

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КРИЗИСА СТАРЕНИЯ

Сапогова Е.Е.

Московский педагогический государственный университет, Москва
esapogova@yandex.ru

Аннотация. В рамках экзистенциальной парадигмы представлена авторская гипотеза о психологическом содержании кризиса старения. Показано, что он является индивидуальным переходом от потенциально открытого горизонта жизненных событий к его осознанной ограниченности. Центральное переживание кризиса аргументировано как принятие своей жизни как состоявшейся, единственно возможной и завершившейся во всей ее возможной экзистенциальной полноте. Характерной чертой кризиса является переживание личностью моментов разотождествления с самой собой, необходимых для принятия своего «Я-наличного» как результата принципиальной экзистенциальной недостижимости всей полноты самовоплощения.

Ключевые слова: личность, возрастные кризисы, развитие, кризис старения

Под кризисом старения обычно понимают *процесс перехода от поздней зрелости к пожилому возрасту*, наступление и длительность которого во многом зависят от индивидуальных параметров жизни личности (Психология 2003). Значимый контекст понимания здесь образует экзистенциальная психология, в рамках которой фокусом анализа становится его субъективное осознание, взятое *в индивидуальной жизненно-смысловой перспективе*. Пока речь идет о *становящемся* субъекте, достаточным объяснением природы возрастных кризисов является идея, что изменившийся субъект старается преодолеть «старую» социальную ситуацию развития с помощью новых психических ресурсов и достичь новой целостности между собой и социальной средой. Но для человека, завершающего пору зрелости, где внутренние противоречия онтогенеза накладываются на накапливающиеся противоречия индивидуального жизненного пути личности, этого объяснения недостаточно.

К 60-65 годам социальная среда значительно меньше претендует на роль непосредственного «двигателя» и «указателя направления» развития, поскольку активность и психические возможности «уходящей человеческой природы» перестают быть актуально востребованными обществом, а вросший в социальную среду, универсализировавшийся субъект уже давно идентифицирован с ее ключевыми концептами и моделями. Человеку приходится искать ресурсы для продолжения жизни уже не столько в требованиях и запросах социальной среды, сколько в самом себе как её части, то есть решать задачу не адаптации к реалиям жизни, а интеграции в нее опыта своей жизни. Для зрелой личности речь может идти о поиске символического и экзистенциального содержания собственного существования, нахождению своего места в мироздании и т.д.

Совладание с кризисом старения может иметь своим результатом как дезорганизацию личности, так и новую интеграцию, которая предполагает иную концепцию индивидуальной жизни, другой образ «Я», освоение новых жизненных ценностей и смыслов и т.д.

Трудности в анализе кризиса старения начинаются с попытки как-то привязать его к временной шкале - в разных точках между 55 и 65 годами. Но точно датировать его на шкале хронологического или социального возраста безуспешно по меньшей мере по двум причинам. Первая состоит в том, что индивидуальный разброс в переживании кризиса довольно велик: как возраст личностного расцвета, зрелости в литературе указываются периоды и от 40 до 60, и от 35 до 65 лет. Вторая причина состоит в том, что социальные требования к человеку мало трансформируются и слабо конкретизируются в жизненно-смысловой перспективе, начиная примерно с 35-40 лет, и общество почти не выдвигает каких-то новых специфических задач, обязательных или желательных для разрешения. Достигшая взрослости личность во многом отдана «на откуп» самой себе и сама решает, в какой мере будет меняться, открываться, самопрезентироваться миру и взаимодействовать с ним.

Началом кризиса и разворачивания субъективных переживаний собственного старения является ощущение ослабления внешнего социального контроля за целостным течением

индивидуальной жизни – возникновение нового и сложного переживания *предоставленности самому себе* и, следовательно, необходимости добровольного принятия на себя своеобразной *экзистенциальной обязанности*: отныне только «сам человек обязан решать: быть ли ему началом, продолжением или концом самоорганизующейся, а значит становящейся, а не только существующей, социальной реальности» (Лишаев, 2010, 8).

Утрата близких и уход ровестников высвечивают для личности необходимость обращения к *осознанию не только усилившейся экзистенциальной ответственности за себя, но и реальность собственной конечности, смертности* (его собственная *экзистенциальная перспектива*). В эмоциональном и смысловом плане их можно квалифицировать как кратковременные моменты *самоотчуждённости, разотождествлённости с самим собой*, выступающие как результат наступившего осознания сокращения, сужения временного диапазона будущего. В эти моменты субъект мысленно изымает себя из значимых контекстов текущей жизни и вбрасывает в обстоятельства, еще не наступившие, но уже представленные в сознании («мир/работа/дети... *без меня*»).

Симптоматически вхождение в кризис старения описывается как учащающиеся ситуативные «спотыкания об жизнь» («не знаю, как...»); появление «точечных» переживаний экзистенциального одиночества; всплывание в сознании вопросов «зачем?», «надо ли?» с имплицитными ответами «незачем», «уже не надо», «не успею», «поздно»; ощущение отчужденности от современной жизни. Это может быть результатом *смены масштабирования* в восприятии себя и собственной жизни, сознательного модельного устранения собственной фигуры из фокуса восприятия. Хотя многих такие переживания приводят в смятение, в них есть конструктивный аспект – все это можно считать *признаками универсализации, постепенной слиянности бывшей раздельности «Я-Мир»*.

