

Л. К. Гаврилина, В. М. Бызова

# КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

МОМЕНТЫ РОСТА

*Кризис — это  
приглашение  
человека на танец  
с судьбой*

  
РЕЧЬ

Л. К. Гаврилина, В. М. Бызова

**КРИЗИСЫ  
ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ  
МОМЕНТЫ РОСТА**



**РЕЧЬ**

Санкт-Петербург  
2010

УДК 159.9  
ББК 88.4  
Г12

**Гаврилина Л. К., Бызова В. М.**  
**Г12** Кризисы взрослой жизни: моменты роста. — СПб.: Речь, 2010. — 221 с.

ISBN 978-5-9268-0956-2

Личность взрослого рассматривается в книге в проекции возрастных периодизаций и учений о кризисах. Также представлена авторская программа косвенной коррекции личности взрослого средствами художественной коммуникации.

Книга адресована студентам психолого-педагогических специальностей, педагогам-психологам, преподавателям.

УДК 159.9  
ББК 88.4

ISBN 978-5-9268-0956-2

© Л. К. Гаврилина, В. М. Бызова, 2010  
© Издательство «Речь», 2010  
© П. В. Борозенец, обложка, 2010

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	5
<b>Личность и возраст</b> .....	10
Личность как целеустремленная система.....	10
Возрастные периоды взрослости.....	17
Самосознание во взрослом возрасте.....	35
<b>Предсказуемые кризисы взрослой жизни</b> .....	47
Кризис тридцати лет.....	47
Кризис середины жизни.....	51
Мотивационные кризисы .....	63
Семейные кризисы .....	70
Биографические кризисы .....	77
<b>Программа «Кризис»</b> .....	87
Пояснительная записка.....	87
Мастерская «Отражение» .....	90
Мастерская «Камень».....	96
Мастерская «Контроль».....	102
Мастерская «Воспитание» .....	107
Мастерская «Защита».....	111
Мастерская «Выбор».....	118
Мастерская «Боль» .....	122
Мастерская «Пейзаж» .....	125
Мастерская «Эйфория».....	133
Мастерская «Увлечения» .....	137
Мастерская «Стрелочник» .....	139
Мастерская «Игра» .....	141

Мастерская «Изгнание» .....	151
Мастерская «Часы» .....	163
Мастерская «Кризис» .....	168
Мастерская «Смысл» .....	173
Тренинг «Яйцо» .....	177
Тренинг «Деньги» .....	184
Мини-тренинг «Страх» .....	195
<i>Приложение</i>	
<b>Символика в классическом искусстве</b> .....	<b>202</b>
Литература .....	215

## ВВЕДЕНИЕ

Современное образование взрослых, как и образование детей, является личностно-ориентированным, а потому предполагает формирование компетентности личности во всех сферах жизнедеятельности, учет жизненного опыта обучаемых, и таким образом становится витагенным. Центр исследований в мировой психологической науке перемещается с раннего онтогенеза на изучение личности зрелого человека: исследуются мотивационная, эмоционально-волевая сферы личности, раскрывается содержание переживаемых кризисов. Вне учета данных этих исследований невозможна реализация основной функции образования взрослых — поддержки становления личности. Общепризнанный факт: высоких интеллектуальных достижений, успешности в сфере предметных отношений недостаточно для того, чтобы быть удовлетворенным качеством жизни. В развитом обществе все большее значение приобретают социальная зрелость личности и социальный интеллект. Как показывают теоретические исследования и психологическая практика, большинство взрослых имеют проблемы в выстраивании деловых и межличностных отношений по причине незавершенности возрастных задач предыдущих этапов развития и потому нуждаются в коррекции личности, особенно в кризисные моменты. Некоторые социологи рассматривают жизнь взрослых как ряд ожидаемых и неожиданных кризисов, которые необходимо осмыслить и преодолеть.

Кризис (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт) — нарушение состояния равновесия системы, резкий, крутой перелом в чем-нибудь, тяжелое переходное состояние, острое затруднение в чем-либо. Кризисом называют ситуацию столкновения с препятствием в реализации важнейших жизненных целей при условии невозможности справиться с ней с помощью привычных средств. Выделяют различные виды кризисов в зависимости от причины: кризисы отрыва от семьи, смены профессии, изменения (понижения или резкого повышения) социального статуса, а также кризисы возрастные, по соматическим основаниям (болезнь), социально-статусные (или ролевые) и внутреннего роста. Все возрастные кризисы являются нормативными. У взрослых это кризис тридцатилетия, кризис

середины жизни, постпрофессиональный кризис. Класс ненормативных кризисов включает в себя так называемые жизненные кризисы, которые от нормативных отличаются лишь отсутствием привязки к возрасту.

Кризис порой сравнивают с приглашением человека на танец с судьбою: человек остается в уединении и в то же время двигается по направлению к глубинной сущности своего «Я».

Кризис не всегда несет в себе негативный смысл. В китайском языке это понятие определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которую индивид обретает, проходя через кризисное состояние и испытывая различные сопротивления. П. Берсенев [2008] пишет: «Кризис является одним из естественных, даже неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития, необходимой составляющей жизни индивида и общества, человечества в целом как социального организма. Кризис — это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив. Этот факт человечество знало всегда, что блестяще закодировано в мифах и сказках всех народов: это всем известная ситуация витязя на распутье». Именно в такие моменты выбора человек начинает задумываться не только о том, что он хочет от жизни, но и о том, что жизнь хочет от него. Кризисы взрослой жизни достаточно изучены и предсказуемы, их конструктивное преодоление дает шанс для личностного роста.

Ценность периода взрослости всегда была неоспоримой. Взрослость — это время расцвета физических, умственных и духовных сил человека, а взрослые люди — главная производительная сила общества. В условиях бурного социально-экономического развития постоянно возрастает ценность образования взрослых, которое стало непрерывным. Успешному обучению и переобучению способствует состояние когнитивной сферы взрослого человека: качественные изменения структуры интеллекта, переход мышления на новый уровень развития, формирование новых интеллектуальных способностей [Анциферова, 1980, с. 54].

Ценность старости, в отличие от ценности взрослости, признается лишь в экономически развитом обществе (способном обеспечить достойную старость) с высокими моральными устоями, с ценностным отношением к личности вообще. По мере развития общества значимость старости должна возрастать, так как: а) научные

достижения позволяют продлить жизнь и опыт значительной части населения может быть востребован; б) изменяется психология восприятия возраста: на смену культу молодости, обусловленному борьбой за выживание в нестабильном мире, приходит восприятие жизненного цикла в его целостности и завершенности, когда каждый возрастной период обладает ценностью и требует проживания во всей полноте. Психологическая подготовка к старости должна начинаться в молодости и зрелости. Данные же психологических исследований свидетельствуют в пользу личностного ресурса пожилых людей, позволяющего им делать оптимальный выбор стратегии проживания старости.

Экспериментальные исследования личности в старости стали осуществляться с начала 1930-х гг. [Ермолаева, 2002]. Первые исследования проводились методом возрастных поперечных срезов. В выводах преобладали суждения о консерватизме, замкнутости, пессимизме, иждивенчестве, обидчивости стариков. Современные лонгитюдные исследования подтвердили общую дефицитарность старения и старости: нарастает ригидность, возникают трудности в принятии решений, во взаимоотношениях с другими людьми, на фоне возрастных изменений меняется личность в целом. Вместе с тем отмечается нарастание факторов компенсации, которые способствуют длительному поддержанию Я-концепции. Их можно назвать *психологическим витауктом*: а) высокие позиции самооценки по ряду параметров; б) фиксация на позитивных чертах своего характера; в) сближение идеальных и достижимых самооценок с реальной; г) относительно высокий уровень самоотношения; д) признание своей позиции удовлетворительной (даже если она крайне низка); е) ориентация на жизнь детей и внуков; ж) ретроспективный характер самооценки [Ермолаева, 2002, с. 99]. Действенность витаукта подтверждается и анализом теорий общего интеллекта: интеллект адаптируется к возрастным изменениям, деструктивные явления когнитивного старения компенсируются приспособительными функциональными системами. Центральным механизмом когнитивной компенсации выступает вербальный интеллект: речемыслительные функции, как отмечал Б. Г. Ананьев, позже других претерпевают инволюционные изменения и противостоят процессам старения.

Широк диапазон индивидуальных различий и в проявлении признаков старения, и в стратегиях адаптации к старости. Среди

последних выделяют две основные: сохранение себя как индивида и сохранение себя как личности. В первом варианте постепенно утрачиваются значимые и глубокие социальные связи, что проявляется в снижении поведенческого контроля и «истощении» чувствительности. Снижение функций детерминации и саморегуляции приводит к «заострению» личностных черт: осторожность перерастает в подозрительность, бережливость в скупость. Наблюдается безучастное отношение к настоящему и будущему. Типичным является стирание гендерного профиля личности. При второй стратегии социальные связи сохраняются, существенных личностных изменений не происходит, прослеживается ориентация на передачу своего жизненного опыта. Таким образом, если первая стратегия предполагает сбережение эмоциональных ресурсов, то вторая — их траты, сопровождающие наслаждение жизнью в старости.

В мировой педагогической практике накоплен опыт обучения пожилых людей. В отечественном образовании в последние годы также получают развитие различные формы образовательной деятельности, ориентированной на запросы людей «третьего возраста». Пожилые люди, включаясь в образовательный процесс, обнаруживают высокую мотивацию на работу над собой с целью достижения большей удовлетворенности отношениями с близкими и друзьями.

Непрерывность современного образования выступает предпосылкой реализации задач психолого-педагогической поддержки личностного развития взрослых и пожилых людей: взрослое работающее население постоянно обновляет свои профессиональные знания, умения, навыки, включаясь в систему переподготовки кадров или получая дополнительное образование.

Возможность и необходимость коррекции личности взрослых обусловлена: а) отсутствием идеальных условий для своевременного решения возрастных задач личностного развития на предыдущих стадиях онтогенеза, что выступает препятствием к полноценному, вызывающему субъективное чувство удовлетворенности проживанию настоящей возрастной стадии, преодолению кризисов взрослых лет, обретению социальной зрелости; б) положением о личности как «всегда становящейся, но никогда не ставшей» [Арсеньев, 1996]: человек всю жизнь может двигаться по пути творческого саморазвития; в) возрастанием в демократическом обществе личностного компонента в структуре профессиональной компетентности.

Психолого-педагогическая коррекция личности взрослого имеет следующие составляющие:

- педагогическая — обобщенное информирование о закономерностях личностного развития, ознакомление с авторскими текстами, в которых они отражены (научные и художественные тексты);
- психологическая — создание условий для самостоятельной внутренней реориентации личности (проведение индивидуального консультирования или групповых занятий в обстановке психологической безопасности).

В двух следующих главах кратко обобщены известные данные исследований периода взрослости и сопутствующих ему кризисов.

# ЛИЧНОСТЬ И ВОЗРАСТ

## ЛИЧНОСТЬ КАК ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННАЯ СИСТЕМА

Понятие «система» относится к общенаучным категориям, не являющимся философскими. Систему описывают как:

- нечто сложное, что мыслится как целое, или нечто целое, имеющее структуру;
- совокупность элементов, образующих определенную целостность, единство.

Системность — сравнительная характеристика уникальности структуры, функционирующей во внешней среде. Система проявляет свою целостность в неразрывном взаимодействии со средой, ибо целостность не выводится из взаимодействия составляющих ее элементов. Любая система может быть рассмотрена как элемент системы более высокого порядка — метасистемы.

Различают искусственные и естественные системы. Естественные системы делятся на природные и гуманитарные.

Неотъемлемые свойства гуманитарных систем:

- они моделируют мир особым образом;
- имеют свой язык;
- их состояние в данный момент определяется всеми предшествующими состояниями;
- любая система входит в качестве подсистемы в одну или несколько других гуманитарных систем и, в свою очередь, включает несколько гуманитарных систем в себя;
- цели в гуманитарной системе занимают подчиненное положение относительно ценностей.

Человек, как живая гуманитарная система, включен в метасистемы и состоит из субсистем.

Признаками утверждения в современной психологии системного подхода в понимании личности можно считать следующие положения.

- Переход от понимания личности как простой совокупности черт к акценту на взаимосвязях свойств и учете их проявления в широкой жизнедеятельности.

- Сочетание «формализации» (математического моделирования) личностных моделей с содержательным анализом на высоком уровне системности.

Методологическими предпосылками системного понимания личности в отечественной психологии являются труды К. Маркса, который определил сущность человека как «совокупность всех общественных отношений» [Разорина, 2005, с. 79]. Наиболее последовательно этот подход реализован в концепции А. Н. Леонтьева, предложившего понимать личность как «системное и потому „сверхчувственное“ качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его прирожденными и приобретенными свойствами» [Леонтьев, 1983, с. 385]. Системным является подход к исследованию личности и культурного развития Л. С. Выготского: и личность — система («структура» в терминологии Выготского), и высшие психические функции — специфические системы: «Личность развивается как целое. И только условно, только в целях научного анализа мы можем абстрагировать ту или иную сторону ее развития» [Выготский, 1983, с. 146].

Высокий уровень системности присущ концепции Б. Г. Ананьева. Субъект в его концепции рассматривался «как система потенциалов, включающих и природные функции организма, и конкретные способности, составляющие общую одаренность человека. Индивидуальность — интегральная система, которая объединяет в себе и высшие структурные уровни, и фундаментальные природные составляющие человека: соматические, вегетативные, сосудистые, биохимические» [Ананьев, 1980, цит. по: Логинова, 2007, с. 130–132]. Ананьев подчеркивал, что «единичный человек как индивидуальность может быть понят только как единство и взаимосвязь его свойства как личности и субъекта деятельности, в структуре которых функционируют природные свойства человека как индивида» [Ананьев, 1980, цит. по: Попова, 2007, с. 108]. Он писал также, что необходимо рассматривать индивидуальность с точки зрения целого, как систему не только открытую, но и замкнутую вследствие внутренней взаимосвязанности ее свойств (личности, индивида, субъекта), систему устойчивую и гармоничную. Механизмами развития личности Ананьев считал внутрисистемные связи в индивидуальности: а) гомогенные — между элементами одного структурного уровня; б) гетерогенные — между элементами разной природы, разных

структурных уровней. Эти связи делают развитие целостным системогенезом [Логинова, 2007].

Анализируя подходы к определению понятия «личность» в советской психологии, Л. М. Разорина заключает: «...личность может быть определена как социальное сверхчувственное образование, отражающее меру присвоения и реализации человеком социальных ценностей, норм, форм и способов средств деятельности и отношения к ним. В этой системе социальным качеством первого порядка будет выступать деятельность личности, а системным качеством второго порядка — система ценностей или личностных смыслов» [Разорина, 2005, с. 85–86].

Более высокий уровень системности был обеспечен идеями В. С. Мерлина об индивидуальном стиле деятельности как соотношении свойств личности и объективных требований деятельности. По Мерлину, интегральная индивидуальность — особый, выражающий индивидуальное своеобразие характер связи между всеми свойствами человека, динамическая система, обеспечивающая приспособление человека к среде, система саморазвивающаяся и гармоничная. Она содержит ряд иерархических уровней индивидуальных свойств, между которыми в деятельности возникают многозначные связи. Сама деятельность выполняет системообразующую функцию, предпосылкой для которой выступает неопределенность ее требований. Именно наличие зоны неопределенности способствует творческой активности субъекта, удовлетворению его потребности в творчестве, самовыражении и самореализации. Существенную роль Мерлин отводил мотивам самовыражения: «Выбор деятельности в соответствии со своим отношением к ней, интересами и склонностями представляет собой более активную тенденцию у человека, чем выбор в соответствии со своими возможностями. Объясняется это тем, что человек склонен усматривать в себе именно те свойства, которые, по его мнению, необходимы для желательной деятельности» [Мерлин, 1990, цит. по: Попова, 2007, с. 109].

Развивая идеи Мерлина о сочетании психодинамических и личностных черт, Б. Б. Коссов предложил системно-стилевую концепцию личности, сущность которой заключается в понимании личности человека как обобщенной психической системы его жизнедеятельности [Коссов, 1997]. Согласно этой концепции, личность включает в себя множество свойств, каждое из которых связано

с иерархизированной подсистемой относящихся к ним ситуаций. Основу многомерности составляет и многомерность личностных свойств, и многомерность ситуаций проявления личностной активности. Основой многоуровневости являются уровни обобщения жизненного опыта, разнообразие проявления личностных свойств в различных ситуациях. Именно обобщениями всей жизнедеятельности определяются развитие и изменение личности как системы. Обобщения выражаются в личностных свойствах и происходят на протяжении всей жизни человека по разным параметрам нравственности, мотивации, эмоциональности, волевой регуляции. Развитие свойств — обобщений определяется и внешними условиями, и собственной активностью. В частности, личностно-ориентированное школьное, вузовское и послевузовское образование предполагает повышение уровня обобщения его содержания.

Если личность рассматривать в контексте синергетики, то можно констатировать, что она является системой, которой присущи следующие качества:

- сложность — у нее существует потенциальная возможность перехода в одно из нескольких качественно возможных состояний; внешние воздействия на систему имеют сложный характер;
- неравновесность — ей присущ динамизм, способность к изменению;
- нелинейность — есть множество путей развития, возможно возникновение хаотических режимов;
- открытость — личность открыта социальным контактам и воздействиям;
- самоорганизация — личность способна к системному, структурному и функциональному развитию.

Системное развитие личности состоит в спонтанных качественных изменениях и приобретении сравнительно уникальных свойств. Структурное развитие проявляется в способности реагировать на изменения во внешней среде изменениями в структуре. Функциональное развитие выглядит как способность к оптимизации деятельности всех подструктур в дефицитарных условиях.

Сложные, открытые, нелинейные, саморазвивающиеся и самоорганизующиеся системы являются системами целеустремленными. Цель как образ будущего результата — это системообразующий фактор, обуславливающий весь ход развития системы.

Идеи целесообразного развития человека высказывались во все времена. Так, для Аристотеля цель жизни — в становлении свободного, разумного и активного субъекта, для Б. Спинозы и Дж. Дьюи — развитие природы человека, формирование человечности. Современные зарубежные психологи признают наличие цели, определяющей процесс психического развития человека, и считают такой целью максимально полное осознание человеком своих потенциальных возможностей и развитие его личности, его собственного «Я».

В отечественной психологии целью развития человека как индивида считается достижение им биологической зрелости, а целью психосоциального развития — достижение зрелости социальной (личностной). Проблематикой социальной зрелости личности занимаются различные науки (философия, психология, педагогика, социология, криминология — она вносит свой вклад тем, что создает модель незрелой личности). Особый подход к проблеме социальной зрелости предлагает акмеология (от греч. *акме* — вершина) — новая область человекознания. Этот термин в 1928 г. ввел в научный обиход Н. А. Рыбников, известный отечественный психолог. Проблема социальной зрелости в рамках акмеологии рассматривается комплексно: с позиций педагогики, психологии и смежных с ними наук.

И зарубежные, и отечественные психологи сходятся в понимании цели развития как осознания и переживания своей отдельности, только зарубежные специалисты называют это индивидуацией (К. Г. Юнг) или индивидуализацией (Э. Фромм), а отечественные — выделением из действительности. Осознание своей отдельности связано с соотношением внутреннего и внешнего, которое традиционно описывается с использованием дихотомических терминов «обособление» и «идентификация». Отечественные психологи всегда подчеркивали диалектическую связь внутреннего и внешнего (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская, В. С. Мухина и др.). Так, С. Л. Рубинштейн утверждал, что внешние причины действуют через внутренние условия, собственную активность субъекта: «...внешняя обусловленность развития личности закономерно сочетается с его спонтанностью... Только внешняя детерминанта влечет за собой внутреннюю пустоту» [Рубинштейн, 1957, с. 315]. А. Н. Леонтьев также отмечал, что внутреннее (субъект) действует через внешнее и его активность определяется личностным смыслом [Леонтьев, 1975]. Понимая развитие личности

как ее духовное возрастание, В. Штерн писал: «Духовное развитие не есть простое выступление прирожденных свойств, а результат конвергенции внутренних данных с внешними условиями развития. Ни о какой функции, ни о каком свойстве нельзя спрашивать, происходит ли оно извне или изнутри, а нужно спрашивать, что в нем происходит извне, что изнутри?» [Штерн, 1915, с. 20].

Длительное время в отечественной психологии считалось идеалистическим положение о внутренней детерминанте активности субъекта. В последние годы исследования российских ученых обогатились индивидуалистическими ориентациями, в частности открытием того, что за стремлением к коллективизму может скрываться неуверенность в себе, неспособность определить себя, границы своей личности. Ограничение многообразия личностных черт теми, что способствуют приспособлению к окружающему миру, отождествление личности с персоной, социальной маской приводит к отчуждению от собственных глубинных основ, к разрыву между внутренним наполнением и внешним предъявлением. Человек, который успешно персонализируется, может быть неконгруэнтен самому себе, неэмпатичен, может переживать враждебность к миру. Потому очень важно развести понятия «личность» и «сущностное в человеке». Последнее является синонимом внутреннего «Я». Личность — способ, инструмент, средство организации человека. Она помогает человеку функционировать в социальном контексте, удовлетворять свои сущностные желания, выступая в идеальном варианте средством, инструментом сущности человека [Курбаткина, 2003]. Подобно тому, как характер снимается личностью, личность снимается человеком.

Таким образом, человеку на структурном уровне присуща целостность, на функциональном — цельность. Целостность всех свойств индивида, субъекта, личности обеспечивается интеграцией их в индивидуальность, осознав и реализовав которую человек находит ответ «на проблему человеческого существования» [Фромм, 1992].

В христианской антропологии личность предстает как таинство: ее границы широки, в ней есть глубины, ускользающие от понимания человека. Постулируются четыре важные особенности личности: свобода — как способность открыто действовать и делать выбор; благодарение — как способность прославлять Бога и благодарить за все, им посылаемое; общение — как потребность делиться, вступать в диалог; и возрастание, восхождение «от славы к славе» в стремлении

приблизиться к подобию Божьему [Епископ Диоклийский Каллист, 1997]. Динамический аспект человеческой личности проявляется в различении образа и подобия Божьего. Образ — то, чем человек обладает изначально и, несмотря на грехопадение, не может утратить. Подобие — полнота жизни в Боге, окончательная цель. Образ и подобие соотносятся как потенциальность и реализация. Всю жизнь человек странствует от образа к подобию. Это возрастание и есть цель развития личности. А поскольку Бог бесконечен, то бесконечен и процесс приближения и приобщения к его славе и любви. Изначальная природа человека не являлась настолько совершенной, чтобы не быть улучшаемой. До грехопадения Адам был всего лишь в раю, то есть на первом небе: в святоотеческих текстах упоминаются и второе, и третье, и седьмое небеса. «По мнению св. Григория, всякий предел предполагает запредельное, всякая граница — самопревосхождение. Вечность, как и история, это не замкнутая окружность, а линия, ведущая вверх; это не геометрическая точка, а постоянно восходящая спираль» [Епископ Диоклийский Каллист, 1997, с. 83]. В представлении о существовании позитивного развития сближаются научная и религиозная синергетика.

Развитие человека в целом традиционно обозначалось термином «онтогенез». В последнее время этот термин стали использовать преимущественно в биологическом смысле. В психологии же утверждается термин «индивидуумогенез» — развитие индивидуума как отдельного, целостного. Результатом перехода процесса развития в структуру выступает возраст, как реализованная часть процесса становления всех модусов человека. Возрастов у человека несколько:

- биологический определяется по батарее тестов биологического и биохимического характера;
- психический включает в себя умственный возраст, а также субъективное переживание возраста, его самооценку, субъективное переживание длины прожитой жизни;
- социальный отражает сформированность характера личности, ее направленности, стабильность поведения, уровень морально-нравственного развития;
- культурный опирается на развитие устной и письменной речи, целостность мировоззрения, переход от морали к нравственности, накопление индивидуального опыта, проявление творческой продуктивности.

Типы возраста человека поли- и гетерохронны, относительно самостоятельны, но связаны между собой и с типами зрелости как порогового развития соответствующих функций, способов их организации: биологическая зрелость, психическая, личностная (социальная), культурная. Зрелость отделяет детский, ювенальный период жизни человека от взрослого периода, периода расцвета (акме).

## ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛОСТИ

Идея деления онтогенеза на периоды, в каждом из которых происходят характерные изменения и формируются определенные качества личности, широко применяется в педагогике и психологии. В различных периодизациях за основу берут те или иные показатели развития человека:

- антропологические — учитываются конституциональные особенности, строение тела, вес мозга, состояние эндокринной системы, половое созревание;
- психологические — учитываются особенности психических функций, процессов, отношения к миру, развитие личности в целом;
- педагогические — принимаются во внимание этапы обучения.

Общее во всех периодизациях — признание самоценности каждого возраста, его вклада в жизненный контекст. Существует несколько точек зрения относительно того, какого человека можно считать взрослым:

- физиологическая — взрослость считается периодом достижения пика физического развития (сила, ловкость, способность к воспроизведению потомства);
- юридическая — взрослость рассматривается сквозь призму выполнения социальных норм и правил;
- психологическая — взрослость является периодом реализации всех возможностей человека как индивида, субъекта, личности, характеризуется созданием собственной семьи, родительством, профессиональным становлением, самореализацией.

Большинство отечественных периодизаций охватывает этапы детства и взросления. Полная периодизация всего жизненного цикла человека представлена зарубежными учеными (Д.-Б. Бромлей, Д. Векслер, Ш. Бюллер, Э. Эриксон).

В периодизации Д.-Б. Бромлей взрослость — самый длительный период: 21–65 лет. Он делится на раннюю взрослость (21–25 лет), среднюю взрослость (25–40 лет), позднюю взрослость (40–55 лет) и предпенсионный возраст (55–65 лет). С 65 лет начинается старение, оно продолжается до 70 лет. Затем следует дряхлость [Малкина-Пых, 2005].

Ш. Бюллер делит взрослую жизнь на пять стадий [Борисенко, 2007, с. 32]. Первая предшествует профессиональному самоопределению (16–20 лет). Вторая (16–20–25–30 лет) характеризуется поисками своего призвания и профессии. Третья — пора зрелости личности, она охватывает период от 25 до 45–50 лет. В это время человек находит сферу применения своих сил, возможностей, уточняет и реализует свои жизненные планы. Четвертая стадия — это завершение профессиональной деятельности (45–50 лет — 65–70 лет). Последняя — пятая стадия, длящаяся до завершения жизни.

Наиболее известная и широко применяемая — периодизация Э. Эриксона [1993]. Он предложил восемь возрастов жизни, в каждом из которых личность решает определенные задачи, а социальная среда поддерживает это решение. На решение каждой возрастной задачи отводится время — психологический мораторий. В это время необходимо уложиться, в противном случае задача остается нерешенной, что меняет нормативный ход развития. Восемь стадий — восемь стабильных периодов, в конце каждого возникает новое качество, которое, будучи двухполюсным, содержит внутренний конфликт. Застревание на нерешенной задаче может быть снято в любом следующем возрасте: Эриксон смотрел оптимистично на перспективы развития. Взрослости отведены три стадии, не имеющие специальных названий: шестая стадия (ранняя зрелость: 20–25 лет), когда совершается базовый выбор между близостью и изоляцией, седьмая (средняя взрослость: 25–64 года) — выбор между производительностью и застоем, восьмая (поздняя взрослость) — выбор между целостностью личности и отчаянием. Если возрастная задача была решена, а необходимое качество сформировано, то достигнутая сила личности позволяет индивиду на следующей стадии рискнуть тем, что на предыдущей было наиболее ценным и уязвимым. Молодой человек, утвердивший в подростковом возрасте свою индивидуальность, с готовностью и желанием смешивает ее с другими: он готов к психологически интимной близости, сотрудничеству, к жертвам и компромиссам, он не боится утратить свое «Я», растворившись в другом. Противоположностью близости

является дистанцирование от того, что опасно для «Я», что вторгается на его территорию интимных отношений. Близость, соперничество и борьба переживаются в связи с людьми, личностно подобными. После установления взрослого чувства долга они становятся предметом этического чувства. При несформированной в подростковом возрасте личностной идентичности наблюдается избегание психологически интимных контактов в юности, приводящее к одиночеству.

В возрасте средней зрелости сильным качеством является производительность. В это понятие Эриксон включил эволюционное развитие, сформировавшее человека как общественное, учащееся и обучающее животное. Зрелый человек нуждается в том, чтобы быть нужным, а значит, в поощрении со стороны тех, о ком заботится. Другая сторона производительности — это забота о порождении и воспитании нового поколения, а также продуктивность и творчество.

Целостной личностью становятся в заключительной стадии жизненного цикла те, кто стал «родителем детей и создателем идей и вещей». Предпосылки целостности:

- все возрастающая уверенность в своей склонности к порядку и осмысленности;
- принятие своего жизненного пути как единственно должного, не нуждающегося в замене, и как предела жизни;
- появление новой, отличной от прежней, любви к своим родителям.

Целостная личность спокойно относится к конечности жизни. Если интеграции нет, то реально пройденный путь как предел жизни не принимается. Возникает отчаяние, которое выражает чувство, что времени осталось мало, чтобы попытаться достичь целостности другим путем.

Сравнительный анализ существующих в отечественной психологии периодизаций детства показывает, что подходы к ним не могут быть перенесены на взрослость, потому что [Шмидт, 2002]:

- есть периодизации, которые не соотносятся друг с другом;
- применение периодизационного подхода к некоторым аспектам развития человека малоэффективно;
- существует множество явлений, которые не объясняются периодизационными схемами;
- рассматриваются только восходящие линии развития;
- не дифференцированы понятия критического и кризисного периодов;
- недостаточно рассматривается дискретность развития.

Периодизационные схемы, предложенные в рамках акмеологии, отличаются структурностью: их авторы сосредотачиваются не на содержательных аспектах развития, а на его динамических характеристиках.

Некоторые авторы не выделяют протяженных этапов жизненного цикла. Так, Я. Перн предложил рассматривать «узловые точки» развития личности [Борисенко, с. 40]. В 18–19 лет человек предстает как член общества, стремится освоить окружающий мир. В 25–26 лет формируется мировоззрение, созревает личность. В 32–33 года человек — деятель, способный осуществлять замыслы предыдущего периода. 37–38 лет — вторая вершина деятельности. 43–44 года — критический «узел», когда деятельность продолжается без заметного ущерба в силу приобретенного опыта. Далее может идти спад активности, когда человек просто доживает вторую половину жизни, а может быть новый творческий подъем после 50 лет. Следующую за этим возрастом неделимую на стадии фазу автор назвал фазой мудрости.

Большинство же исследователей выделяют в периоде взрослости от двух до семи фаз, каждую из которых заканчивает нормативный кризис развития. Его сроки и варианты разрешения варьируются в зависимости от характера протекания предыдущего периода, индивидуальных особенностей, жизненных обстоятельств [Пиняева, Андреев, 1998].

**Первая фаза длится приблизительно с 20 до 30 лет.** Молодые люди стремятся к самостоятельности, независимости, осознают себя взрослыми и полноправными членами общества, включаются во все виды социальной активности и овладевают многими социальными ролями, создают семью, начинают воспитывать детей. Аномальное развитие характеризуется изоляцией от людей, избеганием контактов или неразборчивыми отношениями. В течение этой фазы происходит встреча со своим призванием или появляется постоянное профессиональное занятие. До 25 лет идет поиск смысла жизни, переживаются трудности взросления и может наблюдаться некоторая неудовлетворенность. Между 25 и 30 годами эти трудности преодолеваются, жизнь обретает осмысленность и наполненность, продолжается профессиональное самоопределение, уточняются критерии оценки себя как профессионала. Переходный к следующей фазе период — от 29 до 32 лет. В течение этого времени возникают внутренние противоречия: первые успехи позади, труд и быт обрели стабильность, будничность, что вызывает снижение полноты бытия.

Появляется желание перемен, личностного и профессионального роста, порой меняется сфера деятельности, уклад семейной жизни.

**Вторая фаза — от 30 до 40 лет.** Это годы накопления относительно постоянных материальных средств и социальных связей, лидерства в различных видах деятельности. Обретается новый статус в обществе, на работе, в семье, подводятся предварительные итоги жизни.

**Третья фаза — 40/45–50/55 лет.** На ее протяжении упрочняются и структурируются социальные связи, появляется уверенная жизненная позиция, социальная ответственность, становится адекватной самооценка, обретается внутреннее равновесие и привязанность к семье. Накоплен профессиональный опыт, стабильны профессиональные притязания. В 50–55 лет наблюдается нормативный кризис: происходит оценка прожитого и сделанного, будущее рассматривается с учетом обретенного профессионального статуса, физического состояния, семьи. Доминирующим источником удовлетворенности жизни становятся успехи детей.

**Четвертая фаза — поздняя зрелость: 50/55–60 лет.** Это осознание сокращения будущего времени жизни, угасания здоровья и в то же время — пик социальных достижений: положение в обществе, авторитет, реализация избирательных интересов, продолжение творческой деятельности и профессионального самоопределения, наставничество.

Зрелость — самый длительный период в жизни человека. И не только потому, что время жизни объективно увеличилось по сравнению с отдаленными эпохами, но так же появилась возможность более длительной социализации и влияния индивидуальной судьбы человека на судьбу общества. Именно в зрелом возрасте человек особенно остро ощущает свою принадлежность к социуму.

В качестве альтернативы традиционному периодизационному подходу предлагается рассматривать жизненные события в несколько ином ключе: вместо жесткой привязки событий к периодам развития человека следует обратить внимание на их временные рамки [Шмидт, 2002]. Это позволяет увидеть, как человек субъективно представляет линию своей жизни, ее логику, значимость каких события выделяет. Так же анализируется и микросоциум человека: события объединяют людей, создают малую событийную группу. При этом рассматриваются нормальные события — распространенные, имеющие место в жизни большинства людей, и нормативные — наиболее социально желательные, одобряемые обществом.

Нормативные события объединены в план ожиданий и целей человека, представляют собой идеальную форму жизненного пути. Для одних людей важна внешняя сторона жизни, и поэтому они стремятся быть в эпицентре неординарных событий, для других важны внутренние переживания, вызванные пусть даже и рядовым событием.

Так, Е. Ю. Коржова в рамках личностно-ситуационного взаимодействия рассматривает личность «человека внешнего», развивающуюся путем смены все новых ситуаций, в которые она себя помещает. Т. В. Наливайко пишет о личности «человека внутреннего», формирующейся за счет смены «личностей» (существенных личностных параметров, личностных уровней), которую влечет за собой выбор новых жизненных ситуаций. Развитие личности может происходить как «событийное» (через внешние ситуации) и собственно «личностное» (внутреннее развитие). Человек с выраженной субъектностью — жизнестойкий, он будет обладать личностью «человека внутреннего», и для него возможно развитие как «событийное», так и «личностное», поскольку любое событие переживается им в качестве стимула для развития собственных возможностей [Наливайко, 2004].

Все работы по изучению зрелости можно разделить на три группы: работы по акмеологии индивида, акмеологии субъекта деятельности и акмеологии личности.

**Индивид**, в концепции Б. Г. Ананьева, — система природных свойств, разноуровневое структурное образование [Логинова, 2007]. Первичные свойства — индивидуально-типические: конституциональные, нейродинамические и билатеральные особенности симметрии организма, признаки пола. Вторичные свойства — темперамент, структура органических потребностей, задатки, сенсорная организация.

Исследование развития взрослого ориентировано на психофизиологические аспекты развития. Ананьев пришел к выводу, что изменчивость интеллектуального развития человека можно охарактеризовать по нескольким критериям:

- пики развития процессов и функций — во взрослом возрасте развитие состоит не в поочередной смене доминирующих познавательных процессов, а в образовании и преобразовании уровней и структурных характеристик нервно-психического развития;
- структура и динамика интеллекта — во взрослом возрасте изменяются центры интеллектуальной структуры, усложняется система связей между функциями и процессами.

Периодизация жизни взрослого человека, предложенная Ананьевым, направлена на определение возможностей обучения взрослых, профессионального роста. Выделены следующие периоды жизненного пути — подготовки, старта, стабилизации достижений, первой кульминации, спада, второй кульминации, финиша. Взрослость характеризуется достижением зрелости человека как индивида: заканчивается общесоматическое развитие, достигает оптимума физическое и половое созревание. Однако понятия «взрослость» и «зрелость», по мысли Ананьева, не являются синонимами даже на уровне индивида. Еще больше они расходятся, когда речь идет о субъекте или личности.

**Акмеология субъекта** деятельности разрабатывается в широком спектре вопросов достижения профессионализма деятельности, профессионального мастерства, продуктивности интеллектуальной деятельности и ее сохранности в позднем онтогенезе, изучаются фазы творческого процесса, личностные особенности его протекания (Л. И. Анциферова, А. А. Реан, А. А. Бодалев, Я. А. Пономарев, А. В. Петровский и др.). Субъектность способствует активной, сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта не только при решении проблемных, стрессовых, но вообще любых задач. Субъектность в деятельности и поведении, в процессах восприятия, мышления, принятия решений и т. п. связана, прежде всего, с индивидуальными особенностями освоенной человеком преобразующей активности: индивидуальными особенностями постановки и решения задач (мысленных или предметных). Специфика субъектности определяется функциями регуляции активности, которые актуальны в данный момент для человека или значимы с точки зрения перспективы.

Период зрелости — это период постепенного физического увядания, но в то же время — период расцвета интеллекта человека и его духовности. Источником энергии в этом возрасте может стать разум, обращенный и к проявлениям «Я», и к свойствам жизни вообще. Концепция о завершенности развития интеллектуальной сферы личности в ранней юности в настоящее время пересмотрена и заменена иной, основанной на положении о безграничности личностного развития человека. Развернуты теоретические и экспериментальные исследования структуры и функций интеллекта взрослого. Акцент на изучении интеллектуальной сферы взрослых обусловлен двумя основными причинами: онтологической и гносеологической. Онтологический фактор заключается в том, что по мере становления

личности интеллектуальные процессы играют все большую роль в мотивационно-потребностной, эмоционально-аффективной и волевой сферах человека. Гносеологический фактор связан с развитием самой психологической науки, с выделением в ней нового течения — когнитивной психологии.

Ученые выделяют два типа умственных способностей — текучий и кристаллизованный интеллект [Симен-Сиверская, Гребнев, 2006]. Текучий интеллект включает в себя скорость и результат запоминания, индуктивное мышление, оперирование пространственными образами, восприятие новых связей и отношений. Этот тип интеллекта отражает биологические возможности нервной системы, развивается на ранних стадиях онтогенеза и постепенно снижается на протяжении взрослости. Кристаллизованный интеллект имеет в основе приобретенные знания и опыт, проявляется в способности видеть, анализировать проблемы, определять стратегии их решения. Этот тип интеллекта развивается в образовательном процессе при опоре на имеющийся базис в виде текучего интеллекта.

Согласно данным исследований, в зрелые годы в процессе трудовой деятельности достигаются более высокие уровни развития психических функций, так как они находятся в оптимальных условиях нагрузки, мотивации и операциональных преобразований [Анциферова, 1980]. При отсутствии же трудовой деятельности наблюдается снижение уровня функций. Систематический труд способствует специализации отдельных психических функций: совершенствуется развитие глазомера, корректируется и становится более избирательным вниманием, развивается память и мышление, особенно в сенситивные возрастные периоды: 18–24 и 29–33 для памяти и 26–29 лет для мышления.

В 20–25 лет преобладает относительная независимость психических функций, в 26–29 лет происходит постепенное повышение степени интегрированности интеллекта, происходят качественные преобразования системы интеллекта взрослого человека. В структуре мышления доминирующее место начинает занимать обобщение на словесном материале. Центральной характеристикой памяти становится объем вербального запечатления долговременной памяти. Зрелая личность способна не только решать поставленные перед ней задачи, но и сама определяет проблемы, проявляет умение нестандартно подходить к существующим правилам, нормам, преобразовывать их. Формируются индивидуальные когнитивный и учебный

стили. Все познавательные процессы обретают профессиональную направленность и избирательность, чем приостанавливается их естественное возрастное снижение. «Растущая гибкость мышления позволяет зрелой личности преобразовывать привычную ситуацию в проблемную, освободиться от стандартных стратегий решения социальных задач» [Анциферова, 1980, с. 55].

Установлен феномен «централизации» в развитии интеллекта на поздних стадиях онтогенеза: за счет возрастания компенсаторной регулирующей роли понятийного мышления усиливается взаимозависимость познавательных функций.

В исследованиях подтверждено, что формирование у взрослого человека новых интеллектуальных способностей свидетельствует о познании у него новых познавательных мотивов, нового типа отношений к миру, к людям, к себе. Качественное изменение интеллекта — не функция возраста и не прерогатива людей умственного труда, но вне интеллектуальной активности оно невозможно.

Вместе с тем в ряде научных исследований установлены дефекты мышления взрослых людей, аналогичные тем, что обнаружил Ж. Пиаже в опытах с маленькими детьми [Абрамова, 1997, с. 639–640]:

- глобальные, нерасчлененные оценки явлений в трудных ситуациях;
- ориентация на случайные признаки, несущественные отношения;
- большая связанность предметным материалом (одна и та же задача при изменении материала решалась неправильно);
- нарушение логических правил;
- нечувствительность к противоречиям;
- преобладание житейского уровня объяснения над логическим;
- неумение отвечать на заданный вопрос;
- неумение обобщать;
- низкий уровень осознания приемов мышления;
- эгоцентричность, низкий уровень диалогичности сознания: нет умения видеть другие позиции, отличные от собственной.

Этот научный факт указывает на нетождественность паспортного возраста и интеллектуальной, личностной зрелости. У взрослых людей есть большой потенциал интеллектуального развития, который может быть реализован в системе непрерывного образования. Именно учебная деятельность способствует взаимосогласованности

разноуровневых и разнородных форм мышления, повышая гибкость и подвижность всей системы интеллекта. Так как уровень функционального интеллекта взрослого человека остается высоким, в ходе обучения взрослых существуют объективные возможности для устранения дефектов мышления, для освоения более эффективных методов практической и теоретической деятельности.

Исследователи творчества отмечают взлет творческой активности в зрелом возрасте, особенно в гуманитарных областях. Этот эффект можно усилить, если в непрерывном образовании взрослых уделить внимание преодолению избыточного вербализма и раскрепощению правополушарного образно-эмоционального мышления, которое является основой творчества, через предложение всем обучающимся: а) спецкурсов по искусству; б) программ личностного роста, базирующихся на художественной коммуникации.

**Акмеология личности** занимается проблемой социальной зрелости личности.

А. А. Реан предложил рассматривать зрелость интеллектуальную, эмоциональную и личностную (социальную). Личностная зрелость включает четыре компонента: ответственность, терпимость, саморазвитие и четвертый интегративный компонент — позитивное мышление, позитивное отношение к миру.

В психологии существует концепция о двух типах ответственности: а) личность считает себя ответственной за все, происходящее с ней в жизни; б) ответственность возлагается на обстоятельства, ситуацию, других людей. Ответственность формируется с развитием автономности и обеспечением условий для принятия самостоятельных решений человеком относительно себя. Гиперопека в школе и семье — предпосылка безответственности в зрелые годы. Главным признаком зрелости является сознание своей ответственности и стремление к ней.

Понимание ответственности в психоаналитической психологии представлено следующим образом: «...это обычная, простая честность в ответах самому себе — о себе и своей жизни. У этой честности три дела: прямое признание себя таким, какой ты есть, без преуменьшений или преувеличений; готовность отвечать за последствия своих действий, решений и т. п., не пытаясь „вывернуться“ или свалить вину на других; осознание того, что решение твоих проблем зависит от тебя, а не другие люди, судьба или время должны их за тебя решать. Это не значит, что нельзя принимать постороннюю помощь,

это подразумевает получение всевозможной помощи. Но даже лучшая помощь со стороны не принесет пользы, если ты сам не делаешь усилий к конструктивным изменениям» [Хорни, 1997, с. 151].

Признак эмоциональной зрелости — осознание и интеграция чувств утраты, гнева, одиночества, тревоги. Д. Холлис [2008, с. 30] пишет: «...мы должны быть достаточно внимательными, чтобы различать:

- 1) реальную вину как форму ответственности;
- 2) вину как мнимую защиту от страха;
- 3) экзистенциальную вину».

Осознать свою реальную вину — значит признать свои ошибки, пагубные последствия неверного выбора. Это не только мудро, но и приносит облегчение. Мнимая вина является защитной реакцией от страха, она появляется из опасений причинить другим людям неприятные переживания: обиду, ярость и т. п. «Чтобы стать в реальном мире настоящим человеком, а не эмоциональным хамелеоном, следует определить для себя систему приоритетов; желание доставить окружающим удовольствие не должно занимать в ней главенствующее место. Страх, поднимающийся из глубины души человека, может захлестнуть и переполнить его, потому что этот страх зародился еще во время чрезвычайной детской эмоциональной уязвимости» [Холлис, 2008, с. 37].

Экзистенциальная вина — самая тяжкая вина. Она связана: а) с осознанием бессознательной причастности к общей вине человечества («благими намерениями вымощена дорога в ад»); б) с проблемой нравственного выбора: невозможно отдать предпочтение чему-либо, не затронув чьих-либо интересов; в) с нарушением родительских запретов, с чувством долга перед родителями: чувствуют горечь те, кто остались с родителями в ущерб индивидуации, чувствуют себя виноватыми те, кто покинул родительский дом. Зрелая личность определяет характер вины и признает сложность и неоднозначность бытия. Необходимо признать и то, что тревога — неизбежный спутник человеческого существования. Осознание причин тревоги позволяет превратить страхи в программу действия. Осознание и вербализация гнева приводит к его исчезновению. Об этом — поэтические строки Уильяма Блейка (1794): «Я был разгневан на своего друга: я сказал ему о своем гневe, и гнев прекратился. Я был разгневан на своего врага: я не сказал ему о своем гневe, и мой гнев вырос» [Холлис, 2008, с. 124].

Другим важнейшим признаком эмоциональной зрелости является хороший контроль эмоций и управление ими. Эмоциональная зрелость выражается в способности отвечать за свое психическое состояние, не обвиняя в нем ни других людей, ни обстоятельства.

Терпимость подразделяют на два вида: 1) сенсуальная терпимость (своеобразная глухота) — человек не чувствует, не замечает других людей, их эмоций, состояний, отношений; 2) диспозиционная терпимость как позиция, личностная установка — человек терпим и при этом эмпатичен, способен к сопереживанию, к сочувствию.

В последние годы появилось понятие «толерантность», близкое по содержанию к первому виду терпимости: в ее основу положены выдержка, самообладание, самоконтроль и, как результат, адаптация к неблагоприятным факторам.

Своеобразие понятий толерантности и терпимости определяется их границами [Клепцова, 2002]. Человек может быть терпим ко всему, что не угрожает личности, коллективу, социуму. Толерантность — пассивная форма реагирования, а терпимость — активная. Толерантность актуализируется в условиях несовпадения взглядов, мнений, оценки поведения, верований и т. п. И проявляется в снижении чувствительности к объекту за счет механизмов терпения. Ее границы распространяются от высокомерия, сдержанности, терпеливости, выдержки, самообладания до беспомощности. Терпимость актуализируется в таких же ситуациях, а проявляется в повышении чувствительности к объекту за счет эмпатии, асертивности, понимания. Границы терпимости — от снисходительности, сотрудничества до уступчивости.

Потребность и стремление к саморазвитию — залог физического и социального долголетия. Зрелость — пора расцвета, лучшая пора в жизни и творчестве — так было принято считать в античные времена. В современной акмеологии нет однозначного определения времени достижения людьми вершин своих возможностей: диапазон широк — от детства до старости. Большое значение при этом имеет духовность человека: при развитом духовном «Я» человек может любой период жизни превратить в период расцвета.

Потребность в саморазвитии более выражена у людей с позитивным мышлением. Позитивное мышление проявляется в следующем: а) в способности к рефлексии, в ходе которой субъект отделяет себя от собственных переживаний, наблюдая и анализируя их; б) в способности к самонаблюдению с опорой на знание психологических механизмов

размышления; в) в понимании истоков происхождения стереотипов, программ культурного поведения; г) в развитой сосредоточенности.

Саморазвитие — важнейшая составляющая зрелой личности и условие достижения зрелости. Актуальная потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию представляют огромную ценность. С наличием выраженной потребности в саморазвитии связаны успешность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие.

Возможны четыре варианта соотношения и проявления развития индивида, субъекта деятельности, личности [Бодалев, 1999]:

- 1) индивидуальное развитие человека значительно опережает его личностное и субъектно-деятельностное развитие;
- 2) личностное развитие человека идет более интенсивно, чем индивидуальное и субъектно-деятельностное;
- 3) субъектно-деятельностное развитие лидирует по сравнению с двумя другими;
- 4) наблюдается относительное соответствие темпов индивидуального, личностного и субъектно-деятельностного развития.

В первом варианте организм достигает того состояния, которое соответствует взрослости, а сфера ценностей и отношений не сформирована, профессиональные интересы и склонности отсутствуют. Во втором варианте основные ценности жизни усвоены, но субъектность отсутствует, нет привычки к волевому усилию, не делаются шаги к профессиональному самоопределению. При третьем соотношении наблюдается любовь к труду при небольших физических возможностях и несформированных личностных качествах. Потому труд может оказать и положительное, и отрицательное влияние на ход личностного развития.

Наиболее способствует оптимальному развитию четвертое соотношение: хорошее физическое развитие и самочувствие — важный фактор усвоения нравственных ценностей, формирования положительной мотивации и становления человека как субъекта деятельности. Указанные соотношения грубо и приблизительно интегрируют все многообразие вариаций, которые имеют место в жизни конкретных людей: изменения в личности в период взрослости, формирование профессионала отличаются неповторимостью и единственностью.

Личностное и профессиональное развитие тесно связаны [Пиняева, Андреев, 1998]. Установки, потребности, способности личности, ее интеллект влияют на выбор профессии, ход профессиональной адаптации:

могут способствовать формированию мастерства, достижению вершин в работе или быстрому профессиональному старению, профессиональной деформации личности. Неразрешенные кризисы взрослости порой приводят к регрессивному развитию личности, нарушениям нервно-психического здоровья и утрате профессиональной субъектности. Профессиональная деятельность, в свою очередь, может оказать позитивное или негативное влияние на личностный онтогенез: формирование самооценки, самоотношения, того или иного вида мотивации.

