більш інтенсивними переживаннями. Убогість самої цієї мети породжує убогість використовуваних при цьому засобів: від алкоголю, прагнення до ризику, гострих відчуттів аж до самогубства – найрадикальнішого із засобів цього роду. Четверте – людина починає перебудовувати свій колишній світ, який, немов у шкаралупі, ховає цілісну особистість від зовнішнього життя. У шкаралупі, людині погано – і душно, і темно, і тісно. Але, з іншого боку, шкаралупа оберігає від невідомості і пов'язаних із нею небезпек та негараздів. І тому кожен, хто захоче від неї звільнитися, має бути готовий до того, що спочатку «ззовні» його зустрічатимуть переважно тільки нові труднощі та проблеми. Правда, вони будуть якісно іншими, ніж у колишньому світі.

Єдиною адекватною дією в особистісній кризі є відмова людини від стереотипних для себе, «очевидних» і «об'єктивно зумовлених» очікувань, настанов і реакцій. Під терміном «реорієнтація» ми розуміємо знаходження (відкриття для себе) нової орієнтовної основи у сприйнятті та оцінюванні обставин і ситуацій життя.

Прискоренню самоідентифікації (становленню цілісного, суверенного Я) і реорієнтації особистості в змінених умовах життя може суттєво допомогти спілкування з професійним психологом (консультантом, психотерапевтом). Не «озвучені» судження про себе і світ можуть залишатися як завгодно довго непослідовними, суперечливими – самій людині це важко помітити. Для

істинного, глибокого саморозуміння необхідна зовнішня дія (розповідь), спрямована у зовнішній світ (на консультанта). Вона допоможе дистанціюватися від власних відчуттів, усвідомити і проаналізувати їх. Завдання консультанта при цьому полягає в тому, щоб послужитися розумним дзеркалом, у якому клієнт зможе побачити всього себе без звичних для нього спотворень, ретуші та «білих плям».

Зміни особистості є обов'язковими, оскільки існування особистості є процесом, за якого її стабільний стан неможливий. Особистісна криза унеможливує реалізацію попереднього життєвого задуму. Продуктивний результат переживання цієї неможливості – реорієнтація особистості, її переродження, прийняття нового задуму життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу Я.

Таким чином, конструктивне подолання життєвої кризи особистості вимагає трьох послідовних етапів – усвідомлення кризи, самоідентифікації, реорієнтації і неможливе без змін у ціннісно-смісловій, потребово-мотиваційній та емоційно-вольовій сфері людини. При цьому на рівні основних переживань зберігається конфлікт між ідеальним Я та розумінням реальності. Він і стає детермінантом саморозвитку особистості в умовах її життєвої кризи.

Наголосимо, що розробка ефективної технології пошуку «свого шляху» в нових умовах життя передбачає відмову особистості від набутих у її досвіді способів (як суцього раціоналістичних, так і спричинених сильними емоціями) подолання життєвих труднощів. Прикладом досягнення якісно нового рівня розвитку може бути знаходження сенсу свого існування у змінених умовах життя і завдяки цьому – основи для дій на власних принципах, що не залежать від вимог ситуації і від попередньо набутого власного досвіду.

Література

1. Мэй Р. Открытие Бытия. Пер. с англ. / Ролло Мей. М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 224 с.