В такие моменты течение собственной жизни начинает требовать большей активности, собственных усилий человека в потенцировании будущего. Кризис предполагает не только рефлексивную *деструкцию, саморазотождествление*, но также и *ментальное экспериментирование* с целью нащупывания новой жизненной определенности. В процессе такого проектирования перед личностью возникает *необходимость очертить индивидуальный жизненный горизонт* и установить «полуоткрытые» (вероятностно-возможностные) жизненные фреймы.

Человек, находящийся в «кризисе старения», открывает, что при всей множественности жизненных вариантов некоторым его интенциям и проектам *не суждено осуществиться в принципе*. И если до сих пор личность жила так, как если бы полнота ее самовоплощения была достижима, то осознание этой невозможности рождает эмоционально-когнитивный коллапс: человек на время перестаёт понимать, как, ради чего жить дальше, если сама жизнь не ведет к этой полноте, а ее модусы не являются обязательными, что делать с оставшимся временем жизни, какой из возможных вариантов выбрать, что попытаться реализовать, от чего отказаться.

Осознание исчезновения из все еще продолжающейся жизни «доминанты дали» можно считать центральным противоречием кризиса старения, причем речь идет не о будущих и достижимых собственными усилиями событиях и свершениях и не о том, что еще не все в жизни испытано и опробовано, а об осознании *невозможности воплотить в жизнь себя во всей своей мыслимой полноте и целостности*. Иными словами, приходит осознание, что жизнь при всех ее возможностях так и останется *незавершенной из-за объективной бытийной данности человеческой жизни как таковой*: «стать кем-то» в определенный момент времени можно только за счет того, чтобы «кем-то не стать».

Оборотной стороной этого осознания является экзистенциальное новообразование кризиса – осознание *нескончаемой открытости жизни в потенциально возможное*: пока живешь, можно начинать и пробовать. Это осознание может рождать своеобразную смелость, непривычный жизненный порыв, снимать осторожность в обращении с жизнью и усиливать «мужество жить». Эмоционально травмирующим фактором здесь является знание, что и в будущем, сколько бы ни было суждено прожить, не откроется эта возможность полноты самовоплощения. Желаемая полнота

жизни при полном осознании ее недостижимости и движении к смерти должна и может *иницироваться только самим субъектом*.

Таким образом, в объяснении кризиса пожилого возраста мы предлагаем следующую гипотезу (Сапогова, 2017): кризис старения есть *переход от потенциально открытого горизонта жизни к его осознанной ограниченности (осознанию собственной завершенности)*: осознание *принципиальной незавершенности жизни*, сколько бы она ни длилась, и необходимости самому провести «линию горизонта»; 2) принятие собственной жизни как *завершающейся* и нуждающейся в подведении итогов; 3) принятие *уже реализованных* смыслов своего бытия как правильных и единственно возможных как «там и тогда», так и «здесь и теперь»; принятие себя как *данности и ценности*; 4) обретение свободы *быть и оставаться самим собой* на пути к универсализации, слиянию «Я» и «Мира», обогащению Мира опытом своей жизни.

Исходя из этого, можно обозначить точку наступления кризиса старения: если до определенного момента человек еще предполагал, что так или иначе он может что-то изменить или воплотить, то за ним он начинает безвозвратно осознавать, что его жизнь так и пройдет «без...» – чего-то, что могло бы стать значимым, что придало бы жизни необходимую ценность и смысл. Иными словами, человек сам в каком-то смысле фиксирует для себя линию жизненного «горизонта событий».

Таким образом, в «кризисе старения» человек стремится *овладеть собой – таким, как есть, принять себя как данность и придать этой данности ценность*. Такие попытки переживаются как акты свободы и глубочайшей *аутентичности*: личность утверждает в своей самости, в своей свободе *остаться собой*, и это признание, на наш взгляд, есть некий символический акт примирения с неизбежностью движения к смерти. Но тем самым в «кризисе старения» рождается новый активный субъект – *субъект надежды* с его новым экзистенциальным целеполаганием.

Литература

Лихаев С.А. Старое и ветхое. СПб.: Алтейя, 2010.

Психология старости и старения / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Академия, 2003.

Сапогова Е.Е. Кризисы зрелости: скрытые экзистенциальные потенциалы // Экзистенциальный анализ. 2017. № 9. С. 195-215.

EXISTENTIAL FEATURES OF THE CRISIS OF AGING

Sapogova E.E.

Moscow State Pedagogical University, Moscow

Abstract. From the standpoint of the existential paradigm the author's hypothesis about the psychological content of the crisis of aging is presented. It is shown that crisis is an individual transition from a potentially open horizon of life events to its deliberate limitation. The central experience of the crisis is argued as the acceptance of one's life as held, only possible and completed in all its feasible existential completeness. The feature of the crisis of aging is the person's experience of moments of disidentification with himself, necessary for the acceptance of "Me-as-is" as a result of the fundamental existential unattainability of the completeness of self-embodiment.

Key words: personality, age crises, development, crisis of aging

ПРОБЛЕМА ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ У ПОДРОСТКОВ С СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ

Свишникова Н.С.,

университет «Туран», Алматы, Казахстан

ntl_0810@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности взаимосвязи суицидальных идей и депрессивных состояний подростков. Показано, что проблема депрессивных расстройств подростково-