Личностный и профессиональный онтогенез в период взрослости характеризуется продолжением развития личностных качеств и наибольшей активностью в профессиональной деятельности. Возможны следующие варианты взаимодействия двух видов онтогенеза: 1) личностное развитие опережает профессиональное и является предпосылкой того, чтобы человек состоялся как профессионал; 2) профессиональное развитие опережает личностное, и человек становится профессионалом не сложившись в зрелую личность. Первый вариант особенно необходим для тех, чья профессия относится к типу «человек—человек»: успех или неуспех в этой сфере деятельности определяется не только профессиональными знаниями, умениями, навыками, но и (в очень большой мере) качествами личности, личностной зрелостью.

Таким образом, формирование профессионала опирается на общее личностное развитие, осуществляется на его фоне. Личность может оказывать как позитивное (поддержка профессионального мастерства, стимулирование творчества), так и негативное влияние на ход профессиональной адаптации. Ведущий фактор становления профессиональной субъектности — личностная (социальная) зрелость.

Существуют определенные гендерные различия в проявлениях социальной зрелости. Так, важный момент обретения зрелости женщиной — осознание ею нейтральности мира. Женщина, будучи зрелой личностью, ощущает себя субъектом самоотношения и отношений к себе со стороны окружающих, то есть она понимает, что сама создает эти отношения. Уверенная в себе женщина овладевает обобщенной жизненной концепцией, основанной не на эмоциях, а на рефлексивном, рациональном, разумном взгляде на жизнь. Она может найти в себе силы для достижения значимости в обществе, в семье, в собственных глазах за счет обновления границ собственного «Я», за счет осознания своей экзистенциальности. Однако многим женщинам для этого не хватает гуманитарных, прежде всего — психологических

знаний об организации жизни, об индивидуальном стиле жизнедеятельности, о личности вообще и о себе самой [Абрамова, 1997]. Журналы для женщин разных возрастов помогают в этом лишь частично, ибо только на уровне расширения кругозора данная проблема не решается — нужно глубинное общение с собой и с другими, включение в специально организованные формы групповой работы.

Важной характеристикой мужской личностной зрелости является независимость от оценок его деятельности другими. Формула зрелости мужчины — в строчках Б. Пастернака: «Поражение от победы ты сам не должен отличать». Такая позиция позволяет не застревать ни на успехах (насладился победой — и к новой цели), ни на неудачах (извлек уроки и двинулся дальше, к вершинам самоактуализации).

Зрелый мужчина остается ценным работником в своей профессиональной сфере. Однако он работает результативнее, чем в молодости, так как умеет отделять главное от второстепенного, что является следствием формирования обобщенной концепции жизни.

Представители обоих полов способны в зрелом возрасте учиться и переучиваться: уровень функционального интеллекта взрослого на разных этапах онтогенеза остается достаточно высоким. Именно эта база и позволяет взрослому человеку осуществлять дальнейшее, не функциональное, а личностное развитие: углублять свои представления об окружающем мире, развивать взгляды и убеждения, осваивать новые виды теоретической и практической деятельности.

И мужчины, и женщины зрелого возраста обладают огромным потенциалом учительства, наставничества. Им необходимо обмениваться своими знаниями и опытом с другими людьми: это позволяет выйти на новый уровень в своей специальности.

Зрелая личность образуется в результате личностного роста и имеет сформированное устойчивое единство персональных черт и ценностных ориентаций, развитое нравственное сознание, сложившуюся мотивационно-потребностную сферу. Личностно зрелому человеку присуще психологическое здоровье, самовыражение и самораскрытие, продуктивность и творчество, стремление развиваться в направлении самодостаточности и компетентности, обретать смысл жизни.

Таким образом, и в зарубежной, и в отечественной психологии период взрослости представлен как время, в течение которого люди продолжают развиваться, отвечают за собственное развитие, критически переоценивают свою жизнь. Исследуя взрослость, ученые

в меньшей степени (чем другие возрастные периоды) делят ее на определенные фазы, акцентируя внимание на прохождении кризиса как этапа развития личности. Главные особенности развития в зрелости — минимальная его зависимость от хронологического возраста и более выраженная внутренняя детерминированность. Изменения мышления, поведения и личности взрослого человека определяются, прежде всего, обстоятельствами жизни, родом занятий, установками. Огромное значение имеет событийный ряд взрослой жизни. Многие исследователи рассматривают зрелость как критический и неоднозначный возрастной период, переживание которого отличается у мужчин и женщин, хотя и подчиняется общим закономерностям. Паспортный и психологический возраст человека (интеллектуальный, эмоциональный, личностный) могут не совпадать.

Тема возраста звучит и в философии. Так, нетождественность паспортного и психологического возрастов нашла объяснение в синергетическом понимании возраста как фрактала [Эпштейн, 2006]. Фрактал (от лат. *frangere* — ломать, разбивать на части) — это неправильная, изломанная геометрическая форма, которая состоит из подобных же форм меньшего размера, которые, в свою очередь, состоят из своих уменьшенных копий. Важнейшее свойство фрактальности — самоподобие. При делении фрактала всегда получается исходная форма, в уменьшенных подобиях.

Человеческая жизнь имеет фрактальное устройство. Она многократно делима. *Возраст* — процесс непрерывного и циклического *возрастания* жизни. Это и период жизни, и фаза в становлении каждого периода. Так, у детства есть свое детство, свое отрочество, молодость, зрелость и своя старость. У каждого возраста есть свой возраст.

Таблица 1

Периодическая таблица возрастов

Возраст жизни \ Фаза жизни	Детство	Отрочество	Молодость	Зрелость	Старость
Детство	0–1	2–3	4–5	6–8	9–10
Отрочество	11–12	13	14	15	16
Молодость	17–18	19–20	21–24	25–27	28–29
Зрелость	30–34	35–40	41–44	45–55	55–60
Старость	60–64	65–70	71–74	75–80	80–

Жирным шрифтом в таблице выделены возрасты, соответствующие самим себе: детство детства, отрочество отрочества, зрелость зрелости, старость старости. Они «автореферентны», «самоподобны». Два возраста из этих пяти прилегают к началу и концу жизни, задаются временем рождения и смерти. Три остальных представляют собой центральные оси, вокруг которых вращается жизнь. Пять «автореферентных» возрастов задают основные психофизиологические и социальные параметры человеческой жизни:

- за порогом рождения — детство детства;
- пробуждение пола и самосознания — отрочество отрочества;
- создание семьи и обретение социальной самостоятельности — молодость молодости;
- пора высших свершений, профессиональной и социальной самоорганизации — зрелость зрелости;
- перед порогом смерти — старость старости.

Между биологическим возрастом и возрастом души, характера нет прямого линейного соответствия. Человеческая жизнь — нелинейная система, что обусловлено свободой духа, непредсказуемостью каждого выбора. Поэтому возрастная динамика парадоксальна: человек преклонных лет бывает моложе и раскрепощеннее юных. Возрасты не только сменяются, но и соприкасаются в человеке. В каждый момент жизни человек состоит из *всех* своих возрастов, подобно тому, как каждый возраст тоже проходит через все прочие, содержит их в себе.

По содержанию возрастных фракталов можно выделить три типа людей.

**Одновозрастный человек:** а) подвозрастный, подвижный — соответствует своему фактическому возрасту (в 30 ему ровно 30, в 50 ему ровно 50), прожитых периодов в нем нет, они изжиты, выброшены, как изношенные костюмы; б) надвозрастный, неподвижный — застревает в одном периоде и соответствует своему психическому возрасту: физический возраст меняется, а возрастной склад личности остается одним и тем же, причиняя страдания от несовпадения текущего и психического возраста. **Надвозрастные и подвозрастные** — люди точечного или линейного типа. Они либо находятся постоянно в точке одного, врожденного возраста, либо скользят по линии всех возрастов, меняя точки, но оставаясь все время на одной прямой.

**Многовозрастный или всевозрастный человек** — тот, в котором все возрасты по-разному говорят, как звучат клавиши на хорошо

настроенном инструменте. Многовозрастный человек нелинеен, между его текущим возрастом и всеми остальными периодами нет прямой связи, она каждый раз устанавливается заново. Нелинейный по возрасту, он нелинеен и по нраву, часто психологически неуловим: может выглядеть и старше, и моложе себя. Многовозрастность — объективное свойство или дар отдельных личностей, а обращенная к ним любовь, дружба, участливость могут укрупнять и высвечивать этот дар. **Многовозрастность** не следует путать с **многоролевым** поведением личности, множественностью ее функций в ходе социального общения. Ребенок, Родитель, Взрослый — не возрасты, а амплуа.

**В художественной литературе**, как и в научной, жизнь человека делится на стадии [Краснова, 2003]. Эти стадии часто отражают культурные ожидания по отношению к человеку, определяемые, в частности, религиозным мировоззрением. Поэтому в разных культурах и ученые, и писатели выделяли разное число таких этапов: три, четыре, семь, десять, даже двенадцать. Расстановка ценностных акцентов в разные исторические эпохи определяет число стадий, относимых к мужскому жизненному циклу. В древнем Китае рассматривались лишь три периода, что нашло отражение в поговорке: «Человеческая жизнь знает три фазы: 20 лет, чтобы учиться, 20 лет, чтобы бороться, и 20 лет, чтобы становиться мудрым». Пифагорейцы выделяли четыре возраста: детство, юность, зрелость и старость. В древнегреческой традиции жизнь делится на десять семилетий. В русском языке также присутствуют наименования семи мужских возрастов: младенец — мальчик — юноша — мужчина — пожилой человек — старик — старец. Гете предлагает четыре возраста, фиксируя в каждом отношении личности к миру: ребенок — реалист, юноша — идеалист, мужчина — скептик, старик — мистик. У Шекспира снова встречается упоминание о семи стадиях-действиях («Весь мир — театр...»), «привязанных» к работе и семье: детство, школьные годы, период ухаживания, служба в армии, затем в суде, выход на пенсию и «второе детство» («полузабытье, без глаз, без чувств, без вкуса, без всего»). Однако пройти через эти стадии могли только представители высшего класса.

Единственная «женская» периодизация, предлагаемая энциклопедией 1840 г., включает 12 стадий (от 3,5 до 49 лет) и отражает социально предписанные роли женщины и их распорядок: семья, муж, дети, внуки [Краснова, 2003, с. 32].

Исследователи периодизаций взрослых возрастов отмечают, что все они разработаны для мужского типа развития и не учитывают различия в стратегиях развития мужчин и женщин: у мужчины — «мораль справедливости», у женщины — «мораль заботы». Первая мораль беспристрастна, универсальна, внеперсональна. Она предполагает прогресс автономии, осознание себя как противоположности матери. «Мораль заботы — мораль индивидуальных отношений, основанных на чуткости, принятии ответственности за другого» [Краснова, 2003, с. 31].

Существующие в науке и культуре возрастные периодизации находят отражение и в возрастной самоидентификации. В исследовании представлений о возрасте выявлены границы, названия и задачи взрослых возрастов [Солдатова, 2007]:

- молодость — от 24 до 33 лет: профессиональное развитие, создание семьи;
- средний возраст («взрослые», «те, кому за тридцать») — от 34 до 43 лет: интенсивная работа, продуктивность в профессиональной сфере, воспитание детей;
- зрелость (сорокалетние, «за сорок», «возраст опыта») — от 46 до 55 лет (для женщин) и 46–60 лет (для мужчин): высокая профессиональная активность, хранение и передача опыта;
- возраст мудрости («пенсионный возраст») — от 56 до 65 лет: также хранение и передача опыта, стремление к духовности, обретение мудрости.

Общими критериями взрослых возрастов являются: 1) активность, новаторство; 2) мудрость, опыт.

Образ возраста, как специфический набор признаков и ценностей, поддерживается носителями определенной возрастной субкультуры и транслируется представителям других возрастов. У каждого периода есть свои трудности. Но в любом возрасте перед человеком стоит задача не просто существования, а возвышения, совершенствования. Ее решение во многом обеспечивается развитием самосознания.

## САМОСОЗНАНИЕ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

Проблема самосознания является центральной в психологии личности. Исследован общетеоретический аспект (Л. И. Божович, Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн), структура самосознания (В. С. Мухина, Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова и др.), самосознание

как философско-психологическая проблема существования и развития личности (И. С. Кон, В. В. Столин, А. Г. Спиркин, И. И. Чеснокова и др.). Самосознание включает в себя три взаимосвязанных компонента: самопознание, самоконтроль, самосовершенствование. Самопознание складывается на основе самонаблюдения и самооценки.

Самосознание возникает, когда индивид начинает сознательно участвовать в социальных взаимодействиях и развивается непрерывно на протяжении всей жизни: на основе самовосприятия и самонаблюдения формируются образы «Я» в системах «Я и другой человек, «Я и Я» [Болотова, 2006].

**Образ «Я»** — центр самосознания, чувств и влечений человека. В него входят осознание себя, осознанные и неосознанные ориентации относительно жизненных интересов и ценностей, включая идентичность, статус, деяния и стремления. Важно разводить образ «Я» и Я-концепцию. Последняя включает в себя только осознанные, вербализованные действия, чувства и особенности личности. Я-концепция определяется всей совокупностью переживаний, связанных с исполнением социальных ролей и отразившихся в сознании, способствует достижению внутренней согласованности личности, является активным началом, важным фактором в интерпретации опыта, регулятором поведения.

Так как образ «Я» всегда включен в систему отношений с другими людьми, ему свойственно движение во времени. Можно выделить шесть образов «Я», дифференцированных по содержанию и времени возникновения [Розенберг, 1965: цит. по: Маньшин]:

- настоящее «Я» — то, каким себя видит индивид в данный момент;
- динамическое «Я» — то, каким он хочет стать;
- фантастическое «Я» — то, каким следует быть, исходя из усвоенных норм и образцов;
- идеализированное «Я» — то, каким приятно видеть себя;
- будущее или возможное «Я» — то, каким, по мнению человека, он мог бы стать;
- ряд изображаемых «Я» — те образы и маски, которые выставляются напоказ, чтобы скрыть слабость своего настоящего «Я».

Поскольку в образе «Я» наслаиваются разные программы поведения, они могут противоречить друг другу. Тогда в одной и той же ситуации переживаются желания совершать различные действия, осуществлять одновременно различные выборы. В этом случае говорят, что личность «слабо интегрирована». И напротив, личность

хорошо интегрирована, если наблюдается связь между выборами в прошлом, настоящем и будущем, если есть устойчивая последовательность в предпочтениях.

Так как личность воспринимает многочисленные образы «Я» в их интеграции, в различных ситуациях деятельности и поведения, во взаимодействии с разными людьми, именно ситуация выбора является исходным моментом возникновения и развития процессов самосознания. Если поступок был продиктован неконтролируемым состоянием (усталость, опьянение и т. д.), то факт поступка может не признаваться, а существование возможности выбора — отрицаться: самосознание не допускает негативного отношения к себе и защищает «Я» от новой информации, выступающей угрозой для позитивного самовосприятия.

Психологическая насыщенность самосознания неодинакова в разные периоды развития человека: в экстремальных ситуациях в сжатые временные промежутки самосознание может измениться больше, чем за годы самопознания. Важными компонентами самосознания являются самооценка и самоотношение. Формируются они на протяжении всей жизни, а особенно слитно выступают во взрослом возрасте. Содержание самосознания отражает и настоящие достижения личности, и прошлый опыт, и то, какой она может стать или ей хотелось бы быть в будущем.

Осмысление прошлого и планирование будущего проявляется в **самооценке**. Самооценка относится к Я-концепции и формируется осознанно, а самоуважение или чувство собственного достоинства относится к образу «Я» в целом и предопределяется его глубинными слоями. Отмечены три момента, обуславливающие отношение человека к самому себе. Во-первых, сопоставление образа реального «Я» с «Я» идеальным: известная формула В. Джеймса — самоуважение равно дроби, в числителе которой успех, а в знаменателе — притязания. Во-вторых, самооценка связана с тем, какие социальные реакции получает человек, как его оценивают другие люди. В-третьих, самооценка зависит от того, как человек определил самого себя, свою идентичность: он испытывает удовлетворение не просто от того, что делает что-то хорошо, а от того, что делает хорошо им самим выбранное дело.

Различают неадекватную завышенную самооценку — переоценку себя субъектом и неадекватную заниженную — недооценку самого себя. Данная неадекватность имеет невротическую природу. Согласно теории А. Адлера, в детстве все переживают некомпетентность в чем-то

и испытывают чувство неполноценности. Но большинство людей научаются справляться с трудностями, тогда как невротики избегают решения жизненных проблем: одни убеждают себя в собственной никчемности (комплекс неполноценности, заниженная самооценка), другие уходят от реальных действий, объясняя это превосходством над прочими людьми (комплекс превосходства, завышенная самооценка).

Самооценка личности является сложным динамическим образованием. Динамику самооценки определяют возраст и социальный контекст. Самоуважение, самооценка, самопринятие интегрируются на протяжении от подросткового возраста к взрослому. Достижение определенных жизненных позиций требует адаптации к обществу, поэтому у взрослых самопроцессы более развиты и связаны. Взрослые — более цельные личности.

Самооценка и самоотношение могут не совпадать во времени. Так, в период старости человек признает снижение эффективности когнитивных процессов, продолжая относиться к себе как прежде и даже лучше. Особенно велико влияние самооценки на саморазвитие и регуляцию деятельности в зрелом возрасте. В зависимости от ее влияния на степень адаптированности человека и успешности его поведения, самооценка может быть эффективной и неэффективной. Люди с низкой самооценкой в стрессовых ситуациях работают менее эффективно, испытывают затруднения в межличностных контактах. Высокая самооценка способствует формированию уверенности в себе и, как следствие, эффективному коммуникативному поведению.

Основные категории уверенного поведения таковы:

- защитная уверенность — защита от попыток других людей навязать свои цели;
- уверенность как в выражении похвалы, одобрения, так и в принятии их;
- уверенность в высказывании просьбы;
- способность к спонтанному выражению чувств.

Уверенность в себе — необходимое условие успешного социального функционирования, реализации своего творческого потенциала.

Направленность самооценки связана с возрастом: молодые люди более устремлены в будущее, зрелые и пожилые — в прошлое. Изменяется и содержание сравнения: в молодом возрасте преобладает социальное сравнение (свои достижения сопоставляются с успехами других людей), в зрелом возрасте — временное сравнение (раньше

и теперь). Временная отнесенность присуща и уровню притязаний, то есть совокупности ожиданий своих будущих успехов или целей последующих действий: содержание целей и ожиданий определяется наличным и прошлым опытом. Назначение уровня притязаний — предвосхитить, конкретизировать тот возможный результат, который приемлем для данной личности.

С возрастом усиливается значимость для человека притязаний на признание ценности и уникальности его внутреннего мира, его духовной позиции. Однако для большинства людей основным становится притязание на социальный успех. Внешние показатели социального успеха определяются культурной и экономической ситуацией. Стремление подняться как можно выше по лестнице социальных достижений часто носит защитный характер: за тягой к власти, публичному восхищению, обладанию престижными вещами скрывается личностная тревожность, комплекс неполноценности.

Для зрелого человека важным является наличие притязания на самопризнание, самопринятие. **Самопринятие** — это положительное оценивание своих способностей, энергии, самостоятельности, возможности контролировать свою жизнь, вера в свои силы. Когда те или иные обстоятельства угрожают самоуважению, люди бессознательно прибегают к защитным механизмам, например к таким:

- самоукрашение и образование «слепых пятен восприятия»: недостатки переводятся в добродетели, себе приписываются привлекательные качества, отрицается та реальность, которая является следствием собственных ошибок;
- рационализация: склонность к чрезмерной аргументации, оправдательному объяснению происходящего;
- использование других людей как эмоциональных доноров, приписывание им ответственности за собственное благополучие и счастье.

Длительное пребывание в ситуации угрозы положительному самоотношению может привести к появлению у человека депрессивных переживаний, психосоматических заболеваний. Потому так важно к моменту заметных телесных изменений, снижения эффективности деятельности обеспечить стабилизацию положительного самоотношения. Способствует этому развитие позитивного мышления — саногенного, в терминологии Ю. М. Орлова. Особенности позитивного мышления заключаются в следующем [Орлов, 1994, с. 236–241]:

- динамизм связи «Я» с окружающей действительностью: способность и к погружению в деятельность, общению, творчеству, и к абстрагированию от ситуаций и образов, насыщенных отрицательными эмоциями;
- размышление над эмоциогенными ситуациями происходит в состоянии покоя;
- основой контроля отрицательных эмоций является знание об их «устройстве»;
- наличие внутренней культуры, предполагающей знание истоков происхождения стереотипов, программ культурного поведения;
- высокий уровень сосредоточенности и концентрации внимания на объектах размышления;
- избегание «приписывания» другим людям отрицательных черт негативного поведения;
- позитивное проектирование будущего.

В концепции развития самосознания В. С. Мухиной [2006] выделяется пять звеньев его структуры. Они отражают содержание ключевых переживаний личности, являются внутренними факторами рефлексии, отношения личности к самой себе, к окружающему миру. Составляющие самосознания личности, по Мухиной, таковы:

- идентификация с именем и заменяющим его местоимением, с образом тела, индивидуальной духовной сущностью;
- притязание на признание;
- половая идентификация;
- психологическое время личности (прошлое, настоящее, будущее);
- социальное пространство личности (права и обязанности).

Эти звенья самосознания формируются у всех людей, независимо от этноса и социальной ситуации, и различаются лишь содержательным наполнением.

Большинство исследователей отмечают, что развитие самосознания начинается с употребления ребенком собственного имени.

**Имя** — предмет философских и психологических исследований, мощный фактор самоидентификации личности. А. Ф. Лосев, П. А. Флоренский рассматривают имя собственное как социальный знак личности, ее символ [Флоренский, 1993]. Психологи отмечают огромное значение имени в жизни человека. Еще до того, как ребенок заговорит, он знает свое имя. Позже он включает имя в свой

Я-образ: на вопрос «Кто ты?» называет себя, сердится, когда его имя произносят неточно. Порой ребенок сравнивает свое имя с другими, находит его не таким красивым и представляется по-иному или, напротив, отстаивает свое имя. В этом проявляется его активность в структурировании Я-образа, а также становление самооценки: нравится имя — и сам себе нравишься. Психологам не удалось определить, что первично: отношение к имени или отношение к себе, но связь этих аспектов сомнения не вызывает.

Именование способствует самоидентификации: благодаря имени «Я» выделяется как социальный объект, человек осознает себя как отличное от других людей. В имени отражается этническая, региональная, гендерная идентичность человека — его тождественность самому себе как представителю этноса, пола, как жителю определенного региона с его традициями, связанными с именованием, с произнесением имени. Так, частью ностальгических переживаний может быть ощущение дефицита имен, бытующих на родине: «В стенах Акрополя печаль меня снедает по русскому имени и русской красоте», — писал Осип Мандельштам.

Имя отличает своего носителя от всех остальных людей и в то же время функционирует как определенный социальный знак, указывает на происхождение, связь лица с родом, семьей, несет информацию о национальности, виде деятельности, происхождении из какой-то местности, сословия. Через имя человек идентифицируется с нацией, предком рода, семьи. Именование служит средством создания «Я» как социального объекта. Имя отличает своего носителя от всех остальных людей, особенно в его собственном самосознании.

Имя принадлежит метаиндивидуальной подструктуре личности, темой имени тесно связана тема оставления следа, бессмертия личности: имя в науке, в истории, в искусстве, в профессии и т. п. Имя — это то, что остается, когда человек уходит из жизни: в памяти его родных и близких, в памяти профессионалов (если он оставил после себя след в профессии, науке, искусстве), в памяти благодарного человечества, просвещенного плодами его труда. С именем нужно обращаться осторожно, помня и о том, что представляет личность того, кто носит это имя, и о том, что через свое отношение к чужому имени мы проявляем свою личность в том или ином свете. «Если хочешь писать быть, знай ее, если хочешь писать пасквиль — меняй имена или жди сто лет», — заметила Марина Цветаева.

Процесс уточнения<sup>4</sup> идентичности во многом зависит от умения пользоваться своим именем. У каждого имени несколько форм, которые уместны и приятны человеку в определенных контекстах: так, уменьшительно-ласкательное имя, произносимое близкими людьми в ходе интимно-личностного общения, радует подростка, взрослого, а в официальной обстановке может вызвать неловкость и недовольство.

В кризисные периоды своей жизни (возрастной кризис, ситуативный кризис) человек может отказываться от своего имени, заменять его другим. Однако, по мере того как кризис преодолевается, он снова возвращается к своему имени. Приходит понимание: я — это я и другого такого нет, я меняюсь, но в чем-то главным остаюсь тем же, самым собой.

В зрелом возрасте происходит окончательное закрепление «узкого» и «широкого» имени [Хухлаева, 2002, с. 112–113]. Узким считается имя, каким человека называют родственники и друзья. Обычно оно неполное имя или производное: Ваня, Катя и т. п. Широкое имя используется в профессиональной деятельности человека. В зависимости от принятых норм широкое имя состоит из полного имени, имени и отчества или фамилии: Надежда, Надежда Петровна, Иванова. Широкое имя постепенно становится носителем социальной роли и статуса, а иногда и половой роли. Так, руководящий работник может требовать от подчиненных обращения к себе с использованием широкого имени, а сам называет их узким.

В том, как при знакомстве представляется человек, просматривается его желание выглядеть старше или моложе, а также осознание им своей статусной принадлежности или стремление иметь определенный статус. Порой имя отождествляется с социальной ролью, в этом случае переход от длительного названия человека широким именем к называнию узким затрудняется: в других контекстах общения, при сокращении дистанции общения (например, люди стали свояками).

Особое значение в зрелом возрасте приобретает ласковое имя человека, которым его в детстве называли родители. Оно становится хранителем значимого позитивного или негативного опыта. В первом случае его употребление вызывает актуализацию детских положительных эмоций. Детское имя выступает как ресурс Внутреннего Золотого ребенка. Поэтому в тренингах часто используется упражнение «Ласковое имя». Во втором случае оно чаще вытесняется.

а попытки его восстановить могут вызвать агрессию в адрес того, кто это имя предьявил.

Имя — это всегда индивидуальность личности. И выбор имен авторами художественных произведений — далеко не случайный: сознательно ли, интуитивно ли, художники наделяют своих персонажей теми именами, которые составляют ядро образов. Вот что об этом пишет П. Флоренский: «Вдохновение знает, что делает, — не только протекает с необходимостью, но и отдает себе отчет в своей необходимости. Это относится, может быть, по преимуществу относится, — к именам <...>. Кто вникал, как зачинаются и рождаются художественные образы и каково внутреннее отношение к ним художника, тому ясно, что объявить имена случайными кличками, а не средоточными ядрами самих образов, — все равно что обвинить в субъективности и случайности всю словесность, как таковую, по самому роду ее <...>, несомненно, в искусстве — внутренняя необходимость имен — порядка не меньшего, нежели таковая же именуемых образов. Эти образы, впрочем, суть не иное что, как имена в развернутом виде. Полное развертывание этих свитых в себе духовных центров осуществляется целым произведением, каковое есть пространство силового поля соответственных имен. Нет сомнения: в литературном творчестве имена суть категории познания личности, потому что в творческом воображении имеют силу личностных форм» [Флоренский, 1993, с. 28].

Один из приемов подчеркивания надындивидуального характера явления, его ролевого содержания, типичных деформаций социальных ролей — лишение героя имени: нам может быть известна его социальная роль (мать, отец и др.), а имя — нет. Пример: мать и отец в фильме А. Звягинцева «Возвращение» (2003).

Психологически тонкое общение, как межличностное, так и деловое, предполагает обращение к партнеру по имени. Считается неприличным говорить о присутствующем в третьем лице, обращать к человеку безличные предложения. В деловой сфере принято, отправляясь на встречи с деловыми партнерами, выучивать имена. Перепутать их — рисковать своей репутацией культурного человека.

В отношении взрослого человека к собственному имени раскрывается его отношение к себе: либо признание ценности своей личности, либо отрицание этой ценности, безличное отношение к себе.

Во взрослом возрасте продолжается начавшееся в детстве **формирование самосознания личности как представителя своего**

пола. Проблемой сходства и различия в психологии мужчин и женщин занимались несколько поколений ученых. Постепенно выделились два подхода: психология половых различий и гендерная психология. Соответственно в научной литературе используются два термина, обозначающие пол: биологический пол и социальный пол (гендер). Термин «гендер», предложенный Энтони Гидденсом (1999), отражает сложившееся деление общества на женщин и мужчин и затрагивает их психологические, социальные и культурные особенности [Гуревич, 2006]. Утверждением гендера как научной категории была отменена (принимаемая ранее за естественную) зависимость между телесной организацией мужчины и женщины и их общественными ролями. Пол и гендер необходимо разграничивать, так как многие различия между мужчиной и женщиной не являются биологическими по своей природе.

В рамках первого подхода исследуются различия в психологических характеристиках мальчиков и девочек, мужчин и женщин. В рамках второго — социальный аспект полоролевой дифференциации. Исследователи пришли к выводу о достоверности следующих различий [Знаков, 2004, с. 41]:

- девочки и женщины более тревожны, более мотивированы на ожидание неудачи, превосходят мальчиков и мужчин по вербальным способностям;
- мальчики и мужчины более агрессивны и превосходят девочек и женщин по пространственным и математическим способностям;
- у женщин локус контроля (тип ответственности) в большей степени внешний, у мужчин — внутренний.

Странными гендерного подхода считают значимыми для понимания полоролевого поведения характеристики маскулинности и феминности: роли могут быть маскулинными (мужского типа), феминными (женского типа), андрогинными (смешанного типа), как и ценности — в феминных ценностях более значимы любовь, семья, человеческие отношения, в маскулинных — независимость, социальная успешность, высокий уровень достижений. Под влиянием сложившихся в обществе социальных ожиданий по отношению к мужчинам и женщинам формируются гендерные идеалы и установки. Последние представлены в нижеследующей таблице [Ильин, 2003, с. 56].

Таблица 2

**Качества, ассоциирующиеся только с мужчинами  
или только с женщинами минимум в 19 из 25 стран  
(количество стран указано в скобках)**

Качества, ассоциируемые с мужчинами	Качества, ассоциируемые с женщинами
Агрессивный (24), активный (23), амбициозный (22), бесстрастный (20), властный (24), громкий (21), грубый (23), дерзкий (24), доминирующий (25), жестокий (21), жестокосерддный (21), заносчивый (20), изобретательный (22), инициативный (21), искусный (19), крепкий (23), лилипутный (21), логичный (22), мудрый (23), мужественный (25), напористый (20), недобрый (19), независимый (25), неорганизованный (21), неосторожный (20), оппортунистический (20), оппортунистический (20), про-триссивный (20), рациональный (20), реалистичный (20), самоуверенный (21), серьезный (20), сильный (25), склонный к риску (25), суровый (23), трезвомыслящий (21), тупоголовый (21), убедительный (25), уверенный (19), хвастливый (19), храбрый (23)	Боязливая (23), добрая (19), жеманная (20), женственная (24), зависимая (23), застенчивая (19), кроткая (19), любопытная (21), мечтательная (24), мягкая (21), мягкосердечная (23), нежная (24), очаровательная (20), покорная (25), привлекательная (23), приятная (19), разговорчивая (20), сексуальная (22), сентиментальная (25), слабая (23), спокойная (21), суеверная (25), тревожная (19), чувствительная (24), эмоциональная (23)

Большое значение имеют условия жизни и воспитания: они могут как акцентировать внимание на полоролевых стереотипах, так и подавлять их. Так, очень устойчивыми в современном обществе являются стереотипы, относящиеся к мужским сферам профессиональной деятельности: женщины оценивают ниже свою компетентность в области компьютерных технологий, точных наук и относят эти области к мужской сфере интересов. Феминные качества подавляются в армии (особенно в обстановке военных действий), в спорте, в условиях соперничества, конкурентной борьбы.

Ученые отмечают наличие двух противоположных тенденций в отношениях между мужчиной и женщиной: усиление борьбы полов, когда мужчина и женщина жестко конкурируют между собой во всех сферах жизни, и сближение полов, когда мужчина становится женоподобным, а женщина — маскулинной [Гуревич, 2006, с. 270]. На фоне расширения полоролевого репертуара женщины в массовом сознании происходит насыщение ее образа традиционными мужскими характеристиками. Современная женщина стоит перед выбором: стремиться быть деловой и успешной, удаляясь от собственной природы, или следовать своему естественному предназначению, уклонившись от социального эксперимента.

В самосознании человека отражается **личностная организация времени жизни** [Абульханова-Славская, 1999, с. 66–84]:

- свободное владение временем;
- регуляция времени — способность определять временные рамки деятельности, соотносить временные требования, исходящие извне, с собственными временными возможностями;
- постановка перспектив — предвидение будущего, личностная готовность к нему в настоящем, создание жизненных обстоятельств и условий, способствующих его достижению.

Временная перспектива во многом определяется социально-экономическими факторами: неблагоприятные материальные и культурные условия укорачивают ее, благоприятные — удлиняют, обеспечивают дополнительное общественное время, увеличивают пространство и время жизненных возможностей личности. На временную перспективу влияет также пол и возраст. У женщин временной центр более подвижен и несколько сдвинут в прошлое, у мужчин смещен в будущее [Головаха Кроник, 1984]. От детства к молодости удельный вес будущего возрастает, в зрелом и пожилом возрасте постепенно уменьшается.

Протяженность и наполненность временной перспективы зависят от индивидуально-психологических факторов: люди с интернальным локусом контроля (внутренним типом ответственности) и средними показателями тревожности более ориентированы на будущее. Те, кто обладает развитыми волевыми качествами, способен отсрочить непосредственное удовлетворение потребностей, мотивирован на успех, имеют более длинную временную перспективу в сравнении с теми, кто хочет немедленно получить вознаграждение либо избегает неудач.

Отношения прошлого и будущего в самосознании должны постоянно рассматриваться и пересматриваться в настоящем. Не отрицая тот факт, что настоящее вырастает из прошлого, важно осознать, чему служит «погружение» в прошлое: поиску причин для оправдания свершившегося, то есть избеганию решения проблем, или сосредоточению на решении тех актуальных трудностей, корни которых находятся в прошлом. Размышления о будущем позволяют быть на шаг впереди актуальности, но могут выступать и способом бегства от определенности настоящего в неопределенность будущего.

Особенности внутренней динамики самосознания, структуры и специфика отношения личности к собственному «Я» влияют на жизнедеятельность человека, на развитие межличностных отношений, на процессы мотивации и целеобразования, на способы формирования и разрешения кризисных ситуаций.

# ПРЕДСКАЗУЕМЫЕ КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

## КРИЗИС ТРИДЦАТИ ЛЕТ

Первым нормативным психологическим кризисом взрослости является кризис тридцати лет. Это возраст первых жизненных итогов: уже сделаны определенные шаги в профессиональной деятельности, создана семья. Происходит соотнесение своих достижений с планами и мечтами ранней юности, а также сравнение с тем, чего достигли сверстники. Исследования показывают наличие гендерных различий в проживании данного кризиса [Шахновская, 2007].

Мужской кризис тридцатилетия более изучен. Его содержание тесно связано с гендерным аспектом общей направленности личности. Для мужчин характерно сосредоточение на решении семейных задач: социальных достижениях, профессиональном самосовершенствовании, занятии достойного положения в обществе. Без нахождения «своего дела» удовлетворенность жизнью невозможна. Психологический склад мужчины таков, что он рождается с ограниченным набором ярко выраженных задатков. Попадая на «свое место», он не столько обучается, сколько раскрывает заложенный в себе потенциал, попадая «мимо», он адаптируется с трудом, существует риск развития защитного поведения (алкоголизация). Соответственно, при наличии неудовлетворенности мужчины либо меняют работу (если это не «их место»), либо выходят на новый уровень профессиональной компетентности и результативности. Именно с профессиональной стороны жизни, профессиональным выбором и карьерным ростом, переоценкой социальных достижений и связаны в период кризиса большинство переживаний и внутренних противоречий мужчин. К 30 годам у мужчин появляется ощущение наступившей взрослости и заметное желание изменений в различных сферах жизни. Если психологической готовности к внезапно осознанной зрелости нет, то возникают либо неконструктивные формы поведения (уход от ответственности и т. п.), либо регрессивные (стремление к подростковому образу жизни и т. п.).

Обычно кризис застает врасплох тех мужчин, которым присущ дух соревнования, соперничества, при наличии у них свободного времени для того, чтобы заняться сравнительным анализом своих и чужих успехов. Они напряженно всматриваются в сверстников, стараясь определить их «индекс успешности». Обнаружив, что многие впереди, мужчина начинает искать «виноватых»: снятие ответственности с себя позволяет сохранить самооценку. Виновной часто объявляется жена. Возникают мысли если не о разводе, то о близких отношениях с другими женщинами. Кризис заканчивается, когда мужчина ставит перед собой новые крупные цели и заново определяет «свое место» в жизни. Высока вероятность переоценки семейной ситуации: приходит осознание, что жена в период кризиса не только не мешала, но даже поддерживала.

Женский кризис менее изучен, он стал предметом исследований лишь в последнее время. У женщин в период кризиса тридцати лет меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал все свои силы работе, стремятся создать семью, родить детей.

Кризисные характеристики женщин более вариативны, они проявляются как в оценке своих социальных достижений, так и в осознании биологических изменений. Только у женщин обнаружен страх старения и смерти. Можно предположить, что возникновение этого кризисного признака у 30-летних женщин связано с более ранним формированием «чувства взрослости» (у мужчин оно проявляется только к 30 годам). Возможно также, что причина возникновения таких страхов — воздействие социально-гендерных стереотипов, последовательно формирующих «культ молодости» и акцентирующее внимание на успешности более молодых женщин как в личной, так и в профессиональных сферах [Шахновская, 2007, с. 54].

Противоречия между карьерными и семейными устремлениями более выражены у женщин, состоящих в браке. Они боятся профессиональной нереализованности, приостановки карьерного развития вследствие рождения второго ребенка. Часть женщин проживает кризис по «мужскому» варианту: сравнивают себя с более успешными в карьере женщинами и мужчинами. Для женщины, стремящейся к успеху, важной проблемой является проблема «трудоголизма»

С одной стороны, женщина-трудоголик уверена в себе, чувствует себя незаурядной личностью, с другой — «трудоголизм» ведет к ущербности остальных сторон жизни, к стрессам, перенапряжению. Но если женщина имеет установку на высокие достижения во всем и сразу (идеальная жена, мать, хозяйка, работник), она рискует здоровьем, и физическим, и психологическим.

Одиноким успешным женщинам сложно выйти замуж: они либо не уверены в себе, полагая, что мужчины видят в них лишь делового партнера, либо боятся потерять свою свободу, допустить, что кто-то будет контролировать их жизнь. Исследуя особенности представления и отношения женщин к своей «женской судьбе», психологи констатировали внутреннюю рассогласованность испытуемых и неудовлетворенность своей «женской судьбой» [Бызова, Юркова, 2006]:

- оставаясь в рамках традиций, женщины считают, что их активность не должна проявляться через напор и силу;
- следуя традиционному «женскому началу», которое ценится в обществе, женщина должна отказаться от реализации своих желаний;
- маскулинный тип поведения представляется женщинам более предпочтительным, дает больше возможностей для самореализации, но вызывает эмоциональный дискомфорт.

У большинства женщин направленность интересов такова, что недумцами являются внутрисемейные задачи: рождение, воспитание и обучение детей. Полноценная удовлетворенность жизнью возникает при условии сложившейся семьи. Женщина обычно очень страдает от нереализованности своего материнского инстинкта. Ей жизненно необходимо о ком-то заботиться. Потому к тридцати годам женщина оказывается перед сложной дилеммой: в ближайшие пять лет сконцентрировать свое внимание на семейной сфере и родить ребенка или уделить время и силы карьере. Совмещение этих устремлений в современных социально-экономических реалиях труднодостижимо и во многом зависит от индивидуальных жизненных обстоятельств. Необходимость сделать выбор составляет главное содержание этого кризиса. Субъективные переживания кризисного состояния включают в себя следующие аспекты:

- все, чем жила раньше, до сих пор, становится ненужным;
- осознание: так жить не могу;
- ощущение одиночества: мною только пользуются;

- ощущение безысходности: больше ничего не будет. Размышляя о причинах кризиса, женщины отмечают:
- до этого возраста не жила, а репетировала: была установка на возможность что-то менять, «переписывать набело»;
- поступки не соответствовали представлениям о жизни;
- существовала иллюзия бесконечного времени жизни;
- приоритет отдавался легким путям достижений ради тщеславия при отсутствии интереса к работе;
- в личной жизни также не было стремления понять личность другого, развивать отношения.

Женщины, чья профессия требует молодости, переживают кризис особенно остро. Большинство из них видят выход в смене работы, поиске другого приложения творческих сил, пересмотре ценностей и ориентаций. Многие говорят об отказе от самостоятельности во всех сферах жизни, о желании «брать высокую ноту». Появляется стремление к устойчивым и высоконравственным отношениям с противоположным полом. Формируется ценностное отношение к близким людям и понимание: у каждого своя жизнь, свои трудности.

Избежать кризиса 30-летия удастся натурам цельным, женщинам, у которых:

- развито экономическое мышление;
- существует стабильность в личной жизни;
- наблюдается готовность самостоятельно создавать обстоятельства, а не подчиняться им;
- есть трудолюбие и высокая работоспособность;
- есть умение мобилизоваться в трудные моменты жизни и тратить энергию на то, чтобы быть сильной.

Гендерные различия переживания кризиса тридцати лет не являются определяющими: и мужчинам, и женщинам присущи депрессивные состояния, осознание ограниченности времени и переоценка жизненного замысла. И те и другие беспокоятся по поводу недостаточной материальной базы для рождения ребенка. Разница состоит в том, что женщины отмечают возраст тридцати пяти лет как критический: по достижении этого возраста нужно родить ребенка обязательно.

Как мужчинам, так и женщинам свойственно специфическое ощущение тридцатилетнего рубежа, связанное преимущественно со сравнением индивидуальных достижений с негласными общественными нормативами в профессиональной и в личной сферах.

## КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

Кризис середины жизни — психологический феномен, переживаемый людьми в возрастном интервале от 40–45 до 50–55 лет. Отношение исследователей к нему неоднозначное: одни определяют его как годы разочарований и депрессии, борьбы с собой и миром (Д. Лепинсон), другие — как момент взлета, роста (К. Г. Юнг). Х. Томэ считает положение о кризисе середины жизни мифом, возражая против привязки всех тягот к возрастному периоду, настаивая на их сложной социальной детерминации [Анциферова, 1993, с. 8]. Мнение большинства авторов таково: в указанный период происходит критическая оценка и переоценка достигнутого в жизни, часто приводящая к пониманию того, «что жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно».

Кризис середины жизни может быть подобен взрыву, когда переживается ощущение никчемности жизни, утраты молодости, ухудшения здоровья. Человека угнетает расхождение между «Я» реальным и «Я» идеальным, между желаемым и возможным. Из сложившейся ситуации возможны два выхода: а) устранение этого расхождения путем саморазвития, самосовершенствования; б) изменение смысловой ориентации. Непонимание этой альтернативы приводит к ложнокомпенсаторной деятельности, в которой противоречие не снимается, а «консервируется». Благополучное разрешение кризиса обеспечивает обретение социальной зрелости: ответственности, терпимости, способности к саморазвитию.

Смысл жизни — это определенная идея, содержащая в себе цель жизни человека и ставшая для него ценностью чрезвычайно высокого порядка» [Чудновский, 1998, с. 181]. Смысл жизни имеет свою специфику возникновения и свою динамику. Он определяет отношение ко времени жизни, осознание его необратимости и стремление к рациональному использованию: не существует жизненных черновиков, ибо нет времени переписывать прожитое на белом. Понятие «смысл жизни» является особым психическим образованием, имеющим свои этапы становления, которое, приобретая относительную устойчивость и эмансипированность от породивших его условий, может существенно влиять на жизнь человека. Это психическое образование действует как некий «буферный механизм», как система сдерживаний и противовесов, не допускающих одностороннего подчинения как внешним обстоятельствам, так и непосредственным побуждениям, сиюминутным интересам и влечениям [Чудновский, 1998, 2004].

В исследованиях В. Э. Чудновского сопоставляются понятия «цель жизни» и «смысл жизни» и делается вывод, что они заключают в себе два общих признака: образ предвосхищаемого результата и обозначение главной линии жизни, основного результата, на который она направлена. Наряду с этим обращается внимание на некоторые нюансы, разграничивающие эти понятия. Наличие смысла жизни не обязательно предполагает постановку и формулирование определенной цели. С другой стороны, поставленная субъектом цель в начале может не обладать значимостью смысла жизни и лишь в ходе ее реализации приобретает все большую жизненную значимость. Понятие «смысл жизни» в большей мере отражает внутреннее содержание душевной жизни человека. Понятие «цель жизни» более «интеллектуально» и конкретно, более тесно связано с будущим результатом и практической деятельностью по его достижению. По-видимому, неправомерно категорическое противопоставление этих понятий: они не только связаны между собой, но и в ряде случаев взаимозаменяемы.

С. Мадди подходит к смыслу жизни как высшему интегративному началу личности. Он постулирует у человека врожденную способность к поиску смысла, выделяя три общие группы человеческих потребностей: физиологические (или биологические), социальные и психологические. Нахождение смысла обеспечивается благодаря основным психологическим потребностям: символизации, воображения и суждения. «В конечном счете цель или объект всех трех психологических потребностей, вместе взятых, — увеличение смысла. Отчетливо что-то осознать — значит вложить в это больше смысла, чем оно бы имело, будучи неосознанным. Стремиться к изменениям — значит пытаться повысить осмысленность переживания, делая его более волнующим, менее скучным. Наконец, упорядочивать опыт в свете ценностных суждений и предпочтений — значит повышать его осмысленность, помещая его в личностный контекст» [Наливайко, 2006].

В развитии смысла жизни как психического образования выделены следующие этапы [Чудновский, 2004, с. 132]:

- этап становления смысла жизни — подростковый возраст и ранняя юность;
- этап оптимального функционирования смысла жизни — зрелый возраст;
- этап поддержания или удержания смысла жизни — старость.

Смысл жизни обретается в самостоятельном индивидуальном поиске, при максимальном освобождении от навязанных взглядов и убеждений. Придать смысл собственному существованию — одна из главных духовных потребностей человека в любом возрасте [Волынская, 2002]. Она не у всех одинаково выражена, но является универсальным антропологическим признаком, присущим только человеку. Особенно интенсивна эта потребность в юности и в конце жизни. Однако и в середине жизни люди стремятся переосмыслить прожитое, чтобы поставить задачи на будущее.

В. Франкл писал: «Смысл нельзя дать, его нужно найти <...>. Смысл должен быть найден, но не может быть создан <...>. Смысл не только должен, но и может быть найден, и в поисках смысла человека направляет его совесть. Одним словом, совесть — это орган смысла. Ее можно определить как способность обнаруживать тот единственный и уникальный смысл, который кроется в любой ситуации <...>. В жизни не существует ситуаций, которые были бы действительно лишены смысла» [Франкл, 1995].

Франкл предложил три пути, следование которым делает жизнь осмысленной:

- наша творческая работа, то есть то, что мы даем жизни;
- ценности переживания, то есть то, что мы берем от мира;
- ценности отношения, то есть позиция, которую мы занимаем.

К ценностям отношения человек прибегает, когда находится во власти обстоятельств, изменить которые невозможно. Осознание ценностей отношения может сделать жизнь осмысленной в любой момент ее существования.

Два уровня смысла жизни:

- внутренний смысл — индивидуальная программа жизни личности;
- внешний смысл — групповая программа деятельности социальных организаций.

Так как человеческая жизнь полимотивирована, большие и малые смыслы находятся в диалектическом взаимодействии.

Два признака смысла:

- суть, главное, основное в предмете или явлении;
- личностная значимость для человека этой сути, этого главного.

Франкл подчеркивал: важен не смысл жизни вообще, а скорее специфический смысл жизни данной личности в данный момент.

Таким образом, смысл жизни человека рождается из его ощущения «своего места» в обществе, его интересов и целей, представлений о возможности их реализации. Придумать смысл жизни невозможно: не связанный с конкретной жизнедеятельностью человека, он окажется искусственным.

В структуре жизненного смысла есть постоянные и вариативные компоненты. Вариативные компоненты связаны с закономерным движением человека по лестнице возрастов, а также с непредвиденными социальными деформациями. Становление и развитие личности редко отвечает норме: в процессе социализации возникают различные отклонения и препятствия, приводящие к возникновению у человека психологических проблем. Одни воспринимают их как свои жизненные задачи, другие ощущают себя жертвой социализации. От выбора позиции зависит направление дальнейших смыслов или их отсутствие. Большое значение в преодолении жизненных трудностей имеют условия первичной социализации и вхождения в жизнь, а также сознательная выработка индивидом большей самодостаточности и психологического благополучия.

Смыслы часто не осознаются: у человека могут быть неосознанные мотивы и смысловые установки. Будучи вытесненными из сознания личности, они образуют скрытые аффективные комплексы, способствуют предрасположенности к определенным действиям, которая может проявляться в непрямых символических формах. Эффекты бессознательного в поведении устраняются только в ходе проживания личностью вызвавших их событий совместно с другим человеком или группой людей.

Жизненный путь не является фатально predetermined, хотя и зависит от последовательного решения базовых задач возрастов, которые, будучи отложенными, в более поздних возрастах решаются сложнее.

Критическое переосмысление своих поведенческих паттернов, установок относительно себя и других людей, позволяет познать собственные заблуждения и достичь полноты и осмысленности жизни. К. Г. Юнг считал, что такое переосмысление затруднительно для тех, кто более утвердился в своих личных установках и социальном положении и уверен в правильности своих идеалов и принципов поведения: велик соблазн следовать им всю жизнь.

В середине жизни переживается очередной кризис идентичности, который считается самым трудным из трех [Лидерс, 2002].

Первый — подростковый: окончательная полоролевая идентификация и начало жизненной экспансии. Личность должна принять себя как представителя своего пола, носителя соответствующих ему социальных ролей и начать расширение ролевого репертуара, завоевание жизненного плацдарма. Третий — кризис перехода от зрелости к старости, деидентификация: отказ и от ролей, отживших свой срок, и от жизненной экспансии. Оба этих кризиса имеют общую основу: «всплеск биологии». Но у подростков жизненные силы прибывают и настраивают их на поиск перспективы и жизненного смысла, тогда как «биология старости» способствует развитию пессимизма, сосредотачивает внимание на ограниченности и смертности человека [Мудновский, 1998, с. 179]. Второй кризис болезненнее этих двух, он связан с исчерпанием одних жизненных смыслов и упрочнением, нарастанием, принятием других, не менее значимых и не менее мощных. Психологическое содержание кризиса — переидентификация, построение и поддержание новой идентичности. Произведя «ревизию» своих ролей, установок, отбросив старое и приняв новое, личность продолжает жизненную экспансию.

Идентичность есть результат многочисленных решений человека о том, кто он и какой он. Так как человеческая психология по природе своей консервативна, изменение идентичности происходит с трудом, сопровождается болезненными переживаниями. Последние, прежде всего, связаны с осознанием конечности жизни вообще и молодости особенно. Многие люди продолжают считать себя молодыми, то есть моложе паспортного возраста. Часто за этим стоит отрицание реальности, страх перед надвигающейся старостью, который социально обусловлен. В нашем обществе наблюдается культ молодости и обесценивание старости. Жизненные цели задаются только на первую половину жизни: получение образования, выбор профессии, создание семьи, воспитание детей. Вторая половина жизни ценится меньше, что находит отражение даже в научных концепциях. Так, швейцарский психолог Э. Клаперед утверждал, что в зрелом возрасте развитие прекращается и наступает нечто вроде психического «окаменения» [Волынская, 2002, с. 25]. Понятие «задача развития» относят обычно к ранним стадиям онтогенеза и обходят молчанием этот вопрос применительно к зрелой личности.

Однако есть и другие точки зрения. Согласно концепции А. Маслоу, нет возрастных ограничений для творческой самоактуализации

личности. Более того, именно взрослые люди могут самоактуализироваться, потому что их нижележащие потребности (в принадлежности, любви, уважении и самоуважении) уже насыщены. По мысли Маслоу для развития личности «характерно отсутствие высшей точки или момента завершения, „оргазма“, конечного состояния; здесь нет даже цели, если понимать ее как итог. Напротив, „развитие“ — это постоянное, более или менее непрерывное движение вперед или вверх... здесь полностью отсутствует обычное деление на побуждение, путь к цели, достижение цели и соответствующий эффект. Здесь путь сам по себе является целью, и отделить цель развития от побуждения невозможно. Они также представляют собой одно целое» [Маслоу, 2000, с. 214]. Глубинный смысл жизни человека заключается в реализации его творческого потенциала. Самоактуализируясь, человек обретает свою идентичность, что становится источником эмоционального благополучия.

Э. Эриксон сильным качеством взрослого человека называет производительность, проявляющуюся в продуктивности, творчестве и заботе. Забота — главная составляющая производительности. Это расширение взятых на себя обязательств относительно других людей, результатов и идей, к которым человечество проявляет интерес, а также порождения и воспитания нового поколения. Кризис середины жизни связан с утратой продуктивности, когда человек не заботится о других людях. «Тем не менее простое наличие детей или даже желание их иметь еще не говорит о достижении стадии производительности. На деле некоторые молодые родители страдают, по-видимому, как раз от запаздывания в наступлении этой стадии. Причины такого запаздывания часто можно найти во впечатлениях раннего детства, в чрезмерной самовлюбленности, основанной на качествах, приобретенных в слишком усердном «самостроительстве» личности», пишет Э. Эриксон [1993, с. 35]. Поэтому важнейшей задачей взрослости является преодоление разившейся на предыдущих стадиях инвалидизации, иначе индивид ждет застой, изоляция от общества и сосредоточение на заботе о себе самом. Вне решения этой задачи не может сформироваться сильное качество поздней зрелости (старости) — целостность. Именно продуктивность в средней зрелости помогает обрести интеграцию в поздней, которая выражается в осознании значения жизни перед лицом смерти.

Обретение целостности предполагает регресс на ранние стадии онтогенеза, разрешение внутриличностных конфликтов и гармонизацию сознательных и бессознательных частей своей личности,

и частности — принятие своей Тени. В аналитической психологии К. Г. Юнга Тень — центр личного бессознательного. Тень — то, что мы считаем низшим в нашей личности, что в себе отрицаем, а также то, чему не даем развиваться [Фейдимен, Фрейгер, 1994; Холлис, 2002]. Тень есть у каждого. Юнг писал: «Как я могу обладать прочностью, не отбрасывая тени? Я должен иметь и теневую сторону, если я хочу быть целым. Сознавая свою тень, я еще раз вспоминаю, что я человеческое существо, как всякий другой» [Юнг, 1931, цит. по: Фейдимен, Фрейгер, 1994, с. 68]. Тень не следует сравнивать со злом. Более уместно уподобить ее подавленной жизни. Ее осознание позволяет человеку стать более человеческим и интересным. Если же Тень не осознается, она проявляется в бессознательных поступках, в проекциях на окружающих, в депрессии и соматических заболеваниях.

Тень воплощает в себе отрицаемые личностные качества, отрицаемую чувствительность: она прорывается в сентиментальности, а также творческие способности, которые, столкнувшись с препятствием в своем развитии, вызывают раздражение и приводят к нервным срывам. Тень — это жизненная сила, которая гораздо мощнее силы, поддерживающей сознательную жизнь, и создание препятствий для нее означает снижение своей жизнеспособности.

Юнг выделил в целостном процессе жизни человека два основных периода: первую и вторую половины жизни. В первой половине человек познает окружающий мир и «укореняет» себя в нем. Его чувства, потребности, интересы направлены вовне — на окружающих людей и предметный мир. В неосознаваемом же накапливается содержание Тени: черты личности, противоречащие представлениям о себе, множество комплексов, закрепленных в псевдоличностях (субличностях). Во второй половине жизни направленность психической жизни человека меняется: он обращает духовные усилия на познание своего внутреннего мира.

Осознанная встреча с Тенью в среднем возрасте позволяет взять под контроль проекции — бессознательное приписывание другому своих качеств. Так, мы можем перестать завидовать другим людям и злиться на них за то, что не можем делать сами, потому что не потрудились развить свой творческий потенциал. Чем больше человек идеализирует себя, тем темнее его Тень. «Чем благостнее человеку в его идеализированном образе, тем его Тень обширнее и неуловимее, и тем коварнее она захлестнет его, когда он будет на пике самолюбования» [Орлова, 2000, с. 89].

Результатом диалога со своей Тенью становится устранение многочисленных проекций своей враждебности и зависти на окружающих. Жить своей жизнью оказывается довольно трудно, однако лучше сконцентрировать усилия на собственной индивидуации, а не упираться и не навязывать свои представления о должном другим людям.

Если смысл жизни прямо связан с глубиной осознания и личностным развитием, то вторжение Тени в среднем возрасте оказывается необходимым и несет в себе возможность обретения целостности. Чем больше человек о себе знает, тем больше сможет реализовать себя в жизни, тем более многоцветной и многогранной станет его личность и тем богаче будет его жизненный путь. Таким образом, Юнг позитивно оценивает середину жизни: как «кризис взлета», индивидуации, обретения личностью автономности и самобытности.

Особенности проживания кризиса середины жизни задаются типом личности. Так, многие самоактуализирующиеся личности не переживают этот кризис: они имеют высокую смысловую ориентацию и активные формы реагирования на возникающие проблемы. У личности инволюционного кризисного типа данный переломный период протекает остро: они негативно воспринимают будущее, ощущают страх и безысходность, потерю себя, склонны к самообвинениям.

Большую роль в проживании кризиса середины жизни играют и особенности когнитивной сферы. Спокойно относятся к достижению середины жизни те, у кого к этому моменту сформировалось некое психологическое качество или когнитивная способность, которую называют мудростью. Мудрость — это экспертная система знаний человека, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенное суждение и давать полезные советы по жизненно важным вопросам, планировать жизнь, управлять жизнью [Анциферова, 2005; Реан, 2003]. Мудрый человек обладает обширными фактическими и процедурными знаниями, может оценивать события с учетом их широкого контекста и переживать ситуации неопределенности. Перейдя от чисто когнитивного понимания мудрости к личностно-ориентированному, гуманистически-экзистенциальному, исследователи сделали следующие выводы.

- В экспертное знание входят процессы интуиции: у мудрых людей высокая чувствительность и к тонким переживаниям других людей, и к собственным, благодаря чему они слышат «тихий голос

своего призвания» и выстраивают жизнь согласно своей природе, берут на себя ответственность за свои жизненные выборы.

- Мудрость — не только знания, но и субъективное отношение к ним, наполненное эмоциями и чувствами.
- Мудрые люди — это зрелые личности, обладающие высоким уровнем самоконтроля и нравственности, чувством меры во всем, открытые всей полноте своего жизненного опыта.
- Функциональная система мудрости требует высокой энергетики, напряженной работы всей эмоциональной сферы, гибкой интеллектуальной деятельности: работа интуиции в одних случаях дополняет работу сознания, в других оказывается важнее и продуктивнее, так как мышление может ошибочно включать прежний опыт в осмысление новой ситуации или, наоборот, игнорировать его.
- Жизнь мудрого человека уникальна, ему присуща готовность к жизненным превращениям, катастрофам, трагедиям [Анциферова, 2005, с. 6–7].

Большинство исследователей не «привязывают» мудрость к возрасту средней зрелости, а рассматривают ее как многокомпонентное качество, формирующееся всю жизнь.

В восточных философских учениях мудрость связывают с осознанием преходящности всех феноменов бытия и пониманием страдания как следствия привязанности к непрерывно изменяющимся объектам: «Нигде, никогда и ничего в мире не было и не может быть сплошного, непрерывного, надежного, вечного <...>, все уровни бытия представлены сущностями, находящимися в непрерывном изменении: земля, сезоны, погода, общества и цивилизация, наши отношения, наши тела, наши мысли и эмоции — абсолютно все <...>, источником испытываемых нами в жизни страданий является наша привязанность к тому, что непрерывно изменяется <...>. То, в какой мере наша культура избегает истины страдания и отрицает ее, просто поразительно. Похоже, будто мы думаем, что лишь очень немногие люди стареют, болеют и умирают. Мы живем так, будто все это должно случиться с кем-то другим и никогда с нами. Или же мы романтизируем эти переживания, отказываясь воспринимать реальность болезней тела или горечи одиночества, столь часто испытываемых в преклонном возрасте. Такой взгляд на вещи отгораживает нас от истинного и нормального отношения к жизни» [Гольдштейн, Корнфильд, 1993, с. 161, 196]. Мудрый человек отказывается от поиска чувственных радостей

и обретает способность к истинному состраданию: «Мы осознаем, что счастье не в том, чтобы наращивать частоту и силу приятных переживаний, и что удовлетворение страсти не приносит чувства цельности или достаточности... счастье приходит не благодаря тактике хватания и овладения, а на пути отпущения, не в поиске приятных переживаний, а в раскрытии навстречу реальности момента. Это трансформированное понимание освобождает в нас энергию сострадания. Наше сознание больше не поглощено отпихиванием боли, цеплянием за приятное. Сострадание становится естественной реакцией открытого сердца» [Гольдстейн, Корнфильд, 1993, с. 163].

Отказ от привязанностей к временному, преходящему делает мудрого человека невозмутимым: «У мудрого человека отсутствие внешних реакций не означает вынужденного или намеренного бездействия. Он не затрачивает усилий на его построение... Мудрец спокоен потому, что он неуязвим для шквалов, а не потому, что хочет быть спокойным и это ему удастся... Сердце мудрого человека, при всей чуткости своей, не возмутимо, оно зеркало земли и неба, оно — незамутненное отражение всего сущего... Вы начинаете ясно видеть всю ценность способности отпустить, и вы перестаете цепляться. Вы проникаетесь пониманием того, что нет ничего достойного желания. Из этого состояния отрешенности или мудрой отстраненности ум черпает гармоническое равновесие, в котором вы созерцаете весь поток с полной равностью и при очень ясном и умиротворенном уме» [Гольдстейн, Корнфильд, 1993, с. 348, 399].

По мере обретения мудрости эгоистические чувства заменяются истинными, бескорыстными [Гольдстейн, Корнфильд, 1993, с. 228–351].

- привязанность — любовью, проникнутой заботой и соединенностью;
- жалость, несущая в себе дистанцию и чуждость по отношению к тем, кто страдает, — открытым состраданием;
- чувство сравнения, отделяющее людей друг от друга, — сопереживанием радости, через которое происходит соединение со счастьем всей жизни;
- равнодушие и черствость, за которыми стоит отказ от забот и уход от опыта, — невозмутимостью.

Мудрый человек способен оставаться невозмутимым, терпеливым не только по отношению к другим, но и к себе. Это позволяет ему преодолевать трудности, учиться на своих ошибках. Святой Франциск де Салез писал: «Проявляйте терпение по отношению ко

вом, но главное — будьте терпеливы с самими собой. То есть вы не должны впадать в уныние, убеждаясь в очередной раз в своих несовершенствах, но должны всегда вставать после очередного падения и с новой бодростью устремляться вперед. Нет лучшего способа достигнуть высот духовной жизни, чем вопреки всему начинать сначала, никогда не допуская мысли, что сделано уже достаточно. Можем ли мы возвыситься до терпения, столкнувшись с досадными качествами соседа, когда мы столь нетерпимы к своим собственным? Человек, раздраженный своими слабостями и огрехами, не может преодолеть первые и исправить вторые. Эффективное исправление ошибок всегда становится возможным только при условии спокойного и мирно настроенного ума» [Гольдстейн, Корнфильд, 1993, с. 291].

Мудрость противостоит заблуждениям ума, способствует активизации интуиции, осознанию своей субъектности и творческой во всех сферах собственной жизни: «Недопустимо не воспользоваться статусом мыслящего существа! С глубочайшим вниманием и осознанностью волевых актов, составляющих ткань нашей судьбы, мы можем и должны принять на себя активную ответственность за рукотворный ковер нашей жизни. <...> Мы наследники собственных мотиваций и деяний, и жизнь наша, во всех ее поворотах, течет отнюдь не случайным образом. Она — собственный наш рисунок, и карандаш в нашей руке. Важно видеть свои мотивы и волевые акты и отдавать себе в них отчет, понимая при этом, какие результаты они обуславливают... Все больше наполняя свою жизнь элементом осознанности и состоянием пробужденности и развивая способность наблюдать и видеть, мы начинаем обретать способность творчески пользоваться своей энергией, преодолевая слепую привязанность к накопленным шаблонам прошлого» [Гольдстейн, Корнфильд, 1993, с. 172–174].

В христианской антропологии определяются два вида мудрости: плотская (мирская) и духовная [Схиархимандрит Иоанн (Маслов), 2003, с. 568–573]. Первая состоит в гордости, самолюбии, завистливости, нетерпеливости и других подобных качествах. Духовная — в смирении, боголюбии, исполнении благих дел, познании и почитании Бога, принятии и исполнении воли Божьей. Христианская мудрость — не в словах, а в сердце, в делах, в чтении и размышлении. Признаками духовной мудрости являются:

- стремление обращаться к чтению духовных книг;
- искание совета, руководства у благочестивых людей;

- любовь к наставлению, полезному совету, критике;
- память о смерти, о блаженной и неблагополучной Вечности;
- молитва и следование христианским заповедям.

Плоды мудрости — христианские добродетели: смирение, терпение, кротость, милость, целомудрие.

Мудрость христианская и мудрость буддистская совпадают в принятии преходящности всего сущего: «Мудрость и блаженство есть — не к чему в мире сем не прилагаться, но все, честь, славу и богатство и все мира сего сокровище вменять как сновидение, которое как к нам о сном приходит, так со сном и отходит, а к единому Богу, высочайшему добру и всякого добра источнику, прилеплятися» [Схиархимандрит Иоанн (Маслов), 2003, с. 570]. Расходятся же они в отношении к страданию: буддизм предлагает уходить от страдания через отказ от желаний и привязанностей, а христианство принимает страдание, предлагает человеку переживать его просветленно, как имеющее смысл в его судьбе.

В современной юнгианской психологии обретение мудрости связывается с пониманием, что жизнь — это странствие, смысл которого в нем самом, а не в прибытии в пункт назначения [Холлис, 2008]. Человек — единственное существо, которое не дано как «наличное сущее», а должно прийти к себе, на что порой уходит вся жизнь. Постоянство жизни обусловлено ее мимолетностью, приобретением и потерей, обладания и расставания выступают в единстве, а одиночество — условие жизни человека. Переживая потерю, необходимо признать ценность того, что утрачено, и жить с этой ценностью, принося ее в повседневную деятельность. Одиночество также является ценностью: только наедине с собой человек может вступить в диалог со своей душой и познать себя. Рефлексия и самопознание осуществляются в уединении. Отвергать субъективное переживание одиночества — это закрывать самому себе один из важных путей, ведущих к личностному росту. Стойкость и философское спокойствие перед лицом страданий — такова мудрость человека «преодолевающего». Тот, кто стремится сгладить острые углы или избегает решения задач, вызывающих страдания, не может обрести такую мудрость.

В экзистенциальной психологии достижение мудрости предполагает принятие четырех экзистенциальных данностей [Ялом, 2001]:

- неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы любим;
- свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим;
- наше экзистенциальное одиночество;

- отсутствие какого бы то ни было безусловного и самоочевидного смысла жизни: поиск смысла, как и поиск счастья, возможен только косвенным путем, смысл является результатом осмысленной деятельности.

Если обретение мудрости состоялось, то она сопутствует периоду «акме». Именно мудрость позволяет человеку принять неизбежность старения и смерти и «видеть смысл жизни в том, чтобы „отступить“ медленно, с боями, отставив „каждую пядь“ жизненного пространства, которое отведено ему судьбой» [Чудновский, 1998, с. 179].

## МОТИВАЦИОННЫЕ КРИЗИСЫ

Под мотивом понимают субъективную причину поведения, действий человека. Мотив выступает непосредственным побудителем к выбору того или иного способа действия и его осуществлению, так как является отражением в сознании субъекта его отношений с миром, требующих активности в форме деятельности. Мотивация — совокупность стойких мотивов, определяющих содержание, направленность и характер деятельности. Это одно из основных понятий, которое используется для объяснения движущих сил поведения, деятельности личности. Важнейшая функция мотивационной сферы — регуляция поведения.

Мотивационные кризисы проявляются либо в утрате мотивов, либо в их борьбе. Мотивы человека, совершающего выбор и отстаивающего ценность своего «Я», отличаются от мотивов, имеющих место в случае «игры в личность». Смыслообразующие ценности и мотивы рождаются внутренним выбором и приобретают личностный смысл. **Кризис, в основе которого находится борьба мотивов,** — ценностный кризис. Человек всегда включен в многообразные отношения, реализуемые разными деятельностями, каждая из которых имеет свои ведущие мотивы. Выбор мотива, имеющего право на реализацию сейчас, связан с построением их иерархии в соответствии с принимаемой личностью системой ценностей. Отношения между ценностью и мотивом очень непростые. Мотив всегда энергетически и эмоционально заряжен, он — двигатель осуществления деятельности. Он всегда индивидуален. Ценность — это то, что и мое, и одновременно взято из общечеловеческой культуры. Ее приоритет среди других мотивов осознается более-менее четко. Это то, «как должно быть» по социально принятым правилам. Отсюда

трудности: планируемое на языке ценностей может в реальности не соответствовать заряженным энергией мотивам. Что важно, то оказалось слабо мотивированным, и наоборот. Ценность проходит сложный путь, пока не станет истинной, не преобразуется в значимый мотив. В ситуации ценностного кризиса наблюдаются следующие стратегии поведения людей:

- активный поиск ценностной опоры;
- пассивность, откладывание решений ценностных проблем на потом;
- выжидательная позиция, в основе которой философское отношение к сложившейся ситуации: все течет, все изменяется и в одну и ту же реку нельзя войти дважды;
- непоследовательность: то сверхактивность, то сверхпассивность.

Акты выбора классифицируют по двум признакам: заданность альтернатив и заданность критериев для их сравнения. Соответственно выделяют три вида выборов:

- 1) простой выбор — есть альтернативы и есть критерии для их сравнения;
- 2) смысловой выбор — есть альтернативы, но нет критериев, их должен выработать субъект;
- 3) личностный, или экзистенциальный, выбор — при отсутствии или неполноте альтернатив.

Суть ценностного кризиса состоит в том, что в ситуации столкновения мотивов человек не в состоянии сделать выбор. Не работает ценностная система. Человек колеблется, время идет, ситуация уходит из-под контроля, шансы упускаются, могут нарушаться отношения с другими людьми, но субъект топчется на месте, не в состоянии решиться на что-либо. Этот кризис имеет разные варианты: может быть несостоятельна часть ценностной системы, может иметь место изменение ценностной системы по причине необратимой утраты близкого человека, может оказаться несостоятельной вся ценностная система, приведшая к жизненному краху. В последнем случае человек оказывается перед выбором: найти новый смысл жизни или признать нечто неподвластным оценке рассудка и обладающим большей ценностью, чем жизнь. Мотивационный кризис может проявляться и в столкновении внутренней и внешней мотиваций деятельности. Внутренняя мотивация — это мотивация творческая, связанная со свободным выбором деятельности и получением удовлетворения от ее процесса

при отсутствии внешних требований или подкреплений. Активность личности в данном случае поддерживается саморегуляцией. Внутренней мотивации сопутствует внутренняя же каузальная атрибуция: имеет место самодетерминация, то есть объяснение причин успехов и неудач степенью собственной субъектности, эмоциональной включенности. Внутренне мотивированный профессионал доверяет себе, независим от внешних оценок, способен к сопротивлению воздействиям факторов, отвлекающих от деятельности. Внешняя мотивация предполагает связь выбора деятельности с внешними требованиями или подкреплениями: имеет место внешняя каузальная атрибуция. Активность же субъекта деятельности в этом случае обеспечивается самоконтролем при дефиците самодетерминации: выражено стремление к высоким достижениям, поиск внешних показателей успеха при высоком уровне самоконтроля. Однако карьерный рост, который не сопровождается личностным, приводит к личностной деформации.

В условиях финансового кризиса возможна смена мотивационных доминант (замена внутренней мотивации на внешнюю), объективно необходимая для выживания в условиях безработицы или денежного дефицита: человек выбирает вид деятельности, которая приносит больший доход, своевременно оплачивается. Более зависимы от конкретных обстоятельств те, кто представление о себе тесно связывает с определенной ролью и накапливает стереотипы ролевого поведения. Увольнение у такого человека вызывает отчаяние, поскольку стереотипы блокируют потребность в поиске новых методов и подходов. В то же время увольнение или смена рода занятий может являться разумным решением, если работа противоречит глубинным нравственным установкам личности. Протекание мотивационного кризиса этого вида и его разрешение во многом определяются отношением личности к деньгам, нравственной оценкой их. Традиционно деньги воспринимаются в контексте этических категорий добра и зла. Экономическое поведение также оценивается с позиции нравственности. Внутриличностные конфликты, переживаемые в связи с темой денег, имеют в своей основе ряд противоречий; основные из них таковы [Горбачева, Купрейченко, 2006]:

- между существующими в общественном сознании представлениями о деньгах и ценностью денег для личности;
- между значениями и смыслами, которыми личность наделяет деньги;

- между значимостью денег и субъективной оценкой их достижимости;
- между высокой значимостью денег и неприемлемостью доступных способов их получения;
- между субъективными издержками зарабатывания денег и ценностью приобретенных на них благ.

Восприятие денег как средства достижения желаемого качества жизни в сочетании с признанием нравственных способов их получения позволяет индивиду быть более гибким в период финансового кризиса: временно поступиться творческой мотивацией без личностной деформации. Реально улучшают свои финансовые возможности те, кто освободился от давящей зависимости, убежденности во всемогуществе денег.

Степень выраженности мотивационного кризиса у людей среднего возраста определяется доминирующими мотивами. Так, люди, стремящиеся к власти, в этом возрасте всегда находят сферу для реализации своих целей. Те же, кто более сосредоточен на достижениях, испытывают затруднения. В середине жизни происходит оценка достигнутого при сравнении с тем, что было желаемым в период ранней взрослости. Расхождение вызывает снижение самооценки и переживание субъективной неудовлетворенности. В то же время высокая мотивация достижений и соответствующие ей свойства характера позволяют поставить очередные цели, определяющие ощущение жизни как значительной и осмысленной. По мнению С. Л. Рубинштейна [1970], таковыми являются следующие свойства характера:

- настойчивость в достижении своих целей;
- неудовлетворенность достигнутым;
- склонность сильно увлекаться работой;
- стремление в любом случае пережить удовольствие от успеха;
- потребность изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел;
- готовность принять помощь и помогать другим в проблемных ситуациях, чтобы совместно испытать радость успеха.

Пути преодоления мотивационного кризиса во многом определяются половыми и гендерными различиями. На каждой стадии жизненного цикла действуют конкретные механизмы взаимосвязи пола и возраста, которые влияют на самореализацию личности.

С. Фаррел и М. Розенберг [1981] выделили четыре пути развития мужчины в среднем возрасте, отражающие его мотивационную

направленность [цит. по: Психология среднего возраста, старения, смерти, с. 171–172]:

- *трансцендентно-генеративный мужчина* — воплотивший большую часть своих желаний и потребностей в жизнь и способный ставить и достигать новые цели; мотивационный кризис проходит практически незаметно;
- *псевдоразвитый мужчина* — внешне справляющийся со своими проблемами и делающий вид, что желания и потребности под контролем, однако переживающий ощущение тупика;
- *находящийся в замешательстве мужчина* — не способный соответствовать предъявляемым требованиям и удовлетворять свои потребности; переживается временный период неудач, или начинается непрерывное падение;
- *обездоленный судьбой мужчина* — был несчастлив и отвергаем большую часть своей жизни; не способен справиться с кризисными проблемами.

Для 33% женщин мотивационный кризис протекает на фоне завершения родительского отрезка жизненного пути: дети выросли. Потому изменения жизненных целей, установок, ценностей у них более связаны с семейным циклом или этапом профессионального пути, чем с возрастными изменениями. Женщины, мотивированные на достижения в ранней зрелости, откладывают рождение детей до 40 лет, а те, кто рано создал семью, успел к этому времени вырастить детей и получил возможность заняться собой, самосовершенствованием в личностном и профессиональном плане.

Разрешение мотивационного кризиса в целом зависит от способности признать собственные заблуждения и привести в соответствие возможности, желания и цели. В противном случае начинают действовать защитные механизмы, приводящие к ложным мотивировкам для снижения эмоционального дискомфорта от несовпадения желаемого и действительного.

В психологических исследованиях выявлены некоторые ложные мотивировки среди госслужащих и крупных политических деятелей [Васильев, Филимоненко, 1996, цит. по: Психология среднего возраста, старения, смерти, с. 173–174]:

- «Я исключительный». Человек имеет высокие достижения и ощущает себя неординарной личностью, перестает прислушиваться к советам «снизу», полагается лишь на личный опыт

и достижения. Наблюдается рассогласованность между трудностью достижения высокого социального статуса и реальной возможностью утратить его одновременно.

- «У вас все плохо». Защитный механизм направлен на создание для себя более комфортных условий деятельности путем усиления и провоцирования напряженности у окружающих.
- «Жизнь — игра». Отношение к деятельности как к игре с правилами и условиями, победами и поражениями, затрагивающими интересы человека.

Защитные механизмы позволяют снять напряженность, адаптироваться к жизненной ситуации, поддержать приемлемый для личности уровень самоуважения, но не устраняют причин, приведших к мотивационному кризису.

В зрелые годы потребность в самоуважении достигает максимального уровня и перестает расти [Маслоу, 2000]. Происходит это по двум причинам. Во-первых, к этому возрасту сформирована реалистическая оценка своей значимости, и она уже мало зависит от внешних факторов. Во-вторых, потребность в признании, репутации, социальном статусе уже достигла насыщения. Можно двигаться к более высокому уровню мотивации — творческой самоактуализации. Препятствиями на этом пути выступают:

- давление группы: общество не заинтересовано в большом количестве творческих личностей;
- незнание своего творческого потенциала;
- непонимание пользы самосовершенствования;
- повышенная потребность в безопасности: творческое развитие связано с риском ошибок и утрат.

Так как многие люди на ранних стадиях онтогенеза переживают психотравмы и не выходят во взрослую жизнь с насыщенной потребностью в безопасности, большинство в среднем возрасте стремится сохранить устоявшийся стиль жизни и деятельности вместо того, чтобы быть открытыми новым идеям и новому опыту. В результате возникает внутренний мотивационный конфликт по типу «стремление — избегание» [Ильин, 2000]. Если мотивация роста не удовлетворяется, формируются вызванные этой неудовлетворенностью специфические состояния: апатия, отчуждение, депрессия, цинизм.

Отказ от дальнейшего роста в пользу защищенности и безопасности приводит к обеднению всех жизненных сфер, к инертности бытия, застою.

Мотивационные кризисы тесно связаны с кризисами занятости: преодолевая безработицу, люди: а) создают мотивы для включения в новую профессиональную деятельность; б) проявляют активность вне профессии, стремясь к социальной интеграции [Демин, 2006]. Потеря работы переживается как кризис, потому что приводит к вынужденной деформации стиля жизни, ценностных ориентаций, влечет за собой ряд других потерь: статуса, привычного круга общения, возможностей самореализации, материального достатка и т. д. Молодые люди, выпускники вузов более продуманно ведут поиск работы, более мотивированы на расширение социальных связей. Поддержкой выступает ближайшее окружение, родительские семьи: помощь родителей считается социальной нормой и не переживается как указание на несостоятельность. Сокращенные работники психологически более уязвимы: в поиске работы хаотичны, не уверены в своей способности справиться с проблемой, имеют низкий уровень субъективного контроля над ситуацией. Беспорядочный поиск работы не только отрицательно сказывается на трудоустройстве, но и приводит к снижению общей удовлетворенности жизнью.

В первые полгода преодоление безработицы в большей степени зависит от продуманного поиска работы, в следующие полгода — от самоорганизации личности. Импульсивные, непродуманные действия в кризисной ситуации нежелательны. Для того чтобы искать работу продуманно, с учетом профессионального и социального опыта, нужно понизить уровень тревожности, чему способствуют групповые коррекционные занятия.

При переходе от средней зрелости к поздней наблюдается кризис в профессиональной мотивации: стремление остаться в профессии, сохранить независимость от государства и от детей вступает в противоречие с отсутствием здоровья, профессиональной успешности, рабочего места. Ведущей мотивацией занятости в пожилом возрасте является стремление улучшить свое материальное положение, помогать детям. Более продолжительна профессиональная занятость одиноких пенсионеров: им нечем ее компенсировать. Гендерный аспект этого кризиса таков: женщинам важно оставаться в коллективе (эмоциональная составляющая профессиональной мотивации), мужчины хотят реализовать свои знания и умения (лидерство и самореализация). Многие пожилые люди эмоционально не готовы к прекращению трудовой деятельности и согласны менять профессию,

переучиваться. Наличие условий для реализации социальных потребностей способствует преодолению мотивационного кризиса пожилыми людьми.

## СЕМЕЙНЫЕ КРИЗИСЫ

Семья является системой, находящейся в живом, подвижном, изменяющемся и обновляющемся равновесии. Развитие семейной системы, как и развитие личности, сопровождается кризисами. **Семейный кризис** — состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения.

В семейном кризисе можно выделить две потенциальные линии дальнейшего развития семьи: 1) деструктивная, ведущая к нарушению семейных отношений и содержащая опасность для их существования; 2) конструктивная, заключающая в себе потенциальную возможность перехода семьи на новый уровень функционирования.

Семейные кризисы делят на две группы: нормативные и ненормативные [Олиферович, Зинкевич-Куземкина, Велента, 2006]. Нормативные кризисы связаны с переходом семьи с одной стадии жизненного цикла на другую.

**Кризис 1. Принятие на себя супружеских обязательств.** Брак — это взрослая форма близости, промежуточное звено между той семьей, из которой вышел человек, и той, которую он строит [Витакер, 1999]. Не существует других, более близких и максимально открытых отношений между людьми. «Брак — это самая запутанная форма человеческих отношений. Немного существует вещей, которые вызывали бы такую массу положительных и отрицательных эмоций. Никто, кроме законных супругов, не может так быстро перейти от восторженных уверений в любви к изощренным взаимным издевательствам. Если принять во внимание, какое огромное собрание устарелых данных привносят в семейную жизнь Родитель и Ребенок каждого из супругов, становится очевидным, что только наличие у обоих супругов сильного Взрослого способно обеспечить хорошие отношения между ними» [Харрис, 1993, с. 114–115].

После заключения брака супругам предстоит адаптироваться к совместной жизни и принять семейные роли. Ход этого процесса

определяется многими факторами, прежде всего личностными особенностями супругов и их семейной историей. Каждый из супругов вышел из семьи с определенными правилами, мифами, представлениями о семейных ролях, вынес из детства множество воспоминаний, окрашенных чувствами обиды, вины, стыда.

Хотя первые годы супружеской жизни имеют яркую эмоциональную окраску, личностная незрелость, психологическая незавершенность детско-родительских отношений часто становятся предлогами развода. Прохождение первого нормативного кризиса семьи осложнено при следующей мотивации брака: брак как возможность восполнить дефицит (эмоциональный, материальный), способ отделиться от родительской семьи, соответствовать социальным ожиданиям, компенсировать чувство неполноценности, достичь материального благосостояния, избежать статуса матери-одиночки. Определенное значение имеет непродолжительный период ухаживания, наличие дисфункций в родительских семьях. Оптимальное разрешение кризиса — осознание надсоциальности брачно-семейных отношений и смещение акцента с взаимных ролевых ожиданий на процесс выстраивания отношений, на личностный рост [Роджерс, 2002]:

- партнеры подвергают себя риску максимально открывать друг другу любые чувства и стараются понять всякий отклик на них;
- социальные роли постепенно отмирают: партнеры перестают следовать ролевым ожиданиям, какими бы авторитетными они ни казались;
- ролевые маски отбрасываются: каждый становится самостоятельной личностью.

К. Роджерс пишет: «Мне кажется, я сумел выявить четыре элемента, более фундаментальных для причинно-следственных связей, обуславливающих процесс становления отношений: это приверженность самому процессу отношений, риск откровенного общения на уровне глубоких внутренних чувств, отказ от жизни в соответствии с социальными ролями и стремление выявить и раскрыть свою подлинную и неповторимую личность» [Роджерс, 2002, с. 263].

**Кризис 2. Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления нового члена семьи.** Острота этого кризиса определяется мотивами беременности, психологической готовностью к материнству и отцовству, установками относительно будущего ребенка. Неблагоприятными мотивами рождения ребенка являются

стремление удержать партнера, решить задачи материального плана, компенсировать родительской ролью неуспешность в других ролях. В структуре переживаний женщины, связанных с беременностью, присутствуют переживания отношения к себе, к ребенку внутри себя, к окружающему миру. Психологическое сопровождение беременности предполагает установление эмоционального контакта родителей с будущим ребенком при сохранении тайны его личности: считается, что лучше не знать пол до рождения [Дольто-Толич, 2002].

Уход за младенцем требует от молодой матери много энергетических затрат, что может привести к хронической усталости, обеднению эмоционального фона супружеских отношений, переживанию мужем снижения собственной значимости. Возможны конфликты с бабушками и дедушками, которые претендуют на роль главных воспитателей. Продуктивный выход из кризиса связан с гармонизацией отношений в супружеской диаде, коррекцией поведения старших членов расширенной семьи.

**Кризис 3. Включение детей во внешние социальные структуры.** Когда подросшие дети начинают посещать детский сад, а позже школу, родители оказываются перед фактом принадлежности ребенка более широкому, чем семья, социальным системам, которые на него влияют. Особым критическим моментом выступает начало обучения детей в школе: родители рассматривают детей как свою визитную карточку и могут поставить свое отношение к ребенку в зависимость от его школьных успехов. Возникают трудности родительского контроля, обеспечения его оптимальной динамики, которая не препятствовала бы решению базовой задачи младшего школьного возраста — формированию социальной компетентности. Разрешение этих трудностей требует пересмотра распределения обязанностей в семье, расширения ролевого диапазона при сохранении здоровой семейной иерархии (власти родителей), выбора оптимальных форм семейного досуга, повышения родительской компетентности в области психологии воспитания.

**Кризис 4. Принятие факта вступления ребенка в подростковый возраст.** Данный кризисный период связан с основным психологическим новообразованием подросткового возраста: чувством взрослости, претензией на взрослость. Семья может выступить источником поддержки подростка в его движении по пути взросления только в том случае, если она сохранит свою референтность для подростка — значимость,

притягательность как места, где он принят и признан, где удовлетворяются его потребности в принадлежности и любви.

Подростки начинают психологически отделяться от родителей и критично к ним относиться. Как пишет К. Дольго-Толич [2002, с. 129–130], «новорожденный отсылает родителей к моменту их собственного рождения, подросток ставит их перед лицом их старения и их отрочества одновременно». На родителей критично смотрят не только дети-подростки, но также их бабушки и дедушки. Как родителям приходится отказаться от воображаемого ребенка, когда они держат в руках новорожденного, так и подросток теряет иллюзии относительно родителей. Они же под его взглядом обнаруживают, что являются не самыми красивыми и умными, не самые лучшими, а такими же «беднягами, как другие люди».

Благополучное проживание этого кризиса предполагает завершение детско-родительских отношений с собственными родителями: только простив им свои детские обиды и приняв их такими, какие они есть, супруги смогут принять и своих взрослеющих детей-подростков, выстроить с ними горизонтальные, договорные отношения, не отменяющие родительской ответственности.

Родители современных подростков переживают тревогу по поводу риска развития у них зависимого поведения (курение, алкоголь, наркотики). Риск этот снижается, если родители мыслят позитивно: признают за детьми право взрослеть, понимают ответственность как важнейшую составляющую зрелости, переходят от монолога к диалогу и, конечно же, исключают негативное родительское проектирование личности подростка и его будущего при любом протекании подросткового кризиса.

Многие родители обеспокоены влиянием СМИ, провоцирующих ранние сексуальные контакты, беременность, раннее материнство, отцовство. Традиционные запреты в данном случае не «работают»: они психологически ущербны. Т. А. Харрис предостерегает: «Как бы ни было для нас важно то, чем занимаются или не занимаются наши сыновья и дочери, еще более существенно, чтобы они понимали истинное значение полового акта, чтобы они видели в нем своего рода таинство, внешнее проявление внутреннего душевного изящества. Физический акт является не только выражением духовной и эмоциональной близости мужчины и женщины, но также средством укрепления этой близости. Это *хорошая* вещь. Всякое разумное ограничение,

которое может тут быть наложено, должно основываться на том соображении, что это *очень хорошая* вещь, настолько хорошая, что его не следует злоупотреблять в определенных обстоятельствах. Если ограничения существуют на том основании, что секс — это очень хорошая вещь, а не на том, будто это вещь плохая, то молодые люди, вступающие в брак, имеют значительно больше шансов достигнуть сексуальной и семейной гармонии» [Харрис, 1993, с. 154].

Особое напряжение вызывают в семье отклонения в ходе полоролевой идентификации подростков: часть их находится в поиске своей полоролевой идентичности. Психологические предпосылки размытой идентичности таковы:

- отсутствие значимого Другого — объекта идентификации (нет отца или лица, его заменяющего);
- наличие отрицательного объекта (отец — не авторитет);
- приписывание взрослыми (родителями, учителями) негатива полу ребенка или противоположному полу;
- длительное пребывание в изоляции от сверстников своего пола или противоположного;
- игнорирование родителями возрастных подростковых и гендерных различий.

Последнее обуславливает актуальность психологического просвещения родителей в области гендерологии и коррекции их родительского поведения.

**Кризис 5. Взрослые дети становятся достаточно самостоятельными, отделяются от семьи: кризис «вырывания корней».** Отделение может выглядеть как отъезд из дома на учебу, переезд в отдельную квартиру или дистанцирование от родителей при жизни под одной крышей: выстраивание личного и личностного пространства. Если уехавшие из дома молодые люди психологически готовы к принятию на себя ответственности за свою жизнь, то они благополучно адаптируются к обучению и жизни в другом городе. Если же они инфантильны, то под любым предлогом возвращаются домой: болезнь, травма, кризис профессионального выбора, социальная дезадаптация.

Кризис проживается благополучно, если возрастающая взрослость юноши или девушки поддерживалась и принималась в предыдущих возрастах, а собственная жизнь родителей (как личностей, как мужчины и женщины) не приносилась в жертву материнству и отцовству. Д. Холлис пишет: «Ту свободу, которую мы хотели получить от своих родителей,

нам следует подарить своим детям... Если мы по-настоящему любим своих детей, единственное, что мы можем для них сделать, — как можно больше развивать собственную индивидуальность, ибо такое наше отношение позволяет им делать то же самое» [Холлис, 2002, с. 82–83].

Четвертый и пятый кризисы часто совпадают с кризисом середины жизни у супругов. Им предстоит:

- перейти от ориентации на внешние достижения и приобретения к внутреннему развитию, а от надежды на других людей — к принятию на себя ответственности за все, происходящее в жизни, за свой психологический комфорт;
- взять под контроль проекции и вступить в диалог друг с другом о своей независимости, осознав, что долгосрочные брачные отношения предполагают непрерывный диалог.

**Кризис 6. Взрослые дети создают свои семьи.** Если образована расширенная семья или молодая семья находится в тесном общении с родителями, возникает проблема границ. Старшим членам необходимо признать автономность молодой семьи, а при рождении ребенка принять роли бабушки и дедушки как помощников молодых родителей, а не воспитателей внуков и взрослых детей заодно с ними. Так, бабушке необходимо согласиться со следующими положениями.

1. Быть бабушкой — это счастье. Его лишены одинокие люди или те, чьи дети одиноки, бездетны.

2. Бабушка — это социальная роль, из которой можно действовать как лично зрело, так и психозащитно, незрело.

Мудрая бабушка признает следующие аксиомы:

- «Когда у моих детей появились собственные дети, я перестала быть для своих детей няней, воспитательницей (если этого не произошло раньше)»;
- «Главные воспитатели детей — их родители»;
- «Подменять собой родителей — негуманно по отношению к внукам»;
- «Я — только помощница родителей внуков».

Мудрая бабушка ведет себя таким образом:

- воздерживается от замечаний, выражений недовольства в адрес своих детей в присутствии внуков — как минимум, вообще — как максимум;
- воздерживается от замечаний, нравучений в адрес внуков в присутствии их родителей;

- не сравнивает своих взрослых детей — родителей и внуков с чужими детьми и внуками;
- всегда подчеркивает свою роль — роль бабушки. Словарь мудрой бабушки:
- «Я это делаю по просьбе твоей мамы (твоего папы)»;
- «Я помогаю твоей маме (твоему папе)»;
- «Твоей маме (твоему папе) это бы понравилось (не понравилось)»;
- «Что бы сказала твоя мама (твой папа), если бы она это увидела (услышала, узнала)?»;
- «Твоя мама (твой папа) наказала тебя, потому что любит тебя и хочет видеть в тебе мальчика (девочку) воспитанного, культурного. И ты, я думаю, обязательно таким (такой) и будешь, как только немного повзрослеешь (поумнеешь)».

Препятствием к достижению согласия в вопросе границ молодой семьи чаще являются симбиотические отношения в диаде «мать — сын», чем взаимная привязанность дочери и отца. Раздельное проживание семей смягчает течение кризиса или вовсе отменяет его.

**Кризис 7. Супруги-пенсионеры остаются вдвоем: взрослые дети окончательно отделились.** Завершена профессиональная деятельность, утрачены социальные роли, сопутствующие ей. Совершенно самостоятельно и независимо живут дети. Конструктивный выход из кризиса — получение удовольствия от супружеских отношений, личностный рост, реализация отсроченных планов творческого самовыражения. Противоположный вариант — обеднение или разрушение супружеских отношений (одиночество вдвоем), сосредоточение на детях, на родительских ролях, отказ от личностного развития.

**Кризис 8. Один из супругов умирает.** Продолжительность переживания утраты определяется индивидуальными особенностями супругов и степенью сплоченности пары. «Переживая потерю, нам нужно осознать ценность того, что мы имели <...>. Поэтому самое лучшее отношение к тем, кто нас покинул, — по достоинству оценить их вклад в нашу сознательную жизнь и свободно жить с этой ценностью, привнося ее в повседневную деятельность», — пишет Д. Холлис [2008, с. 55]. Более благополучно переживают утрату супруга люди, удовлетворенные браком: у неудовлетворенных смерть отбирает последний шанс что-то изменить в отношениях.

Варианты разрешения кризиса могут быть таковы: а) повторный брак; б) объединение с детьми; в) принятие ситуации и продолжение жизни в одиночестве: в этом случае расширяются и обновляются социальные контакты, появляются новые жизненные смыслы.

Диалектический парадокс семейной жизни заключается в том, что семья одновременно стремится и пройти все стадии своего жизненного цикла, и сохранить стабильность, то есть не меняться. Поэтому нормативные семейные кризисы обусловлены закономерными трудностями перехода семьи с одного этапа на другой. Ненормативные кризисы связаны с переживанием переломных жизненных событий: измены, развода, повторного брака, тяжелой болезни, смерти, суицида.

Наиболее травматичным событием является развод. Это эмоциональное потрясение для обоих супругов. Один утрачивает чувство защищенности, безопасности, доверия, начинает сомневаться в себе, переживает страх одиночества. Другой испытывает вину, стыд, чувство долга и ответственности перед бывшим партнером и детьми. Оба оказываются в кризисе идентичности: меняются роли, статусы, социальная сеть. Психологическое сопровождение предразводной и постразводной ситуации, направленное на личностный рост супругов, смягчает протекание кризиса.

Повторный брак — тоже семейный кризис, не являющийся строго нормативным, поскольку его переживает не каждая семья. К трудностям, которые есть в любом браке (ролевые конфликты, установление границ, разница в семейных правилах и традициях и т. п.), добавляются трудности установления отношений с детьми и между детьми от предыдущих браков.

Все виды семейных кризисов нашли отражение в художественной литературе. Использование литературных источников как варианта поиска смыслов в контексте групповой работы способствует пониманию собственных кризисных ситуаций и развитию мотивации к конструктивному их разрешению.

## БИОГРАФИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ

Жизненный путь человека — это его личная жизнь в динамике, это его социальная биография. «Люди выбиты из своих биографий, как шары из бильярдных луз», — написал О. Мандельштам.

На жизненном пути происходят переломные события, приводящие к изменению личности, и важные — яркие, обогащающие историю личной жизни.

Является ли человек субъектом своей биографии, то есть хозяином своей судьбы, или его жизнь фатально предопределена? Ответом на этот вопрос выглядят поэтические строки Н. Заболоцкого: «Два мира есть у человека: один, который нас творил, другой, который мы от века творим по мере наших сил». В судьбе есть и предопределенность, предзаданность, и сфера субъектности человека: на что-то он может («по мере сил»!!!) влиять.

Предопределенность имеет биологический и социальный аспекты. Биологический аспект — это наследственность (индивидуальная, родовая, коллективная), социальный — неоднозначное влияние социальных факторов на развитие личности. Биологическая и социальная составляющие взаимосвязаны в судьбе человека. Так, развернувшиеся в благоприятных социальных условиях задатки становятся способностями и во многом определяют «линию жизни». Установлено, что с возрастом зависимость от биологических факторов снижается: личность подчиняет себе индивида как носителя природных свойств, и человек становится все в большей степени субъектом своей биографии. Тем не менее люди очень различаются в суждениях о роли среды и собственных действий в осуществлении событий. Одни воспринимают свою жизнь как результат действия на них неких сил (судьбы, Бога), другие считают себя творцами собственной судьбы и всю ответственность за происходящее с ними возлагают на себя.

Исследуя восприятие женщинами и мужчинами собственного вклада в жизненные события, психологи выявили некоторые закономерности [Шкуратова, Герасименко, 2007]:

- свой вклад в радостные события испытуемые считают большим, чем в трудные: люди более склонны приписывать себе ответственность за успехи;
- мужчины свой вклад в события считают большим, чем женщины;
- все признают свою ответственность за состояние своего здоровья и свой внутренний мир как в прошлом, так и в будущем;
- наиболее подвластными своему влиянию считаются события, относящиеся к деловой сфере, тогда как события, связанные с взаимодействием с другими людьми, воспринимаются как менее контролируемые.

Изучение биографических материалов позволяет установить закономерности проявления активности личности в преодолении жизненных тягот. В биографически фундированной теории личности Х. Томэ основными понятиями выступают следующие: «жизненный мир» (раскрывается через термин «субъективное жизненное пространство»), «темы бытия», «техники жизни» [Анциферова, 1993]. Жизненный мир личности или ее субъективное жизненное пространство — это представленный в когнитивных репрезентациях и психически переработанный реальный мир ее жизни. Жизненные миры разных людей различаются:

- мерой изменчивости, своеобразия и внутренней согласованности;
- масштабом замыслов, надежд и действий;
- шириной интересов и напряженностью усилий.

Когнитивные репрезентации — это значимые для личности переживания, в которые «втягиваются» мотивационные процессы: восприятия, структуры знаний о мире и о себе, убеждения, ожидания, сценарии, планы.

«Тема бытия» у Томэ — синоним «ценности» и «значимости». Доминирование определенных тем и тематическое структурирование жизни обусловлено историческими событиями, социокультурной ситуацией: в одинаковых исторических условиях у представителей разных возрастных групп могут наблюдаться сходные сочетания тем, а у представителей одного поколения — отдельные темы. Так, у тех, чья молодость и взрослость пришлась на войну, преобладают темы, связанные с военной службой, с трудностями поиска работы в послевоенные годы.

Техники бытия — это инструментальные формы активности личности. Томэ выделил из них две группы: общепсихологическая система приспособления и ситуационно специфические реакции. В первую группу вошли следующие техники:

- 1) действия, ориентированные на достижение, на успех, на изменение практической ситуации, требующие усилий, затраты энергии, высокого уровня саморегуляции, поиска информации, привлечения других людей;
- 2) приспособление к социальным нормам, общественным установлениям, к правилам деловых отношений, которое выступает предпосылкой успешности первой техники в обычных социальных условиях;

- 3) приспособление к своеобразию и потребностям других людей в обстановке социальных потрясений;
- 4) забота об установлении и поддержании социальных контактов;
- 5) «акцептация ситуации», то есть принятие ее такой, какая она есть.

К ситуационно специфической системе Томэ отнес следующие техники: «использовать шанс», «искать социальную поддержку», «сопротивляться», «идентифицироваться с целями и судьбами других людей», «надеяться», «полагаться на других людей, доверять им», «самоутверждаться», «проявлять агрессию в форме действия или критики», «отсрочивать удовлетворение своих потребностей» и другие. В особую группу выделены неадаптивные реакции на трудности: безропотное смирение, подавленность, депрессия, избегание трудных ситуаций, подавление мыслей об источнике трудности, использование механизмов психологической защиты.

Степень выраженности тех или иных техник различна у представителей разных групп. Так, в период ранней и средней зрелости в сфере работы наблюдается следующая иерархия техник:

- 1) техники, ориентированные на достижения;
- 2) техники приспособления;
- 3) техники самоутверждения и попытки использовать шанс.

Активные формы отношения к миру остаются и после выхода на пенсию; старики продолжают сохранять социальные контакты, стремятся «расширить себя», идентифицируя свое «Я» с целями и судьбами детей и внуков. В исследовании на выборке больных пожилых людей выделены четыре обобщенных жизненных стиля, характеризующиеся определенной структурой преобладающих тем жизни, когнитивных репрезентаций, доминирующих форм поведения и временной перспективы [Анциферова, 1993, с. 12]:

- ориентация на достижения, на изменение окружающего мира, на использование шансов и опробование собственных возможностей;
- принятие своего положения и ориентация на внутренние изменения;
- покорность судьбе;
- чувство горечи и разочарования: «Весь мир отвернулся от меня»

В течение жизни каждый человек накапливает разнообразны ответы на изменчивую повседневность. В переломные моменты

жизни обостряются его функции как субъекта жизни: психологическая подготовка к жизненным тяготам, анализ имеющихся ответов на сложности и создание новых альтернатив, психологические усилия, направленные на гармонизацию когнитивных и мотивационных процессов — перестройка своих желаний в соответствии с изменившимся образом себя [Анциферова, 1993, с. 14–15]. Каждое событие (в том числе и радостное) вызывает напряжение, так как за ним всегда следует в чем-то непредвиденный поворот жизненного пути.

Чем в меньшей степени человек является субъектом своего жизненного пути, тем больше картина последнего деформирована. Отсутствие межсобытийных связей в картине жизненного пути, ее мотивационная недостаточность создают условия для возникновения биографических кризисов нереализованности, бесперспективности, опустошенности [Кроник, Ахмеров, 1988; Ахмеров, 1993].

**Кризис нереализованности** возникает в тех случаях, когда по тем или иным причинам в субъективной картине жизненного пути слабо представлены реализованные связи между событиями прошлого, настоящего и будущего. Человек не видит свои достижения, успехи или недооценивает их, не усматривает в прошлом существенных событий, положительно определяющих настоящее и будущее. Переживается ощущение: «Моя жизненная программа не выполнена», «Не удалось», «Не повезло». Одна из причин этого кризиса — «заброшенность» в новую социальную среду, ожидания которой человек вынужден принимать во внимание, хотя его опыт ею не востребован. Только внутренняя творческая мотивация позволяет пережить кризис нереализованности без личностных деформаций: личность может уйти во «внутреннюю эмиграцию», то есть сосредоточиться на автономном творческом процессе.

**Кризис опустошенности** возникает в ситуации, когда в субъективной картине жизненного пути слабо выражены актуальные связи (связи между событиями прошлого и будущего). Несмотря на осознание человеком наличия у себя важных, значимых достижений, доминирует переживание, что он — «уже выкуренная сигарета» и у него нет заметно привлекающих его в будущем конкретных целей. Человек надеется лишь на то, что необходимые обстоятельства появятся вне зависимости от его настоящей активности и уже достигнутого. На физиологическом уровне это проявляется как усталость, как «энергетическая истощенность» («сил нет») и т. п. Одной из причин может

быть некоторая душевная усталость после длительного периода самозабвенной и упорной работы, «штурма высот» в жизни, профессии. Ведь чем обширнее внешние успехи человека, чем больше он получает социального одобрения, тем сильнее он зависит от этого успеха и постоянно растущих собственных обязательств и ожиданий окружающих. Другой вариант — при резкой смене социальной, производственной ситуации, жизненных обстоятельств возможна затрудненность ориентировки в сложном потоке внешних явлений, переживание большой неопределенности, непредсказуемости будущего: «Не знаешь, за что ухватиться». Современному человеку не хватает времени, чтобы отвечать предъявляемым к нему требованиям. Навязчивые ожидания, иллюзорный успех приводят к ощущению своей бесполезности и ненужности, которое оборачивается душевной пустотой. Ощущение своей ненужности — указание на то, что человек живет не в ладах с собой, «это протест души, которая сама лишает нас энергии, так как недовольна тем, как ее использует ЭГО» [Холлис, 2008, с. 97]. Энергия вернется, как только будет решена задача — взять ответственность за свою жизнь на себя, перестать быть только «рабочими винтиками», прислушаться к своему духовному «Я».

**Кризис бесперспективности** возникает в ситуации, когда в сознании субъекта слабо представлены связи потенциальных событий (связи между событиями будущего), проекты, планы, мечты о будущем. При этом будущее может казаться и определенным — в отрицательном смысле: картина безнадежного застоя, отсутствия перспектив профессионального роста, утверждения себя в основных жизненных ролях, соответствующих данному возрасту. Бесперспективность связана с переживанием, которое можно определить словами «Впереди ничего не светит». Самоуважение падает, наблюдаются затруднения в построении новых жизненных программ, путей самоопределения, совершенствования, реализации себя в новых ролях. Развитие личности прекращается, так как активность имеет инерционный характер прежней жизненной программы. Формирование новой жизненной программы и путей личностной самореализации представляется бесперспективным. Человек впадает в отчаяние. В иудео-христианской традиции отчаяние считается грехом, так как оно посягает на власть Бога, ограничивает Творца. Отчаяться — это жить без надежды, без возможности выбора. Однако в отчаянии есть глубинный смысл: оно подталкивает к выбору между

самоуничтожением и спасением. Спасение — в осознании необходимости бороться и начать двигаться с позиции жертвы на позицию субъекта своей жизненной ситуации.

Указанные кризисы могут встречаться в разных сочетаниях.

\* \* \*

Личность — это сложная система, которой присущи саморазвитие и самоорганизация. Целью развития личности является полное осознание и раскрытие творческих потенций, максимальное приближение к возможному Творческому, Духовному «Я».

Жизнь человека делится на возрастные периоды, в каждом из которых формируются те или иные качества личности. Сильным качеством зрелости выступает производительность: взрослый человек заботится о порождении и воспитании нового поколения, а также производит новые идеи и вещи, он продуктивен в профессиональной деятельности, в творчестве. В периоде зрелости выделяют от двух до семи фаз, каждая из которых заканчивается нормативным кризисом развития. Предсказуемыми кризисами взрослой жизни оказываются кризисы возрастные, мотивационные, семейные, биографические. В кризисных ситуациях человеку приходится осуществлять выбор между различными мотивами, позициями, ролями, отыскивать или создавать приемы и средства для овладения своим поведением. Личностный выбор характеризуется субъективным переживанием непредсказуемости самого себя, принадлежности совершаемого только самому себе. В ситуациях свободного выбора личность проявляется как индивидуальность.

Наиболее остро протекает и определяет степень удовлетворенности жизнью в поздней зрелости и старости кризис середины жизни. В это время человек, с одной стороны, критически оценивает достигнутое им, с другой — проводит «ревизию» всех своих социальных ролей. Многие люди переживают расхождение между желаемым и достигнутым как ощущение бессмысленности жизни. Это расхождение может быть устранено саморазвитием или изменением смысловой ориентации.

Смысл жизни обретается каждым человеком в индивидуальном самостоятельном поиске. В жизни нет ситуаций, которые были бы лишены смысла. Жизнь человека делают осмысленной выполняемая им работа, отношение к миру, себе, людям, переживаемые им чувства.

Стремление придать смысл собственному существованию — важнейший антропологический признак. Смыслы часто не осознаются.

Результатом пересмотра ролей становится переидентификация: одни роли отбрасываются как отжившие свое, другие содержательно обогащаются, третьи принимаются, включаются в ролевой репертуар. Оптимальный вариант разрешения кризиса середины жизни — принятие прожитого отрезка как имеющего ценность, извлечение уроков, обретение позиции личной ответственности за все происходящее в своей жизни, замена психозащитного поведения зрелым. Последнее требует глубокого самопознания, исследования своей личной жизненной истории, для того чтобы осознать и проработать детские чувства вины, стыда, обиды, а также чувства, сопровождающие переживания потерь.

В проявлениях социальной зрелости существуют гендерные различия. Женщина ориентирована на отношения. Признаком зрелости личности у женщины выступает осознание ею нейтральности мира, ощущения себя субъектом самоотношения и отношений к себе со стороны окружающих. Личностная зрелость женщины проявляется в наличии у нее обобщенной жизненной концепции, основанной не на эмоциях, а на рефлексивном, рациональном, разумном отношении к происходящему в жизни.

Мужчина ориентирован на достижения. Его личностная зрелость проявляется в независимости от оценок результатов его деятельности другими людьми. Любой результат после ценностной рефлексии остается в прошлом, ставятся новые цели, продолжается самодвижение.

Альтернативным традиционному периодизационному подходу к человеческой жизни является подход событийный: рассматриваются события нормальные (имеющие место в жизни большинства людей) и нормативные (одобряемые обществом), важные (обогащающие личную историю) и переломные (приводящие к личностным изменениям), внешние и внутренние (внутренние переживания). Одни люди развиваются как личности преимущественно под влиянием внешних событий, для других значимо внутреннее переживание пусть даже и ординарного явления. «Событийное» развитие личности (через внешние ситуации) и собственно «личностное» (внутреннее развитие) сочетается у тех, кто может любое событие превращать в стимул для развития собственных возможностей.

Событийный ряд взрослой жизни имеет огромное значение, так как личностное развитие взрослого человека в большей степени детерминировано внутренне, чем зависимо от хронологического возраста. Нетождественность паспортного и психологического возраста человека (интеллектуального, эмоционального, личностного) нашла объяснение в синергетическом объяснении возраста как фрактала. Фрактал — это геометрическая форма, которая при любом делении повторяется в уменьшенных подобиях. Человеческая жизнь имеет фрактальное устройство. Любой возраст содержит в себе все остальные возрасты, которые не только сменяются, но и сосуществуют в человеке.

По содержанию возрастных фракталов выделяют людей одно-возрастных, надвозрастных, подвозрастных, многовозрастных или всевозрастных. Многовозрастный человек психологически неуловим: в разных ситуациях он может быть и старше себя, и моложе. Это дар отдельных личностей, высвечиваемый и укрупняемый дружбой и любовью. Многовозрастность не тождественна многоролевому поведению личности.

Стадии жизни человека отражены и в художественной литературе. Обычно они соответствуют культурным ожиданиям по отношению к человеку в конкретном историческом времени. Большинство периодизаций разработаны для мужского типа развития.

Между тем в эпоху непрерывного образования и мужчины, и женщины зрелого возраста обнаруживают стремление учиться и переучиваться, обновлять фонд профессиональных знаний и личностно расти. Образование взрослых рассматривается как «образование», то есть формирование образа «Я», личностного звучания. Это требует моделирования процесса обучения как событийного ряда: одни образовательные события должны быть переломными для профессионального онтогенеза, другие — для личностного. Учитывая субъектность взрослого и увеличение общей субъектной позиции человека в современном мире, переломные для личности события необходимо организовывать так, чтобы обойти ее естественное сопротивление прямой коррекции, переживаемой как непрошеное вмешательство в личностное пространство в ходе образовательного процесса. Таким переломным событием может стать общение с художественным текстом: анализ его духовно-нравственных смыслов неизбежно «пропускается через себя», а переход от всматривания в персонажей к всматриванию в глубины собственной

индивидуальности и личной истории осуществляется на внутреннем плане, с сохранением тайны личности.

Глубинное «Я» человека связано с духовностью. «Свободное искусство вырастает из духовной глубины человека, как свободный плод. И глубоко и ценно то лишь искусство, в котором чувствуется эта глубина», — писал Н. А. Бердяев [1994, с. 412]. Поэтому общение с произведением искусства — творческий акт человека по отношению к самому себе, приводящий к самосозиданию личности. Художественное произведение онтологически многослойно: актуальный слой ориентирован на данное общество, глубинные пласты обращены к человечеству и придают произведению онтологически длительный статус. Художник обращается и к своим современникам, и к человечеству вообще, вследствие чего произведение не равно себе: его смыслы варьируются в разных культурных полях, каждое новое поколение открывает новые смысловые пласты в художественных текстах, обладающих непреходящей ценностью. Общение с художественным текстом и по поводу текста приводит к преобразению сознания общающихся: возникает ощущение несовпадения себя с собой, появляется возможность увидеть себя в горизонте собственной личности, формируется мотивация на аутокоррекцию. «Восприятие художественного текста имитирует для читателя и зрителя творческий процесс, порождает эмоциональное переживание инсайта, творческого открытия. А получаемая эмоциональная подзарядка вдохновляет на поиск творческих решений и идей во всех областях человеческой жизнедеятельности» [Аллахвердов, 2001, с. 94–95]. Таким образом, целесообразно включать в образовательные программы для взрослых групповые занятия, в центре которых — художественная коммуникация с текстом, психологические темы которого предположительно резонируют с предсказуемыми кризисами взрослой жизни, переживаемыми слушателями.

# ПРОГРАММА «КРИЗИС»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Взрослость — лучшая пора человеческой жизни. Она характеризуется наиболее высоким уровнем интеллектуальных, профессиональных и творческих достижений. Взрослый человек стремится внести свой вклад и в общественно значимую деятельность посредством проявления креативности, специальных знаний, профессионализма, и в других людей — через воспитание, наставничество, общение. Личностные вклады позволяют человеку оставить след, обрести вторую жизнь. Препятствием к этому выступает личностная незрелость, тормозящая профессиональную самореализацию, искажающая рисунок социальных ролей. Потому взрослые заинтересованы в самопознании и аутокоррекции личности. Они в большей степени, чем молодые люди, склонны «оборачивать на себя» получаемые в ходе курсовой переподготовки психолого-педагогические знания. Об этом свидетельствует преобладание среди вопросов лекторам открытых, конкретных, с обозначением ситуативного контекста, в который включен спрашивающий. Ответы на такие вопросы невозможны в формате лекции. Они предполагают индивидуальное консультирование или групповую работу. Однако существуют пути отклика на запросы слушателей: а) придание учебному процессу интерактивного характера — включение деловых игр, моделирование профессиональных ситуаций с целью обогащения содержания профессиональных ролей и развития профессиональной рефлексии; б) включение в учебные планы любой профильной направленности курса «Психология личности» с практическими занятиями; в) включение в учебные планы программ личностного роста, представляющих собой комплекс групповых занятий (количество варьируется), направленных на поддержку личностного развития, преодоления кризисов взрослыми людьми.

Данная программа является одним из таких вариантов. Она предназначена для взрослых людей 18–60 лет и состоит из шестнадцати групповых занятий в технологии «Педагогическая мастерская» (оригинальные разработки автора). В содержании каждого занятия в том

или ином контексте звучит тема актуальных для взрослых людей кризисов или незавершенных кризисов ранних стадий онтогенеза.

В зависимости от конкретной аудитории и ее запросов можно составлять блоки из трех–пяти занятий. Другой вариант — «встраивание» одного практического занятия в содержание психолого-педагогической дисциплины. В центре каждого занятия — художественная коммуникация: общение с художественным текстом и по поводу текста. Это может быть картина, литературный текст, фильм.

Каждое занятие состоит из трех частей: 1) процедуры, подготавливающие участников к восприятию текста; их содержание — обращение к личному опыту участников; 2) ознакомление с текстом и анализа его содержания; 3) заключительные процедуры — повторное обращение к личному опыту: осмысление, закрепление произведенных изменений, постановка задач саморазвития.

Логика мастерской: движение от наличного «Я» через текст — к потенциально возможному «Я», более зрелому, более творческому «Я». Состоится ли это движение, во многом зависит от подбора текста.

Содержание текста может соответствовать:

- зоне актуального личностного развития: никакого напряжения мыслей и чувств, на когнитивном уровне — все понятно, на эмоциональном — адекватные переживания радости, грусти и т. п.;
- зоне ближайшего личностного развития: большая внутренняя работа, личностные открытия, познание и самопознание, расширение спектра чувств и переживаний, ощущение расширяющегося горизонта, разрыва между прежним и открывшимся пониманием, чувствованием;
- довольно отдаленному во времени, возможному личностному развитию: текст отторгается и обесценивается.

Соответствие текста ближайшему личностному развитию является условием резонанса его смыслов и готовности личности их понять и принять, сделать шаг к зрелости. Другим, не менее важным условием выступает позиция специалиста, ведущего групповое занятие.

Поскольку мастерские ориентированы на **косвенную** коррекцию личности, на психолого-педагогическую **поддержку** личностного развития, ведущий всегда находится в тени, он заранее продельвает огромную работу и держит под сознательным контролем свое желание доминировать, быть дидактичным.

Ведущий объявляет этапы работы (индивидуально, в парах и т. п.), говорит «стоп», когда не выполняются правила общения, резюмирует услышанное, после того как все высказались. Его собственного «Я» в этих обобщениях нет: таким образом исключается риск проекции. Обобщения построены на основании принципов онтологического диалога (они всегда безоценочны относительно автора текста, его персонажей, участников занятия и не содержат приглашения к спору, отрицания чьих-то предыдущих высказываний) и научности: учтены общепринятые, устоявшиеся теоретические положения психологии личности, психологии творчества, психологии искусства и т. п.

Авторская модификация коммуникативного пространства мастерской состоит в том, что его безопасность, создаваемая традиционными правилами круга (внимательного слушания, безоценочности, персонализации высказываний и др.) усиливается введением запретов на спор, возражение, несогласие: мысли и чувства каждого — безусловная ценность. Методологической основой такого общения являются положения Г. С. Батищева о глубинном общении, положения М. Бахтина и М. Бубера о диалоге, закон заслуженного собеседника А. Ухтомского, положения К. Роджерса о человекоцентрированном подходе и конгруэнтном поведении. В программе занятий делается попытка не только обеспечить психологически тонкие коммуникации, но и приблизиться к глубинному общению. В таком коммуникативном пространстве происходит самостоятельное восхождение к понятиям, символам, личностным смыслам, обусловленное резонансом созданного ведущим проблемного поля с личной проблематикой участников.

Продолжительность каждого занятия — от трех до пяти-шести часов; она может увеличиваться за счет выхода на индивидуальные вопросы, работа по которым (при согласии группы) потребует дополнительного времени.

Требования к помещению обычные: оно должно быть достаточно просторным, с удобными стульями, с аудио- и видеотехникой.

Прогнозируемый результат — аутокоррекция установок, поведения на основе самопознания через перенос открывшегося при осмыслении художественного текста понимания на свои жизненные ситуации.

## МАСТЕРСКАЯ «ОТРАЖЕНИЕ»

**Цель.** Ценностная рефлексия родительского поведения.

**Ход работы.**

1. Индивидуально: заполнение таблицы «Отражение».

2. В кругу: представление содержания таблицы — зачитываются записи в столбцах без повторов.

Таблица 3

### Отражение

Отражение чего?	Отражение какое?	Отражает что или кто?
Лица.	Зеркальное.	Водная гладь.
Фигуры.	Перевернутое.	Зеркало.
Эмоций.	Адекватное.	Предметы.
Внешнего вида.	Неадекватное.	Природа.
Мыслей.	Бесстрастное.	Родные люди.
Чувств.	Эмоциональное.	Чужие люди.
Интеллекта.	Спонтанное.	Воспитатели.
Движений.	Отсроченное.	Женщины.
Состояний души.	Предвосхищающее.	Мужчины.
Высказываний.	Точное.	Дети.
Уровня психического развития.	Искаженное.	Художники.
Состояния здоровья.	Глубокое.	Окружение.
Поступка.	Поверхностное.	Животное.
Природы.	Объективное.	Бессознательное.
Жизни.	Субъективное.	Круг общения.
Событий.	Обдуманное.	Властные структуры.
Фактов.	Стихийное.	Армия.
Нападения.	Неожиданное.	СМИ.
Прошлого.	Закономерное.	Искусство.
Настоящего.	Прямое.	Продукт деятельности:
Будущего.	Косвенное.	игровой, познавательной,
Видимого.	Позитивное.	трудовой,
Невидимого.	Негативное.	художественно-творческой.
Замысла.	Чувственное.	Чтение.
Света.	Интуитивное.	Увлечения
Цвета.	Эмпатийное.	
Луны.	Интеллектуальное.	
Солнца.	Воспитывающее.	
Меня.	Корректирующее.	
Тебя.	Вдохновляющее.	
Отношений	Творческое.	
	Мутное.	
	Расплывчатое.	
	Четкое.	
	Простое.	
	Сложное	

3. В микрогруппах: строки стихов, песен, пословицы, поговорки на тему «Отражение». Что-то одно нужно представить пантомимически.

4. В кругу: представление списков и пантомим.

5. Индивидуально: воспоминание (свое или родительское) о первой собственной встрече с зеркалом, о первой встрече с зеркалом своего ребенка.

*Вопросы себе:*

- Мое общение с зеркалом в детстве чаще было для меня радостным или грустным?
- Какие фразы взрослых, сказанные мне и содержащие слово «зеркало», вспоминаются?
- Как тема зеркала звучит в жизни моего ребенка: преимущественно положительно или преимущественно отрицательно?

6. Просмотр документального короткометражного фильма В. Косаковского «Свято».

Фильм В. Косаковского был продемонстрирован в 2005 г. на кинофестивале «Россия» в Екатеринбурге. Режиссер показал рождение образа «Я» у ребенка, засняв встречу своего двухлетнего сына со своим отражением в зеркале.

*Вопросы по фильму:*

- Каковы психологические темы фильма?
- Как можно описать его образный ряд?
- Как в фильме звучит тема отражения? Что общего между каракульным рисунком на стене и зеркалом? В чем различие?
- Каково психологическое содержание песенки, которая звучит за кадром в начале фильма, о чем в ней сообщается?
- Какова динамика отношения ребенка к своему отражению в зеркале?
- В чем смысл присутствия матери только за кадром (мы слышим ее голос: «Свято, ты где?»)?
- Какая фраза является ключевой?
- В чем смысл эпитафии к фильму?

7. В микрогруппах: дискуссия.

8. В кругу: представление результатов дискуссии микрогруппами.  
*Обобщение ведущего.*

Основные психологические темы фильма: самосознание личности, общение и кризис личностного роста. Все они взаимосвязаны и представлены

символически. Вот неполный перечень того, что имеет символическое звучание:

- вода — образ текучести: жизни, человека;
- каракульный рисунок — образ отражения;
- зеркало — образ отражения, образ обратной связи;
- мост — а) образ коммуникации: в жизни ребенка раньше — мосты с другими людьми, позже — с самим собой, с частями своего «Я»; б) образ перехода — из одного возраста в другой, на новый уровень развития, в новое жизненное пространство и т. д.;
- осенний пейзаж, человек на мосту, его отражение (Тень) — образ кризиса середины жизни (до встречи со своим зеркальным отражением — всего 2–3 года, до встречи со своей Тенью, то есть с отражением неосознаваемой части «Я» в других людях, — полжизни);
- фонарь — образ возможности осознания отраженного, отражаемого (высветить светом разума);
- игрушки — образ игры как феномена культуры, пронизывающего всю жизнь человека, игры полисемантической и полифункциональной, игры в прямом ее смысле и переносном;
- занавеска, дверь, поверхность зеркала, поверхность воды — образ границ: социальных, личных, личностных, закрытых, открытых, гибких, проницаемых и непроницаемых;
- растение, контур которого проступает за занавеской — а) образ жизни и развития личности; б) образ личностного роста: все живое, что есть фауна, движется, и только растения и деревья не перемещаются по горизонтали, а неуклонно стремятся вверх;
- контуры растения и ребенка — образ проекции;
- мальчик приглаживает свои волосы, смотрясь в зеркало — образ аутокоррекции.

У ребенка, героя фильма, два пространства: он наедине со своим отражением в зеркале и он же — со значимыми Другими, членами семьи: мы слышим их голоса, в конце фильма видим их. Люди — социальные зеркала. Мальчик бегаёт между зеркалом и социальными зеркалами, членами семьи, и это движение — метафора того, что будет происходить всю жизнь: человек имеет два источника информации о себе — результат самовосприятия, самоанализа своего внутреннего мира и высказывания, эмоции, чувства, поведение других людей, свидетельствующие о том, как они человека воспринимают.

Коллективная идентичность (отождествление себя с группой других людей) и в филогенезе, и в онтогенезе формируется раньше индивидуальной

(отождествление себя с самим собой): сначала ребенка «отзеркаливают» близкие люди, когда реагируют на его потребности, дарят ему заботу, любовь, поправляют его слова, действия и т. п. Песенка за кадром — информация о том, что это «отзеркаливание» было комфортным для героя фильма, и потому задача младенчества (формирование базового доверия) решена: ребенок воспринимает мир как добрый, светлый, всех любит.

Еще до того, как ребенок воспримет свое отражение в зеркале и осознанно произнесет местоимение «Я», он отражается в каракульном рисунке. Разница: в зеркале отражается видимое, явное, в самых первых каракульных рисунках — скрытое: динамика психического развития, жизнь души и духа. В зеркале ребенок сам себя может рассматривать, через рисунок его «рассматривают» другие.

Представляется имеющим смысл отсутствие матери в кадре. Психологи (Э. Фромм, А. Адлер и др.) считают, что основной груз ответственности за нормальный ход социализации несет отец. Это отец выводит ребенка в большой мир, учит его не бояться ошибок, рисковать, преодолевать трудности. Женщина же более ориентирована на опеку, заботу о безопасности. Однако «достаточно хорошая мать» готова к тому, чтобы постепенно отпускать ребенка на путь взросления.

Наедине с зеркалом герой фильма: а) замечает и исследует то, что видит, потом «воюет» со своим отражением как с чуждым Другим; б) показывает Другому себя, свой мир, хочет «пригласить» его, «достать» из-за зеркала; в) сравнивает себя с изображением и открывает: это — я; г) принимает себя (целует свое отражение).

Имя мальчика — Свято. Вынесенное в название, оно обретает скрытый смысл. В зеркале — отражение лица. Лицо — лик, образ Божий в человеке. Лицо — личность. Личность — неприкосновенна. Личность обладает безусловной ценностью и оценке не подлежит. Личность ребенка — это то, что свято для взрослого: и для того, который занимается его воспитанием, и для всех, кто к личности прикасается. «Это — Свято», — говорит отец сыну. Явный смысл: «Это — ты». Скрытый смысл: «Ты — личность. Твое личностное начало, твое Духовное „Я“ — свято, неприкосновенно».

Если взрослые (прежде всего, родители) ведут себя психологически грамотно, то есть безоценочно в адрес личности, у ребенка формируется положительная Я-концепция: положительное самовосприятие, самоотношение, адекватная и высокая самооценка. Такие взрослые поддерживают личностный рост.

С тех пор как ребенок начинает видеть и осознанно воспринимать свое отражение в зеркале, начинает формироваться сознательная саморегуляция —

с опорой на информацию, полученную от себя самого, а не только от социальных зеркал. По мере взросления обычные зеркала и социальные зеркала будут дополнять друг друга, спорить друг с другом, помогать друг другу.

**9.** В кругу: упражнение «Зеркала». Участникам раздаются листки с вопросами.

1) *Мои зеркала:*

- Сколько есть зеркал, в которые я смотрюсь постоянно?
- Когда я это делаю?
- Что я вижу?
- Что в себе принимаю безоговорочно?
- Что хочу изменить?
- Что для этого делаю?
- Что себе мысленно говорю, когда смотрю на себя в зеркало?
- Ношу ли я с собой зеркало?
- Как оно выглядит?
- Как часто в течение дня в него смотрю? Зачем?

2) *Мои социальные зеркала:*

- Кто мои зеркала?
- Как я узнаю, что отражаюсь в них?
- Что я в них вижу?
- Что при этом чувствую и о чем думаю?
- Что я после этого делаю с собой, со своим поведением?
- Прошу ли я сама свои «зеркала» отразить меня? Как они к этому относятся?
- Сообщаю ли я своим «зеркалам» о моих чувствах, которые возникли, когда они меня отразили?
- Что в моей жизни важнее: зеркала или «зеркала»?

**10.** В парах: обмен результатами размышлений.

**11.** В кругу: сообщение о результате обмена — что общего. Обобщение ведущего.

**12.** Индивидуально: ознакомление с таблицей «Я — зеркало» с вопросами себе и рисование на тему «Я — зеркало».

*Вопросы себе:*

- Отражаю ли я эмоции и чувства своего ребенка?
- Соблюдаю ли я неприкосновенность личности, когда отражаю поступки ребенка, поведение, результаты его деятельности или «навешиваю ярлыки»?

- Отражаю ли я плюсы по принципу «Лучше поздно, чем никогда»?
- Отражаю ли я минусы по принципу «Дорога ложка к обеду», то есть неотсроченно?
- Я отражаю то, в чем проявляется взросление моего ребенка, или то, что свидетельствует о застревании на предыдущих возрастных стадиях?
- Я зеркало чистое, точное или затуманенное и кривое?
- Я зеркало доброе или злое?
- Я всегда «работаю», как зеркало, или чаще закрыто, ничего не «отзеркаливаю»?
- Прошу ли я детей (особенно старших) меня «отзеркалить»?
- Благодарю ли детей за то, что они сами или по моей просьбе меня «отзеркалили»?
- Подправляю ли свой образ после этого?
- Со старшими детьми устраиваю ли я чистку зеркал (то есть уточнение понимания друг друга, мотивов поведения, высказываний и т. п.)?

Таблица 4

## Я — зеркало

«+»	«-»
Доброе.	Злое.
Заботливое.	Мелочное.
Чистое.	Затуманенное.
Открытое.	Равнодушное.
Требовательное.	Неадекватно назидательное.
Оперативное.	Несвоевременное.
Эмоциональное.	Бездумное.
Интеллектуальное.	Закрытое.
Психологически грамотное.	Запоздалое.
Честное.	Предвосхищающее плохое.
Искреннее.	Инфантильное, тормозящее рост.
Творческое.	Проективное.
Предвосхищающее хорошее.	Нападающее.
Великодушное.	Мстительное.
Зрелое, поддерживающее личностный рост.	Кривое.
Защищающее	Отсутствующее

**13.** Индивидуально: сделать рисунок на стекле (на пленке) и перенести его на бумагу.

**14.** Выставка рисунков, рефлексия: чувства, мысли, версии о смысле упражнения, о связи с темой занятия. Обобщение ведущего.

15. Индивидуально: рисование «Я — зеркало».

16. В кругу: броуновское движение с рисунками (рисунки приколоты на грудь). Диалоги в парах по инструкции: «По сигналу вы начнете двигаться. Задача: каждому встретиться с каждым и вступить в диалог. Вопросы и ответы — только по предложенной форме. На слово «нет» налагается запрет.

— Ты — такое зеркало (как на рисунке)?

— Да, я такое зеркало. Или: я хочу быть таким зеркалом.

— Ты — доброе (веселое, требовательное, оперативное, безоценочное в адрес личности и т. п.) зеркало? Или: ты хочешь быть добрым (и т. п.) зеркалом?

— Да, я доброе (и т. п.) зеркало. Или: я хочу быть добрым (и т. п.) зеркалом».

17. В кругу: рефлексия по упражнению — как себя чувствовали, что открыли для себя.

18. Заключительная рефлексия.

## МАСТЕРСКАЯ «КАМЕНЬ»

**Цель.** Формирование ценностных ориентаций и педагогической компетентности.

### Ход работы.

1. Индивидуально: камень — ассоциативный ряд, словосочетания, пословицы, поговорки, строки стихов, песен.

2. В парах: обмен ассоциациями.

3. В кругу: сообщения о результатах обмена.

4. В микрогруппах: репродукция картины Т. Васильевой «Вода уходит, камни остаются».

- Какие чувства вызывает картина?

- Что вспоминается?

5. В кругу: отчет микрогрупп.

6. В кругу: психодрама по картине: художник, вода, камни, небо. Деролизация. Рефлексия: Я-сообщения о чувствах.

7. Индивидуально: размышления.

- Вода — это что?

- Камни — это что?

8. В кругу: Я-сообщения.

9. Индивидуально: ознакомление с текстами на тему «Камень», дополнения в ассоциативные ряды, подчеркивание лично значимого, составление предложения «То-то уходит, то-то остается».

**Текст «Камень»**

*Осип Мандельштам*

В изголовье черное распятие,  
В сердце жар и в мыслях пустота —  
И ложится тонкое проклятье —  
Пыльный след — на дерево креста.

Ах, зачем на стеклах дым морозный  
Так похож на мозаичный сон!  
Ах, зачем молчанья голос грозный  
Безнадежной негой растворен!

И слова евангельской латыни  
Прозвучали как морской прибой;  
И волной нахлынувшей святыни  
Поднят был корабль безумный мой:

Нет, не парус, распятый и серый,  
С неизбежностью меня влечет —  
Страшен мне «подводный камень веры»,  
Роковой ее круговорот!

1910

Паденье — неизменный спутник страха,  
И самый страх есть чувство пустоты.  
Кто камни к нам бросает с высоты —  
И камень отрицает иго праха?

И деревянной поступью монаха  
Мощенный двор когда-то мерил ты —  
Бульжники и грубые мечты —  
В них жажда смерти и тоска размаха...

Так проклят будь, готический приют,  
Где потолком входящий обморочен  
И в очаге веселых дров не жгут!

Немногие для вечности живут;  
 Но если ты мгновенным озабочен,  
 Твой жребий страшен и твой дом непрочен!

1912

На влажный камень возведенный,  
 Амур, печальный и нагой,  
 Своей младенческой ногой  
 Переступает, удивленный.

Тому, что в мире старость есть —  
 Зеленый мох и влажный камень —  
 И сердца незаконный пламень —  
 Его ребяческая месть.

И начинает ветер грубый  
 В наивные долины дуть;  
 Нельзя достаточно сомкнуть  
 Свои страдальческие губы.

1909

Камень — символ основательности, надежности («твердый как скала»), устойчивости. В Библии он является природным алтарем, символом бытия: «Этот камень, который я поставил памятником, будет у меня домом Божиим» [Быт 28:22]. Камень — это и мировая проекция, условная карта мира: например, камни-указатели в русских сказках. Камень — символ оружия, а также тяжелого, зачастую бесплодного труда [Энциклопедия символов... 2005].

\* \* \*

Терпение есть как бы камень, неподвижно стоящий против ветров и волн житейских, и достигший его не изнемогает и не возвращается назад, но и найдя покой, не увлекается самомнением, а всегда пребывает одинаковым и в благоденствии, и в злополучии [Добротолубие в русском переводе. Дополненное. Том пятый. Издание второе /\_psylib.org.ua/books/dobri05/txt36.htm].

\* \* \*

*Словосочетания, поговорки, включающие данный образ*

«Побивать камнями».

«Падать камнем».

«Застыть камнем».

«Камень за пазухой носить».

«Капля камень точит».

«Разбрасывать камни».

«Собирать камни».

«Сад камней».

«Камень обиды, вины, стыда».

«Каменное сердце не болит».

«Под лежащий камень вода не течет».

«Каменный цветок».

«Каменный век».

«Надгробный камень».

«Камень на шее».

«Каменный гость».

«И кто-то камень положил в его протянутую руку...»

«Камень-талисман».

«Камень-указатель».

**10.** В кругу: просмотр эпизода из фильма корейского режиссера Ким Ки-Дука «Весна, лето, осень, зима и снова весна...» (2003).

*Вопросы для обсуждения:*

- Каковы мотивы поведения мальчика?
- Каковы «плюсы» и «минусы» в поведении мальчика?
- Соответствует ли такое поведение возрасту?
- Каковы бессознательные мотивы поведения наставника?
- Можно ли наставника назвать воспитателем-профессионалом?
- Какова, на ваш взгляд, судьба этого мальчика?
- Как в этом эпизоде звучит тема камня? Камень здесь — образ чего?

**11.** В микрогруппах: обсуждение.

**12.** В кругу: сообщения от микрогрупп.

*Обобщение ведущего.*

Предполагаемые мотивы поведения мальчика:

- бессознательная компенсация собственной несвободы лишением свободы слабых живых существ;

- проба силы своего «Я» на существах слабых;
- поисковая исследовательская активность: что произойдет, если... как они себя поведут, как будут выбираться;
- подражание старшим сверстникам или взрослым — охотникам, рыбакам.

Плюсы: мальчик проявляет активность и последовательность в достижении своей цели. Минусы: эта активность носит не созидательный, а разрушительный характер.

В младшем школьном возрасте жесткая оценка такого поведения недопустима: моральное развитие опережает нравственное, потому нравственные критерии применять нельзя; как нельзя и фиксировать внимание на негативе, навешивать ярлыки. Следует адресовать проблему себе и выбирать методы педагогического воздействия по принципу «Не навреди».

Этот эпизод можно рассматривать как иллюстрацию к темам «Нравственное воспитание» (экологическое — в структуре нравственного), «Методы воспитания» (в частности, метод наказания).

Предполагаемые бессознательные мотивы поведения наставника:

- а) воспроизведение того поведения воспитателя, которое когда-то он пережил в отношении себя, — компенсация детской, не проработанной во взрослом возрасте психотравмы;
- б) компенсация некой не удовлетворенной в настоящее время потребности;
- в) демонстрация своей силы;
- г) следование буддистскому мировоззрению.

Педагогические цели наставника — воспитание эмоционально-ценностного отношения к миру живой природы, воспитание человечности, способности сочувствовать, сопереживать, чувствовать боль любого живого существа.

Плюсы: воспитатель наблюдает; на основе своего наблюдения, то есть диагностики, делает выводы и принимает решение скорректировать поведение мальчика; обращается к его чувствам сразу же после совершенного поступка. Минусы: наставник оценивает поведение мальчика без учета мотивов; не выполняет психолого-педагогические требования к методу наказания; его действия вступают в противоречие с педагогическими целями; он создает ситуацию проживания воспитанником тяжелого негативного чувства — чувства вины, это чувство проживается всем телом, а тело, как хранитель содержания бессознательного, дает негативную установку на всю жизнь.

Камень в данном эпизоде — образ фиксации на обиде, вине (мальчик) и образ дефицита терпения (наставник). Наставника нельзя назвать воспитателем-профессионалом, потому что «профессионализм — это максимум прогнозов и расчетов и минимум риска» (Нарицын Н. Н., психотерапевт, г. Москва). Даже один прогнозируемый «минус» является основанием для отказа от каких-либо действий.

Таким образом, данный эпизод повествует о том, что «благими намерениями вымощена дорога в ад», о том, как нельзя воспитывать, о нарушении заповеди «Не навреди», о педагогической некомпетентности воспитателя. Однако следует учесть: фильм — художественное произведение, а не пособие по теории воспитания.

### 13. Индивидуально: заполнение таблицы «Моя жизнь».

Таблица 5

#### Моя жизнь

Было и ушло	Осталось

14. В парах: обмен мнениями.

15. Индивидуально: размышления *над вопросами себе*.

- Среди того, что осталось, чего больше — ценностей, положительных установок, способствующих росту, или отрицательных установок, тормозящих рост; положительного эмоционального следа (радость, благодарность) или отрицательного (чувства вины, обиды, стыда), тормозящего движение вперед?
- Как утилизировать то, что является «тормозом»?
- Как звучит тема терпения в моей жизни: что надо терпеть и я терплю; что надо, а я не терплю; что не надо терпеть, но я терплю?
- В каких жизненных событиях, ситуациях терпение само является ценностью или способствует созиданию ценности?
- Какие камни и как долго я ношу на сердце?
- Как я могу избавиться от них и что мне мешает это сделать?
- Кому, как и когда я положила на сердце камни?
- Что мне мешает их снять?
- Что в моей жизни изменится, если я сниму камни со своей души и с чужой?

16. Индивидуально: рисунок «Мои каменные темы».  
 17. В кругу: выставка рисунков, обратная связь на них друг другу.  
 18. Заключительная рефлексия.

## МАСТЕРСКАЯ «КОНТРОЛЬ»

**Цель.** Формирование ценностного отношения родителей к развитию интернального локуса контроля у детей.

### Ход работы.

1. Индивидуально: заполнение таблицы «Контроль».

Таблица 6

### Контроль

Что? Кого?	Какой?	Для чего?
Поведения.	Постоянный.	Наблюдения динамики чего-то.
Времяпровождения.	Временный.	Предупреждения опасностей для себя или для других.
Мыслей.	Эпизодический.	Заботы.
Чувств.	Оперативный.	Проявления внимания.
Движений.	Отсроченный.	Выполнения своих социальных функций.
Целей.	Жесткий.	Выполнения своих должностных обязанностей.
Результата.	Мягкий.	Получения высоких результатов чего-то.
Времени.	Прямой.	Реализации своих целей.
Выполнения требований.	Косвенный.	Самоутверждения.
Событий.	Личный.	Компенсации своих дефицитов.
Себя.	Порученный кому-то.	Выработки нужных навыков.
Ребенка.	Ежегодный.	Формирования личностных качеств.
Подчиненных.	Сезонный.	Поддержки личностного роста.
Членов семьи.	Ежедневный.	Защиты
Чужих людей.	Ежечасный.	
Развития.	Общий.	
Роста.	Частичный.	
Процесса.	Внутренний.	
Режимных моментов.	Внешний.	
Состояния здоровья.	Принимаемый.	
Наличия проездных билетов.	Отвергаемый.	
Выполнения предписаний врача	Унижающий.	
	Мешающий.	
	Помогающий	

2. В парах: обмен мнениями, поиски общего.  
 3. В кругу: сообщение о результатах обмена.  
 4. В кругу: озвучивание таблицы без повторов.  
 5. В микрогруппах: пословицы, поговорки, цитаты, в которых прямо или в подтексте звучит тема контроля.

6. В кругу: отчеты микрогрупп.

7. Индивидуально: воспоминания о родительском контроле и наказании в трех возрастах (дошкольник, младший школьник, подросток): что контролировали, как контроль воспринимался, какие запреты хотелось нарушать, за что и как наказывали, какие чувства вызывало наказание.

8. Просмотр короткометражного художественного фильма «Оставленные без присмотра» (режиссер Д. Тюрин, 2005).

*Вопросы по фильму:*

- Каждый герой — какой?
- Его поведение — какое?
- Каковы предпосылки именно такого поведения?
- Что можно предположить об условиях семейного воспитания героев в детстве?
- Символика?
- В чем смысл названия фильма?

9. В микрогруппах: дискуссия.

10. В кругу: представление результатов дискуссии микрогруппами.  
*Обобщение ведущего.*

Главные герои фильма — люди личностно незрелые, зависимые: или внушаемы (зависимость от чужих установок), или импульсивны (зависимость от собственного эмоционального состояния). У них недостаточно сформирован внутренний (интернальный) локус контроля, который проявляется в субъектности, в прогнозировании последствий поступков с принятием на себя ответственности за происходящее. Предпосылкой незрелости выступают нерешенные задачи предшествующих возрастных стадий, прежде всего — подросткового возраста: самоутверждение, удовлетворение претензий на взрослость значимыми другими, полоролевая идентификация. Можно предположить, что юноша рос в условиях материнской гиперопеки, освобождение от нее обычно выглядит как поиск суррогата матери: попадание в секту, в асоциальную группу с сильным криминальным авторитетом. У молодой женщины из первого сюжета был любящий и требовательный отец. Он жестко контролировал ее поведение, за нарушение запретов наказывал ограничениями: молодой человек, с которым была близка девушка, испугался ее отца и оставил ее саму. У девушки ситуация наказания бессознательно связалась с любовью, стали развиваться тенденции

мазохизма в отношениях с мужчинами. Девушка-журналистка — в поиске полоролевой идентичности.

Символика фильма:

- присмотр — образ беспомощности, зависимости, инфантильности, вертикали общения (сильный — слабый);
- рыбка в аквариуме — образ поднадзорности, доступности внешнему наблюдению, отслеживанию;
- полный шкаф одежды — ролей много (одежда — атрибут Персоны, по Юнгу), личностные качества — в дефиците;
- автоответчик — образ псевдокоммуникации, закрытости;
- запертые двери — а) безысходность; б) жесткие личностные границы;
- сумка и чемодан — дублиеры главных героев: это они остались наедине с собой, «без присмотра»;
- пустота в сумке и чемодане — внутренняя пустота, личностная несостоятельность героев, которые и обернулись трагедией.

**11. Индивидуально:** изучение таблиц «Родительский контроль» и текста «Наказание».

Таблица 7

### Родительский контроль

Возраст	Что контролируется	Какой контроль
Младенчество	Безопасность, режимные моменты	Неусыпный
Раннее детство	То же самое	Постоянный, прямой + островки свободы в безопасном пространстве
Дошкольный	То же самое + следование социальным нормам, проявление эмпатии	То же самое + локальный косвенный контроль
Младший школьный: начало обучения	То же самое + выполнение домашних заданий, учебные занятия, внеучебные занятия, круг общения	Ежедневный, пошаговый, прямой, полный
Младший школьный: завершение обучения в начальной школе	То же самое	Ежедневный, частичный, сочетание прямого и косвенного
Средняя школа: начало обучения	То же самое	Периодический, частичный, косвенный
Средняя школа: завершение обучения	То же самое	Эпизодический, частичный, косвенный

**Текст «Наказание»***Общие правила наказания*

1. Наказание должно следовать за проступком по принципу «Дорога ложка к обеду».

2. За один и тот же проступок нельзя наказывать дважды (не делать «винегрет» из наказания).

3. В связи с наказанием за что-то нельзя лишать поощрения за нечто другое, достойное поощрения.

4. В момент наказания воспитателю необходимо пребывать в эмоционально-стабильном состоянии (есть исключения): остановись в гневе.

5. В случае сомнения — не наказывать (воспитателю неясны мотивы проступка, неизвестен его контекст).

6. Не наказывать до и после еды, перед сном и после сна.

7. Нельзя наказывать сразу же после физической и психической травмы.

8. Нельзя наказывать лишением возможности удовлетворять естественные потребности (в сне, в пище, в движении, в общении со значимыми другими).

9. Важно исключить наказание, унижающее достоинство личности.

Физические наказания недопустимы:

- потому что акцент смещается с переживания проступка на переживание боли и унижения;
- так как может установиться связь между болью и возбуждением эrogenной зоны.

10. Наказание должно разрешать конфликт, а не порождать новые столкновения.

11. Нельзя наказывать за то, что старался, но не получалось.

Из любых правил бывают исключения. Например: иногда оправдано физическое действие на воспитанника (шлепок, пощечина и т. п.) как вариант твердого «нет» со стороны взрослого, который устанавливает границы дозволенного.

Очень большое значение имеют мотивация и эмоциональное состояние взрослого во время наказания: взрослый ненавидит ребенка, хочет его унижить физическим воздействием или же заботится о нем, хочет помочь ему осознать границы допустимого и приемлемого. Также необходимо учитывать (в плане последствий физического наказания) нейропсихологическую конституцию воспитанника, его личностное здоровье.

*Виды наказания в семье:*

- шлепки — только до 4–5 лет и в сочетании с «грозной маской»;
- замена ласкового общения на суховатое, деловое (но не отлучение от себя вообще!);
- временное лишение приятных вещей;
- отсрочка приятных событий;
- дополнительные поручения по дому или задания по учебе;
- суровый разговор (для старших детей).

12. В кругу: работа по запросам участников, моделирование ситуаций консультирования.

13. Индивидуально — *вопросы себе* [по: Сартан Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.: ТЦ «Сфера», 1998].

- Что хорошего дает мне нынешнее поведение моего ребенка?
- Как мне придется изменить свое поведение, если изменится поведение моего ребенка?
- Какие обязанности я считаю важными для себя в роли хорошего родителя?
- Замечаю ли я за собой привычку принимать решение за ребенка? Соответствует ли моя ответственность за принятие решений его возрасту? Умею ли я отделять свои проблемы от проблем моего ребенка?
- Получаю ли я удовольствие от того, что мой ребенок сам принял решение?
- Избегаю ли я негативных суждений о своем ребенке, высказанных другими людьми?
- Нахожу ли я в поступках своего ребенка сходство со своими поступками в детстве?
- Всегда ли я могу сказать: «Я понимаю, почему он так сделал»?
- Радуюсь ли неожиданности и непредсказуемости ответов ребенка на мои слова?
- Хочу ли, чтобы ребенок делал что хочет и был кем хочет?
- Умею ли я договариваться со своим ребенком?
- Осознаю ли свои цели?
- Меняю ли свои установки?
- Забочусь ли о равных взаимоотношениях?
- Определяю ли я и отстаиваю свои права?
- Стараюсь ли я быть открытым?

14. В микрогруппах (созданы по параметру возраста детей: младшие школьники, подростки, старшеклассники): составление таблицы «Ответственность ребенка, ответственность моя».

15. В кругу: представление результатов групповой работы.

16. В парах: подготовка танцевальной метафоры динамики родительского контроля от младенчества до совершеннолетия со смежной ролей (Ребенок, Родитель).

17. Танец с последующей рефлексией: как себя чувствовали в ролях, что осознали, что решили изменить в своем поведении.

18. Заключительная рефлексия.

## МАСТЕРСКАЯ «ВОСПИТАНИЕ»

**Цель.** Информирование о риске отклонений в ходе полоролевой идентификации, исследование психологического пространства фильма.

### **Ход работы.**

1. Индивидуально: воспитание — какое? Составить ряд эпитетов.

2. В кругу: зачитать, не повторяя уже прозвучавшее.

*Обобщение ведущего.*

Воспитание как педагогическая категория является понятием открытым: нет единого общепринятого определения, исторически сложились различные подходы к его рассмотрению.

По объему понятия выделяют: 1) воспитание в широком социальном смысле, отождествляя его с социализацией; 2) воспитание в узком педагогическом смысле — целенаправленная деятельность по формированию у воспитанников определенной системы качеств, взглядов, убеждений; 3) воспитание в локальном смысле как решение конкретной воспитательной задачи.

Наиболее обобщенная с содержательной точки зрения классификация включает в себя умственное, трудовое и физическое воспитание. В последнее время все больше внимания уделяется нравственному, эстетическому, половому, экологическому воспитанию.

По доминирующим принципам и стилю отношений воспитателей и воспитанников выделяются авторитарное, свободное и демократическое воспитание.

Институциональный признак позволяет разграничить семейное, школьное, внешкольное, церковное воспитание, а также воспитание в детских и юношеских общественных организациях, по месту жительства, в закрытых и специальных учебно-воспитательных учреждениях.

На бытовом уровне говорят о воспитании хорошо и плохо, дурном, имея в виду, прежде всего, семейное воспитание.

На заре человечества воспитание сводилось к питанию, вскармливанию. Теперь же прямой смысл воспитания заменился переносным: передача ценностей, питание ценностями.

3. Индивидуально: подчеркнуть в ряду нейтральных, положительных и отрицательных эпитетов самый актуальный, лично значимый в контексте собственного воспитания или воспитания своих детей.

4. В паре: обмен информацией, поиски общего, интерпретация личностной значимости.

5. В кругу: результаты обмена.

6. Индивидуально: продолжить предложение «Дурное воспитание — это...».

7. В микрогруппах: обмен информацией, подготовка метафоры дурного воспитания (изобразительная, пантомимическая, пластическая, вербальная — по выбору).

8. В кругу: представление метафор с расшифровкой их смыслов.

9. В группе: просмотр фильма Педро Альмодовара «Дурное воспитание» (2004).

Информация о фильме перед просмотром. Режиссеру потребовалось десять лет, чтобы завершить сценарий «Дурного воспитания»: трудно было соединить воедино все, о чем хотелось рассказать в картине. По его словам, фильм стал настоящим наваждением — мысли все время возвращались к нему при работе над другими фильмами. Режиссер говорит: «Может быть, потому, что он основан на событиях моей жизни. Однако это рассказ не обо мне. Едва я только обнаруживал в сценарии намек на события собственной жизни, я тотчас его убирал. Я никоим образом не хотел, чтобы фильм превратился в исповедь». В фильме две экранные истории — «реальная» и «вымышленная». «Реальная» — это детективный сюжет с безработным актером, выдающим себя за убитого брата и присваивающим его рассказ.

чтобы стать любовником режиссера, а впоследствии — кинозвездой. «Вымышленная» — экранизация упомянутого рассказа «Визит»: о детстве двух влюбленных друг в друга мальчиков, их расставании и последующей мести одного из них разлучнику-соблазнителю — наставнику из католической школы. Одна история в фильме отделяется от другой таким приемом: экран сужается в «выдуманных» сценах.

*Вопросы по фильму:*

- Этот фильм — какой?
- Какова логика фильма?
- О чем этот фильм?
- Что нам сообщает автор сужением экрана при показе «выдуманных» сцен?
- Каждый герой — какой?
- Какой кризис переживал отец Маноло и как он его разрешил?
- Отец Маноло и господин Беренгер — в чем разница между ними?
- Женщины в фильме — какие?
- Какие дефициты были у главных героев в детстве и каковы их последствия?
- Почему Игнасио не верил в таинство превращения крови Христовой в вино?
- Ключевые образы?
- Что автор имел в виду, назвав фильм «Дурное воспитание»?

**10.** В микрогруппах: обсуждение вопросов.

**11.** В кругу: результаты работы микрогрупп.

*Обобщение ведущего.*

Это фильм черного жанра, построенный по его законам: в повествовании обыгрывается ложь и фатальность. Мораль черного фильма предполагает, что убийца совершает свой ужасный поступок из любви, не отдавая себе отчета в том, что им манипулируют. Он верит, что получит все от любимого существа, хотя это начало конца. Это кинороман. Только не о любви, к которой тщетно стремятся все три главных героя, а о честолубии. Роковые отношения завязываются не между мужчиной и женщиной (или другим мужчиной), а между человеком и «смутным объектом желания», изменчивым и обманчивым кинематографом, который блистательно представляет персонаж Берналя, единый как

минимум в трех лицах. По структуре это — сложный фильм: фильм в фильме, закадровые голоса, переплетение вымысла графического и литературного с «подлинной» историей. Сам режиссер говорит: «Я очень люблю игру зеркал в кинематографическом повествовании. Люблю сложносоставные сюжеты, которые, подобно русским матрешкам, прячутся один в другой, чтобы оказаться в конце концов одной историей».

Логика фильма: в первых кадрах происходит чудо, которое в финале оказывается тривиальным обманом. Отправная точка сюжета — не трагедия, а подарок судьбы; разрешение сюжета — не магия, но разоблачение.

Это фильм:

- о двойной морали взрослых: Игнасио не верит в таинство превращения крови Христовой в вино, потому что руки священника, который держит чашу, для него — руки человека, надругавшегося над ребенком;
- о психологических причинах гомосексуальной ориентации у мальчиков, о зависимости детей от взрослых;
- о бесплодных усилиях любви;
- о кинематографе самообольщения (он предстает как обман, основанный на плагиате), о зле, которое несет кино: оно дает детям ложное обещание близости (первое свидание героев — в зрительном зале), оно ловит в фатальную сеть влюбленного издателя-священника (компрометирующая его видеозапись), оно скрывает сообщников после убийства. Кино дает Анхелю-Хуану иллюзию известности, Энрике — иллюзию любовной близости. В финале обе иллюзии рассыпаются в пыль, когда в титрах сообщается: первый — в телесериальной серости, второй продолжает «снимать кино с прежней страстью» (формула стопроцентно ироническая);
- о дурном воспитании как передаче ложных ценностей (ценность экранной иллюзорности, денег, сомнительного успеха и т. д.).

Сужением экрана в «выдуманных» сценах подчеркивается: стилизаторский, полный изысканных цитат фрагмент о детстве героев — слишком пронзительно прекрасный, чтобы быть настоящим. Мелодраматический сюжет с последующим отмщением, в котором и гомосексуальный «герой-помощник», и кража золота из церкви, и выступление трансвестита Саары, и его внезапно найденная любовь — все ненастоящее, как платье Саары от Готье, имитирующее женское тело. Это

«фабуляция», литературное выстраивание собственной судьбы пост-фактум.

Психологические темы фильма: незащитность детей перед взрослыми, пребывающими в состоянии внутриличностного конфликта (они проецируют его на детей), риск раздельного воспитания мальчиков и девочек в условиях полной изоляции полов, нарушение хода полоролевой идентификации (бисексуальная ориентация, непринятие своего пола, гомосексуальные тенденции), сублимация психотравмирующего биографического материала в продукты творчества, вред кинематографа, уводящего от реальности в иллюзорное пространство.

Образы: цвета, сочетание цветов, развалины кинотеатра, красная гвоздика, кража церковной утвари, образ садовника из песни на мелодию «Вернись в Сорренто» (вернись в мирскую жизнь, если здесь ты не можешь быть аскетом и способствуешь не духовному, а дурному воспитанию), кирпичная кладка: клетки, клетчатый пиджак бывшего падре (образ зависимости), смена имен (кризис идентичности), маски, черное кино, дождь и слезы в кадре и др.

**12.** Индивидуально: рисунок на тему «Хорошее воспитание».

**13.** В кругу: броуновское движение с рисунками.

— Анна, хорошее воспитание в том, что...

— Да, хорошее воспитание в том, что...

— Хорошее воспитание в том, что...

**14.** Заключительная рефлексия.

*Информация о фильме:*

Альмодовар П. «Я не хотел, чтобы фильм превратился в исповедь» // Искусство кино. 2004. № 8. С. 41–43.

Долин А. Ложный свет // Искусство кино. 2004. № 8. С. 37–39.

## МАСТЕРСКАЯ «ЗАЩИТА»

**Цель.** Обобщение знаний о психозащитах, выработка навыка анализа психозащитного поведения, рефлексия по поводу собственных психозащит.

**Ход работы.**

**1.** Индивидуально: защита — составить список словосочетаний и выражений с этим словом, подчеркнуть значимые, полные личностного смысла, актуальные на данный момент, данное время.

2. В парах: информационный обмен — что общего в списках.

3. В кругу: сообщения от пар о результатах обмена. Обобщение ведущего: зачитать сводный список выражений.

*Примерный сводный список выражений*

«Личная защита».

«Социальная защита».

«Необходимая защита».

«Защита чести и достоинства».

«Защита личных прав».

«Умелая защита».

«Физическая защита».

«Психологическая защита».

«Сицилийская защита».

«Лучшая защита — это нападение».

«Беспомощная защита».

«Этическая защита».

4. Индивидуально: чтение рассказа без названия и окончания

Задание: сочинить окончание (что увидел Бендюков?), предложить название рассказа.

Бендюков застрял в очереди в паспортный стол. Народу там скопилось — тьма. В кабинет же, как в заповедную зону, пускали, словно через таможенный фильтр — в час по человеку. Бендюков, пропотев в затхлом предбаннике, начал нервозно поглядывать на часы, сожалел о бесследно потерянных минутах своей жизни. Когда же в заветную дверь попыталась проскочить без очереди остроносая пигалица с бледно-желчным лицом и сверкающими глазами, Бендюков решительно ухватил ее под локоток и отдернул от двери...

— Вы куда прете, — сказал он нелюбезно, — шустрых развелось, как крыс на помойке...

— А мне получать паспорт, получать можно без очереди, — бросила женщина, вырываясь.

— Я уже второй час жду, чтобы получить его, а вы, нахалка, через головы лезете, — прорвало нервную систему Бендюкова. — Без мыла в любую щель лезут...

Толпа замычала в знак поддержки.

Пигалица сверкнула грозно глазами и с внезапным ожесточением набросилась на Бендюкова:

— А что вы нервничаете, что вы хамите... Вы меня оскорбили, а я — кормящая мать, участвующая в демографическом процессе. А меня внизу, у входа, ждет крутой муж в джипе. Он только что из заключения за особо жестокое убийство вышел... Глотку перерезать вам — ему раз плюнуть! У него уже перебор судимостей, и его никто не арестует. Все равно уже всех сроков на него не хватит. Я вот сейчас пожалуюсь ему, что вы меня обижаете, и он вам ребра переломает.

Бендюков попятился от неожиданного напора и сразу сник, как проколотый надувной матрас.

— Так вы не возражаете, что вас сейчас избьют за хамство, за то, что к беззащитной женщине с грубостью напали?.. Только так вас, хамов, и надо воспитывать, через побои с особой жестокостью. Вот сейчас я его вызову по мобильнику, — она угрожающе, словно вытаскивая пистолет, достала телефон, — и он ваш шарфик завяжет узлом на шее. А морду разукрасит так, что будешь похож на арлекина с его гримом!..

Вместе с мобильником она извлекла кошелечек с фотографией гориллообразного мордоворота, похожего на Шварценеггера из фильма «Терминатор».

Бендюков почувствовал предательский синдром страха в коленях и что-то залепетал, мол, не будем осложнять ситуацию... «А в самом деле, псих-рецидивист из-за своей шлюхи пырнет ножом — и будешь у помойки валяться, никто не подойдет... Мало вон трупов находят в городе», — мелькали в голове тревожные мысли...

— Вот так вот вас, мужиков, надо воспитывать, а то совсем уже на женщин верхом сели, — торжественно сказала оппонентка Бендюкова и, поправив локоны под шапочкой, как только из кабинета вышел посетитель, гордо прошествовала в него. — А вас мы встретим у входа, так что уж вы меня дождитесь, — бросила она на прощание.

Бендюков решил ретироваться, пока не поздно. Украдкой вышел из здания и с опаской, огибая мужские силуэты в сумерках, боясь встретить монстра, рванул что есть силы на трамвайную остановку.

После этого случая он уступал незнакомым женщинам место в электричках и со всеми говорил очень вежливо, стараясь ни в чем им не перечить...

Однажды, несколько месяцев спустя, ожидая своей очереди в ДЕЗе, чтобы сдать «в одно окно» документы на приватизацию, он услышал гневный знакомый голос:

— Вы что меня за руку хватаете, вы что, хотите меня обесчестить?! Вот я пожалуюсь мужу, мастеру спорта по самбо, он внизу меня дожидается в джипе «Чероки». И он вам переломает ребра.

Маленькая щупленькая женщина с острым носиком, которую он где-то видел, гневно наступала на мужчину солидной комплекции с рыжей бородкой.

— Но вы ведь в очереди не стояли, а у нас запись была третьего дня, — бормотала побледневшая бородка.

— Не возражаете, если вам морду так отделают, что от бороды у вас останется два волоска... Никакая больница не примет! Он вчера уже одного грохнул за то, что тот меня в метро толкнул. Мало того, что он самбист, он еще и боевик-террорист по совместительству, глотку перерезать для него — что плюнуть! — визжала она. — Сейчас я его по мобильнику вызову!

Едва дверь кабинета открылась, она аккуратно поправила красивые локоны и вошла в него без очереди.

— А вы меня дождитесь, с вами разберутся, — бросила на прощание несчастному обидчику.

Мужчина солидной комплекции с несолидной поспешностью затрусил прочь из злополучного учреждения, с опаской оглядываясь по сторонам...

Бендюков же, дождавшись выхода из казенного кабинета женщины, наводившей на него ужас, пошел незаметно за ней, чтобы посмотреть хоть издали на ее монстра.

(Здесь рассказ прерывается, окончание зачитывается позже.)

Женщина вышла из здания и засемила к трамвайной остановке, рядом с которой находился рекламный щит с изображением Шварценеггера, предлагающего чистить зубы пастой «Дирол»...

[Тресков В. Игра воображения // Литературная газета. 2006. № 2–3. С. 16.]

**5. В кругу:** зачитывание окончаний и названий.

**6. Индивидуально:** ознакомление с авторским окончанием и названием: «Игра воображения».

**7. В микрогруппах:** обоснование авторского окончания и названия, определение психозащиты героини — это какая защита? Раздаются листки с информацией о психозащитах (таблица «Механизмы психозащиты»).

Таблица 8

## Механизмы психозащиты

[по: Лейстер П. Не давайте себя в обиду (искусство продвижения). Вена, 1976]

Вид защиты	Преимущества	Недостатки
Интроекция	Благодаря интроекции — формированию Сверх-Я — принимаются нормы, приносящие освобождение от конфликтов	Контролер (Сверх-Я) становится внутренним тираном. Человек попадает в зависимость от интроецирования с агрессором и авторитетом, на его отношение к окружающим распространяется принцип: что мне делают, то я делаю другим
Вытеснение	Неисполнимые желания и неприемлемые представления вытесняются из сознания ради спокойствия, что приносит ментальное освобождение	Вытеснение требует энергии для его поддержания. Проблема не решается, она остается, что представляет угрозу психическому здоровью
Проекция	«В чужом глазу и соринку видишь, а в своем и бревна на замечаешь»: можно бороться с собственными ошибками, ничего не делая с собой	Затрудняется самопознание и созревание личности. Невозможно объективное восприятие внешнего мира. Проекция с трудом различима личностью, это лишает ее реализма
Образование симптомов	Агрессия против самого себя — самоагрессия — ведет к ущемлению собственной жизни и поиску сочувствия	Симптомы становятся хроническими: это медленное умирание
Замещение	Более «здоровый» защитный механизм, чем образование симптомов, так как осуществляется не на собственном теле, а переносится на замещенный объект	Отреагировавший чувствует освобождение, а замещающий объект часто страдает. Замещение может иметь социально-негативные последствия, отреагировавший получает новую фрустрацию — круг замыкается и бумеранг вернется к нему
Сублимация	Энергия напряжения полностью высвобождается в социально полезной деятельности: творчестве, спорте и т. д.	Упускаются причины напряжения. Сублимированное напряжение не исчезает, поэтому возникает более-менее осознанное состояние фрустрации
Образование реакций	Маскировка уже имеющихся чувств, уменьшение напряжения за счет новых видов взаимодействия	Образование реакций приводит ко лжи, которая затягивает самого человека и окружающих его людей

Окончание таблицы

Вид защиты	Преимущества	Недостатки
Бегство	Человек избегает критики и, благодаря этому, фрустрации	Позиция наблюдателя уменьшает продуктивность и активность человека, в будущем возникают проблемы с саморегуляцией
Рационализация	Подыскиваются обоснования своих действий, скрывающие истинные мотивы. Она служит сохранению самоуважения и самоутверждения несмотря на внешнюю критику	Деловое и конструктивное обсуждение проблемы устраняется, человек сам создает себе препятствие, чтобы выглядеть лучше в глазах окружающих
Оглушение	Благодаря алкоголю или наркотикам устраняются конфликты, фрустрации, страхи, вина, достигается ощущение силы. Это спасение от пугающей действительности	Зависимость от алкоголя и наркотика. Изменение органических структур организма, болезнь
Экранирование	Отгораживание от психических нагрузок, депрессивных настроений, страхов, беспокойства происходит в короткий срок. Возникает переходящее чувство покоя, стабильности, расслабления, уравновешенности и, как следствие, удовлетворительное временное освобождение	Симптомы исчезают без устранения причин. Это приводит к накоплению отрицательных переживаний
Толкование бессилием	«Я ничего не могу сделать — таковы обстоятельства». Подобным образом человек избегает решения проблем	Психологические проблемы не устраняются, а распространяются дальше. Появляется опасность манипуляций
Проигрывание ролей	Маска — роль создает ощущение безопасности. Потребность в безопасности сильнее, чем заблокированная свобода самовыражения индивидуальности	Неспособность найти себя за надетой маской, запрограммированной ролью
Окаменение, притупление чувств	Деловая маска, картина полной безэмоциональности и психической невозмутимости. Панцирь на чувствах не позволяет им проявиться вовне и попасть вовнутрь. Человек ориентируется на поведение авторитета	Межличностные контакты объединяются, подавленные чувства ложатся грузом на организм. Кто не позволит себе быть эмоциональным, тот становится большим физически и психически

Важными психозащитными механизмами являются также: фиксация (задержка на одной стороне развития), регрессия (возврат при угрозе стресса на более раннюю стадию развития), перенос (бессознательных

переживаний в физическую сферу, например в головную боль), провокационное поведение (вести себя таким образом, чтобы человек был вынужден обнаружить чувства, на которые не способен сам провоцирующий, например высказать гнев или любовь).

**8.** В кругу: отчеты микрогрупп.

**9.** В микрогруппах: психодраматические розыгрыши диалогов по тексту «Игра воображения», в том числе и с изменением поведения мужчин на зрелое.

**10.** В кругу: отчеты микрогрупп с последующей рефлексией.

**11.** В парах: психологический портрет героини: героиня — какая, ее поведение — какое, психолого-педагогические предпосылки такого поведения — какие?

**12.** В кругу: представление психологических портретов.

**13.** Индивидуально: заполнение таблицы «Моя психозащита» (она не будет озвучиваться).

Таблица 9

#### Моя психозащита

Название моей психозащиты	Обстоятельства, в которых я ее применяю и причины моего поведения	Замена

**14.** В кругу: Я-сообщения по формуле: «Я включил в список столько-то психозащит, обозначил обстоятельства, в которых их применяю, причины смог (не смог) осознать, замену психозащитному поведению нашел (не нашел)». Обобщение ведущего.

Необходимо помнить о двойственной роли психозащит (положительная роль — в короткий промежуток времени снимается напряжение, вызванное расхождением своего поведения с идеалами, ценностями, отрицательная — при «застревании» на психозащитном поведении проблема не решается, личностного роста не происходит). Ведущий дает рекомендации — что прочитать на данную тему.

**15.** Индивидуально: изобразительная метафора моего зрелого поведения.

**16.** Выставка метафор, обратная связь на них друг другу.

**17.** Заключительная рефлексия.

## МАСТЁРСКАЯ «ВЫБОР»

**Цель.** Формирование субъектности и ответственности, оказание психологической поддержки в ситуации выбора.

### Ход работы.

1. Индивидуально: записать слово «выбор» и расположить под ним ряд ассоциаций на это слово.

2. В парах: обмен, сравнение — что общего.

3. В кругу: представление парами результата обмена.

4. В микрогруппах: дискуссия вокруг содержания цитат.

1. «Мы выбираем, нас выбирают. Как это часто не совпадает» (Михаил Танич).

- Мы выбираем и нас выбирают — для чего? Когда?
- От чего зависит совпадение?
- Как мы реагируем на несовпадение?
- От чего зависит наша реакция?

2. «Выбрал дело — выбрал жизнь».

• Всегда ли выбор профессии определяет жизнь? В чем это проявляется?

• Можем ли мы изменить выбор профессии? Когда и как?

3. «Каждый выбирает для себя

Женщину, религию, дорогу.

Дьяволу служить или пророку —

Каждый выбирает для себя».

(Юрий Левитанский).

- Действительно ли выбирает каждый?
- Действительно ли это выбор — для себя?

4. «Времена не выбирают — в них живут и умирают» (Александр Кушнер).

- Время жизни — единственное, что мы не выбираем?
- Как себя чувствует человек, который не хочет принять, что время жизни выбрать не дано? Какова его судьба?

5. В кругу: отчеты микрогрупп.

6. Индивидуально: чтение стихотворения Евгения Блажеевского «Магистрал».

Как в этом стихотворении звучит тема выбора? Почему стихотворение называется «Магистрал»?

**Магистрал**

По дороге в Загорск  
понимаешь невольню, что осень  
Растеряла июньскую удаль  
и августа пышную власть,  
Что дороги больны, что темнеет  
не в десять, а в восемь,  
Что тоскуют поля  
и судьба не совсем удалась.

Что с рождением ребёнка  
теряется право на выбор,  
И душе тяжело  
состоять при раскладе таком,  
Где семейный сонет  
исключил холостяцкий верлибр,  
И нельзя разлюбить,  
и противно влюбляться тайком...

По дороге в Загорск  
понимаешь невольню, что время —  
Не кафтан и судьбы никому  
не дано перешить,  
Коли водка сладка,  
коли сделалось горьким варенье,  
Коли осень  
для бедного сердца плохая опора...  
И слова из романса:  
«Мне некуда больше спешить...» —  
Так и хочется крикнуть  
в петлистое ухо шофера.  
[Евгений Блажеевский (1947–1999) //  
Литературная газета. 2004. 19–25 мая.  
№ 19 (5972). С. 7]

7. В кругу: Я-сообщения о теме выбора в стихотворении.

8. В микрогруппах (созданы по одинаковым темам): раскрыть и обосновать свою тему, привести примеры, представить понимание смысла названия стихотворения.

## 9. В кругу: отчеты микрогрупп.

### Обобщение ведущего.

В стихотворении тема выбора звучит в трех измерениях.

1. С возрастом сужаются возможности выбора: «Мне некуда больше спешить...»

2. Выбор — это не только свобода, но и нравственная ответственность: «с рождением ребенка теряется право на выбор», «семейный сонет исключил холостяцкий верлибр».

Речь идет о праве:

- выбирать между «быть» или «не быть родителем»: с детьми нет развода;
- выбирать между психологической культурой развода и ее отсутствием: ответственность перед ребенком побуждает расстаться при сохранении родительских функций, соответствующих им отношений, то есть с минимальными потерями для ребенка.

Чем отличается сонет от верлибра? Сонет — рифмованный стих: согласованность, созвучие, взаимозависимость строк. Верлибр — белый стих: большая свобода, относительная независимость строк.

Семейный человек не может принимать решения, полностью игнорируя жену и детей, не прогнозируя последствия для них. Убрать образы близких людей из структуры своей личности невозможно.

3. Выбор может быть необратим в силу необратимости времени: «время — не кафтан, и судьбы никому не дано перешить».

Магистрал — человек магистральной. Магистраль — широкая прямая дорога. Человек магистральной движется вперед, принимая свое прошлое, осознавая сужение возможностей выбора в будущем. «Горькое варенье» — нет стремления регрессировать в прошлое и «заедать» тяжелые переживания. «Сладкая водка» — трудно согласиться с необратимостью выбора, с конечностью жизни, хочется уйти в измененное состояние сознания. А еще магистраль — это скорость. Обнаруживается противоречие между скоростным потоком, к которому принадлежит герой, в который он включен, и отсутствием для него смысла спешить.

В стихотворении звучит тема нравственной ответственности за свой выбор и связанных с нею переживаний. Лирический герой — в кризисе середины жизни.

## 10. Индивидуально: письмо поддержки лирическому герою стихотворения «Магистрал».

**11.** В парах: чтение друг другу писем, слушающий — в роли героя стихотворения. Рефлексия: кто что чувствовал — когда читал, когда слушал.

**12.** В кругу: сообщения от пар о результатах работы.

*Обобщение ведущего.* Итак, очень важно найти смысл и в текущем моменте жизни, и в будущем. Смыслоутрата влечет за собой утрату временной перспективы и наоборот. Сколь бы коротким ни виделся оставшийся жизненный путь, он может быть окрашен множеством смыслов. Выбор — всегда выбор смысла.

Герой фотохудожника Игоря Лебедева (г. Санкт-Петербург) — также в ситуации выбора.

**13.** В микрогруппах: рассмотреть фото Игоря Лебедева.

- Зачем этот человек поднялся на крышу высокого дома?
- Если бы он заговорил, что бы он сказал?
- Если бы вы могли ответить ему, что бы вы ответили, о чем бы его спросили?

Проинсценировать диалог.

**14.** В кругу: представление диалогов.

*Обобщение ведущего.*

Большинство людей в середине жизни подводят итоги и записывают себя либо в успешные, либо в неудачники. Последние часто обвиняют во всем обстоятельства, других людей, то есть занимают детскую позицию (детская тень в снимке). Переживание несоответствия жизненных планов реальности бывает таким тяжелым, что человек оказывается у последней черты. Уход из жизни видится ему решением прижизненных проблем. Это не лучший вариант. Продуктивный выход из кризиса середины жизни — принятие прожитого, извлечение уроков, психологическое отсоединение от родителей, исключение проекций из отношений с близкими и продолжение жизни с полным осознанием личной ответственности за все происходящее в ней.

Если посмотреть на этого героя сквозь призму некоторых психологических теорий личности, то можно предположить, что он выбирает между:

- психозащитным поведением (бутылка как признак регресса в оральную стадию) и зрелым;
- непродуктивным жизненным стилем, сформировавшимся в детстве (тьень — детская), и созданием продуктивного;

- отрицанием своей Тени (именно непринятие собственной Тени может привести к конфронтации с миром) и принятием ее;
- исследовательским поведением в трудной жизненной ситуации и суицидом.

Каким будет выбор? Это зависит от многих факторов:

- от внутренних ресурсов, способности и готовности самостоятельно обратиться к ним;
- от возможности и желания запросить поддержку извне;
- от способности преодолеть отождествление себя с элементами своей личности (чувствами, мыслями и др.) или субличностью (Жертва, Критик, Обесцениватель и др.) и услышать голос своего истинного «Я».

**15.** Индивидуально: вернуться к слову «выбор». Записать «Мой выбор» и заполнить таблицу: выбор чего, выбор какой, ответственность за выбор — перед кем.

**16.** В парах: обмен, поиск общего, анализ отличий.

**17.** В кругу: представление парами результатов обмена.

При наличии запроса от отдельных участников и согласия группы — психодрамы на тему «Выбор».

**18.** Индивидуально: рисунок на одну из тем: «Я выбираю»; «Меня выбирают»; «Мой выбор — отказ от выбора».

**19.** В кругу: выставка рисунков, обратная связь на них друг другу.

**20.** Заключительная рефлексия: сообщение о личном результате, личных открытиях.

## МАСТЕРСКАЯ «БОЛЬ»

**Цель.** Осознание экзистенциальных данностей человеческого существования.

**Ход работы.**

**1.** Индивидуально: первое детское воспоминание, связанное с болью. Выражения, цитаты со словом «боль».

**2.** В парах: обмен, поиски общего по следующим параметрам.

- Возраст.
- Контекст.
- Боль — от чего?
- Боль — чья?
- Кто что говорит в ситуации боли?

- Общие выражения, цитаты.
- Эмоциональная окраска вспомнившихся выражений (позитивная, негативная).

3. В кругу: сообщения о результатах обмена.

4. Индивидуально: заполнение таблицы «Боль», озвучивание без повторов.

Таблица 10

### Боль

Чья?	Какая?	Как к боли относиться?	Боль — от чего?
Моя.	Легкая.	Сообщать о ней.	От физического воздействия.
Чужая.	Сильная.	Скрывать ее.	От раны.
Родного человека.	Острая.	Игнорировать.	От болезненных процессов.
Моего ребенка.	Тупая.	Терпеть.	От обиды.
Чужого ребенка.	Мгновенная.	Убирать.	От утраты.
Друга.	Постоянная.	Бежать от нее.	От одиночества.
Постороннего человека.	Внезапная.	Радоваться ей.	От отношения.
Персонажа художественного текста	Ожидаемая.	Ненавидеть ее.	
	Терпимая.	Стыдиться ее.	
	Невыносимая.	Гордиться ею.	
	Терпимая.	Презирать ее.	
	Пульсирующая.	Договариваться с ней.	
	Физическая.	Осознавать ее ценность	
	Душевная		

5. В кругу: просмотр фильма А. Балабанова «Мне не больно...» (2006).

*Вопросы по фильму:*

- Психологические темы фильма?
- Символика?
- Рифмы?
- Ключевая фраза фильма?

6. В микрогруппах: дискуссия.

7. В кругу: сообщения о результатах дискуссии.

*Обобщение ведущего.*

Психологические темы фильма:

- экзистенциальные данности человеческого существования (И. Ялом): 1) неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы любим; 2) свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим; 3) наше экзистенциальное одиночество; 4) отсутствие какого-нибудь безусловного и самоочевидного смысла жизни;

- неприятие своей заброшенности;
- компенсация дефицитов;
- конфликты в супружеской диаде.

Символика фильма:

- постель, которую Тата носит с собой, — образ бездомности и брэнности человеческого существования;
- запах парфюма, которым натираются муж и жена, ложась в постель, — образ конфликта; запах — дух семьи, супруги не выносят дух своих отношений и перебивают его парфюмом;
- полосатые трусы — образ внутреннего родства героев: один несостоятелен как муж, другой — псевдодизайнер, оба незрелые личности с компенсаторным поведением;
- двери, решетки — тема границ, ограничений.

Рифмы:

- проект, устремленный в будущее, — у героини нет будущего;
- все герои поют — все не удовлетворены жизнью;
- застолье — предстоящие похороны и поминки.

Особенность фильма: в нем нет «своих» и «чужих», как в других фильмах А. Балабанова. Это фильм без отрицательных персонажей. Ключевая фраза, которую произносит герой С. Маковецкого: «Главное в жизни — найти своих и успокоиться». Это фильм о патриотизме как душевном родстве.

#### 8. Индивидуально: *вопросы себе.*

- Моя боль — от чего, какая?
- Что я делаю с моей болью?
- Что могу делать?
- Что мне мешает это сделать?
- Что, чем и как я компенсирую?
- Кто для меня — свои?
- Я нашел (нашла) своих?
- Я хочу их найти?
- Что мне для этого нужно сделать?
- Какие данности я принимаю, какие хочу принять?

9. Индивидуально: рисунок на темы «Данности существования», «Я среди своих» (по выбору).

10. Выставка рисунков, обратная связь друг другу.

11. Заключительная рефлексия.

## МАСТЕРСКАЯ «ПЕЙЗАЖ»

**Цель.** Формирование ценностного отношения к жизни: внутренней, внешней.

**Предварительное задание.** Принести пейзаж.

**Ход работы.**

1. Рефлексия на начало. В парах-тройках: показать принесенные пейзажи, рассказать о мыслях, чувствах, вызванных инструкцией, о выборе варианта пейзажа.

2. В кругу: отчеты.

3. Индивидуально: заполнение таблицы. Ниже — примерный вариант.

Таблица 11

### Пейзаж

Какой?	Где?	Что с пейзажем можно делать?
Посенний.	В природе.	Созерцать.
Осенний.	В городе.	Запечатлеть.
Летний.	В картине.	Изменять.
Зимний.	В фильме.	Разрушать.
Городской.	В книге.	Преобразовывать.
Древенский.	В воображении	Беречь.
Морской.		Созидать.
Улыбый.		
Фржий.		
Любимый.		
Грустный.		
Привычный.		
Пожиданный.		
Изображаемый.		
Спальный.		
Изображенный		

4. В кругу: озвучивание таблицы без повторов. Обобщение ведущего. И принесенные пейзажи, и содержание таблиц относится к пейзажу в привычном понимании: пейзаж (фр. *pay sage*, от *pa ys* — страна, местность), в живописи и фотоискусстве — тип картины, изображающий природу или какую-либо местность (лес, поле, горы, роща, деревня, город). Но есть и другие пейзажи.

5. В кругу: репродукции картин П. Челищева (1896–1957). Ведущий: эти работы тоже называются... пейзаж. Какие эпитеты художник поставил перед словом «пейзаж»?

*Информация о замысле художника.* Павел Челищев считал, что голова человека — модель небесного глобуса, с которым человечество связано невидимыми, но крепкими узами. Изображение головы без кожи как обнаженной сущности человека — показ этой связи. Такие изображения художник назвал внутренним пейзажем. Внутренний пейзаж — это состояние нашей души и ума во взаимосвязи со всем миром.

Структуру организма, по мысли Челищева, можно представить как часть природы, меняющейся по цвету и форме в процессе роста. Подобные картины художник назвал анатомическим пейзажем.

Пейзаж в привычном для нас смысле изменялся, эволюционировал вместе с эволюцией картины.

(Раздается информация об эволюции пейзажа.)

[По: Данилова И. Е. Судьба картины в европейской живописи. СПб. Искусство, 2005. 294 с.]

VII–VI в. до н. э. — раздельного представления о пространстве для человека и о пространстве природы не существует, но есть образ мира, заключенного в невидимые, но ощущаемые стены (вазопись).

V–IV в. — единство человека и природы начинает распадаться, изображение природы отслаивается от фигурных композиций, составляя им фон.

Средние века — пространство разомкнуто по вертикали, направлено снизу вверх (античность тяготела к кругообразной замкнутости).

Эпоха Возрождения — пространство внутри стен, тема дома, страх перед естественной дикой природой, которая не подконтрольна человеку, борьба с природой, стремление ее покорить.

До конца XV в. в итальянской живописи — сохранение характера далевого образа, статичного вида на природу, не обладающей независимой от мира переднего плана внутренней активностью. Мир — дневной.

У северных художников природа надвигается из глубины на передний план, живет активной самобытной жизнью, стремится подчинить себе человека.

XVI в. — чаще возникают ночные сцены с искусственным освещением. Сгустившийся мрак — метафора или знак взбунтовавшейся природы, которую на протяжении столетия отодвигали на безопасное расстояние. Природа бушует, гневается, сопереживает, вмешивается в отношения между людьми, в драму человеческих жизней.

XVII в. — замкнутый образ Дома противопоставляется разомкнутому образу Природы. Начинает складываться просто пейзаж, в котором

мир природы, отказавшийся от безмерности макробытия, обретает собственное, соразмерное человеческому, микробытие. Пейзажи не имеют переднего плана, они начинаются прямо со второго — с дороги, пересеченной нижним краем полотна и спокойно уводящей вглубь. Если изображен лес, то деревья растут не там, а прямо здесь, занимая все полотно и вводя зрителя в самую лесную чащу. Отражаются и развлечения (катания на коньках). Всегда присутствует образ целого.

XVIII в. — центр художественной активности переносится во Францию. Противопоставления Дома и не Дома нет. Границы между пространством, искусственно созданным человеком, архитектурно замкнутым и пространством природным, разомкнутым, естественно существующим размываются. Люди обживают природу как интерьер.

XIX в., первая треть — люди ищут в природе спасения от «железного» шага истории. В интерьере сохраняется романтическая раскрытость вовне, возможность взгляда в даль, за пределы.

Вторая половина века — чувство дома утрачивается, акцент переносится на пейзаж, образ природы связывается с далевым восприятием. Персонажи выдавливаются из интерьера. Импрессионисты пишут сцены, изображающие горожан на лоне природы. В пейзажах близкая временная и пространственная дистанция, природа разглядывается внимательно именно здесь и сейчас, очищена от метафоричности и ассоциативности. В русском искусстве природа предстает не как «образ прекрасного далека», а как «как уголок земли».

XX столетие — полное разрушение Дома, исчезновение самого этого понятия. «А веселое слово — дома — никому теперь незнакомо» (А. Ахматова).

Интерьер разрушается, размывается.

Ландшафт, который ломится в окно,  
Не мной засмотрен,  
И не мной описан.  
В жилой квадрат я до сих пор не вписан.  
*(Борис Слуцкий)*

В поэзии звучит тема бегства из дома.

В уходе есть свое величие.  
Когда, не подсчитав потерь,

Выходят прямо в безграницье  
И не запахивают дверь...

(Давид Самойлов)

Рухнувший дом, выселивший своих обитателей, выбрасывает им вслед вещи, мебель. Стул — один из самых привычных, обжитых, одомашненных человеком предметов мебели. Происходит своеобразная мифологизация стула. Его изображение все чаще возникает в живописи и графике. Стул становится знаковой подменой человека, символом обесчеловечивания современной действительности. Иосиф Бродский сочиняет оду стулу:

...Комната гола,  
В ней только стул. Ваш стул переживает  
Вас, ваши безупречные тела.  
Расшатан, он заменится другим.  
Материя конечна. Но не вещь.

Стул в интерьере мастерской Матисса — знак отсутствия или незримого присутствия хозяина. Стул, выставленный из комнаты наружу, — образ комнаты пустой, покинутой.

Вещи, утратившие свою долговечность, выбрасываемые на свалку, заменяемые новыми, обретают над человеком метафизическую власть, требуют к себе внимания, новых и новых усыновлений, приобретений, замен.

«Само противопоставление „вещное“ и „человеческое“ условно в рамках той „человеческой“ общности, которая, по сути, так же нерасторжима, как тело и душа». (М. Эпштейн).

Об этом же — поэт 1940 гг. Вениамин Блаженный:

Беспризорные вещи умерших людей.  
Те, что пахнут, как пылью, тоской,  
Попадают к старьевщику или в музей  
И на свалке гниют городской...  
Беспризорные вещи, что помнят живых,  
Их движенья, привычки, тела...  
Сколько время им ран нанесло ножевых  
И прикончило из-за угла...

Беспризорный халат, беспризорный жилет,  
На краю одиноком стола.  
Беспризорная трубка — и пыль на столе,  
И — щепоткою пепел, зола...  
Беспризорные вещи как вестники бед.  
Их молчание, их серизна...  
Что-то грозное есть в их бездомной судьбе,  
Что-то вешее, ждущее нас.

Пейзаж для живописи XX в. — не столько природа, сколько город. Городские пейзажи писали уже импрессионисты, но это были пейзажи, которыми любуются. Чаще при дневном свете. С начала XX в. в живопись все активнее входит искусственный свет городских фонарей. Все чаще появляются ломающие пространство мосты, лестницы, вокзальные платформы. Поезд как примета городского пейзажа заинтересовал уже импрессионистов. Сначала тема поезда воспринималась художниками восторженно: он еще не вошел в город, не изменил его традиционного облика, ритмов. В XX в. ситуация изменилась. Поезд видится мрачным, таящим угрозу, врывающимся в человеческое жилье. Меняется композиционное построение городских пейзажей: точка зрения сверху (позиция овладения) сменяется точкой зрения снизу (позицией подчинения). Город становится суровым, враждебным, отчужденным, агрессивным. Город вздыбливается, растет по вертикали. Становится тесным, давит своими масштабами.

В. Брюсов пишет:

Нам страшны размеры громадные  
Безвестной растущей тюрьмы.

Отчуждение среды обитания от человека подчеркивается безлюдными городскими пейзажами. В близком городе — безликий человек. Люди становятся подобны машинам.

После ознакомления с информацией ведущий говорит: «Многое из того, о чем вы прочитали, можно увидеть в фильме „Пейзаж в тумане“».

**6.** Просмотр фильма Тео Ангелопулоса «Пейзаж в тумане» (1988).

Информация о фильме перед просмотром. Сценарий написан режиссером в соавторстве с Тонино Гуэрра. Фабула фильма — на вид простая детская история. Брат и сестра, девочка лет одиннадцати и мальчик лет шести, убегают из дома, от матери. Путь их лежит из Греции в Германию, где, как им кажется, живет их отец. Однако фильм является сложносочиненным произведением. Ролан Барт писал: «...разнообразие смыслов проистекает отнюдь не от релятивистского взгляда на человеческую натуру; оно свидетельствует не о склонности общества к заблуждению, а о предрасположенности произведения к открытости, произведение разом содержит в себе несколько смыслов в силу своей структуры, а не в силу ущербности тех людей, которые его читают. Именно в этом и состоит его символичность: символ — это не образ, это сама множественность смыслов».

Данте вкладывает в свою «Божественную комедию» четыре смысла: буквальный, аллегорический, моральный и анагогический (мистический). Первый из них предполагает «натуральное» описание загробного мира со всеми его атрибутами. Второй смысл предполагает выражения идеи бытия в абстрактной ее форме: в мире все движется от тьмы к свету, от страданий к радости, от заблуждений к истине, от плохого к хорошему. Моральный смысл предполагает идею воздаяния за все земные дела в жизни загробной.

Анагогический смысл предполагает постижение Божественной идеи через восприятие красоты самой поэзии, как языка тоже Божественного, хотя и сотворенного разумом поэта, человека земного.

Г. Зельдмайер анализировал картины, выделяя в них три смысла: 1) буквальный, реалистический; 2) аллегорический и обусловленный временем; 3) духовный, вневременной. Мы тоже выделим в фильме три измерения.

Задания микрогруппам: 1) психолого-педагогическое измерение фильма: о чем фильм, какие проблемы просматриваются; 2) социальное измерение фильма: человек и общество; 3) мистико-символическое измерение фильма.

Общие вопросы: как применительно к каждому измерению звучит название фильма, какое чувство вызывает финал.

**7.** В круге: отчеты микрогрупп.

*Обобщение ведущего.*

Психолого-педагогическое измерение фильма — это тема семейного воспитания, роли отца, потребности детей обоего пола в отцовском присутствии и влиянии, тема полоролевой идентификации (у мальчика — первичная, у девочки — подростковая), поиска полоролевой идентичности (Орест), внутриличностных конфликтов, экзистенциального одиночества: каждый человек должен научиться быть счастливым благодаря самому себе. Все внешние объекты и люди лишь приложение к его счастью. Не зависать от других в своем счастье начинают учиться в подростковом возрасте.

В этом измерении фильма пейзаж в тумане — результаты воспитания; они отдалены во времени, вероятностны.

Социальное измерение — тема общества, социума: смена цивилизаций и человек, его переживания в эпоху обезчеловеченной, обезкультуренной урбанистической цивилизации, социальная компетентность, социальная адаптация, межпоколенные отношения, социальная ответственность, социальное отчуждение, социальные конфликты, жертвы социализации, отношение социума к смерти, социальная деградация. Пейзаж в тумане — лучше устроенное общество.

Главное же измерение фильма — мистико-символическое. Кинокритик А. Тимофеевский обращает внимание на то, что Греция и Германия не граничат, следовательно, фильм является развернутой метафорой и вообще он не про детей и не для детей. Кинокритик пишет: «Греция „Пейзажа в тумане“ — это страна, где сошлись начало и конец мира. Какие-то трубы, какие-то вышки, какие-то безликие, бессмысленные строения, ошметки убогой урбанистической цивилизации,— и все это на фоне дивной гармонии гор и моря, нищей, поруганной, величавой природы. <...> Перед нами одна из магистральных мифологем европейской культуры, только перевернутая ровно на 180 градусов. Тоска по прекрасному миру, по земному раю, где и по сей день длится золотой век,— это тоска Севера по Югу, той же Германии по Греции и Италии. „Kennst du das Land?“ (Ты знаешь край?..) — слова из гетевской „Песни Миньоны“ про край, где мирт и лавр, и „апельсин золотой как жар горит под зеленью густой“. Но ни лавра, ни мирта мы не увидим в фильме Ангелопулоса. Лишь пустыня земли да пустыня воды в этом оставленном раю <...>. Чем дальше смотришь фильм Ангелопулоса, тем отчетливее понимаешь, что в нем одна героиня — девочка Миньона. И тоска Миньоны — тоска по абсолютной гармонии, тоска дальнего мира по горнему, тоска души, рвущейся из своей телесной оболочки».

Итак, героиня фильма олицетворяет собой душу, страдающую, жалящую отделиться от тела, как свет хочет отделиться от мрака: библейское предание об отделении света от тьмы несколько раз повторяется в фильме в виде сказки, которую девочка рассказывает своему младшему брату.

Взаимоотношения героини с пространством — центральные в фильме. В дороге происходят встречи со Злым и Добрым спутниками. «Измена» последнего делает пространство необратимо враждебным. Дети уходят по дороге к манящему пейзажу в тумане, к смерти. Пейзаж в тумане в этом измерении фильма — призрачная, притягательная мечта, подобная свету, который должен прорезать тьму. Финал фильма — библейский: дерево как многомерный символ. Жизнь начинается и заканчивается, прорастая как дерево, и через жертву уходит в бессмертие. Через все эпохи искусства мировое дерево проходит как символ единства добра и зла и символ жертвы. Фильм трогает душу, вызывает ощущение катарсиса, ибо он — о вечной духовной неудовлетворенности, о стремлении человеческой души к высокому.

Тех васильков голубые зазубрины —  
С чисто готической тягостью вверх.  
Поле любимое, но небо возлюблено.  
Небом единым жив человек.

*(Андрей Вознесенский)*

Ключевые образы:

- железная дорога — образ предопределенности случившегося;
- граница — тема границ в широком смысле: между миром внешним и внутренним, границ личных, личностных, внутриличностных и т. д.;
- люди в форме — образ обезличивания, унификации;
- развалины, безлюдье — образ социального неблагополучия;
- душевнобольные — образ личностного нездоровья человека урбанистической цивилизации;
- мраморная рука без указательного пальца — знак отказа режиссера от интонации назидательности по поводу зашедшей в тупик цивилизации;
- море — море жизни;
- костюмы на продажу — образ расставания с ролями, отжившими свое;
- ступ — см. информацию о пейзаже.

**8. Индивидуально: вопросы себе:**

- Как моей душе живется в моем теле?
- Как моя личность чувствует себя в ролях, что мне приходится исполнять?
- Как мой внутренний пейзаж (состояние моей души, мои мысли и чувства) сочетается с внешним?
- В каком состоянии мой анатомический пейзаж?
- У меня есть пейзаж в тумане? Что я могу сделать, чтобы прояснить его?
- Как звучит тема пересечения границ в моей жизни: какие границы я пересекала (пересекал), что при этом утрачивала, что приобретала?

**9. В парах: обмен мнениями. В кругу: результаты обмена.****10. Индивидуально: рисунок.**

Темы — по выбору: «Мои пейзажи»; «Мой пейзаж в тумане»; «Мои границы»; «Я в социуме»; «Моя душевность»; «Моя духовность».

**11. Выставка рисунков, обратная связь.****12. Заключительная рефлексия.***Использованная литература*

Барт Р. Избр. работы. Семиотика. Поэтика / Пер. с фр. Вступл. и коммент. Г. К. Косикова. М.: Прогресс, 1989. С. 319–374. /\_yanko.lib.ru/books/cultur/bart-all.htm

Данилова И. Е. Судьба картины в европейской живописи. СПб.: Искусство — СПб., 2005.

Тимофеевский А. Внешний вид, как известно, обманчив / Искусство кино. 1989. № 12. С. 15–19.

**МАСТЕРСКАЯ «ЭЙФОРΙΑ»**

**Цель.** Формирование эмоционально-волевой саморегуляции, ценностной рефлексии.

**Ход работы.**

1. Индивидуально: «эйфория» — ассоциативный ряд.
  2. В парах: обмен информацией, поиск общего.
  3. В кругу: сообщения о результатах обмена.
  4. Индивидуально: ознакомление с определениями эйфории.
- Что в них общего?
  - Чем они отличаются?
  - Ключевые слова, характеризующие эйфорию?

Эйфория (греч. *euphoria*) — состояние приподнятого настроения, довольства, не соответствующее объективным условиям [Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А. М. Прохоров. М., 1984. С. 1555].

Эйфория (состояние удовольствия) — повышенное, радостное, веселое настроение; состояние благодушия и беспечности, не оправданное ни объективным состоянием человека, ни окружающей обстановкой. При Э. наблюдается мимическое и общее двигательное оживление, иногда психомоторное возбуждение, многословие [Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. Научн. исследоват. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. М., 1983. С. 406].

Эйфория (от греч. *euphoria*: *eu* — «хорошо», *phero* — «переносу») — немотивированное, радостное, веселое настроение, состояние благодушия и беспечности, не соответствующее реальным обстоятельствам, при этом наблюдается общая двигательная и психическая активность. Э. отмечается при маниакальном синдроме и некоторых органических заболеваниях головного мозга со снижением интеллекта [Энциклопедический иллюстрированный словарь / Под ред. А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. СПб., 2007. С. 627].

Эйфория — повышенное, радостное настроение, чувство довольства, благополучия, не соответствующее объективным обстоятельствам. У лиц с Э., как правило, преобладает оптимистическая оценка окружающего, противоположные аффекты им недоступны. Э. может сочетаться как с ускоренным течением мыслей, склонностью к образному фантазированию, активной, но малопродуктивной деятельностью, расторможением влечений, так и с замедленностью психических процессов, пассивностью, вялостью, отсутствием побуждений. Э. возникает под влиянием малых доз алкоголя, морфия и некоторых др. наркотиков, при кислородном голодании (например, высотная болезнь), нередко при тяжелых соматических болезнях. Э. может быть также проявлением органического поражения головного мозга (опухоли, прогрессивный паралич и др.) и может сочетаться с явлениями слабоумия [Большая советская энциклопедия. 1978. Т. 29. С. 582].

## 5. Просмотр фильма «Эйфория».

*Информация о фильме.* Фильм «Эйфория» Ивана Вырыпаева в 2006 г. отмечен призами трех кинофестивалей. Снимался он на Дону

в течение двадцати девяти дней. Вот что режиссер говорит о фильме: «„Эйфория“ — не элитный фильм, не метафористическая и тем более не натуралистическая история. Этому принципу меня научил мой учитель, режиссер Вячеслав Кокорин, который показал, что искусство случается не на сцене, а внутри человека, который смотрит спектакль. Поэтому эта картина должна быть прочувствована на уровне живота. Трагедия как жанр необходима, потому что она заставляет нас переосмысливать собственную жизнь <...>. Кино должно тревожить, давать ощущение катарсиса. Это история про людей, которые проводят свою жизнь в красоте, а ее не замечают <...>. Это миф, притча. Герои погружены в пространство, которое специально преувеличено <...>. Фильм сконструирован блоками, где довлеет не бытовая, а художественная логика. Я даже говорил оператору: надо снять так, чтобы каждый кадр можно было отправить на конкурс короткометражек и выиграть приз <...>. В фильме два героя: фильм и зритель. Он существует только в связке со зрителем». Связь сюжета с собственной жизнью режиссер отрицает: его семейная жизнь благополучна. Кроме того, он считает, что художник должен сознательно уходить от «исповедалки».

Зрители неоднозначно оценили фильм. Пожилая публика негативно отнеслась к использованию ненормативной лексики, а также к эпизодам, где главные герои расхаживают по берегу реки без одежды. Некоторые раскритиковали название фильма: «При чем тут эйфория, когда вы показываете человеческую трагедию?»

#### *Вопросы к фильму:*

- Психологические темы фильма?
- Образный ряд?
- События-рифмы?
- Какие персонажи находятся в эйфории?
- Каковы главные характеристики эйфории этих персонажей?
- На какой характеристике и как делает акцент режиссер?
- Какая фраза является в фильме ключевой?

**6.** В микрогруппах: дискуссия.

**7.** В кругу: сообщения от микрогрупп о результатах дискуссии.

*Обобщение ведущего.*

Психологические темы фильма: кризис в супружеских отношениях, поведение в ситуации измены, личностная незрелость.

Символическое содержание имеют (перечень неполный):

- дорога, развилка дорог — жизненный путь, ситуации выбора — есть возможность и нормального, и аномального развития событий;
- столбы под напряжением — образ переживаемого героями внутреннего напряжения;
- злая собака — герой-дублер агрессивных персонажей;
- собака откусывает палец — образ и кастрации, и самокастрации — обманутый муж убивает соперника, но это выбор не зрелого мужского поведения, а инфантильного;
- полная луна — указание на риск неадекватного поведения персонажей (психически неустойчивые люди часто лунозависимы);
- сухое дерево — образ отказа от личностного роста, утраты такой возможности;
- обнаженные тела — образ проблем с личностными границами и будущей смерти («Мертвые сраму не имеют»).

Рифмы:

- мужчина изменил жене — она вонзает вилку в соперницу, женщина изменила мужу — он убивает соперника;
- один говорит об убийстве («Мужа не бойся, я его убью») — другой убивает;
- высказывание подтверждается событием: «Он тебе палец откусит» — действительно откусывает;
- убивается пес, преступивший границы, — убивается мужчина, вторгшийся в семейную жизнь;
- ружье (чтобы выстрелить в человека, нужно не думать) — водка (отключает сознание);
- красное платье, красные цветы — пожар;
- зной лета — всепоглощающая страсть;
- сон о наводнении как стихийном бедствии — половодье чувств, приводящее к трагедии;
- ненормативная лексика (сниженный язык) — убийство (низкое поведение);
- новая лодка — белые одежды и другие.

В эйфории находятся и главные персонажи, и некоторые второстепенные: немотивированная беспечность, отсутствие прогноза последствий, центрация на себе, отсутствие ценностной рефлексии. У героини притупляется даже естественная способность матери сопереживать

своему ребенку, чувствовать его боль. Режиссер делает акцент на отключении рефлексии сознания: слепой мотоциклист выглядит эпиграфом к фильму — мчится радостно, без мыслей, без тормозов. Ключевая фраза фильма: «Я ничего не понимаю, но я только знаю, что теперь я без этого не могу, и все». Вопросов «почему» и «зачем» не возникает.

**8. Индивидуально:** вопросы «почему» и «зачем» себе (не о фильме, а о своей жизни).

**9. Постановка психодрам** по индивидуальным запросам: разотождествление с чувствами.

**10. В микрогруппах:** коллективный рисунок на тему «Радость».

**11. В кругу:** представление рисунков с характеристикой радости в сравнении с эйфорией.

**12. Заключительная рефлексия.**

*Информационные ресурсы*

1. <http://www.rg.ru/2006/09/08/eiforia.html>

2. [http://vostsibir.aif.ru/issues/490/16\\_01](http://vostsibir.aif.ru/issues/490/16_01)

## МАСТЕРСКАЯ «УВЛЕЧЕНИЯ»

**Цель.** Осознание индивидуального жизненного стиля.

**Ход работы.**

**1. Индивидуально:** мои увлечения — когда (в каком возрасте), чем, для чего, их результат.

**2. В парах:** обмен информацией.

**3. В кругу:** сообщение о результатах обмена.

**4. Просмотр** фильма Киры Муратовой «Увлечения» (1994).

*Вопросы по фильму:*

- Психологические темы фильма?
- Символика?
- Ключевые образы?
- Рифмы?
- Каждый герой — какой?
- Бессознательный мотив его увлечения лошадьми — какой?

**5. В микрогруппах:** дискуссия.

**6. В кругу:** сообщения от микрогрупп о результатах дискуссии.

*Обобщение ведущего.*

Психологические темы фильма: зависимость от значимых других; неосознаваемые мотивы увлечений; личность и роль; жизненный путь личности; социальные и экзистенциальные страхи; переориентация личности: от достижений на развитие личности; подведение жизненных итогов.

Символика:

- море — море жизни, образ непредсказуемости событий;
- полосатые пижамы — образ зависимости;
- платье белое, платье черное — образ полярного мышления;
- куртка со звездами — образ завышенных притязаний и оторванности от реальной жизни;
- множество ног — людей, лошадей — человек усиливает свою самостоятельность за счет лошадей;
- маска — образ ролевого поведения;
- скачки — образ жизненной гонки и другие образы.

Ключевые образы — лошадь, скачки.

Рифмы:

- разговоры о лошадях — пожилая пара, один едет на другом;
- параллельные прутья решетки — полосатые пижамы;
- смех детей — смех тренера;
- послушные животные — спорящая дочь;
- мать-дрессировщица — дочь увлекается лошадьми и другие.

Высказывания, обращающие на себя внимание повторами, подтекстами: «Морг — это хорошо»; «Я не хуже, я могу...»; «Не реагируйте!»; «Кто понесет мой гроб?»; «Я люблю ненормальности своей подруги»; «Ты понимаешь, о чем я говорю?»; «Цирк — это плохо, ипподром — это хорошо»; «Жизнь живу свою, а не чужую».

Итак, это фильм о жизненной гонке, в которую все люди вовлечены, по крайней мере, до середины жизни. Остановиться, оглянуться, осознать ценность своей личности, которая больше любой исполняемой роли, с внешних достижений переориентироваться на рост духовности — норма. Застрывать на гонке — неблагоприятный для здоровья вариант.

### 7. Индивидуально: вопросы себе:

- Каковы бессознательные мотивы моих увлечений?
- Ищу ли я острых ощущений?
- Чем рискую и оправдан ли этот риск?

- На что я реагирую, но лучше этого не делать?
- Я свою жизнь проживаю или чужую?
- Если я проживаю чужую жизнь, то что мне мешает начать проживать свою?
- Какую психологическую выгоду я имею от проживания чужой жизни?
- Я в жизни — лошадь или жокей?
- А кем хочу быть? Что мне для этого нужно сделать?
- Если я жокей, то лошадь — кто?
- Если я лошадь, то жокей — кто?
- Мои партнеры довольны своей ролью?
- Какой кадр мне больше всего запомнился?
- Что я чувствую, когда его вспоминаю?
- Если бы я вошла в этот кадр, то я была бы там кем (чем)?

8. Индивидуально: рисунок «Моя жизненная гонка».

9. Броуновское движение с рисунками, диалоги:

— Твоя жизненная гонка — это гонка...

— Да...

— Моя...

— Ты хочешь остановиться, оглянуться?

— Да, я хочу...

— Я уже остановился, оглянулся и теперь...

— Я хочу продолжать без остановки...

10. В кругу: рефлексия по упражнению.

11. Заключительная рефлексия.

## МАСТЕРСКАЯ «СТРЕЛОЧНИК»

**Цель.** Формирование представления о базовых задачах взрослых возрастов и продуктивном выходе из возрастного кризиса.

**Ход работы.**

1. Индивидуально: «стрелки», «стрелочник» — ассоциации.
2. В парах: обмен информацией.
3. В кругу: результаты обмена.
4. Индивидуально: заполнение таблицы «Стрелки».
5. В кругу: озвучивание содержания таблицы — по кругу, без повторов.

## Стрелки

Чьи?	Для чего?	Стрелочник — кто?	Перевод стрелок — какой?	Чувство, связанное с переводом — какое?
Растения (лука). Моей жизни (вектор). Чужой жизни. Часть механизма (ж. д., часов)	Для обозначения времени. Для указания направления движения, роста, личностного роста, перехода в другое измерение жизни	Случай. Природа. Служащий. Авторитет. Сам человек. Родитель. Воспитатель. Ребенок. Друг. Супруг. Психолог	Своевременный. Запоздалый. Необходимый. Трудный. Случайный. Сознательный. Целенаправленный. Самостоятельный. Руководимый	Облегчение. Радость. Смятение. Страх. Тревога. Превосходство. Удивление. Новизна. Обреченность. Сопrotивление

Как следует из таблицы, слова «стрелки», «стрелочник» имеют прямой и переносный смысл. Согласно эпигенетической теории Э. Эриксона, жизнь — не прямая магистраль. Время от времени случаются кризисы, когда нужно выбирать направление дальнейшего движения. На выбор (образно говоря, перевод стрелок) отводится время. В идеале, человек сам переводит стрелки: он — хозяин своей ситуации, своей жизни.

6. Просмотр фильма Йосса Стеллинга «Стрелочник» (1986).

*Вопросы по фильму:*

- Психологические темы фильма?
- Образы, которые несут смысловую нагрузку?
- Как образный ряд опережает событийный?
- Кто стрелочник?

7. В микрогруппах: дискуссия.

8. В кругу: сообщения микрогрупп о результатах дискуссии.

*Обобщение ведущего.*

Психологические темы фильма: заброшенность и принятие своей ситуации как условие преодоления заброшенности; экзистенциальное одиночество и одиночество пола; поведение личности в ситуации выбора; экзистенциальный кризис; подлинное существование и функциональное; ответственность за принятие решений; любовь и суррогат любви; общность языка как важное условие эффективной коммуникации.

Основные образы:

- железная дорога — образ строго определенного жизненного пути и динамичности жизни;
- вуаль — образ личностной закрытости;
- падает и раскрывается чемодан — образ рассекречивания;
- раздавленные красные ягоды — образ будущего кровопролития;
- обмороженный — образ заблокированных, неотреагированных эмоций;
- деньги, которые негде тратить, — образ отложенной жизни;
- зеркало — образ обратной связи;
- часы — образ психологического моратория: на выход из кризиса отводится время, в которое надо уложиться;
- показания часов — стрелки показывают час «О»: и начало ситуации, и ее завершение смертью героя;
- кукла — образ незрелости, инфантильности и образ манипуляций;
- яблоко — яблоко раздора, образ конфликта;
- перевод стрелок — принятие решения, выбор.

В прямом смысле, по профессиональным обязанностям, стрелочник — мужчина. В переносном смысле, стрелочник — героиня, которая смогла принять ситуацию, вжиться в нее и, благодаря этому, преодолеть свою заброшенность, выйти на новый уровень личностного развития.

9. Индивидуально: рисунок на одну из тем — «Я — стрелочник», «Мои стрелочники».

10. В кругу: выставка рисунков, обратная связь на них друг другу.

11. Заключительная рефлексия.

## МАСТЕРСКАЯ «ИГРА»

**Цель.** Формирование оптимальной жизненной стратегии.

**Ход работы.**

1. Индивидуально: определение понятия «игра», список пословиц, афоризмов, цитат на данную тему.

2. В микрогруппах: обмен, поиски общего, заполнение таблицы «Игра».

Таблица 1.

## Игра

Игра — какая?	Результат игры — что?
Индивидуальная. Коллективная. Кратковременная. Продолжительная. Детская. Взрослая. Педагогическая. Дидактическая. Интеллектуальная. Спортивная. Компьютерная. Соревновательная. Азартная. Политическая. Открытая. Тайная. Красивая	Удовлетворение потребности. Выигрыш — проигрыш. Повышение (понижение) самооценки. Изменение эмоционального состояния. Приобретение нового опыта. Познание себя и других. Возможность самопрезентации

## Игра: термин и контекст

- «Игра как метод и средство обучения, воспитания, развития».
  - «Игра как деятельность (игровая деятельность)».
  - «Игровое поле».
  - «Игровое действие».
  - «Игровой прием».
  - «Правила игры».
  - «Игра без правил».
  - «Честная игра».
  - «Грязная игра».
  - «Человек играющий (участник игры, субъект игровой деятельности)».
  - «Человек играющий (притворяющийся, неискренний)».
  - «Игромания».
  - «Жизнь как игра (исполнение социальных ролей)».
  - «Игра на поражение».
- Что в этом перечне ближе, более знакомо, более лично знакомо?

**3.** В кругу: отчеты микрогрупп.

*Обобщение ведущего.*

Игра — многомерное понятие. Это и метод воспитания и обучения, и способ времяпровождения, реализации физических и интеллектуальных потребностей, и поведенческая реакция, стратегия (играть глазами, играть в великодушие и т. п.). Исследованы виды игр, определены их функции. Это нашло отражение в ваших таблицах. Игрруют дети и взрослые. Взрослые люди наиболее эмоционально переживают выигрыш и проигрыш в игре. Глаголы «выигрывать», «проигрывать» из игровой ситуации перенесены в обыденную жизнь, стали метафорой жизненных стратегий, установок. И в жизни вообще, и в отдельных жизненных ситуациях одни люди себя воспринимают как победителей, другие — как проигравших.

4. В микрогруппах: психологические портреты «выигрывающего», «проигрывающего» с изобразительными, пластическими иллюстрациями.

5. В кругу: отчеты микрогрупп.

6. Индивидуально: ознакомление со следующей информацией.

Выигрывающие (победители) имеют различные возможности. Для них самым важным в жизни являются не достижения, а аутентичность (возможность быть собой). Аутентичная личность реализует себя, познавая новое и становясь все более откровенной и отзывчивой. Аутентичные люди реализуют свою неповторимую индивидуальность и ценят ее в других.

Выигрывающие не посвящают свою жизнь фантазиям о том, кем они могли бы быть; являясь самими собою, они не заносятся, не высказывают претензий, не манипулируют другими. Они умеют раскрыть себя, а не создавать образы, которые нравятся другим, привлекают их или, наоборот, вызывают у них раздражение. Победители понимают, что существует разница между «быть любящим» и «играть любящего», между «быть глупым» и «поступать глупо», между «быть знающим» и «изображать знающего». Выигрывающим не нужно скрываться за маской. Они отвергают нереальный образ себя, не считая себя ни самыми лучшими, ни самыми худшими. Независимость их не пугает. У каждого в жизни бывают моменты, когда он независим, но они быстро проходят. Выигрывающие могут быть независимыми в течение длительных периодов времени. Они могут также терять почву под ногами и терпеть неудачу. Однако, несмотря на препятствия, выигрывающие не теряют главное — веру в себя.

Победители не боятся самостоятельно мыслить и применять свои знания. Они умеют отделять факты от мнений и не претендуют на то, что имеют ответы на все вопросы. Они прислушиваются к мнению других, оценивают, что те говорят, но приходят к собственным заключениям. Хотя выигрывающие могут восхищаться и уважать других людей, они никогда не зависят от них целиком, никогда не связаны ими полностью и никогда не испытывают благоговения перед другими.

Выигрывающие не разыгрывают из себя беспомощных, так же как не играют в обвинения. Вместо этого они принимают ответственность за собственную жизнь на себя. Они не ссылаются на ложные авторитеты, а сами являются своими единственными руководителями и знают это.

Победители правильно используют свое время. Они реагируют на все адекватно ситуации. Их реакции зависят от посланного сообщения и оберегают значимость, благополучие и достоинство других людей. Выигрывающие знают, что для всего есть свой черед и для каждой деятельности свое время. Есть время быть энергичным и время быть инертным, время быть вместе и время быть одному, время ссориться и время любить, время работать и время отдыхать, время плакать и время смеяться, время встретиться лицом к лицу и время удалиться, время говорить и время быть молчаливым, время спешить и время ждать.

Выигрывающие дорожат своим временем. Они не убивают его, а живут по принципу «здесь и теперь». Жизнь в настоящем не означает бездумное пренебрежение прошлым или неумение подготавливаться к будущему. Скорее наоборот, зная свое прошлое, они осознают и глубоко чувствуют настоящее и смотрят вперед в будущее.

Победители учатся понимать свои чувства и ограничения и не боятся их, не зацикливаются на внутренних противоречиях и на двойственных чувствах. Являясь аутентичными, они осознают, когда раздражены, и могут выслушать другого, когда тот раздражен; могут влиять на других и поддаваться влиянию, способны любить и быть любимыми.

Выигрывающие умеют быть непосредственными. У них нет раз и навсегда предопределенного, жесткого образа действий, и они могут менять свои планы, когда этого требуют от них обстоятельства. Победители испытывают интерес к жизни и получают удовольствие от работы, игры, от других людей, от природы, пищи, секса. Без чувства ложной скромности они радуются собственным достижениям. Без чувства зависти радуются достижениям других.

Хотя выигрывающие могут свободно наслаждаться, они также могут откладывать удовольствия, могут дисциплинировать себя в настоящем, чтобы усилить удовольствие в будущем. Они не боятся следовать своим желаниям, но следуют им наиболее адекватным образом. Выигрывающие не стремятся к безопасности за счет контроля над другими. Они не настраивают себя на неудачу.

Такие люди заботятся о мире и об окружающих, они не отделены от главных общественных проблем, а, интересуясь ими, сопереживая им, борются за улучшение жизни. Даже перед лицом национальных и международных бедствий выигрывающие не считают себя бессильной личностью. Они живут для того, чтобы сделать мир лучше.

Хотя люди рождаются, чтобы выигрывать, они все-таки появляются на свет беспомощными и полностью зависящими от своего окружения. Выигрывающие успешно осуществляют переход от полной беспомощности к независимости и затем к взаимозависимости, тогда как проигрывающие (неудачники) — нет. С какого-то момента своей жизни они начинают избегать появляющейся ответственности за собственную жизнь.

Мало кто является полностью выигрывающим или полностью проигрывающим. Большинство из нас — победители в одних областях и побежденные в других. Кем будет человек, выигрывающим или проигрывающим, во многом зависит от того, что происходило с ним в детстве.

Формированию проигрывающих способствуют недостаточная отзывчивость на потребность в заботе, плохое воспитание, конфликты в семье, грубость, болезнь, длительные неприятности, чрезмерная физическая работа, травмирующие события. Эти условия мешают, сдерживают или останавливают нормальное развитие независимости и самоактуализации. Чтобы совладать с отрицательными переживаниями, дети приучаются манипулировать собой и другими. От манипулятивных способов тяжело отказаться в последующей жизни, и часто они превращаются в тип поведения. Выигрывающие стремятся избавиться от них, проигрывающие прикованы к ним.

Некоторые неудачники говорят о себе как о преуспевающих, но тревожных, как преуспевающих, но попавших в ловушку, или преуспевающих, но несчастных. Другие жалуются, что они совершенно измучены, безвольны, не способны стремиться к чему-либо, «полуживые» или до смерти скучные. Проигрывающие не могут осознать, что в большинстве случаев они сами посадили себя в клетку, сами роют себе яму и сами себе наскучили.

Неудачники редко живут в настоящем, вместо этого они уничтожают настоящее, сосредоточиваясь на воспоминаниях о прошлом или на ожиданиях будущего. Проигрывающие, которые живут воспоминаниями, пребывают в старых добрых временах или в прошлых личных несчастьях. Тоскуя по прошлому, они или цепляются за то, как «могли бы» произойти те или иные события, или оплакивают свою несчастную судьбу. Проигрывающие жалеют себя и перекалывают ответственность за свою неудовлетворительную жизнь на других. Обвинение других и оправдание себя — частое поведение неудачников.

Проигрывающие, которые живут в прошлом, могут сокрушаться о том, что произошло бы, если бы только: «если бы только я женился на ком-нибудь другом», «если бы только я имел другую работу», «если бы только я окончил школу», «если бы только я был красивым», «если бы только мой супруг бросил пить», «если бы только я родился богатым», «если бы только я имел лучших родителей».

Люди, которые живут в будущем, могут мечтать о каком-либо чуде, после которого они смогут «зажить счастливо». Вместо того чтобы следовать собственной жизни, проигрывающие ждут — ждут волшебного спасения. Какая замечательная жизнь начнется, когда: «когда наконец явится прекрасный принц или идеальная женщина», «когда я кончу школу», «когда вырастут дети», «когда представится новая работа», «когда босс умрет», «когда я разбогатею».

В противоположность тем, кто живет с иллюзией волшебного спасения, некоторые проигрывающие живут со страхом будущих несчастий, вызывая в воображении предвкушение того, что если: «что если я потеряю работу», «что если я лишусь рассудка», «что если что-нибудь упадет на меня», «что если я сломаю ногу», «что если я не понравлюсь им», «что если я допущу ошибку».

Непрерывно концентрируясь на будущем, такие проигрывающие испытывают тревогу в настоящем. Они беспокоятся сверх меры из-за своих предчувствий — реальных или воображаемых, проверок, уплаты счета, любовной истории, кризиса, болезни, отставки, погоды и т. д. Люди, слишком погруженные в свои сомнения, упускают действительные возможности настоящего, проходят мимо них. Они занимают голову мыслями, не относящимися к делу в текущий момент. Их беспокойство искажает восприятие реальности. Следовательно, такие люди сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать и понимать.

Проигрывающие неспособны полностью использовать возможности своих ощущений, их восприятие неточно и неполно. Они видят себя и других в кривом зеркале. Эффективное использование их способностей в реальной жизни затруднено.

Большую часть своего времени неудачники играют роли, притворяясь, манипулируя, повторяя старые роли своего детства; они расходуют энергию на сохранение масок, часто пряча свое настоящее лицо. Карен Хорни пишет: «Появление ложной самости происходит ценой реальной самости, последняя презирается в лучшем случае как бедный родственник». Для играющего роли проигрывающего сама игра часто более важна, чем реальность. Проигрывающие подавляют свои возможности к непосредственному и адекватному выражению полного спектра возможного поведения. Они могут не подозревать о возможности иного, более продуктивного, наполненного жизненного пути. Победенные боятся оказаться в новых обстоятельствах и, прежде всего, стремятся сохранить статус-кво, повторяя не только собственные ошибки, но не менее часто и ошибки своей семьи и культуры.

Проигрывающие избегают взаимной близости (привязанности) и не вступают в честные и откровенные отношения с другими. Вместо этого они пытаются манипулировать людьми так, чтобы те поступали в соответствии с их ожиданиями. Силы неудачников также часто направляют на то, чтобы жить, следуя ожиданиям других.

Люди, являющиеся побежденными, используют свои умственные способности не лучшим образом, направляя их на рационализацию и интеллектуализацию. При рационализации проигрывающие пытаются придать своим действиям благовидные предлоги. При интеллектуализации они стремятся засыпать других пустым красноречием. Поэтому многие их возможности остаются скрытыми, нереализованными и неосознанными. Подобно сказочной царевне-лягушке проигрывающие заколдованы и живут в этой жизни, являясь кем-то другим, а не самими собой.

[Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. М., 1993. С. 12–17].

**7.** В микрогруппах: у кого человек выигрывает, кому человек проигрывает?

**8.** В кругу: отчеты микрогрупп. Обобщение ведущего — только по сказанному участниками.

**9.** В группе: просмотр короткометражного фильма «Игра Джерри» режиссера Яна Пинкава (1997).

*Вопросы по фильму:*

- Шахматная игра — это игра какая?
- Игровое поле — образ чего?
- Шахматные фигуры — образ чего?
- С кем играет герой?
- В каких ролях оказывается герой? Как себя в них чувствует?
- Эти роли — какие?
- Герой как личность и роли героя — в каком соотношении?
- Случайно ли герой — старик?
- О чем этот фильм, если его содержание перевести на психологический язык?

**10.** В кругу: дискуссия по поставленным вопросам.

*Обобщение ведущего.*

Шахматная игра — это игра интеллектуальная, соревновательная. Герой играет сам с собой по очереди — то в роли выигрывающего, то в роли проигрывающего. Соответственно и его эмоциональное состояние: радость, уверенность, ощущение превосходства или страх, подавленность, ощущение зависимости и униженности. Любые роли — лишь внешняя оболочка личности. Человек как личность больше любой из своих ролей. И осознание этого зачастую приходит только во второй половине жизни или даже в старости. И тогда человек понимает, что выигрывает он у самого себя (у своего наличного несовершенного «Я») и проигрывает тоже самому себе (своему потенциально возможному творческому, высокопродуктивному «Я»).

**11.** Индивидуально: ознакомление с информацией о Тени и механизме проекции.

К. Г. Юнг, создатель Аналитической психологии личности, ввел понятие «Тень» — центр личного бессознательного, то, что мы считаем низким в нашей личности, что в себе отрицаем, чему не даем развиваться. Тень есть у каждого. Тень опасна, если ее не признавать. Тогда мы проецируем ее на других, обвиняем, критикуем их, боремся с ними. Когда мы на кого-то злимся, в чем-то кого-то обвиняем, мы имеем дело со своей Тенью: свои, нами отрицаемые качества приписываем кому-то бессознательно.

Впрочем, и завидуем мы тоже не всем, а тем, на кого проецируем свое потенциальное «Я», которому мы не дали развития. Мы завидуем

лишь тем, чьи достижения могли быть и нашими достижениями. Выдающиеся люди, звезды мирового значения в своих областях не являются адресатами нашей зависти.

**12.** В микрогруппах: ознакомление с притчей «Зеркальный мир» и инсценировка-пантомима: один в роли собаки, другие — ее зеркальное отражение. В роли собаки необходимо побывать каждому.

*Текст притчи*

Ученик спросил дервиша:

— Учитель, враждебен ли мир для человека? Или он несет человеку благо?

— Я расскажу тебе притчу о том, как относится мир к человеку, — сказал учитель. — Давным-давно жил великий шах. Он приказал построить прекрасный дворец. Там было много чудесного. Среди прочих диковин во дворце была зала, где все стены, потолок, двери и даже пол были зеркальными. Зеркала были необыкновенно ясные, и посетитель не сразу понимал, что перед ним зеркало, — настолько точно они отражали предметы. Кроме того, стены этой залы были устроены так, чтобы создавать эхо. Спросишь: «Кто ты?» — и услышишь в ответ с разных сторон: «Кто ты? Кто ты? Кто ты?»

Однажды в залу забежала собака и в изумлении застыла посередине — целая свора собак окружила ее со всех сторон, сверху и снизу. Собака на всякий случай оскалила зубы, и все отражения ответили ей тем же самым. Перепугавшись не на шутку, собака отчаянно залаяла. Эхо повторило ее лай.

Собака лаяла все громче. Эхо не отставало. Собака металась туда и сюда, кусая воздух, ее отражения тоже носились вокруг, щелкая зубами. Наутро слуги нашли несчастную собаку бездыханной в окружении миллионов отражений издохших собак.

В зале не было никого, кто мог бы причинить ей хоть какой-то вред. Собака погибла, сражаясь со своими собственными отражениями.

Теперь ты видишь, — закончил дервиш, — мир не приносит ни добра, ни зла сам по себе. Он безразличен к человеку. Все происходящее вокруг нас есть всего лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний, поступков. Мир — это большое зеркало.

**13.** В кругу: показ пантомим по притче, деролизация, рефлексия.

**14.** Индивидуально: ответы на *вопросы себе*:

- Мое наличное «Я» — какое?
- Что я о себе знаю?
- Как я себя проявляю в разных ситуациях и контекстах?
- Как я учусь?
- Какими знаниями, умениями и навыками я обладаю?
- Какой у меня социальный статус?
- Мое потенциальное «Я» — какое?
- Что я могу узнать про себя?
- Как я могу учиться?
- Кем я могу стать?
- Какие знания, умения и навыки я могу приобрести?
- Как я могу повысить свой социальный статус?
- В чем я сам себе проигрываю?
- Что я сам у себя выигрываю?
- Что могу еще выиграть?
- Что мне для этого надо сделать?
- Мое поведение ближе к какой позиции, роли: победителя или проигравшего?
- Я хочу в жизни быть победителем или проигравшим?

**15.** В парах (которые выделены по признаку взаимного доверия): обмен следующими Я- и Ты-сообщениями.

- Мое наличное «Я» — ...
- Мое потенциальное «Я»...
- Я у себя выигрываю...
- Я себе проигрываю...
- Моя сегодняшняя роль — роль...
- Я твое наличное «Я» вижу так...
- Я твое потенциальное «Я» вижу так...
- На мой взгляд, ты ближе к роли...
- Тебе надо...

**16.** В кругу: отчеты пар о результатах обмена (чувства, мысли, личные открытия).**17.** Индивидуально: рисунок на тему «Чтобы стать победителем, надо...».**18.** В кругу: броуновское движение, обмен следующими вопросами.

- Чтобы стать победителем, надо...?

- Да, чтобы стать победителем, надо... (Если угадано.)
- Чтобы стать победителем, надо... (Проговаривается свой замысел, если не угадано, на слово «нет» — запрет.)

### 19. Заключительная рефлексия.

## МАСТЕРСКАЯ «ИЗГНАНИЕ»

**Цель.** Формирование конструктивного поведения в конфликте.

**Ход работы.**

1. Индивидуально: заполнение таблицы «Изгнание».
2. В парах: обмен информацией, поиск общего.
3. В кругу: сообщения о результатах обмена, обобщение содержания таблицы «Изгнание».

Таблица 14

### Изгнание

Кого? Чего?	Откуда?	Для чего?
Адама и Евы.	Из рая.	Для оздоровления.
Бесов.	Из тела.	Для спасения изгоняемого.
Дьявола.	Из души.	Для спасения себя.
Паразитов.	Из памяти.	Для покоя.
Болезни.	Из дома.	Для безопасности.
Зла.	Из страны.	Для снятия напряжения.
Плода.	Из жизни.	Для избегания труда души.
Врагов.	Из группы.	Для освобождения.
Чувств.	Из семьи	Для личностного роста
Мыслей.		
Непрощеных гостей.		
Предателей.		
Инакомыслящих.		
Веры.		
Надежды.		
Любви		

4. В микрогруппах: пластическая метафора «Изгнание» со смежной ролей (изгоняемый, гонитель).
5. В кругу: показ метафор — по одной от микрогруппы.
6. Рефлексия: чувства, пережитые в ролях
7. Просмотр фильма «Изгнание» (реж. А. Звягинцев, 2007) после предварительного индивидуального ознакомления с информацией о нем (раздаются листки с печатным текстом: история создания, особенности).

*Информация о фильме.* «Мыльным сериалам» противостоят фильмы из разряда «интеллектуальное кино», побуждающие думать и разворачивающие зрителя лицом к себе. «Я не хочу, чтобы вы обратили внимание на миф, я хочу, чтобы вы обратили внимание на самих себя», — говорит кинорежиссер Звягинцев, чей фильм «Изгнание» (2007) отнесен к упомянутой категории [12].

Сценарий для своего второго фильма Звягинцев выбирал долго, а уже выбранный вариант переписывался двенадцать раз. Фильм, по словам режиссера, — не прямая экранизация повести У. Сарояна «Повод для смеха», а скорее — произведение по мотивам, и смотреть его нужно как самостоятельный, не сличая с первоисточником [13].

Первая особенность фильма в том, что художественная среда — вневременная и внеконкретная: границы времени и пространства стерты. Например, трудно сказать, в какой стране, в какое время происходят события, какой конфессии принадлежит церковь: православная, католическая, протестантская. Все узнаваемо и неузнаваемо, как знак, как символ. Все детали придуманы, чтобы определить место съемок было нельзя. Это вечное пространство-время, в котором любое действие происходит здесь и сейчас. Режиссер говорит: «Людям с мало-развитым абстрактным мышлением, наверно, действительно трудно выдержать такое испытание — полная дезориентация в пространстве и времени. Хочется привязаться, притянуть привычное: географические, политические, социальные реалии, — увидеть все глазами обывденного своего существования. Мы же предлагаем включить иной орган зрения. Если смотришь фильм сердцем, не имеет значения вопрос „где?“, важным становится вопрос „что?“» [4].

Вторая особенность — в подходе к исполнению актерами своих ролей: нет характерности, нарочитости, сочинения персонажа, сведена к нулю эмоциональная индивидуальность. Позиция режиссера: «Чтобы приблизиться к жизни, актеру нужно отказаться от выразительности. В жизни люди проходят через самые важные события — через катастрофы, через счастье — совсем по-другому. Вызвать эмоциональный отклик в зрителе очень легко, это вообще не составляет никакого труда, потому что человек слаб, сентиментален, чувствен, он обустроивает свою жизнь почти целиком в сфере душевных переживаний. Ведь что такое эмоция? Это душевное переживание. А душевное переживание и духовное — вовсе не одно и то же. Переживание, которое ранит тебя и заставляет душевно мучиться, представляет собой нижние вибрации.

Они легко воспроизводятся и проецируются на экран. Воспринимающий тоже с легкостью их из себя извлекает. Это работа с довольно грубой материей. Я не говорю уже о том, что способ игры на инстинктах лежит где-то совсем внизу, это элементарный способ воздействия, почти запрещенный прием, не делающий чести тем, кто к нему прибегает. Так сейчас работают желтая пресса, гламур и сегодняшнее теловидение. Эмоциональное переживание, конечно же, более тонкое, нежели этот совсем уж низкий стиль, но не столь тонкое, как духовное. В «Изнании» всем в эмоциях практически было отказано» [5, с. 12].

Обе эти особенности определяют фильм «Изнание» как кинотекст, являющийся целостной семиотической единицей, рассчитанной на интерпретацию.

Смыслы, как известно, вычитываются из контекста (Ю. М. Лотман). В том числе и из контекста создания произведения. Так, в процессе работы над сценарием все имена персонажей (кроме Евы) были заменены. Имя же —местилище энергии и мощный фактор идентификации личности. Имена главных героев фильма — Александр и Вера. В ономотологии П. Флоренского признаками имени Александр являются «некое равновесие и некое стояние, не то чтобы непременно устойчивость, а отсутствие побуждений двинуться вследствие самозамкнутости; в этом имени есть какая-то геометрическая кубичность. И если Александр все-таки движется, то это движение определяется внутренними силами и потому выражается рядом отдельных между собою актов, восхождением по ступеням, вообще — шагом. Александр шагает, что всегда сопровождается соответственным стуком-звуком, соответственным внятным и отдельным проявлением вовне его продвижений» [11, с. 115]. Отношения Александра с людьми «не взрывают плугом внутренней жизни: если о них нельзя сказать как о скользящих по поверхности, то, пожалуй, самое верное слово будет „катятся“: так два соприкасающихся вала добросовестно вращают один другого, не испытывая страдания от этого временного соприкосновения, но — тоски, когда этому соприкосновению наступает конец. При зубчатом сцеплении каждому из колес необходимо вращаться в ритме с другим, или отодвинуться, чтобы не быть поломанным. А при скольжении валов этого соответствия скоростей может и не быть. И каждому из валов почти безразлично, как вращается с ним соприкасающийся. Это вот о жизненных отношениях Александра, но то же и о соприкосновениях умственных. Тут та же удобоподвижность и готовность. Как и то же равнодушие, или, скорее,

то же недопущение мыслей под кожу. Ум Александра боится вопросов, разрывающих недра, и могущих, естественно, нарушить установившееся равновесие... ум крепкий и быстрый, но без духовного натиска: справедливо взвешивающий многое, но не врывающийся в глубину, — но столько потому, что не может, как по самообереганию от потрясений» [11, с. 105–106]. Александр — «монада, не имеющая окон...». Он приятен вообще, ему трудно быть до конца близким и открытым в частности, «такая близость всегда сопровождается звучанием трагическим». Александры «боятся, как аффектированных, избытков жизни, когда они стихийны, — боятся греческой трагедии». Александр воспринимает окружающую действительность «преимущественно через сознание и потому вызывает сознательно самоопределяемую реакцию, которая, следовательно, словесна, раздельна, рациональна» [11, с. 117].

Вот как выглядит Вера в проекции ономотологии: «Вера, выбирая свои пути наперекор рассудку, и даже с азартом и упрямством опрокидывая рассудочные преграды, идет далее по избранным путям с рассудочной последовательностью, как если бы ехала по рельсам» [11, с. 252]. В Вере есть странное сочетание безрассудности и последовательности. Она в основных своих решениях неожиданна и для окружающих, и для самой себя: ломает вдруг расчеты, традиции, приличия, «идет путем новым по направлению, но обычным по своему характеру. Вступление на него трагично и легко может привести к гибели. Но следование этому пути, само по себе, уже не есть прыжок, а — относительно покойное преследование поставленной цели. Идти по этому пути сознается Верой как долг и добродетель» [11, с. 253]. «Вера может входить в отношения с тем, что не дано чувственно и что отрицает наличное чувственное. Она ставится воочию перед тем, что еще не выражено, а может быть, никогда и не будет выражено. Но это невыраженное Вере ближе и дороже, чем окружающее ее, выраженное. Она определяется в своих исходных решениях именно этим, невыраженным, вопреки тому, очевидному, что ее окружает. И потому мотивы ее поступков, или, правильнее, ее поведения, непонятны окружающим... Ее натура отличается честностью, и честность, кроме того, есть первая заповедь Веры, ставимая себе сознательно и исключительно, с подчеркиванием и противопоставлением другим заповедям. Вера жертвенна, влечется к жертве и делает себе из нее долг и страсть одновременно» [11, с. 253–255].

В ходе просмотра фильма можно убедиться, что многое из приведенных характеристик Флоренского соответствует образам главных героев.

*Вопросы по фильму:*

- Психологические темы фильма?
- Кадры, вызывающие ассоциации с библейскими текстами?
- Метафоры, метафорические действия, метафорические высказывания?

8. В микрогруппах: дискуссия.

9. В кругу: отчеты микрогрупп о результатах обсуждения содержания фильма.

*Обобщение ведущего.* Психологические темы фильма: кризис в супружеских отношениях, экзистенциальное одиночество, гендерные различия, дефицит духовности, обретение личностной зрелости ценой утрат.

Таблица 15

## Библейские темы в фильме «Изгнание»

В кадре	Библия	Символика и психологические смыслы
Марк приезжает к Алексу с окровавленной рукой, из которой нужно изъять пулю	Избавь меня от руки брата моего [Бт., глава 32: 11]	Алекс психологически зависим от брата (отношения Ребенок—Родитель), ждет от него ответов на вопросы, хотя бесстрашный Марк советов не дает. Однако приближается момент психологического отсоединения, принятия ответственности на себя
Вспаханное и засеянное поле	Если пшеничное зерно, падши в землю, не умрет, то останется одно, а если умрет, то принесет много плода. [Евангелие от Иоанна, глава 12: 24]	Смерть Веры — рождение Александра как зрелой личности: он испытал стыд, раскаяние и принял на себя ответственность за случившееся, за своих детей. Без жертвы нет творения
Вера омывает руки	<...> Вы, оставивши заповедь Божию, держитесь предания человеческого, омовения кружек и чаш, и делаете многое другое, сему подобное. И сказал им: хорошо ли, что вы отменяете заповедь Божию, чтобы соблюсти свое предание? [От Марка, глава 7: 8–9]	Внешние приличия соблюдаются, выполняются традиции. Но нет внутреннего очищения от обид, нет признания образа Создателя в себе, нет любви в душе
Вера и Александр хотят зайти в церковь, но она закрыта	Если же кто Духа Христова не имеет, тот и не Его [К римлянам, глава 8: 9]	Пространство отношений Веры и Алекса — безлюбное пространство, наличие абсолютное отчуждение. Их мир — богооставленный мир. Вера исповедуется не духовнику, а другу семьи Роберту

## Продолжение таблицы

В кадре	Библия	Символика и психологические смыслы
«Мы чужие», — говорит Вера	И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одной плотью [От Матфея, глава 19: 5]	«Алекс и Вера, в сущности, не общаются, а с видимым напряжением существуют в едином пространстве. Нет между ними близости близких. Они — чужие, вовсе не одна плоть, как заповедано в Писании мужу и жене. Каждый отягощен фатальной неизбежностью близкой драмы» [10, с. 87]. Драма эта — не романтическая, а роковая: нет спасения от экзистенциального одиночества
Вера говорит: «Я жду ребенка. Он — не твой»	Ничто входящее в человека извне не может осквернить его, но что исходит из него, то оскверняет человека [От Марка, глава 7: 15]	Александр оскорблен и разгневан, слова жены интерпретирует однозначно («... Не от меня», — говорит позже Марку), слушать пояснения жены отказывается, обнаруживая низкий уровень и эмоциональной, и интеллектуальной децентрации
Алекс предлагает Вере сделать аборт: «Давай избавимся от него...»	Господь явился ему во сне и сказал: Иосиф, сын Давидов! Не бойся принять Марию, жену твою, ибо родившееся в ней есть от Духа Святого [От Матфея, глава 1: 20]. И взяв дитя, поставил его посреди них и, объяв его, сказал им: «Кто примет одно из таких детей во имя мое, тот принимает Меня. А кто Меня примет, тот не Меня принимает, но Пославшего Меня» [От Марка, глава 9: 36, 37]	Звягинцев: «В любой зачавшей женщине пребывает Спаситель. И не важно, какую религию исповедуете. Во всех религиях рождение — это новый мир. Герой «Изгнания» уничтожил Спасителя» [5, с. 58]. Алекс обнаруживает вещное, собственническое отношение к жене и предлагает отделить «мое» от «чужого»
Овцы	Вы — овцы Мои, овцы паствы Моей, вы — человеки, а я — Бог ваш [Иезеркиль, глава 34: 31]	Герои фильма не являются теми, что следуют за своим пастырем: нет духовного ядра личности, глубинных нравственных запретов
Вера и Алекс на освещенной веранде, Алекс на границе света и тьмы, прощается с гостями. Обращен фигурой и взглядом в темноту	Тогда Иисус сказал им: «Еще на малое время свет есть с вами. Ходите, пока есть свет, чтобы не объяла вас тьма, а ходящий во тьме не знает куда идет. Доколе свет с вами, веруйте в свет, да будете сынами света» [От Иоанна, глава 12: 35–36]. Человек полагает предел тьме и тщательно разыскивает камень во мраке и тени смертной [Иов, глава 28: 3]	Есть еще время просветить светом разума ситуацию, разрешить кризис в супружеских отношениях. Каждый может «включить разум», опереться на вечные ценности, проявить терпение (камень — образ и вечных ценностей, и терпения). Но полностью в зоне света находится Вера: ей известно то, чего не знает Алекс

## Окончание таблицы

В кадре	Библия	Символика и психологические смыслы
В то время как в доме Алекса и Веры появляются врачи-абортмакеры, у соседней девушки складываются спать и на ночь читают отрывок из Библии	Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует. Любовь не превозносится, не гордится. Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла. Не радуется неправде, а сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит [1-е Коринфянам, глава 13: 4–7]	Звягинцев: «Алекс ничего не переносит. Он ведь не может перенести, что будущий ребенок — не его плод. <...> Он выжжет этот плод, а потом будет думать, простить ее или нет» [5, с. 57–58]. Вера тоже не переносит («я не могу больше так...») и о любви не говорит. Текст из Библии звучит как прямое обвинение и приговор тем, кто любви не имеет

Фильм насыщен метафорами. На слова журналиста: «Большей части публики у нас далеко не всегда знакомы первоисточники ваших метафор» режиссер отвечает: «Но кто-то же считывает, кому-то же нужна эта пища...» [14]. Часть из того, что можно «считать», — символика фильма.

Дорога — жизненный путь, образ традиций прежних поколений, человеческой жизни («от утробы до могилы»); путь — реализация и нереализация пространства дороги, открывающейся в оба конца. Дорога может вести и к восхождению, и к падению (Ю. М. Лотман).

Дерево — Мировое древо: Древо жизни, Древо познания, символ мудрости, бессмертия, символ непрерывности и повторяемости жизненного процесса, преодоления смерти через жизнь. Образ жизни и развития личности: структура и рост дерева идентичны структуре и развитию личности [3, с. 48]. Образ возрастания к идеалу, подобно Божьему: все живое, что есть фауна, движется, и только растения и деревья не перемещаются по горизонтали, а неуклонно стремятся вверх — к своему Солнцу [2, с. 106]. Образ вертикали, преемственности поколений: корни происходящего здесь и сейчас — «в мифах, в спинном мозге цивилизации. Поэтому необходимо воссоздавать вертикальный ряд. Он, этот ствол, обогащен такими токами, такими энергиями, которые разрастаются в дерево с кроной, ветвями, листвой» [5, с. 58].

Дом — модель мироздания; символ единства семьи и рода, образное воплощение неразрывной связи между предками и потомками («рифмуется» с деревом). Дом противопоставляется миру за его пределами как замкнутое — открытому, безопасное — опасному.

Поле — поле жизни, цикличность жизни, жертвенность, торжество жизни.

Ручей — символ течения жизни, истоки ручья — образ раннего онтогенеза; пересохший ручей в начале фильма — образ незавершенных детских тем Александра, дефицитов, вынесенных из детства: рано остался без матери, потом — смерть отца, восприятие брата как отца, бессубъектность («Что мне делать? И это правильно?»), отрыв от родовых корней (двенадцать лет не был в отчем доме); оживший ручей в конце фильма — возвращение к корням, восстановление закономерного хода жизни, возвращение веры ценой смерти Веры, обретение личностной зрелости.

Раненая рука Марка, кровь на руках Алекса — образ будущей трагедии: оба окажутся причастны к смерти Веры; физическая рана Марка заживет: не Алекс ее нанес, он извлекает пулю, оказывает помощь, но душевная рана (слова Алекса: «Будь ты проклят, Марк») окажется смертельной.

Семья в купе поезда — супруги как попутчики в жизненном странствии.

Детско-родительские диады (отец—сын, мать—дочь; отец—дочь, мать—сын) — образ одиночества пола и взаимного притяжения полов.

Мост — образ коммуникации, коммуникативных проблем главных героев: «навести мосты» им не удается.

Зеркало — представляется ключом к образу Веры: а) это образ неполноты обратной связи, одиночества Веры: Алекс не является для нее социальным зеркалом, в него, как в зеркало, она не может всмотреться, он ее чувства и мысли не «отзеркалит», как и она — его; б) образ внутриличностной дисгармонии Веры, отсутствия согласованности и противоречивости трех портретов [9, с. 187–196]: внутреннего (интегральное ощущение себя в данный момент), внешнего представительного (то, как человек видит себя в зеркале и с точки зрения, но не глазами, других) и внешнего объективного (видение себя в мире другого и глазами другого из позиции внаходимости); в) образ отражения — Вера наедине с той психологической реальностью (мысли, чувства), которая есть отражение ее мира, ее отношений с мужем. Взгляд на Алекса, на отношения с ним у Веры фиксированный («так было всегда»), открытости будущему нет. Существование Веры нельзя назвать подлинным, налицо утрата самодетерминации. Будущее не может быть строго детерминировано прошлым. Оно определяется собственными проектами и целями экзистенциальной личности. У Веры отсутствуют обе составляющие самодетерминации: способность выходить за пределы себя, быть направленной на что-то вне себя и самоотстранение — способность подняться

над собой и над ситуацией. Нет взгляда со стороны, из позиции вненаходимости, на происходящее.

Безымянная могила отца Алекса — а) образ утраты вообще — веры, отношений, чувств, близости, смысла, будущего, преемственности поколений («рифмуется» с пересохшим ручьем) и т. д.; б) образ будущей смерти неродившегося ребенка — у него нет имени; в) указание на неудовлетворенность жизнью, собой, на проблемы идентичности у покойного отца Алекса. Можно предположить следующие причины отсутствия имени по желанию умершего (об этом желании Алекс говорит Киру):

- он был недоволен собой, стыдился себя и не хотел, чтобы кто-то, прочитав его имя, сказал: «Это тот, который...»;
- он стыдился своих сыновей (не так воспитал, как хотел, не так живут, как должно) и не хотел, чтобы прочитавший имя сказал: «Это отец тех, которые...».

Деньги — образ власти; образ повышенной потребности в безопасности, экзистенциальной тревоги; суррогат эмоционального тепла, понимания, любви.

Пистолет — образ психозащитного поведения, присущего незрелой личности.

Фотография семьи Марка в рамке с разбитым стеклом — образ разрушенной семьи Марка и разбитого сердца.

Телефон, письмо — образы неполной, ущербной коммуникации: общающиеся не видят друг друга.

Два выключателя — метафора распределения ответственности: каждый из двух мог «включить» свет разума.

Метафорические действия:

Движение машины Марка мимо дерева — образ ролевого, не личностного проживания жизни.

Извлечение пули — тайное, но показанное зрителю изгнание из организма действительно чужеродного тела.

Ева берет в руки яблоко — образ соблазна нарушить запрет.

Дети играют в прятки — противопоставление мажора детской игры с четким распределением ролей (один прячется, другой обязательно находит) минору «игры» их родителей: каждый только прячется, поиска нет.

Дочь Виктора стоит на голове — образ ситуации «с ног на голову».

Рассматривание фотографий — обращение к прошлому, попытка восстановить целостность, связь прошлого, настоящего и будущего.

Алекс открывает окна — образ желательности открытия души Алекса, чего не происходит в отношениях с Верой: открыв окна дома, сам он остается закрытым.

Кир отрывает голову кукле — а) образ будущей трагедии; б) указание на то, что герои словно сами себе оторвали головы, так как они им пользуются своим разумом.

Письмо с сообщением о подтвердившейся беременности Веры падает на землю — а) падение Веры (суицид); б) будущая смерть и ее, и неродившегося ребенка; в) жертвенность этой смерти, из которой родится зрелость Алекса и его вера: письмо упало на землю, как семя.

Аборт — тайное и скрытое от зрителя (как глубоко греховное?) изгнание плода, которому приписана чуждость.

Похороны Веры (слова Марка «Мы должны похоронить Веру») — метафора неразрывной связи жизни человека и веры: Марк умирает сразу же после похорон. Без веры ум человека «будет счетной машиной, сердце — собранием бездумных струн, в которых свищет ветер. И никакое действие не будет иметь нравственного характера, и человек, собственно, не будет, ибо человек — это его вера» [6, с. 106].

Алекс останавливается около дерева — произошло переломное событие: смерть жены преобразила его. Алексу пришлось остановиться, оглянуться, переоценить ценности, измениться, обрести независимость, вернуться к истокам: ожил ручей, а сам он — у древа жизни, личности, а не исполнитель роли.

Женщины собирают сено и поют — символ вечного обновления, повторения каждого завершенного цикла (пора урожая), преодоления смерти жизнью.

В фильме много недоговоренностей: зрителю предоставляется возможность самостоятельно поискать смыслы — слов, поступков. Прежде всего, это слова Веры: «Я жду ребенка. Он не твой», сказанные мужу, и незаконченные предложения: «думала... надеялась... этот ребенок». И хотя в дальнейшем становится понятен смысл этих слов, остается открытым вопрос: Вера послала мужу типично «женское», нуждающееся в уточнении и раскодировке послание или она сознательно оговорила себя, отождествляя «он не твой» и «не от тебя»? На первый взгляд имеет место многомерное сообщение, которое Вера собирается расшифровывать в ответ на расспросы мужа. Может быть, она гордится тем, что при всей сложности их отношений ее супружеская верность в глазах мужа — вне сомнений. Второй вариант предполагает некоторыми

наигрыш, Вера же — искренна, естественна. Однако в фильме есть намек и на такую возможность: это игра, в которую играют дети, мужчины. Объединены же оба варианта темой эмоциональной и интеллектуальной децентрации: Алексу в любом случае нужно поставить себя на место Веры, вчувствоваться в ее эмоциональное состояние, проследить ее ход мысли. Но нельзя проигнорировать гендерные различия: мужчина склонен воспринимать слова буквально, а не во всем многообразии скрытых подтекстов. Изабель Юппер, французская киноактриса, заметила в одном из интервью: «Буквальность — как следствие категоричности — это атрибут мужского сознания. Женщина никогда не позволит себе принимать в лоб то, что можно разделить на миллиарды нюансов и подвергнуть полисемии».

У Веры и Алекса нет диалога, сверка понимания каждым происходящего, сказанного не происходит: нюансы высказывания не расшифровываются. Отсутствие диалога и отсутствие смысла, о котором Роберту говорит Вера («нет смысла, замкнутый круг»), взаимосвязаны: «Смысловое явление — это явление коммуникации или языка. Говорение — это сообщение смысла» [1, с. 31].

Именно лаконичностью кинотекста, множеством знаков-символов, отменяющих будничность смысл известных вещей, определяется сила воздействия содержания фильма на зрителя: «В сознание человека по-настоящему входит не то, восприятие чего почти доведено до автоматизма, а произведение, в котором живут зоны непроясненности, неочевидных связей» [7, с. 61].

**10.** В микрогруппах: моделирование вариантов несостоявшегося диалога Веры и Алекса (эпизоды «Я жду ребенка...», «Я хочу с тобой поговорить...», «Давай избавимся от него...»).

**11.** В кругу: представление диалогов.

**12.** В парах: диалог в рисунке с запретом на вербальное общение и последующей рефлексией, как поняли друг друга.

**13.** В кругу: отчеты пар.

**14.** Индивидуально: размышления над *вопросами себе*:

- Учитываю ли я гендерные различия: конкретность, категоричность мужского мышления и многомерность женских высказываний?
- Беру ли я на себя ответственность за сверку своего понимания и замысла партнера по общению?

- Что я не переношу в то время, когда надо проявить терпение?
- Что я терплю и страдаю в то время, когда надо вступить в диалог и выйти на новый уровень отношений, взаимопонимания?
- Что я могу сделать для того, чтобы с людьми у меня были удовлетворяющие меня отношения?
- В каком состоянии мои три портрета?
- Как у меня выглядит самодетерминация?

15. Индивидуально: «Мои законы понимания» — тексты памяток или рисунки.

16. В кругу: выставка текстов и рисунков, обратная связь друг другу.

17. Заключительная рефлексия.

*Использованная литература и информационные ресурсы*

1. Венцлер П. Понятие «смысл жизни» в философии Владимира Соловьева и Евгения Трубецкого. Формальная структура и содержание // Вопросы философии. 2007. С. 21–32.

2. Герцык Е. О. О путях // Вопросы философии. 2007. № 10. С. 95–120.

3. Грекова Т. Н., Ильясов И. И. Об архетипичности символов развития // Вестник МГУ. Психология. 2006. № 2. С. 41–51.

4. Звягинцев А. «Изгнание» — не повод для смеха. Интервью Тамары Мартыновой // Культура. 2007. 22–28 ноября. С. 12.

5. Звягинцев А. Реальность — миф. Интервью Галины Переверзевой // Искусство кино. 2007. № 8. С. 55–58.

6. Иеромонах Василий (Саяпин), Шариков А. М. Иван Васильевич Киреевский: Возвращение к истокам. М., 2006.

7. Кривцун О. А. Артистизм недосказанного, бесконечного, открытого. // Человек. 2007. № 4. С. 60–76.

8. Кривцун О. А. Артистизм. Соперничество искусства и жизни // Человек. 2007. № 3. С. 68.

9. Розин В. М. Психология: теория и практика: Учебное пособие для высшей школы. М., 1997.

10. Стишова Е. В координатах вечности // Искусство кино. 2007. № 7. С. 85–89.

11. Флоренский П. Имена. Малое собрание сочинений. 1993. Выпуск I.

12. [http://newtimes.ru/magazine/issue\\_10/article\\_393.htm](http://newtimes.ru/magazine/issue_10/article_393.htm)

13. <http://www.rg.ru/2006/11/21/izgnanie.html>

14. <http://www.vremya.ru/2007/180/10/188318.html>

## МАСТЕРСКАЯ «ЧАСЫ»

**Цель.** Осознание экзистенциальных данностей существования — одиночества, смерти, психолого-педагогическая поддержка принятия своего времени жизни и преодоления возрастных кризисов.

### Ход работы.

1. Индивидуально: часы — ассоциативный ряд, детское воспоминание: когда впервые в жизни зазвучала тема часов, времени.

2. В парах: обмен, поиски общего.

3. В кругу: сообщения от пар.

4. Индивидуально: заполнить таблицу, подчеркнуть в ней лично значимое, актуальное сейчас.

Таблица 16

### Часы

Часы — чего?	Время — какое?
Рождения.	Историческое.
Жизни.	Семейное.
Смерти.	Личное.
Ожидания.	Биографическое.
Движения.	Психологическое.
Счастья.	Остановившееся.
Горя.	Медленно текущее.
Отчаяния.	Летающее.
Любви.	Насыщенное.
Свидания.	Пустое.
Застолья.	Романное.
Расставания.	Экранное.
Дороги.	Драгоценное.
Игры.	Настоящее.
Учебы.	Прошное.
Работы.	Будущее.
Безделья.	Реальное.
Заботы.	Кризисное.
Размышлений.	Тяжелое.
Сна.	Радостное.
Бессонницы.	Смутное.
Сомнений.	Чужое.
Одиночества.	Прекрасное.
Общения.	Страшное.
Уединения.	Необратимое.
Творчества.	Неумолимое.
Восприятия искусства.	Потерянное.
Грусти.	Убитое.
Дня.	Лечащее.
Ночи и т. д.	Золотое и т. д.

5. В кругу: чтение записей без повторов. Сообщение о том, что подчеркнуто.

6. В кругу: просмотр фильма «Часы» (2002).

Информация о фильме перед просмотром. Работа над фильмом шла два с половиной года. Это фильм по одноименному роману Майкла Каннигема. Автор сценария — Дэвид Хейр, режиссер — Стивен Долдри, композитор — Филип Гласс. Конструкция фильма грациозна: это экранизация романа, отсылающего к созданию романа, который читают — дважды — и одновременно пишут. Майкл Каннигем использовал рабочее название романа Вирджинии Вульф, получившего потом название «Миссис Дэллоуэй».

Три главные героини: писательница и две ее читательницы. Главный метод писательницы — поток сознания. В фильме он преобразуется в импрессионистские картинки из жизни трех женщин из трех времен и трех городов: один день из жизни писательницы создается из событий 1923 и 1941 годов: когда она в промежутках между приступами безумия начинает писать роман «Миссис Дэллоуэй» (1923) и когда она покончила с собой (1941), один день — беременной лос-анжелесской домохозяйки Лоры Браун (1951), один день — нью-йоркской редакторши Клариссы Воган (2001) — читающих роман «Миссис Дэллоуэй». По мнению режиссера, фильм нельзя отнести ни к одному из существующих жанров: его структура уникальна, сложность вещей, которых он касается, неуловима.

Размышления над вопросами:

- О чем этот фильм: темы, центральная тема?
- Каждый герой — какой?
- Музыка как отдельный герой — ее роль?
- Как внешне сближаются героини из трех времен и городов?
- Что общего в их ситуации и их индивидуальности подчеркивается этим сближением?
- Образный ряд фильма, ключевые образы?
- Какие высказывания героев обращают на себя внимание содержанием подтекстов?

7. В микрогруппах: обмен.

8. В кругу: сообщения о результатах обмена.

*Обобщение ведущего.*

Режиссер говорит: «О фильме не скажешь, что он повествует о том-то и о том-то. Я надеюсь, что повествует он о многом. И каждый зритель выносит из него что-то свое, вычитывает смыслы, которые мы, возможно, даже и не закладывали. И это самое удивительное».

Это фильм о стремлении к счастью и любви, о свободе и зависимости, об экзистенциальном одиночестве пола. По мнению режиссера, это фильм «о трудных решениях, которые мы принимаем в своей жизни и которые и делают ее возможной. Он о цене, которую мы платим за такие решения»

Темы: экзистенциальный кризис, смыслоутрата, однополая любовь, болезнь и личность, трансфер, личностная потребность в свободе, в субъектности, симбиоз матери и сына, сублимация, компенсаторное поведение, суицидальные намерения и их воплощение. Все темы взаимосвязаны. Трудно выделить центральную. Пожалуй, нужно согласиться с режиссером — это тема выбора, тема принятия решения.

Все три героини сближаются монтажными аналогиями: жестом (Вульф и Воган поправляют волосы, просыпаясь), действием (Вирджиния опускает лицо, плеща водой из таза, в следующем кадре Кларисса поднимает голову от раковины), речью (Вирджиния выписывает первую строчку своего романа, в следующем кадре Кларисса произносит эту фразу: «Пожалуй, я сама куплю цветы»). Серо-зеленые тона платьев, единая классически прозрачная музыкальная тема, эхом отдающаяся в разных эпизодах, в которых действуют героини, создает единый общий гармоничный узор. Много рифмующихся жестов, особенно поцелуев: Лора страстно целует в губы свою гостью, поцелуй сестер Вирджинии и Ванессы. За этими жестами — то, что присуще всем трем: намек на несбытшуюся жизнь — скрытая лесбийская наклонность Лоры, не проявившийся инцестуальный мотив в отношениях сестер. Тема часов также сближает героинь: в часы для всех троих упаковано время. Только одной слышатся удары Биг-Бена, другим — звон будильника, возвращающий к той реальности, что тяготит. Общим в их жизненной ситуации является ограниченность выбора, зависимость. У Вирджинии — любящий, заботливый муж, который ограничил ее свободу — по требованию докторов увез ее из Лондона, и она задыхается без столичного воздуха, без ритмов большого города. Лоре муж создал женский рай с механизированной по последнему слову техники кухней, снабдил ее новеньким ярко-красным автомобилем. Но выхода за пределы этого рая нет. Казалось бы, Кларисса более свободна: она порвала с Ричардом,

открыто заявила о своей однополой ориентации и воспитывает дочь вместе со своей любовницей. Однако, как для Вирджинии нет пути и Лондон, так для Лоры все разнообразие жизни в выборе рецепта для именинного пирога, а для Клариссы — в выборе цветов. Суицидальные намерения — у всех троих, как и у героини романа «Миссис Дэллоуэй». С нею себя отождествляет и уходит из жизни Вирджиния, Кларисса мыслит ее словами и даже получила прозвище Миссис Дэллоуэй. То, что она не совершила самоубийство, — лишь формальность: имеет место обыкновенный трансфер — из окна выбросился Ричард, мужская тень Клариссы. Ричард же — сын Лоры, вместо нее ушедший из жизни. Самоубийство кажется нелогичным, потому что случается в самый неподходящий момент: на пороге триумфа (запоздалого), на фоне любви (ненужной), на фоне беременности (это самоубийство не случилось, что — обманка: вместо матери покончил с собой сын).

Музыка в фильме не просто еще один герой картины, но почти независимый от нее поток сознания, который позволяет войти в экранное повествование ранее и не предполагавшимся в нем подтекстам и смыслом. Музыка объединяет временные слои на ненарративном, надсюжетном уровне.

Образы: часы, вода, окно, птица, выпавшая из гнезда, могила для птицы, цветы, цвет, сочетание цветов, черная решетка, еда, трапеза и др. Ключевые образы: часы и птица, выпавшая из гнезда. Часы — образ знаковый: вынесенные в заглавии, они есть в кадрах. События в жизни трех женщин происходят в часы, а не недели, годы. Птица, выпавшая из гнезда, — образ многомерный:

а) дублер Ричарда;

б) дублер Вирджинии (она «выпала» из ритма большого города и не смогла жить вдали от него);

в) образ души: больной, страдающей и умирающей, даже если индивид остается жить (Лора говорит: «Я думала, что это жизнь, а это была смерть»).

Высказывания: «Вся жизнь женщины в одном дне», «Плохая проза притягивает больше ошибок», «У тебя все друзья печальные», «Кому-то нужно умереть, чтобы другие больше занялись своей жизнью», «Я думала, что это жизнь, а это была смерть» и др.

Общий вывод: жить — трудно, особенно если тяготит болезненно ощущаемое бремя пола, которое утяжеляется сопутствующими ему любовью, отчаянием, меланхолией. Пол — качество индивидуальное.

Резерв — развитие личности, обретение личностной зрелости. Женщина всегда стремится вырваться из пут быта. У всех трех героинь — объективные препятствия на пути к личностной зрелости (декларативность провозглашаемого обществом равенства полов) и субъективные: конституциональная слабость, предрасположенность к развитию невротических и психотических расстройств, личная социальная ситуация, не предполагающая принятие ответственности за значимых Других на себя.

**9.** Индивидуально: размышление над словами: «Все в жизни женщины происходит в часы».

*Вопросы себе:*

- Что в моей жизни произошло в часы?
- Почему мне это запомнилось: а) это было переломное событие, после которого я изменилась как личность; б) это было важное событие в моей биографии, в истории моей жизни.
- Можно ли внутри этих часов выделить миг: где — в начале, в середине, в конце, это был миг чего?

**10.** В парах: обмен, поиски общего.

**11.** В кругу: сообщения от пар.

**12.** В микрогруппах: рассматривание репродукции картины Т. Васильевой «Миг». Соотнесение с предыдущими размышлениями о миге.

**13.** В кругу: отчеты микрогрупп.

*Обобщение ведущего.*

Миг взлета или падения, преодоления или ухода может быть подготовлен часами анализа, размышлений, сомнений или предшествовать им. Что это будет за миг, зависит от многих факторов: и здоровья, и личностной зрелости, и внутренних резервов, и наличия внешних источников поддержки — каких-то жизненных якорей, что помогают женщине в трудную минуту. Доминанта красного цвета в картине вызывает ассоциацию с огнем: гореть в творчестве, достигая апогея своих возможностей, гореть на работе, сжигать мосты, надежды, прожигать жизнь, сгоревшая красота и т. п. Современная женщина, зрелая личность, оказавшись перед выбором «сгореть или гореть и светить себе и другим», выбирает последнее. И тогда она умеет позаботиться о себе, запросить, если не справляется сама, помощь. Она не тратит время, не убивает время, а принимает его как единственное и неповторимое

голову сухонькой ладошкой и думает, думает о том, как она одинока в своем старушечьем одиночестве.

А вчера вот был случай...

Заявились двое. Открывай им холодильник и отца показывай. Забирать уж пора, а они ему в рот хотят посмотреть, не вытащил ли кто из врачей золотые коронки и зубы.

— Как же, посмотрели... — ворчит тетя Маша. — Да, Никифорович и не такие дела проворачивал, в своем деле спец и дока. Губы-то не разжать. Он им: «Замерзли...» Они и поверили, дурни. Да там уж давно вместо зубов вставлены ватные тампоны... А губы Никифорович их батюшке с обратной стороны зашил. Вот они, сердешные, и не разжимаются... А что же, дело молодое, и ему жить надо. Может, те два олуха эти самые зубы хотели сами вынуть и пропить? Кто ж их знает?

Скольким людям помогла на свет народиться, тетя Маша не считала. А скольких сюда в холодильник пришлось принять, она точно знает. Потому как счет ведет. Как? Да очень просто. Поступит новопреставленный, вычеркнет она на карте остро отточенным карандашом кружочек населенного пункта. Маленький такой крестик поставит, и basta.

Эта карта на стене — последняя ее печаль в жизни. Знает теперь старуха: умрет, когда кружочки на карте кончатся. Жить дальше будет уже незачем...

«Осень в этом году какая-то расчетливо гнилая... Вот и снова дождь заморосил...» — думает тетя Маша, глядя на въезжающий во двор ка-тафалк.

— Еще один, — шепчет она бесцветными губами, и рука ее берется за карандаш.

[Канев А. Кладоискатель. Сыктывкар, 1999. С. 46–47].

**5.** В микрогруппах: микродискуссии по вопросам.

**6.** В кругу: сообщения микрогрупп о результатах дискуссии.  
*Обобщение ведущего.*

Судя по тексту, у героини нет семьи, детей. Она всю свою жизнь посвятила работе. Можно сказать, что самореализация в профессиональной сфере была для нее основной жизненной задачей. Она, как личность, сузила себя до профессиональной роли.

У героини бедный репертуар социальных ролей: она не освоила роли жены, матери, бабушки. Ничего не говорится о ее увлечениях.

Можно предположить, что у Марии Петровны тяжело протекал кризис выхода на пенсию: трудно смириться с утратой единственной роли. Стремясь остаться в ней, сохранить свою профессиональную субъектность, героиня становится работницей морга: всю жизнь она помогала людям прийти в этот мир, а смерть — тоже рождение, переход в мир иной. И мертвые так же беспомощны, как и новорожденные.

Таким образом, героиня отказывается от разидентификации как возрастной задачи. Она ведет себя экспансивно: захватывает новое профессиональное пространство.

Карта СССР — многозначный образ. С одной стороны, это прошлое, которого больше нет и которое нельзя вернуть. С другой — это образ социума: кружочек на карте героиня соотносит с человеком, ушедшим из жизни. Как кружочек на карте — город, целый мир, так и каждый человек — целый мир, микрокосмос. Все люди связаны между собой, взаимно проникают друг в друга: смерть каждого напоминает другим об их смертности и приближает их к собственному концу. «Смерть каждого умалет и тебя, а потому не спрашивай никогда, по ком звонит колокол, он звонит по тебе».

Героиня не только сохраняет профессиональную субъектность, но стремится остаться субъектом собственной жизни в том смысле, что сама себе определяет момент смерти: зачеркивает кружочки и «умрет, когда кружочки на карте кончатся». Переживание осознаваемого приближения к концу мучительно, и потому она пьет. По сути, определение для самой себя момента смерти — проявление сверхсубъектности: человеку не дано знать день своей смерти. Это гиперкомпенсация собственного одиночества, социального отвержения. В акте употребления спиртного и отказа в этом родственникам умерших героиня фиксирует свою отгороженность от мира живых и причастность к миру мертвых: «Дак ведь покойничкам, да и мне...»

Героиня выбирает непродуктивный вариант преодоления кризиса пожилого возраста. У нее не наблюдается умеренная забота о сохранении себя как индивида (пьет, не бережет свое здоровье). Как личность, она утратила социальный интерес (равнодушна к просьбам живых), сосредоточена на прошлом, которого нет (карта СССР). Ее настоящее — безысходная тоска на фоне сохраненной профессиональной субъектности.

Временная перспектива будущего отсутствует («Жить дальше будет уже незачем...»).

Весьма содержательным представляется следующий образ: плакат с красным заголовком «За здоровый образ жизни!», бичующий пьянство за рулем, который прикрывает собой «рваную рану обвалившейся штукатурки». Быть трезвым за рулем — быть хозяином своей жизненной ситуации, быть субъектом своей жизни. Сохранение героиней профессиональной роли, определение ею срока собственной смерти — явление нездоровой субъектности. Это — не решение проблемы возрастного кризиса, а разрушение целостности личности, образом чего является «рваная рана обвалившейся штукатурки».

7. В микрогруппах: предпосылки непродуктивного выхода из кризиса пожилого возраста.

8. В кругу: отчеты микрогрупп.

*Обобщение ведущего.*

К субъективным предпосылкам можно отнести нерешенные базовые задачи предыдущих возрастов (несформированность определенных личностных черт, неосвоенные семейные роли), отказ от профессиональной разидентификации и обретения новых жизненных смыслов при выходе на пенсию. К объективным — социально-экономические условия: низкий уровень материальной обеспеченности пенсионеров, социальная изоляция стариков, как следствие неприятия обществом ценности второй половины жизни, нетерпимое отношение к старикам в семье. Последнее может быть предметом анализа и коррекции, проводимых работниками социальных служб.

9. Ролевая игра «Пожилой человек на перекрестке ожиданий». Ведущий сообщает участникам, что для проведения игры необходимо разделить на четыре группы: 1) дети пожилых людей; 2) их внуки; 3) общество в целом; 4) пожилые люди.

В группы нужно объединиться по признаку реальной возможности идентификации себя с ролью.

Вопрос-задание для групп 1–3: что вы ждете от пожилых людей, что приветствуете в них, за что им благодарны, а что вызывает у вас неприятие? Вопрос-задание группе 4: как вы себя чувствуете в обществе, в семье, чего ждете от детей, внуков, за что им благодарны, а что вас огорчает?

Подготовка, отчеты групп.

**10.** В кругу: деролизация и рефлексия на конец игры. Участники говорят о своих «открытиях»: это и неучет психологических особенностей пожилых людей молодыми, и осознание собственной ригидности пожилыми, и неспособность к эмоциональной децентрации у тех и других, и защитная эмоциональная «тупость» социума в отношении к пожилым людям. Обозначаются конфликтогенные ситуации в семье.

**11.** В микрогруппах: микродискуссии по проблемам семейных взаимоотношений в диадах «теща и зять», «свекровь и невестка», «мать и дочь», «бабушка и внучка».

**12.** В кругу: отчеты микрогрупп. Психодрамы по индивидуальным запросам.

**13.** Индивидуально: рисунок на тему «Выход».

**14.** Выставка рисунков, обратная связь друг другу.

**15.** Заключительная рефлексия.

## МАСТЕРСКАЯ «СМЫСЛ»

**Цель.** Формирование философского отношения к жизни, ответственности.

**Ход работы.**

**1.** Индивидуально: смысл — ассоциации на слово, воспоминание — когда впервые тема смысла в жизни возникла, заполнение таблицы «Смысл».

Таблица 17

### Смысл

Чего?	Какой?	Возникает как?	Что со смыслом можно делать?	Мои смыслы — чего?	Какие?	Как я к ним отношусь?	Что я могу с ними делать?

**2.** В парах: обмен — что общего?

**3.** В кругу: сообщение результатов обмена.

*Обобщение ведущего.*

Смысл — понятие рациональное. Однако личности человека присуще и иррациональное начало, а текущим событиям — иррациональное

содержание: неподвластность разумению, неизменность вопреки критике. Мы сейчас посмотрим документальный фильм Виктора Косаковского «Тише!» (2003), получивший множество призов различных кинофестивалей, показанный более чем в 100 странах мира.

*Вопросы к фильму:*

- О чем этот фильм?
  - Почему в нем нет вербального ряда?
  - Тема воды в фильме: что с водой происходит? Что сообщается через тему воды?
  - Тема почвы: как она звучит в фильме и что сообщается через тему почвы?
  - Мужчины в фильме — какие? Женщины — какие?
  - Позиция автора — какая? Значение метода съемки — из окна? Когда мы видим автора?
  - Почему фильм получил широкую известность?
  - Задевает ли фильм что-то личное: проясняет, открывает?
  - Какой эпизод (кадр) остался в памяти?
  - В чем смысл названия фильма?
4. Просмотр фильма.
5. В микрогруппах: обмен мнениями.
6. В кругу: сообщения от микрогрупп о результатах дискуссии.
- Обобщение ведущего.*

Это фильм о цикличности жизни, о национальном менталитете, о различиях между мужчинами и женщинами и даже... об истории живописи. Автор в одном из интервью говорит: «На мой взгляд, это история живописи — от реализма к абстракции. Все начинается с дворников, которые поднимают своими метлами клубы пыли. Тут есть что-то от немного кино, от „Политого поливальщика“. Если проследить путь живописи от реалистического изображения до „Черного квадрата“, то ведь на нем было что угодно — и кубизм, и сюрреализм, что хотите можно найти. И эта изобразительная линия в картине мне была очень любопытна, потому что в каждой картинке находишь что-то интересное, но ту же картинку можно снять и совершенно по-другому. То есть асфальт тот же, который мы видим ежедневно, но, если приглядеться, он может напомнить о лунных кратерах, например... о раскаленной лаве в проснувшемся вулкане... о кипящей в мартене стали...

даже о человеческом мозге». Времена года, день и ночь сменяют друга друга. Асфальт неизменно снимается, бульдозер неизменно деловит, люди — крикливы.

Прекрасен жемчужный асфальт, прекрасен низ мира — там идет жизнь. Наверху — холодно, жизни нет. Асфальтовая цивилизация жидется на воде, на неверной стихии, которая поступает отовсюду. Таковы особенности почвы. Чешский писатель Милан Кундера в романе «Бессмертие» размышляет о почве: «Во всех языках, восходящих к латыни, слово „основание“ (ration, raison, reason) означает прежде всего то, что продиктовано разумом. Так что основание всегда воспринимается как нечто рациональное. Основание, рациональность которого не явлена, представляется неспособным стать причиной какого-нибудь следствия. Но по-немецки основание Grund, слово, которое не имеет ничего общего с латинским ratio и первоначально означает „почва“, „грунт“, а потом уже „основание“. В глубинах каждого из нас вписано такое основание, такой Grund, являющийся постоянной причиной наших поступков или же почвой, из которой произрастает наша судьба».

Вода — символ очищения, символ изменчивости. Вода в фильме — в разных аморфных состояниях, она имеет загадочный смысл и ценность: некая старушка собирает снег в сумки-котомки. Вода течет, ее не изменить. «Ничего не изменить», — сообщается через тему воды.

Мужчины в фильме — носители разрушительно-неупорядоченного начала: созидать, чинить, строить не могут. Они возят сюрреалистические тележки с сомнительными избранницами, придирчиво разглядывают блики на собственной обуви, исподтишка вручают букет, копят небо разогретым мотором. Они проявляют немотивированную агрессию. Быть стражем порядка — онтологически мужская функция — не выполняется ими: они бессильны, когда на их глазах случайный прохожий избивает выпущенных ими арестантов. Мужчины безнадежно предопределены, грубо запрограммированы.

Женщины — это текучая инертность, созерцательность, медитативность, размытость индивидуальности (целлофановый мешок на голове). Они первозданно-наивно реагируют на букет цветов, дают собакам непонятные клички, собирают в кошелки снег. В женщине иррациональное торжествует над рациональным, она стихийна, и потому есть возможность саморегуляции: торнадо уходит сам.

Автор ведет гипернаблюдение: при съемке из окна мир за окном не обозначен рамками кадра, а втягивается в него как в воронку. Автор

может прекратить наблюдение, закрыть окно, но он не может влиять на ход событий. Мы видим отражение автора в стекле закрывающегося ночью окна. Автор в неигровом кино — отражение, он не более реален, чем образ в стекле. Еще в одном эпизоде мы видим дитя на подоконнике в доме напротив — это тоже отражение автора: взгляд художника подобен взгляду ребенка, который наивен и доверяет тому, что видит.

В фильме нет вербального ряда. Вспоминаются слова из «Маленького принца» Экзюпери: «Слова только мешают понимать друг друга...» Отсутствие слов активизирует правополушарное мышление. В конце фильма звучит единственное слово — вынесенное в заголовок: «Тише!» И пока не появился пес, зритель не знает, что это пса так зовут — «Тише!»: как выяснил автор, щенком он громко лаял, ему говорили «Тише!», что и стало кличкой. Смысл происходящего понимается только в контексте: вне контекста это слово может быть истолковано по-разному. Но, кроме старушки, давшей своему псу кличку «Тише!», есть и контекст всего фильма — ремонт асфальта, гул машин, бытовые заботы персонажей. И в этом контексте «Тише!» воспринимается как призыв к тишине в ее бытийном понимании — к духовной сосредоточенности, к блаженству Духа.

Итак, есть вещи, на которые мы не можем влиять. В том, что происходит вокруг или с нами, можно найти смысл — вычитать его из контекста. Из любой своей роли мы можем действовать как личности — окрашивая личностным смыслом свои действия, а можем быть бездумными исполнителями, пленниками алгоритма. Смысл можно создавать, смысл можно находить.

7. Индивидуально: вернуться к таблице, дополнить ее.

8. В кругу: зачитать таблицу по кругу, по столбцам, без повторов.

9. Индивидуально: когда, кому или чему мы говорим или хотим сказать «Тише!»? Варианты:

- Расшалившемуся ребенку: «Тише, бабушка спит!»
- Мужу: «Тише, дети услышат!»
- Подростку: «У меня болит голова, пожалуйста, сделай тише...»
- Городскому машинному шуму, который заглушает звуки природы.
- Самому себе, когда раздражены и кричим: «Тише, возьми себя в руки...»

- Своим субличностям, когда обдумываем решение, а они мешают слушать голос истинного «Я».
- Себе, когда хотим сосредоточиться духовно, прислушаться к голосу своей совести.

**10.** В кругу: Я-сообщения: когда и кому я говорю «Тише!»

**11.** Индивидуально: рисунок на одну из тем: «Я создаю личностные смыслы для того, что делаю», «Я нахожу смыслы в происходящем».

**12.** В кругу: броуновское движение, обмен вопросами и ответами.

— Ты создаешь личностные смыслы для того, что делаешь?

— Да, я создаю личностные смыслы для того, что делаю.

— Я нахожу смысл в происходящем.

**13.** Рефлексия по упражнению «Броуновское движение».

**14.** Заключительная рефлексия.

*Информация о фильме*

*Белопольская В. Маат // Искусство кино. 2003. № 12.*

*Косаковский В. Мою картину я бы мог снять в любой стране // Культура. 2003. 25 сентября — 1 октября.*

## ТРЕНИНГ «ЯЙЦО»

### День 1-й, информационный

**Цель.** Исследование символики яйца.

**Предварительное задание.** Принести яйцо.

**Ход работы.**

**1.** Индивидуально: «яйцо» — ассоциативный ряд, любое личное воспоминание, связанное с яйцом.

**2.** В парах: обмен, показ друг другу принесенных яиц, объяснения мотива выбора именно такого яйца или мотива невыполнения задания.

**3.** В кругу: отчеты пар о результатах обмена. Обобщение ведущего: на какие группы можно разделить принесенные яйца (яйцо как пища, как способ размножения, как предмет эстетического восприятия и т. д.). Преобладает яйцо как продукт питания. Однако яйцо таит в себе много смыслов. Сегодня мы будем их раскрывать. Тема яйца звучит в сказках. Всем с детства известна сказка о курочке Рябе.

**4.** В кругу: инсценирование сказки «Курочка Ряба».

**1-й дубль. Инструкция.** На счет «три» вы начнете рассказывать сказку про курочку Рябу с «картинками»: персонажей надо как-то показать — звуком, действием, мимикой. Роли: рассказчик, дед, баба, курочка Ряба, мышка. Согласовывать роли нельзя. Мысленно заранее наметьте себе роль. *Условие:* у каждого может быть только одна роль, нельзя выступать в нескольких ролях. *Требования:* а) повествование — без пауз и сбоев; б) участвуют все; в) исключен «не-текст», то есть посторонние тексту сказки слова, высказывания и действия.

Если требования не выполняются, ведущий говорит «стоп» и повествование начинается с начала, так же — без всякого согласования, спонтанно.

*После инсценировки:* рефлексия — Я-сообщения о чувствах, мыслях, открытиях.

*Вопросы себе:*

- Какую роль я мысленно выбрал?
- Мне пришлось ее поменять? Мотив?
- Если кто-то еще выбрал эту роль, то: а) я солировал; б) уступил соло другому; в) мы «спелись»?
- Мои «картинки» мне удалось? Я был в них оригинален, автономен или подражал другим исполнителям?
- Я чувствовал других, успевал вовремя «встроиться»?
- Мне приятно было быть в «ансамбле»? Мне удалось увлечься, пережить игровой азарт?

**2-й дубль. Инструкция.** Роли выбираются по жребью. Что досталось, то и делаете. Заранее друг другу не сообщаете. Требования те же.

*Вопросы себе:*

- Когда мне было комфортнее — в первом дубле или во втором? Почему?
- Как я себя чувствовал и вел в хоре?
- Как мое поведение перекликается с поведением в реальной жизненной ситуации? Какие мои проблемы открылись мне в этом упражнении?
- Яйцо в этой сказке — символ чего?

Обобщение ведущего. Векторы смысла сказки: вектор действия, вектор потребительской ценности яйца, вектор ценного предмета как такового, вектор положительных черт курочки Рябы (покладистая, отзывчивая, трудолюбивая). Яйцо били, не разбили, положили на

полочку: отложено решение проблемы. Проблема разрешилась случайно (мышка бежала), но не так, как хотелось бы, потребительская ценность яйца оказалась утрачена. Основной смысл сказки — компенсация потери с избытком. Курочка Ряба пообещала новое яйцо, более ценное.

*Вопросы себе:*

- Я всегда оперативно решаю возникающие проблемы?
- Какие последствия имею, когда откладываю решение?
- Беру ли я на себя ответственность за восполнение утраченного или надеюсь на «курочку Рябу» — сочувствующих и альтруистичных близких?

**5.** Индивидуально: тема яйца звучит не только в сказках, но и в пословицах, поговорках. Запишите подходящие пословицы, поговорки, загадки.

**6.** В микрогруппах: обмен информацией, поиск общего. Один текст представить пантомимически.

**7.** В кругу: отчеты микрогрупп.

*Примерный список того, что вспомнили:*

«Яйца курицу не учат».

«Дорого яичко к Христову дню».

«Не облупив яйца, его не съешь».

«Не стоит выеденного яйца».

«Закидать тухлыми яйцами».

«Не кладите яйца в одну корзину».

«Маленький, кругленький, беленький, разобьется — никакой столяр не склеит».

«Катится бочка, на ней нет ни сучочка».

«В одной квашне два теста».

**8.** В микрогруппах (три группы): обобщение темы яйца в науке и культуре.

1-я группа — понятие яйца в зоологии;

2-я группа — яйцо в имагогике, кокологии, христианской культуре;

3-я группа — яйцо в устном народном творчестве.

**9.** В кругу: отчеты микрогрупп. *Обобщение ведущего.*

В зоологии яйцо определяется как приспособление для развития эмбриона на суше. Это замкнутая система, внутри скорлупы находится

запас питательных веществ, место для роста, средства механической защиты и резервуар для хранения конечных продуктов обмена веществ. На психологическом уровне яйцо — а) символ автономности, уединенности: созреть, набраться сил, чтобы выйти в социум и чувствовать там себя комфортно; б) образ аутизма.

В христианской культуре яйцо — символ воскресения и вечной жизни. В имагогике, науке о проникновении в мир образов, яйцо: а) нечто в скорлупе, символ тайного, неизвестного, чуждого, другой жизни, что повлияет на субъекта и может нести в себе опасность; б) символ мужских гениталий, маскулинности. В кокологии, науке об интерпретации скрытых значений человеческого поведения и ситуативных ответных реакций, яйцо — символ будущих поколений и собственных детей.

В сказках яйцо — образ загадки, тайны, проблемы, которую нужно решать неотложно, опасности. Психологические смыслы поговорок и загадок — в таблице «Яйцо в фольклоре».

Таблица 18

## Яйцо в фольклоре

Содержание	Психологический смысл
«Яйца курицу не учат»	Конфронтация поколений, претензии старших на владение истиной
«Не стоит выеденного яйца»	Обесценивания формы, не наполненной содержанием
«Не облупив яйца, его не съешь»	а) Неуязвимость того, что имеет прочные границы. б) Необходимость приложения усилий для того, чтобы что-то иметь
«Закидать тухлыми яйцами»	Приписывание другим негатива, сбрасывание на других негатива, открытая физическая агрессия
«Не кладите яйца в одну корзину»	Проектирование возможных неудач, перестраховка, подстраховка
«Плохому танцору яйца мешают»	Психозащитное поведение
«В одной квашне два теста»	Нераздельность, симбиоз
«Катится бочка, нет на ней ни сучочка»	Непрерывность границ системы
«Маленький, кругленький, беленький, разобьется — никакой столар не склеит»	Хрупкость границ, необратимость определенных событий

**10. Домашнее задание.** «В структуре личности взрослого человека всегда есть Внутренний ребенок. И только вы, взрослая женщина, взрослый мужчина, можете быть своему Внутреннему ребенку заботливым родителем. Никто другой не в состоянии так позаботиться о вашем Внутреннем ребенке, как вы сами.

Возьмите дома сырое яйцо, представьте, что это яйцо — ваш Внутренний ребенок, то есть вы — сами у себя. Ваша задача: в течение недели не расставаться с яйцом, всегда иметь его при себе, где бы вы ни были и что бы ни делали. Программа-минимум — сохранить яйцо целым и невредимым. Программа-максимум — не допустить переохлаждения или перегрева яйца. Каждый день необходимо вести дневник: отражать в нем ход эксперимента, свои чувства, мысли. Запишите выводы, которые вы сделали».

**11. Заключительная рефлексия.**

## **День 2-й, аналитико-коррекционный (через неделю)**

**Цель.** Осознание симбиотических тенденций, препятствующих собственному личностному росту или взрослению детей.

### **Ход работы.**

1. Рефлексия на начало дня.
2. Индивидуально: сообщения о выполнении домашнего задания. Обобщение ведущего.
3. В микрогруппах: ознакомление с фотоработами, художественными работами, которые вызывают ассоциацию с яйцом или в которых звучит тема яйца. Комментарии к этим работам.
4. В кругу: отчеты микрогрупп. Обобщение ведущего.
5. В кругу: просмотр фильма норвежского режиссера Бента Хамера «Яйца» (1995).

### *Вопросы к фильму:*

- Психологические темы фильма?
- Визуальные образы?
- Ключевые образы?
- Метафорические высказывания?
- Метафорические действия?
- Проективные высказывания?
- Монтажные вербальные и невербальные рифмы?

- Сколько в фильме яиц, если не считать тех, что в коробке?
  - Что произошло с каждым яйцом?
6. В микрогруппах: дискуссия.
7. В кругу: результаты дискуссии.
- Обобщение ведущего.*

Психологические темы фильма: психологический возраст; детские обиды и психотравмы; несформированная идентичность; ролевое поведение; симбиоз «родитель—дитя»; гендер; психосоматика; аутизм; толерантность; личные и личностные границы; событийность; компенсация: неприятные, напрягающие события сочетаются с приятными, расслабляющими.

Визуальный образный ряд: дом; дорога; лестница; кран с водой: вода течет, вода капает; зеркало; дверь; окно; радиоприемник; елка; машина; дорога; туалет; яйца; кукушка; шарик; бананы; две кровати; бутылки со спиртным; деньги; миксер.

Ключевые образы: яйца, бананы, лестница, дверь.

Рифмы:

Лестница — яйца.

Фото: два брата — фото: Дэд.

Деньги в шкафу (открыто) — деньги в коробке с яйцами (тайно).

Внешняя травма головы у второстепенного персонажа — психическое заболевание одного из главных героев.

Репортаж по радио о высадке на Луне — приезд Конрада, выгрузка его коляски из машины.

Огонь в печке — огонь в коробке с яйцами.

Уборка в доме — чистка дороги.

Украшение елки — игра с воздушным шариком.

Много бананов — коллекция яиц.

Женщина, отсутствующая в кадре и уходящая из жизни, — женщина, приходящая и присутствующая в кадре.

Поверхность яйца и течение воды: непрерывность.

Миксер и капли воды: дискретность.

Главные герои фильма — два брата, старики Дэд и Мо. Это симбиотическая диада «Родитель—Дитя»: Мо ведет себя как ребенок, Дэд — как заботливый и строгий отец. О своем отце они говорят: «Старик». «Когда ты повзрослеешь?» — спокойно, без раздражения бросает Дэд брату. У Мо не сформирован образ «Я», он не чувствует автономности «Я» брата: нарушает границы. Жизнь у братьев тягучая, размеренная,

ритуальная. Это жизнь индивидов: все усилия направлены на поддержание телесного комфорта. Для них важно остаться в этом самостоятельными, обходиться без чужих рук: крупным планом мы видим в начале фильма ноги, руки. Лица появляются не сразу: личностного меньше, чем индивидного и субъектного.

У братьев нет телевизора: на полированную поверхность радиоприемника они смотрят как на экран. И находят в сообщениях то, что резонирует с их личными темами, воспоминаниями: стариковская беспомощность, строгий отец. Голос пола звучит и в этом возрасте: самое приятное событие в жизни братьев — приезд молодой уборщицы, за работой которой они радостно наблюдают.

Метафора близости братьев — лестница, словно сплетенная из двух. Так же намертво переплетена жизнь братьев. Яйцо — два теста в одной квашне — «рифмуется» с лестницей.

Старики ничего и никого не ждут, но сквозь их мир, замкнутый в скорлупе, течет реальное время. Оно неумолимо.

Дэд однажды во время войны ездил в Швецию на мопеде, после чего у него родился внебрачный сын Конрад. Мать Конрада заболела, и его отправили к отцу. Конрад аутичен, неподвижен (в коляске). Он кричит по-птичьи, пьет молочные банановые коктейли, перебирает яйца в своей коллекции.

Вторжение Конрада в размеренную жизнь раскалывает скорлупу: третий — лишний. Мо бессознательно агрессивен на Конрада и нечаянно «снимает» идентификацию Конрада с птицей фразой: «Курица, сиди, где сидишь...»

Вторгнувшись в личное пространство Конрада, Мо исследует содержимое коробки с яйцами и находит фото Дэда, деньги: эквивалент неведомой, видимо, Конраду, отцовской любви.

Умирает мать Конрада. Мы не знаем, о чем говорит с Мо приехавший священник: мы слышим только: «Благословляю тебя, сын мой». Дверь, закрывающаяся за Мо после этих слов, символизирует тайну и самостоятельность принимаемого им решения покинуть дом: Дэду не под силу опекать двух беспомощных людей. Куда уходит Мо? В большую жизнь или в приют? Скорлупа лопнула. Освободилось вакантное место Ребенка. А Конрад не захотел его занять и пошел своими ногами от окна, в которое он смотрел на уходящего Мо.

Итак, фильм:

- о диалектическом единстве пространства и времени: от бега времени замкнутое пространство не спасает;

- о последствиях родительской гиперопеки и насилия в семье;
- о стремлении личности к зрелости и автономности: в любом возрасте человек может стремиться «разбить яйцо», уйти от того, чтобы составлять с кем-то «нераздельную неслиянность»;
- о значимости для мужчины маскулинных качеств: проявлять их он стремится и в старости.

Яйцо в этом фильме — символ рождения (Мо и Конрад рождают как взрослые, зрелые люди), замкнутой самодостаточной системы, личных и личностных границ, ранимости личности, симбиоза, загадки, тайны, уединенности, закрытости, проблемы, аутизма, будущих поколений, в том числе собственных детей.

8. Индивидуально: рисунок «Мои яичные темы».
9. В кругу: выставка рисунков, обратная связь друг другу.
10. Метафорический танец: от нераздельности — к диалектическому единству автономности и принадлежности.
11. Заключительная рефлексия.

## ТРЕНИНГ «ДЕНЬГИ»

### День 1-й, диагностический

**Предварительное задание.** Принести деньги.

**Ход работы.**

1. Знакомство, принятие правил работы в кругу.
2. Я-сообщения о своих «денежных» темах (сбор проблем).
3. Индивидуально: закончить предложение «Деньги для меня...».
4. Индивидуально: первое детское воспоминание, связанное с деньгами.
5. В парах: обмен информацией, анализ воспоминаний, поиск общего, особенного.

*Вопросы для размышления и анализа:*

- В каком возрасте произошла первая встреча с деньгами, с темой денег?
- Каков контекст этой встречи?
- Какие чувства переживались?
- Какие установки относительно денег могли быть вынесены из детства?
- «Работают» ли они сейчас?

**6.** В кругу: отчет пар о результатах обмена. Психодрамы по детским воспоминаниям при наличии индивидуальных запросов.

**7.** Индивидуально: анализ отношения к инструкции «Принести деньги» и ее выполнение. Каждому выдается список вопросов.

*Вопросы себе:*

- Какие мысли и чувства вызвала у меня инструкция?
- Если я ее не выполнила, то почему? Как мои объяснения согласуются с моим отношением к деньгам (положительные и отрицательные интерпретации)?
- Если я выполнила инструкцию, то почему я это сделала (положительные и отрицательные интерпретации)?
- Какие деньги я принесла (мелочь, бумажные, рубли, валюта, то и другое)?
- Сколько денег я принесла? Считала ли их? Где у меня находятся деньги?
- Какие фантазии у меня были относительно этих денег на занятии: для чего они?
- Согласна ли я принесенные деньги: а) показать всем; б) одолжить желающим; в) раздать всем присутствующим; г) отдать в общий сбор; д) выйти на улицу и отдать первому встречному; е) выйти на улицу и отдать любому человеку по собственному выбору?
- Какой подтекст скрывается в выбранном мною ответе? Как мой ответ согласуется с тем, что я обычно делаю с деньгами, готова делать?
- Мой общий вывод, мои личные открытия.

**8.** В кругу: Я-сообщения о выводах и открытиях.

**9.** Индивидуально: пословицы, поговорки, стихотворные строки на тему «Деньги».

**10.** В микрогруппах: обмен, подготовка пластической метафоры одного из текстов.

**11.** В кругу: отчеты микрогрупп о результатах обмена, представление пластической метафоры (остальным участникам предлагается угадать текст).

**12.** В микрогруппах: сочинение и инсценирование сказки. Персонажи, начало и окончание задаются.

«Одна художница написала картину-шедевр. Только картину никто не увидел, и художница умерла в бедности».

Роли: художница, мать художницы, отец художницы, ученица художницы, коллекционер-покупатель.

**13.** В кругу: представление инсценировок. Исполнители ролей прикрепляют на грудь таблички с обозначением персонажа. Ведущий озвучивает подтексты высказываний каждого персонажа, став за спиной участницы и положив руки ей на плечи. После деролизации проводится психологический анализ представленных вариантов. Ведущий обращает внимание на психологические темы, которые звучат в сказке.

*Возможные темы:*

- Зависимость или независимость от родителей, от внешних оценок результата своего труда.
- Самооценка (адекватность, уровень).
- Отношение к своему труду и творческому продукту.
- Отношение к деньгам.
- Способность или неспособность назначить себе цену.

**14.** Индивидуально: таблицы «Деньги» и «Купля-продажа», соотнесение их содержания с предложением «Деньги для меня...», детским воспоминанием, списком текстов о деньгах, с содержанием рефлексии по поводу выполнения инструкции «принести деньги», с содержанием сказки (собственные идеи и отношение к исполняемой роли).

Таблица 19

**Деньги [по: Шептун А. А. Философия денег // Вопросы философии. 1999. № 7. С. 180–183]**

Нейтрал	Позитив	Негатив
Реальность, атрибут бытия. Объект познания. Средство и цель обмена. Вещь, движущаяся от человека к человеку. Мера стоимости обмениваемых благ. Продукт общества. Социальное изобретение	Облегчают торговлю. Являются ценностью, следующей из содержания того общественного процесса, который они своим движением вызывают. Инструмент общественного взаимодействия людей. Способ общения. Вносят порядок в распределение общественных ценностей. Объединяют субъектов экономики.	Вносят «хаос»: частный интерес влияет на общественный порядок. Являются искушением и соблазном — испытанием нравственности. Делают привлекательной работу, направленную против человека. Делают предметом купли-продажи то, что таковым быть не должно.

## Окончание таблицы

Нейтрал	Позитив	Негатив
	<p>Определяют количественные границы и качественную безграничность возможного в действиях людей.</p> <p>Наполняют материальной силой волю человека.</p> <p>Ставят человека перед необходимостью рационально обосновывать свои действия</p>	<p>Обслуживают разрушительные действия человека.</p> <p>Разрушают человека как личность, делают его зависимым.</p> <p>Разрушают отношения между людьми, порождая зависть, ненависть.</p> <p>Нет денег — проблемы, есть деньги — тоже проблемы</p>

Таблица 20

## Купля-продажа

Какая?	Покупается — продается что? (кто?)	Цена — какая?	Деньги — какие?
Реальная.	Земля под строительство.	Дорогая.	«Неподвижные».
Виртуальная.	Жилье.	Бросовая.	«Работающие».
Срочная.	Строение под разные нужды.	Адекватная.	Заработанные.
Обдуманная.	Средство передвижения.	Неадекватная.	Радующие.
Необдуманная.	Вещи.	Устраивающая.	Огорчающие.
Чистая.	Работа.	Неустраивающая.	Приходящие.
Грязная.	Услуги.	Смешная.	Уходящие.
Открытая.	Здоровье.	Высокая.	Долгожданные.
Тайная.	Время.	Низкая.	Потерянные.
Залоговая.	Статус.	Унизительная.	Отданные.
Кредитная.	Человек.	Пугающая.	Случайные.
Желанная.	Ребенок.	Радующая.	Собираемые.
Огорчительная.	Животное.	Разорительная.	Накопленные.
Выгодная.	Сад, огород.	Договорная.	Раздаваемые.
Разоряющая.	Цветы.	Твердая.	Разбазариваемые.
Добровольная.	Душа.	Любая.	Забываемые.
Вынужденная.	Тело.	Моя.	Брошенные на ветер.
Оптовая.	Творческий продукт.	Чужая.	Вложенные в дело.
Штучная.	Знания.	Открытая.	Растроченные по пунктам.
Унизительная.	Умения.	Скрываемая.	Подаренные.
Крупная.	Место на кладбище	Контролируемая.	Наследуемые.
Мелкая.		Свободная.	Украденные.
Нужная.		Рублевая.	Хранимые.
Ненужная.		Валютная.	Демонстрируемые.
Облегчающая.		Магазинная.	Пожертвованные.
Усложняющая.		Рыночная	Выигранные.
Реальная.			Проигранные.
Воображаемая.			Одолженные.
Случившаяся.			Взятые в долг
Будущая			

15. Индивидуально: рисунок на тему «Моя главная денежная проблема».

16. В кругу: выставка рисунков, обратная связь на них друг другу. Ведущий наблюдает: совпадает ли заявленная в начале тема с рисунком или возникло новое звучание темы.

17. Заключительная рефлексия: Я-сообщения участниц о личных результатах первого дня.

## День 2-й, коррекционный

### Ход работы.

1. Рефлексия на начало дня: Я-сообщения о готовности работать, о мыслях, чувствах, связанных с первым днем.

2. Индивидуально: возвращение к тексту детского воспоминания, формулировка установок, вынесенных из детства, и преобразование их в установки зрелой личности. Каждая участница заполняет таблицу «Мои установки».

Таблица 21

### Мои установки

Детские	Взрослого человека

3. В тройках: обмен информацией, помощь друг другу в заполнении таблицы. Ведущий помогает всем, кто затрудняется.

4. Индивидуально: размышления над темой «Моя работа и деньги, кормящее и творческое начало в моей работе».

#### Вопросы себе:

- Какова моя личная денежная родословная?
- Мой личный финансовый поток: где проистекает, как движется. сколько денег приносит, в каком качестве в этом потоке можно находиться?
- Тема денег в моих межличностных отношениях?
- Психологическая изнанка финансовых отношений (обратная сторона денежных выгод)?
- Моя работа — занятие: а) только кормящее; б) только творческое; в) и кормящее, и творческое?

- Как связаны мои денежные проблемы с этим соотношением?
- Если бы я не должна была с 9 до 17–18 часов быть на работе, как бы я этим временем распорядилась?
- Сколько я имею за это проданное время? Это много или мало? Потерять, выбросить на ветер эти деньги — жалко или не жалко?
- Что сделать, чтобы денежных потерь не было?
- Какой у меня кошелек? Где он у меня в течение дня?
- Я знаю всегда: а) сколько у меня денег утром, днем, вечером; б) куда делись деньги, откуда взялись?
- Я веду записи?
- Я внимательно считаю деньги: а) которые мне дают; б) которые я даю.
- Я каждый вечер подвожу итог движению денег в течение дня?
- В чем проявляется мое уважение к денежным купюрам, к денежной мелочи?
- Я смогу напомнить о долге?
- Я могу остановить того, кто виртуозно «залезает» в мой кошелек?
- Когда я нанимаюсь на работу, могу сама назначить цену моего часа?

5. В кругу: Я-сообщения о выводах и личных открытиях.

6. Просмотр фильма «Ночной продавец» (реж. В. Рожнов, 2005).

*Вопросы по фильму:*

- Психологические темы фильма?
- Ключевые образы?
- Метафорические высказывания персонажей?
- Звучание темы «Деньги»?

7. В микрогруппах: обсуждение вопросов.

8. В кругу: отчеты микрогрупп.

*Обобщение ведущего.*

Основные психологические темы фильма: зависимость — в самом широком смысле; компенсаторное поведение; внутриличностный конфликт: личность и роль, субличность и профессиональная роль, две роли, «Я» для себя и «Я» для других, борьба мотивов и т. п.; самооценка; нарушение запретов; доверие и недоверие; экзистенциальные переживания: одиночество, смерть, выбор, переломное событие; атрибутивные стратегии (объяснение причинности происходящего), локусы контроля; поисковые стратегии; психозащиты; психологическая некомпетентность.

Продавец — это профессиональная роль. Человек как личности больше любой из своих ролей. Он — одновременно и рациональное, и иррациональное существо. Он не может жить только одной половиной мозга, только расчетливо. Все прогнозы, планы, расчеты сбываются лишь с определенной долей вероятности именно потому, что личность несводима ни к роли, ни к чисто рациональному поведению. Главный герой хотел, будучи в роли продавца, продать свое «присутственное», внешнее время, а купить себе «внутреннее» время — для учения, чтения, и получить деньги к тому же. «Купил» же он встречу с человеческой патологией, ненадежностью, болью, зависимостью и страх быть втянутым в пространство зависимости. Книга осталась раскрытой на той же странице: нельзя свести жизнь к накоплению знаний, только к работе сознания — герой хотел думать, запоминать, учиться, но всю ночь он чувствовал и действовал, жил в страхе и надежде. Он хотел продавать нечто вещественное, но чуть не продал свою душу и жизнь. Символично, что все герои проходят мимо таблички «Бухгалтерия»: происходящее в фильме — «мимо» расчетов, прогнозов, ожиданий, в противовес им.

В контексте нашего тренинга табличке «Бухгалтерия» мы придадим иной смысл: пусть это будет «Моя бухгалтерия» и символизирует она прежде всего мое отношение к деньгам и времени моей жизни, мои приоритеты.

9. Индивидуально: ознакомление с текстом «Моя бухгалтерия».

*Текст «Моя бухгалтерия»*

Бухгалтерия (дословно) — держание книг.

Бухгалтерия: расчеты, баланс, кредит, статьи расходов, недостача, прибыль, приход, расход, удержание, начисление, сроки, порядок, деньги, время, поручительство, доверенность, рабочие дни, праздники, зарплата.

*Вопросы себе:*

- Держателем каких книг я являюсь и для чего они мне?
- К балансу чего я стремлюсь и доволен ли способами его достижения и результатом?
- Что я сознательно планирую, прогнозирую? На какой срок?
- Планы реализую?

- Прогнозы подтверждаются?
- Мои отношения с моими деньгами меня устраивают?
- Я допускаю переброску средств (времени) с одной статьи на другую и результатами доволен?
- Есть средства (время), которые не подлежат переброске?
- Это соответствует формуле моего жизненного стиля?
- О наличии каких выгод в «минусе» я знаю, но в чем они состоят, не знаю?
- Что я делаю для того, чтобы эти выгоды осознать?
- Много ли у меня личных праздников?
- Много ли у меня личных рабочих дней?
- Как часто я захожу в свою бухгалтерию?
- Когда иду мимо и считаю, что так и надо?
- Когда иду мимо и получаю от этого неприятности?
- Что мне дальше делать с моей бухгалтерией?

*Текст «О деньгах и не только...»*

Время — почти всегда враг продавца, а не ваш (П. С. Таранов).

Пусть неудачник плачет! Его слезы станут ему кредитом возрождения для него смеха (П. С. Таранов).

Деньги не пахнут (Виспасиан, римский император).

Деньги испаряются, а стыд остается (Алексей Серебряков, актер — о съемках в плохих фильмах).

За все в жизни надо платить.

Большое богатство — большое беспокойство (народная мудрость).

Поручись и пострадаешь (Фалес).

Всему знай меру (Клеобул).

Не излишествуйте и не будьте расточительными (из «Корана»).

Тщательно учитывай время (Питтак).

Не быть жадным — уже богатство, не быть расточительным — доход (нар. мудрость).

Старайтесь, но в меру (Талейран).

Чем больше мы просим, тем меньше имеем.

Счастье, которое можно купить, — это только удовлетворение (Дж. Кришнамутри).

Спите и ешьте, когда хочется и можется (В. Леви).

Мы больше имеем, когда отдаем (Бозций).

Если вы не любите себя без денег и вознаграждений, вам не удастся полюбить себя и с ними. Вы никогда не будете довольны собой (Т. Сайлер).

\* \* \*

Европейская культура богатства состоит в том, что: а) богатство не демонстрируется; б) богатые люди отказывают в помощи своим детям — незаработанные деньги развращают.

Чтобы стать богатым, мало где-то работать и получать зарплату. Надо «делать шаг в сторону».

\* \* \*

### *Прорицание*

Мудрость — вот красота человека.

Деньги не помешают ослепнуть.

Деньги не помешают оглохнуть.

Деньги с ума сойти не помешают.

В любой части тела гнездятся болезни.

Так что ты лучше пойди и подумай.

Пойди и подумай, и выбери мудрость.

И жертву принеси, чтоб во всем твоём теле

Мир воцарился внутри и снаружи.

[Фольклорный сюжет народности йоруба (Нигерия) // Вопросы философии. 1998. № 11. С. 70].

\* \* \*

«Каждый из нас, задумавшись, легко найдет тьму примеров того, как деньги, особенно взятые или отданные в долг, становились помехой и „искривляли“ или, по крайней мере, напрягали отношения с другими людьми, в том числе и самыми близкими. Вот почему я испытывал непонятный мне самому поначалу духовный дискомфорт, когда волею случая оказывался среди африканцев, для многих из которых до сих пор отношения людей друг к другу — это одно, а товарно-денежные отношения — нечто иное, рядом лежащее, отдельный, хотя и не отделенный от остального, фрагмент их нынешней жизни. Как в известной поговорке наших дней: мухи отдельно, котлеты отдельно».

[Андреев И. Л. Человек по имени «Деньги» // Вопросы философии. 1998. № 11. С. 60–72].

**10.** В парах: обмен — вопросы, которые помогли осознать ранее не осознаваемое; цитаты, которые согласуются с личными денежными темами.

**11.** В кругу: результаты обмена.

**12.** Метафорический танец «Моя бухгалтерия».

Роли: хозяин денег, человек с табличкой «Моя бухгалтерия», остальные участники — деньги (денежные купюры прикрепляются скотчем на грудь и на спину). Суть танца: деньги приходят (в день зарплаты, например), если герой движется с деньгами мимо таблички «Моя бухгалтерия», деньги от него сами разбегаются, он видит их уходящими со спины и показывает сожаление, гнев, отчаяние, недоумение; если же герой заходит в свою бухгалтерию, то по выходе он сам направляет купюры в ту или иную сторону, часть ушедших возвращается, приводя с собой новые купюры, герой выглядит довольным, удовлетворенным. Музыка соответствует содержанию.

После танца — деролизация и рефлексия. Участники говорят о том, как чувствовали себя в ролях, что осознали.

**13.** Психодрамы по запросам участниц. Возможные темы: «Деньги в долг», «Деньги взрослым детям», «Расстановка приоритетов в тратах» и другие. Цель — коррекция поведения посредством проживания нового варианта развития ситуации с озвучиванием подтекстов всех высказываний в обоих вариантах.

**14.** Индивидуально: советы себе.

**15.** В кругу: выставка советов, обратная связь друг другу.

**16.** Заключительная рефлексия.

### **День 3-й, контрольный (проводится через две недели после первых двух дней)**

#### **Ход работы.**

**1.** Рефлексия на начало дня.

**2.** В парах: обмен — что изменилось за две недели в отношениях с деньгами, что это дало, что не изменилось и почему.

**3.** В микрогруппах: сочинение сказки. Персонажи те же. Начало: «Некая женщина написала картину-шедевр...» Окончание не задается.

**4.** В кругу: просмотр инсценировок.

*Обобщение ведущего.* Каждый человек рано или поздно сталкивается с необходимостью назначить себе цену через цену результата своего труда. В норме эта цена адекватна вложенным усилиям и качеству продукта. Способность назначить себе цену — один из показателей зрелости личности. Люди с низкой самооценкой соглашаются с мнением других в ущерб себе, что приводит к эмоциональному выгоранию: оценка труда неадекватна интеллектуальным, эмоциональным и физическим затратам.

5. Просмотр фильма «Утро понедельника» (реж. О. Иоселлиани, 2002).

*Вопросы по фильму:*

- Как в жизни главного героя представлены кормящее и творческое занятие?
- Как звучит в фильме тема денег? Деньги для героев фильма — что?
- Какие эпизоды фильма вызвали эмоциональный отклик, были соотнесены со своей ситуацией?

6. В кругу: Я-сообщения участниц о фильме.

*Обобщение ведущего.* У главного героя кормящее занятие — работа на заводе, а творческое хобби: рисование картин. Для удовлетворения потребности в творческой самореализации ему необходимо время и понимание близких. Тема денег звучит как в житейском контексте (зарабатывание денег, экономия денег, сохранение «на черный день», отношение к деньгам), так и в глубинном психологическом (деньги как заменитель тепла общения, проявления любви, деньги как нереализованные, отсроченные желания).

7. В микрогруппах: коллективный рисунок на тему «Человек и деньги» с распределением площади и запретом на вербальное общение.

8. В микрогруппах: рефлексия после завершения рисунка и снятия запрета на общение.

9. В кругу: выставка рисунков, обратная связь на них друг другу, отчеты микрогрупп о результатах рефлексии, динамике эмоционального состояния в ходе рисования (общее и особенное), тем, нашедших отражение в рисунках (повторение тем, соответствие их собственным решенным или нерешенным психологическим «денежным» проблемам и т. д.).

*Обобщение ведущего.*

Итак, проблема денег в нашей жизни — это проблема:

- разведения двух начал в работе — кормящего и творческого;
- отношения к времени своей жизни;
- самооценки и профессионального самоутверждения;
- расстановки жизненных приоритетов;
- отношения к близким людям (деньги не могут заменить тепло общения);
- принятия на себя личной ответственности за все происходящее в собственной жизни, в частности за реализацию своих желаний, связанных с деньгами.

Человек может самоутверждаться через тело, ценности (деньги — тоже ценность, хотя и относительная), власть. Но это — конечный путь. Бесконечный же заключается в развитии собственной личности, движении ее ко все большей зрелости. Золотая середина: и деньги, и развитие личности.

**10. Заключительная рефлексия:** Я-сообщения участниц о личном результате участия в тренинге.

## МИНИ-ТРЕНИНГ «СТРАХ»

**Цель.** Снятие напряжения у взрослых перед защитой выпускной работы на курсах.

### **Ход работы.**

**1.** Индивидуально: раннее детское воспоминание на тему «Страх». Сделать рисунки: левой рукой — из позиции ребенка, правой — из нынешней позиции взрослого человека.

**2.** В парах: показать друг другу рисунки, обменяться информацией.

**3.** В кругу: сообщение о результатах обмена.

**4.** Индивидуально: рисовать двумя руками на одном листе.

**5.** В кругу: ответить на вопросы. Раздаются листки с информацией о страхах.

### *Вопросы себе:*

- В какие отношения вступают руки?
- Где живет страх?
- Какой он природы?
- Почему с ним трудно справиться?

Страхи бывают осознаваемые и неосознаваемые, эпизодические и хронические, контролируемые и неконтролируемые. Крайнее выражение — фобия — страх страха: клаустрофобия — боязнь пространства, акрофобия — боязнь высоты, неологизмы — «начальникофобия», «тещефобия», «работофобия» и т. д.

В. Леви приводит следующую классификацию фобий.

Танатофобии: страхи смерти, боли, болезней. Подвид: боязнь открытых пространств, боли, крови, уколов, зубоврачебных процедур.

Социофобии: социально-оценочные страхи. Подвид: боязнь выступлений, экзаменов, встреч.

Агрессофобии: страхи агрессии физической (нападения, драки) или психической (крика, хамства, унижения). Сюда же относятся водобоязнь, страх перед начальством.

Зависимостные страхи: боязнь нехватки или отсутствия агента зависимости (еды, денег, табака, алкоголя, наркотика). В данном виде страха коренится ревность.

Панфобии: общебытийные страхи: боязнь войны, стихийных бедствий, одиночества, старения, страх за своих близких и т. д.

Эзофобии: мистико-психические страхи. Подвид: боязнь порчи, богобоязнь, дьяволобоязнь, страх сойти с ума.

Фортунофобии: страхи перед судьбой, перед узостью или отсутствием пространства выбора (профессии, спутника жизни), а также страх широты выбора («бегство от свободы»), страх неизвестности или случайности.

Страхи иррациональны. Общая родовая природа — отдалить смерть любой ценой, то есть инстинкт самосохранения.

[По: Андреева А. Мы и наши ахи-страхи // ЛГ. 2003. № 42. С. 12]

\* \* \*

Страх — полезная штука, когда направлена на правильные вещи, и вредная, когда — на неправильные.

*Надо бояться:*

- совершить зло, причинить боль и страдания другому человеку или другим людям;
- лишить человека жизни;
- предать других, и тем более себя;
- лгать;
- потерять уважение других людей;

- черствости и безразличия, когда видишь страдания других людей и не помогаешь им, не стремишься им помочь;
- чувства стыда и неблагодарности по отношению к тем людям, которые отдали или просто сделали что-то для того, чтобы ты жил;
- унижить другого человека, а тем более растоптать его достоинство;
- снисходительности к себе, когда легко прощаешь себе то, что не прощаешь другим.

*Не надо бояться:*

- быть самим собой, обо всем думать самостоятельно, иметь собственное мнение, а для этого много знать, много читать, много общаться с людьми, интересоваться их мнением, соглашаться или не соглашаться;
- учиться слушать, принимать чужое и объяснять свое;
- сказать: я другой;
- уважать людей без корысти, просто за то, что они люди;
- ценить и беречь людей.

*Вопросы себе:*

Чего я правильно боюсь, а чего мне не надо бояться?

Что мне для этого нужно сделать?

Что изменится в моей жизни, если я это сделаю?

Что мне мешает?

Какую психологическую выгоду я имею от того, что боюсь?

Вы хотите справиться со своими страхами? «Хочу» — половина «могу». Эти шаги вам по силам. Для этого нужно:

- осознать свой страх;
- вынести его вовне, посмотреть со стороны, назвать его;
- «положить его на полочку»;
- попытаться «приручить» его: человечество давно заигрывает со страхом — в ограниченных количествах и в защищенном пространстве страх приятен;
- от заигрывания — к преодолению;
- провести переформулировку устрашающей ситуации: чувство юмора, смех помогают преодолеть любые страхи, особенно социофобии;
- поучиться у тех, кто преодолел синдром жертвы: часто страх кроется в глубоко укоренившейся с детства установке на беспомощность и неспособность изменить ситуацию;
- перестать бояться и начать жить.

[По: Глинчикова А. Самостерилизация // ЛГ. 2009. № 15. С. 3].

Совет из околонушной американской книжки: «Будь храбрым! А если ты еще не храбрый, то все время делай вид, что ты такой. Никто никогда не заметит разницы!»

Наше занятие посвящено одному из социальных страхов — страху публичного выступления.

6. Индивидуально: вспомнить ситуацию экзамена, когда получена плохая отметка, заполнить таблицу «Положительные и отрицательные чувства, пережитые в той ситуации».

7. В кругу: сообщения. Вспомнить то же самое, но уже в ситуации экзамена, когда получена хорошая отметка. Обобщение ведущего.

Любой результат может переживаться амбивалентно. Зрелая личность умеет утилизировать минусы, превращая их в плюсы.

8. В парах: упражнение «Из минуса — плюс». Один участник делает сообщение на тему «Это плохо», его сосед — на тему «Это хорошо», при этом используется один и тот же факт.

9. Индивидуально: заполнение таблицы «Мои страхи».

Таблица 22

### Мои страхи

Страхи, связанные с собственным поведением	Как мне их преодолеть	Страхи, связанные с реакцией слушателей	Как мне их преодолеть

10. В кругу: озвучивание таблицы по столбцам.

11. Информирование ведущего: проблема разведения проблем.

Проблемы выступающего: владение собой, материалом, знание вариантов поведения в стандартных ситуациях, умение при необходимости выставить границы, чтобы эмоционально децентрироваться, «вычислить» мотивы поведения слушателя, подтексты его высказывания. Важно помнить — о чем бы человек ни говорил, он говорит про себя. Проблемы слушателя: слушать, вникать, грамотно задавать вопросы, исключать проекции (это трудно!).

Страх публичного выступления — родом из детства: дошкольного, школьного. В нем кроется зависимость от социальных оценок. Порой необходимо изменить свои установки, чтобы снять зависимость (раздаются листки с информацией об установках).

Таблица 23

## Мои установки

Относительно себя	Относительно других
<p>Красивая. Женственная. Симпатичная. Умная. Остроумная. Обыкновенная. Невзрачная. Глупая. Косноязычная. Грамотная. Сильная. Славная. Недалекая. Компетентная. Пустая. Слабая. Эрудированная, умелая. Уверенная в себе. Лучше многих. Достойная внимания и уважения. Любимая. Любящая. Успешная. Опытная. Везучая. Невезучая. Разумная. Невзрачная. Простоватая. Бездумная. Выигрывающая. Проигрывающая. Осмотрительная. Импульсивная. Инфантильная. Нервная. Несобранная. Взрослая. Неопытная. Зависимая. Ответственная. Самостоятельная. Замкнутая. Коммуникабельная. Позитивно мыслящая. Пессимистка. Целеустремленная. Плывущая по течению. Благодарная. Неблагодарная. Контактная. Избегающая контактов. Ждущая чего-то. Созидающая желаемое. Застревающая на негативе. Утилизирующая минусы</p>	<p>Люди дадут мне все, что я захочу. Люди чудесные. Люди умные. Люди знающие. Людей надо слушать и делать, как они говорят. Если люди сказали, значит, так и есть. Людям надо припоминать то, что они сказали или сделали, и им нечего будет возразить. На людей надо ссылаться, чтобы не брать ответственность на себя. Люди безнадежно глупы, нельзя никого слушать. Люди умны и видят все мои недостатки. С людьми нельзя быть естественной, искренней, надо всегда играть, выгоднее держаться подобострастно и заискивающе. На людей надо плевать с большой колокольни: больше высокомерия — больше безопасности. Люди только и заняты тем, что думают об окружающих, в частности обо мне. Людей надо слушать и слышать, а предьявлять свое «Я» без ссылок на других. Кто-нибудь мне поможет, когда возникнет необходимость. Людям обязательно надо нравиться, иначе пропадешь. Людей невозможно расположить к себе, они настроены только на критику. Люди только и ждут жертв, заботы, альтруистического поведения. К людям надо прилипать и все делать за компанию. Людей надо использовать. Надо знать больные места людей и уметь манипулировать ими. Люди только используют друг друга. То критичное, что люди могут мне сказать, не обязательно имеет прямое отношение ко мне. Люди так и норовят друг друга пнуть. Меня все любят. Мне никто не нужен. Люди симпатичные. Никто мне ничего не даст. У людей и в мыслях нет делать добро. Люди, прежде всего, заняты собой. Когда мне что-нибудь понадобится, никого не будет рядом. Каждый человек низок. Люди долго помнят мои слова, мои действия, осуждают и возмущаются, огорчаются и стыдятся из-за меня. Хорошо прожил тот, кто хорошо спрятался</p>

*Вопросы себе:*

- Какие мои установки относительно себя могут помешать мне успешно публично выступить?
- Как они возникли?
- Как их убрать, какими заменить?
- Как новые установки усилить, упрочить?
- Какие мои установки относительно других людей могут мне помешать?
- Как обосновать несоответствие этих установок психологическим фактам, теориям?
- Какие установки мне помогут? Как мне их усилить, упрочить?

12. В микрогруппах: юморески. Психодраматический розыгрыш.

13. Индивидуально: два письма себе — выступившей так, как хотелось, и выступившей хуже, чем хотелось.

14. В парах: прочитать друг другу письма (партнер читает мое письмо, я ему — его письмо).

15. В кругу: рефлексия.

16. Индивидуально: изготовление маски своего страха.

17. В группе: парный танец со сменой ролей — страх овладевает мною, я овладеваю страхом.

18. В кругу: рефлексия — чувства, пережитые во время танца.

Овладеть своим страхом удастся уверенным в себе людям (раздаются листки с информацией об уверенном поведении).

*Общие положения об уверенном поведении*

1. Человек, не владеющий навыками уверенного поведения, использует другие поведенческие навыки. Например, он ведет себя пассивно, агрессивно, манипулятивно.

2. Уверенное поведение не дает гарантии, что человек непременно получит то, чего добивается, но оно повышает шансы на благополучный исход социального взаимодействия.

3. Если человек умеет вести себя уверенно, то это не значит, что он должен в любой ситуации вести себя именно так. Иногда осторожность — лучшее проявление уверенности.

Последствия неуверенного поведения: дистресс, обида, вина, стыд, безнадежность. Неуверенное поведение порождает следующие проблемы:

- не удастся разрешить конфликт или деловой спор;
- трудно заводить знакомства;

- материальные убытки;
  - накопление обид;
  - внутриличностный конфликт;
  - загруженность: взятие на себя чужих обязанностей;
  - тревога по поводу критики;
  - неудовлетворенность межличностными отношениями.
- Вы уверены в себе, если:
- четко и прямо высказываете мысли;
  - сообщаете о своем мнении;
  - принимаете во внимание эмоциональные состояния других людей;
  - делаете Я-высказывания;
  - принимаете поглаживания;
  - спонтанно и социально приемлемо выражаете свои чувства и потребности.

### 19. Заключительная рефлексия.

#### *Использованная литература*

1. Андреева А. Мы и наши ахи-страхи // ЛГ. 2003. № 42. С. 12.
2. Глинчикова А. Самостерилизация // ЛГ. 2009. № 15. С. 3.

# Приложение

## СИМВОЛИКА

### В КЛАССИЧЕСКОМ ИСКУССТВЕ

#### Религиозная символика

**Роза** — символ непорочности Марии, символ добрых дел, творимых святыми. Красные розы — символ страстей Христовых, символ жертвенности, символ пролитой крови мучеников. Роза, цветущая среди шипов, — символ Девы, родившейся и жившей среди грешников.

**Лилия белая** — символ чистоты Девы Марии, символ чистоты и целомудрия святых, символ веры.

**Ирис или мечевая лилия** — символ грядущих страданий Марии.

**Белая гвоздика** — символ ясной и чистой христианской жизни.

**Хлебный колос**, включенный в букет, — символ Воскресения.

**Колокольчик-аквилегия** — символ победы жизни над смертью.

**Незабудка** — символ необходимости размышлять о Божественных сущностях.

**Аквилегия** — символ Святого Духа, Святой Троицы.

**Фиалки, маргаритки, кустики земляники**, растущие незаметно среди травы, — символ христианской добродетели.

**Цветы в картинах, изображающих рай**, — символ роскоши и изобилия.

**Цветы у ног в сценах грехопадения** — символ рая.

**Любой цветок** — символ пустой суеты в достижении богатства и почестей, символ бренности и скоротечности земной жизни.

#### Светская символика цветов

**Роза** — символ чувственной любви.

**Лилия** — символ очищения после крещения, принятия христианства.

**Маргаритка в гербе рыцаря** — знак согласия дамы сердца принять его служение.

**Гвоздика в портретах рыцарей** — символ доблести и отваги.

**Красная гвоздика в парных портретах** — символ любви и обручения.

**Гвоздика в руках** — напоминание о помолвке (в Германии таким символом являлся чертополох).

**Жимолость** — олицетворение постоянства, а также долго длящегося удовольствия.

**Подсолнух** — символ солнца (Творца, монарха), судьбы, верности.

**Мак** — символ скоропреходящей красоты, внутри которой скрываются семена смерти и забвения.

### Символика контекста

**Птицы, бабочки и другие крылатые создания** — символ человеческой души.

**Гусеницы, куколки, бабочки** — символ жизненного цикла и стадий земной жизни человека.

**Пустая корзина** — символ глупости, легковерия, легкомыслия.

### Символика животного мира

**Животные в портретах и сюжетах** — герои-дублиеры: сообщают о каких-то чертах людей.

**Животные** — символическая парадигма, символический код мироздания, «модель человеческого общества и природы в целом» (В. Топоров). Животные кодируют время и пространство, воплощают космическую и Божественную энергию. В обиходе все животные символизируют человеческие инстинкты, плодородие и изобилие.

**Антилопа** — лунный символ; сила и опасность.

**Баран** — жертвенное и тотемное животное; символ плодородия, добра и достатка, а также тупости и упрямства, робости, стыдливости, покорности, невинности.

**Бобр** — символ трудолюбия; эмблема целомудрия и аскетизма.

**Бык** — символ земли и плодородия; атрибут лунного божества или божества грозы; связан с загробным миром; воплощает идею власти; символизирует узы, связующие небо и землю; зодиакальный знак — телец — символ творческой силы.

**Верблюд** — символ умеренности, достоинства, жизненной силы, смирения и кротости.

**Вол** — символ солнца и плодородия; кастрированный бык — символ луны, усердия, благополучия, терпения, упорства и даже глупости.

**Волк** — символ воинской доблести; олицетворение хаоса, эмблема злобы, жадности и ереси; мотив оборотничества.

**Жаба** — лунное животное; приспешник ведьмы; символ зла и смерти, темная сторона природы, символ дьявола и алчности; символ женского начала инь, луны, долгожительства, богатства.

**Заяц** — лунное животное, эмблема лунных божеств; символ плодородия и резвости. Белый заяц — признак наступления зимы, Мартовский заяц — олицетворение безумия; символ женского начала инь и долголетия; символ самопожертвования; символ похоти и плодовитости; нечистая сила, помощник черта, лешего, ведьмы; заяц-чертогон; огонь и свет; мироздание.

**Змея** — мудрость, живучесть, бессмертие, целительные силы, плодородие, домашний очаг; эмблема коварства, зла, двуличия, смерти; олицетворение хаоса; эмблема дьявола; символ бесконечности.

**Козел** — символ мужского начала; атрибут бога огня; нечистое животное, животное дьявола.

**Конь** — эмблема движения, скорости, устремления; время суток; символ творческого вдохновения; чудесный помощник; храбрость, зоркость, быстрота, сила, ловкость.

**Корова** — символ плодородия, изобилия, благоденствия; мировое животное; эмблема облаков и туч.

**Кошка** — эмблема своеволия и независимости; священное животное; ученое животное; помощник ведьмы, олицетворение сатаны.

**Крокодил** — священное животное бога воды, символ молчания.

**Лань** — лунное животное; символ стремительности, изящества; Божественный вестник; символ долголетия, высокого чина, богатства; эмблема любовной страсти; символ одиночества.

**Лев** — символ величия, власти, могущества, благородства; эмблема солнца и огня. Олицетворяет ум, великодушие, доблесть, справедливость, гордость, триумф, надменность, бдительность, храбрость, мудрость. Хранитель мирового порядка; эмблема созерцания и одиночества, времени. Персонификация хаоса. Знак солнца; страж порога; символ здоровья, дух жизни; царь зверей.

**Леопард** — символ женского начала, эмблема плодородия; знак доблести; символ вождения и похоти; эмблема дьявола; символ смелости, стремительности, активности.

**Легучая мышь** — символ бдительности; потустороннего мира, колдовства; эмблема сверхъестественных сил; символ удачи.

**Лисица** — эмблема хитрости, коварства, лицемерия, ловкости, жадности, сообразительности, сладострастия, себялюбия, мстительности, порока. В Китае — символ долголетия.

**Лягушка** — символ плодородия, изобилия, обновления, воскресения; символ ереси, алчности, зависти.

**Медведь** — олицетворение человека; эмблема силы и величия; царь зверей; сатана; эмблема воинской доблести, символ мужского начала; тугодумие, свирепость, недалекость; символ таинственного и непознанного.

**Мышь** — олицетворение сатаны, бренности, мирской суеты.

**Обезьяна** — эмблема бесстыдства, зловерности, жадности. В Китае — эмблема безобразия, уродливости и плутовства; символ тщеславия и любви к роскоши.

**Олень** — символ солнца, луны, света, огня; священное животное; символ счастья и достатка, символ религиозного воодушевления.

**Осел** — символ глупости, упрямства, низости; священное животное; эмблема жреческого сословия, царской власти; символ мудрости, мира и спасения; символ аскезы; небесное животное, Божественный скакун; символ трудолюбия, простоты и житейской мудрости.

**Свинья** — символ плодородия, процветания, но и прожорливости, алчности, злобы, разнузданной страсти; нечистое животное; символ луны и изобилия; олицетворение дьявола, похоти, невежества, жадности.

**Слон** — символ умеренности, сострадания, вечности, укрощения страстей; царской власти и величия; плодородия; символ духовного знания; эмблема целомудрия и преданности в любви.

**Собака** — эмблема бдительности, знатности, верности; нечистое животное; проводник душ умерших, страж загробного мира; животное богов; символ верности; прислужник дьявола, воплощение сатаны; эмблема преданности, дружбы.

**Тигр** — царь зверей, хозяин леса; символ жизненной силы и плодородия; посланец лесных богов; эмблема ярости и силы.

**Черепаша** — символ воды, луны, женского начала, времени, бессмертия, символ женской благопристойности.

**Шакал** — символ поугубленного мира, уродливое нечистое животное, стервятник.

**Ящерица** — лунный символ; молчание, мудрость; эмблема дьявола.

**Рыбы** — олицетворение нижнего уровня в вертикальной модели мироздания. В этом качестве они противопоставляются птицам, как представителям верха. Обладают и отрицательной, и положительной семантикой. Рыба — олицетворение злого бога Сета (Египет). С другой стороны, распространено представление о том, что мир стоит на спинах рыб или водных животных, чаще всего китов. В христианстве рыба, прежде всего, — символ Христа. Библейские рассказы о Христе изобилуют «рыбной» символикой. Изображение трех сплетенных рыб — символ Троицы. В алхимии рыба — символ мистического перерождения. Психология трактует рыбу как образ бессознательного, взаимодействующего с «материнским миром».

**Акула** — опасность, зло, смерть.

**Дельфин** — священное животное, спасение, скорость, резвость, быстрота.

**Карп** — сила, храбрость, мудрость.

**Кит** — власть, величие, царственность, могила.

**Лосось** — сила, мудрость, вдохновение.

**Птицы** — символ неба, подъема, взлета, свободы, ветра, жизни, плодородия, вдохновения, пророческого дара, образ первопредка, олицетворение жизненной силы человека, священные атрибуты божеств. Птичий язык — эмблема сокровенной, небесной мудрости. В алхимии летящая ввысь птица — символ очищения, возгонки, бросающаяся вниз птица — олицетворение осаждения и сгущения, объединение этих образов означало перегонку, дистилляцию.

**Аист** — весна, новая жизнь, материнство, долголетие, умиротворенная старость, отшельничество, очищение, хранитель домашнего очага, бдительность, благоразумие, набожность, целомудрие, благовещение, путешествие.

**Альбатрос** — сила, выносливость, морские странствия.

**Буревестник** — знак приближающейся бури, социальных потрясений.

**Воробей** — пустота, суетность, сладострастие, похоть. В христианстве, как самая неприязательная в пище и местах гнездования птица, означает нижайшего из людей, который тем не менее находится под покровительством Бога, ибо даже воробей пришел в мир только по воле Божьей и питается тем, что Бог дает ему.

**Ворон** — мудрость, долголетие, память рода, смерть, битва, зло, первопредок, шаман, потоп, солнце, священная птица богов.

**Голубь** — кротость, пугливость, любовь, мир, пророчества, супружеская верность, долголетие, плодородие.

**Горлица** — верность, бескорыстная привязанность.

**Гусь** — священная птица, дом, уют, женские дела, счастье, бдительность, творец Вселенной, воплощение святого духа, плодородие.

**Дрозд** — тьма, грех, плотские соблазны.

**Дятел** — ересь.

**Журавль** — бдительность, справедливость, долголетие, милосердие, инструмент Божественной воли, жизнерадостность, любовь, почтительность, мудрость, высота духа, ложь, коварство, преданность, праведность, монашеская жизнь.

**Ибис** — мудрость, письмо, знания, противник змей.

**Индюк** — агрессия, злоба, страстность.

**Ласточка** — весна, любовь, чистая, святая птица, Богородица, кроткая душа, воплощение Христа.

**Лебедь** — благородство, чистота, святость, любовь, полное удовлетворение желаний, красота, целомудрие, мужество, храбрость.

**Орел** — власть, царь птиц, спутник солнечных богов, царственность, величие, благородство, сила, мощь, одухотворенность, владыка воздуха, святость, победа, мужское начало ян, солнце, воинская доблесть, храбрость, упорство, острое зрение, бесстрашие, воскресение, новая жизнь, Христос.

**Павлин** — пестрое многообразие мира, разнообразие, веселье, солнце, бессмертие, любовь, мудрость, плодородие, долголетие, звездное небо, сострадание, предусмотрительность, посланник Бога, целое, космос, свет, око сердца, царское достоинство и величие, Божественное всеведение, роскошь, тщеславие, надменность, заносчивость.

**Пеликан** — родительская любовь и бескорыстное самопожертвование, отшельник.

**Петух** — солнце, огонь, свет, мужское начало, мужество, доблесть, сила, почет, слава, достоинство, благородство, храбрость, надежность, великодушие, Христос, бдительность, воодушевление.

**Попугай** — имитация, повторение, пример для подражания, вестник, чудесная птица.

**Сова** — мудрость, святость, бдительность, мрак и смерть, беда, несчастье, колдовство, слепота безверия, сатана, одиночество, проницательность, эрудиция.

**Сокол** — царская власть, солнце, охота, ловля, хитрость, желание, свобода, предусмотрительность, неприкосновенность, злая мысль и злое деяние, святость.

**Соловей** — творчество, вдохновение, свобода, независимость, боль, страдание.

**Сорока** — болтливость, вороватость, удача, удовольствия, добрые вести, имперское правление, счастье и любовь в браке.

**Страус** — Божественная птица бури, творение, жизнь, бдительность, лицемерие, ханжество, сила, добродетель, трусливое упрямство, нежелание видеть и признавать факты.

**Утка** — посредник между небом и землей, «живая модель мироздания», эмблема супружеского счастья, верности и красоты; бесмертие, сексуальная невоздержанность.

**Фазан** — добродетель, процветание, удача, красота, защита, материнская любовь, гром, мужское начало ян, солнце, свет, достоинство.

**Ястреб** — птица солнца, спутница солнечных богов, власть и знатность, посланец богов, кровожадность и безжалостность.

### Символика геометрических символов

**Точка** — символ космогонического процесса (творения мира), место, откуда все происходит и куда все возвращается, символ множества виртуальных возможностей.

**Круг** — символ единства мужского и женского начал (окружность — женское, центр круга — мужское); символ единства, целостности и законченности, бесконечности и вечности, высшего Божественного совершенства.

**Квадрат** — символ земли: от конкретного поля до образа мироздания с ориентацией по четырем сторонам света; символ равенства, простоты, единообразия, порядка; символ мужского начала, правоты, мудрости, справедливости.

**Треугольник** — вертикаль (высота) как творческое начало, сила, энергия, жизнь; горизонталь (основание) как пассивность

и косность материи; символ снятия этих противоположностей, поскольку стороны соединяют основание с высотой.

**Крест** — символ амбивалентности, двойственности: жизнь, плодородие, процветание, прибавление («+» в математике), но и мучение, смерть, инструмент пыток, страстей, а также воскресение через смерть на кресте.

## Символика цвета

Связана с вертикалью священного огня — черный, красный, желтый, белый, синий.

**Синий** — символ неземного, Божественного, потустороннего, отрыва духа от тела, замедления, исчезновения, прекращения жизнедеятельности.

**Зеленый** — символ Божественных тайн, тайны жизни, ее вечного возобновления, цветения, символ женского начала, женщины-матери, защитницы ребенка.

**Лиловый (или сиреневый или фиолетовый)** — символ крайней степени неземного и трансцендентального.

**Красный** — цвет Божественного огня, рождения, воскрешения, оберега, очищения и здоровья, любви, страсти, войны, гнева, символ мужского деятельного начала.

**Черный** — символ смерти и хаоса, сокровенного тайного, сдержанности.

**Белый** — символ начала, абсолютной тишины, абсолютного Ничто — предвестника рождения нового.

**Желтый, золотой** — в христианстве — эманация Божественной сути, символ космической энергии (Солнце), нравственности (свет в сердцах, радость, желание добра), символ жизни, сторающей в нестерпимых лучах Солнца, символ неизбежности смерти, которая в образе жнеца собирает свой урожай («Жатва» Ван Гога).

## Отдельные символы

**Голос** — символ освоенного человеческого, посюстороннего пространства и противопоставления ему потустороннего, демонического: в мифах и фольклоре потусторонний мир нередко характеризуется как край, где «петухи не кричат, овцы не блеют, девушки

не поют» и т. д. Отсюда правило на поминках говорить вполголоса — покойник ушел туда, где нет человеческих голосов и иных звуков, окружающих живых. Голос — нечто материальное: им можно оградить человеческий мир от невзгод и происков нечистой силы. Изменение голоса означает переход в иное состояние, даже в иной мир, выход за пределы собственного «Я». Звук, проявлением которого является голос, есть творящий, креативный символ.

Антитеза голосу и звуку — **молчание**, которое символизирует, в частности, принадлежность к потустороннему миру. Молчание — способ защиты от нечистой силы.

**Перекресток** — место выбора пути, участи, судьбы, место встречи времени и пространства, олицетворение единства противоположностей — активного, пассивного и нейтрального, проекция мироздания, переход из одного пространства в любое из трех других, граница поюстороннего и потустороннего. По К. Г. Юнгу, перекресток — символ матери: «Место, где дороги пересекаются и входят одна в другую, таким образом, символизируют объединение противоположностей, есть „мать“, объект и олицетворение всякого объединения». В речи выражение «на перекрестке судьбы» означает момент выбора.

**Пещера** — символ материнского лона, как индивидуальный, так и социальный (войти в пещеру — вернуться в лоно матери-земли), женское начало, чрево, убежище, укрытие, вместилище богов, вход в загробный мир, олицетворение бессознательного, по Юнгу, пещера символизирует тайну. Средоточие, центр мира, его сердце, место встречи божества с человеком, место инициации. Граница между миром живых и загробным миром, космосом и хаосом.

**Путь** — движение, освоение пространства, перемещение от исходной точки к точке конечной, которая может быть и осознаваемой, и неосознаваемой, но предчувствуемой, предугадываемой. Прохождение пути — преодоление трудностей, препятствий, потому путь — символ инициации, обряда посвящения, приобщения к прежде недоступному знанию, обретение мудрости, житейской или сакральной. Горизонтальный путь — паломничество, путешествие, то есть материальное перемещение в пространстве. Вертикальный — «путешествие духа», ученичество. «Маркеры» пути — отправная точка, перекресток, мост, встреча, конечная точка. У каждого «маркера» — своя символика. Отправная точка — материальная (дом), фигуральная (ощущение недостачи); конечная — приобщение к сакральным

ценностям, преодоление препятствий, обретение мирского блага. Мост и перекресток — граница миров, на которой происходит полная потеря прежних качеств и обретение новых, позволяющих продолжить и завершить путь. Встреча — проявление судьбы (которая также толкуется как метафора пути, с которого нельзя свернуть).

Путь — образ традиций прежних поколений, человеческой жизни («путь от утробы до могилы», «из праха вышли и в прах обратитесь»). Особый вариант пути — Крестный путь, пройденный Христом.

Существует и путь без конца и цели, путь Агасфера, о котором сложены хрестоматийные строки:

Сказали мне, что эта дорога  
 Меня приведет к океану смерти.  
 И я с полпути повернул обратно.  
 С тех пор все тянутся передо мною  
 Кривые, глухие, окольные тропы...  
 (Ёсано Акико, «Трусость», пер. с японского)

**Пояс** — символ дороги, пути через преграды; той же символикой обладают нить, пряжа, веревка. Обернутый вокруг тела — оберег от нечистой силы; разделение верха и низа в одежде и человеческом теле. Олицетворение целомудрия женщины. Часть рыцарского платья: «опоясаться» — приготовиться к дороге, к сражению, к некоторому действию. Кожаный пояс пророков — символ смирения и презрения к мирской суете. Млечный путь — «кушак небосвода» — «подпоясывает» небо.

**Гора** — образ мира, модель Вселенной, вариант мирового древа.

**Город** — квинтэссенция освоенного пространства, одновременно обладающая противоположным, хаотическим значением (место, где можно пропасть, раствориться без следа, обезличиться, «большой муравейник», «чудовище, пожирающее людей заживо»). Город фиксирует окрестное пространство на «государственном уровне», «привязывает» его к тому или иному народу, становится центром мироздания, от которого начинается экспансия. Три уровня города в символическом плане: подземный, срединный, небесный. Связь с небом — главный городской храм, с подземным миром — городская свалка и канализация.

**Дом** — символ счастья, достатка, единства семьи и рода, образное воплощение неразрывной связи между предками и потомками; шире — символ освоенного человеческого пространства

относительно стихийного, небсвоенного, нечеловеческого. Дом противопоставляется миру за его пределами, как замкнутое — открытому, безопасное — опасному, внутреннее — внешнему. Дом — модель мироздания — его четыре стороны ориентированы по четырем сторонам света, а фундамент, сруб и крыша соответствуют трем уровням Вселенной (преисподняя, земля, небо). Главная символическая функция дома — защита. Зримое выражение этой функции — стены и крыша. Отсюда: «иметь крышу над головой», «вернуться под отчий кров», то есть обрести укрытие от житейских неудач.

**Волосы** — символ жизненной силы, множественности, богатства, изобилия, счастья. Прическа отражает статус человека.

**Ворота** — граница между мирами: своим и чужим, миром живых и миром мертвых, в религиозном культе — между мирским и священным: царские врата — вход в Святая Святых.

**Весло** — символ правления, освоения водной стихии.

**Весы** — символ правосудия и справедливости.

**Вино** — символ радости жизни, плодородия, человеческой крови, в христианской символике — эмблема крови Иисуса Христа.

**Вода** — основа сущего, первоначальный хаос, аналог материнского чрева, через оплодотворение которого небом (мужское начало) Творец создал землю.

**Веник** — символ нечисти, орудие порчи и колдовства, оберег от злых сил (выметание — избавление дома от нечисти). В погребальном обряде веник связывается с душой умершего: после выноса покойника веник следует выбросить.

**Венок** — награда, почет, уважение, эмблема бессмертия и величия, знак союза между живыми и мертвыми, между потомками и предками, символ памяти и бессмертия.

**Деревья** — символическое представление человека (по внешнему подобию — ветви-руки, ствол-тело, корни-ноги — и по сходству жизненных циклов: прорастает из семени, взрослеет, обретает зрелость, увядает и умирает), символ жизни и смерти (умирает зимой и оживает весной).

**Деньги** — символ материального благополучия, достатка, преуспевания, торговли, всего мирского вообще; символ власти, могущества, мерило всех ценностей, в том числе и духовных («количественное выражение» творческого дара — совокупный тираж книг у писателей, число проданных записей у певца и т. д.).

**Обувь** — символ статуса, социального положения, успеха финансового и общественного, эмблема достатка и стиля. Ходжа Насреддин о женской обуви говорил так: «Это союз, это сладкая связь каблука и носка, летящего стрелой вперед. Каблук — это зебб, фаллос мужа, а змеиный узкий носик — это пещерка, элькес жены. Это вечное стремление канатика мужа за гротом жены. И чем уже носок, тем выше власть удовольствия и тем выше каблук. Но я, пыльный и босой, любил стыдливых жен, пока мой каблук не стерся и не поник подо мной».

**Одежда** — «постоянное проявление интимных мыслей, это язык, символ» (О. Бальзак). Символ статуса своего владельца (не всегда), характеристика вкуса своего обладателя: дурной вкус может проявляться как в сочетании элементов, так и в выборе костюма под то или иное мероприятие. Элементы одежды — символы, которые в совокупности выступают как законченный текст: «Вы можете лгать на языке одежды так же, как можете это делать на английском, французском или латыни, и этот вид обмана имеет преимущество: обычно нельзя обвинить лгущего в том, что он делает это сознательно. Костюм, говорящий о юности или богатстве, — в отличие от словесного утверждения, что вам двадцать девять лет и что ваш доход измеряется шестизначной цифрой, — нельзя прямо опровергнуть или осудить» (А. Лури). Ложная информация, передаваемая одеждой, — результат сознательной установки или заблуждения. Язык одежды точно отражает сущность общественных отношений и существует только во времени.

Символическая схема соответствия одежды ходу времени по Дж. Лаверу — один и тот же костюм будет:

- неприличным — за десять лет до своего времени;
- бесстыдным — за пять лет;
- смелым — за год;
- нарядным — в свое время;
- вышедшим из моды — годом позже;
- отвратительным — через десять лет;
- смешным — через двадцать лет;
- забавным — через тридцать лет;
- причудливым — через пятьдесят лет;
- очаровательным — через семьдесят лет;
- романтическим — через сто лет;
- прекрасным — через сто пятьдесят лет.

Раздираание одежд — древняя эмблема дурных вестей и скорби. Сегодня это действие приобрело эротическое значение, стало трактоваться как проявление необузданной, истинной страсти.

*Источники:*

Искусство. 2005. № 21.

Искусство. 2006. № 2/3.

Энциклопедия символов, знаков, эмблем. М.: Эксмо; СПб.: Мидгар, 2005.

## ЛИТЕРАТУРА

- Аллахвердов В. М.* Психология искусства. Эссе о тайне эмоционального воздействия художественных произведений. СПб.: Издательство ДНК, 2001.
- Абрамова Г. С.* Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Академия, 1997.
- Абульханова-Славская К. А.* Психология и сознание личности. М.; Воронеж, 1999. С. 66–84.
- Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы человекознания. М.; Воронеж: МПСИ, 1996.
- Анциферова Л. И.* Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного Я и призвания человека // Психологический журнал. 2005. № 3. С. 5–14.
- Анциферова Л. И.* Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования // Психологический журнал. 1980. Т. 1. № 2. С. 52–60.
- Анциферова Л. И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3–16.
- Арсеньев А. С.* Кого же называть личностью? // Искусство в школе. 1996. С. 24–26.
- Ахмеров Р. А.* Биографический тренинг при кризисах середины жизни // Life line и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура, 1993.
- Бердяев Н. А.* Философия творчества, культуры и искусства. М.: Искусство, 1994. Т. 2. С. 412.
- Берсенева П.* Лабиринты ума. СПб.: Амфора, 2008.
- Бодалев А. А.* О взаимодействии индивидуального, личностного и субъектно-деятельностного развития взрослого человека // Мир психологии. 1999. № 2. С. 44–49.
- Болотова А. К.* Развитие самосознания личности: временной аспект // Вопросы психологии. 2006. № 2. С. 116–125.
- Борисенко Ю. В.* Психология отцовства // Журнал практического психолога. 2007. № 1. С. 26–47.
- Бызова Л. В., Юркова М. Г.* Факторное описание гендерной идентичности женщины // Вестник интегративной психологии. 2006. Вып. 4. / [www.zi-kozlov.ru/magazines/vestnik/4-2006](http://www.zi-kozlov.ru/magazines/vestnik/4-2006)