

Анна Евсеенко
слушатель специальности «Психология» НН ИНО
Национальный авиационный университет
г.Киев (Украина)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА «ОПУСТЕВШЕГО ГНЕЗДА» У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Представляя образ женщины, мы представляем образ матери, хранительницы домашнего очага. В настоящее время есть много женщин, которые не ограничивают себя лишь ролью жены и матери. И сегодня это - вариант нормы. Однако мы рассмотрим другую категорию женщин, чей жизненный баланс нарушен.

Самая яркая жизненная роль женщины - мать. Так было всегда и роль материнской любви поистине незаменима в полноценном развитии ребенка.

Целью статьи является освещение проблемы жизненной пустоты в середине жизни у женщин.

Материнство - это программа, заложенная в человека в момент его создания в виде инстинкта, необходимая для рождения и воспитания потомства. Это программа животного мира, но животные, в отличие от человека, вовремя отпускают своих малышей, даже прогоняют в самостоятельную жизнь, чтобы те выросли достойными своего вида. У людей же, к инстинктам добавляются дополнительные программы, связанные с обществом, религиями и т.д.

Материнство становится главным в жизни женщины. Однако, женщина приходит в эту жизнь, чтобы любить! Любить себя, людей, мужчин, Землю, жизнь, а материнство, как следствие этой любви. Именно как следствие, а не как главная цель жизни!

О материнской любви принято говорить, что она святая. Но без раскрытия отрицательных сторон чрезмерной материнской любви люди не смогут продвинуться к истине в сложнейших вопросах взаимоотношений мужчины и женщины, родителей и детей. В культуре освещается лишь положительная

сторона материнской любви. Однако негативное значение чрезмерной материнской любви, ломающей судьбы, а иногда и лишаящей жизни своих детей, порождающей многие болезни самой женщины, разрушающей семью и общество, осознано и исследовано неглубоко [1].

Чрезмерной материнская любовь становится, когда любовь к детям становится сильнее любви к мужу, когда дети выходят на первое место в системе ценностей матери, а отец, да и часто сама мать, отодвигаются на задний план. Но эта проблема из проблемы ребенка в будущем еще становится и проблемой для матери. Проблема «Чрезмерной материнской любви» трансформируется в проблему «Опустевшего гнезда». Много внимания в свое время ей уделяли Адлер А., Пек С.М., Холлис Д., Юнг К.Г., Некрасов А.А. и др.

В психологии есть определённые критерии, показывающие чрезмерность материнской любви:

- 1)Болезни и сложные судьбы детей;
- 2)Недостаточная реализация мужа, его болезни, алкоголизм;
- 3) Наличие больших проблем в семейных отношениях.

Огромное число нереализованных мужчин и женщин также имеет корни в избыточной материнской любви. Это чувство матери трудно назвать любовью. Истинной любви в нём очень мало. Поэтому будет верно называть его материнское чувство.

Ученые выделяют следующие причины возникновения этого пагубного чувства:

1. Женщина не осознаёт смысл своей жизни и, вследствие этого, нарушается система ценностей.

2. Наличие подобных проблем у родителей и прародителей. То есть, как правило, эта проблема идёт из глубины рода и передаётся по наследству последующим потомкам.

3. Моральные установки и традиции современного общества, заставляющие ставить детей на первое место в жизни. Проблема усугубляется ещё и тем, что «святое материнство» заложено религиями в самую глубину верований, и это является основой мировоззрения.

4. Животное чувство самки, оформившееся в человеке в чувство собственности и дающее женщине надежду на ответное чувство. Связь «мать-ребёнок» становится очень сильной и разорвать ее порой не удаётся до конца жизни.

5. Жалость. Русские женщины очень жалостливые и к мужчинам, и, особенно, к детям. Из жалости, подменяющей любовь, рождается жертвенность. Жалость проявить значительно легче, чем любовь. Однако она разрушает того, кого жалеют, унижает его, мешая развиваться. Жалеют слабых и, чем больше жалеют человека, тем больше у него проблем [1].

Таким образом, пока женщина видит себя лишь матерью, то ее «занятость» очевидна, но когда детям все-таки удается вырваться из-под опеки матери, в жизни женщины может наступить кризис - «Кризис опустевшего гнезда», который провоцируется следующими факторами:

1. Негативные эмоции, основанные на «ненужности».
2. Отсутствие социальных контактов.
3. Отсутствие деятельности.
4. Наличие в избытке свободного времени.

И, если у женщины хватает внутреннего ресурса, чтобы повысить уровень осознанности – она найдет себе занятие или работу, если же нет, то цепочка проблем и психосоматических заболеваний будет бесконечной и кризис неизбежен. К нему еще добавляется и кризис среднего возраста у женщин. Это определение ввел в психологию Элиот Жак.

Социальные факторы, влияющие на возникновение этого кризиса:

1. «Культ молодости». В общественном сознании красивый человек обязательно молодой. Вследствие этого у многих людей после 40 лет снижается самооценка и вера в собственные силы и возможности.

2. Негативный стереотип старости. Человек начинает размышлять о том, какой будет его собственная старость, и в свете навязанного негативного стереотипа видит ее тяжелой и печальной. Таким образом, личный кризис женщины усиливается общим кризисом людей этого возраста.

3. Наличие в нашем обществе отрицательного отношения к любым жизненным переменам и восприятие стабильности как

необходимого условия счастья. Люди за 40, как правило, уже имеют негативный опыт переживания социально-экономических изменений в стране, которые требовали мобилизации и активных действий для преодоления их последствий. Переживание такого опыта формирует у многих страх изменений. При этом человек может заявлять о своем желании изменить собственную жизнь, но на самом деле, какой бы болезненной она ни была, она его устраивает. Незнание пугает еще больше. Человек не признает наличие у себя этого страха, считает, что изменить ничего нельзя по совершенно объективным обстоятельствам. Как писал Пек М.С. (1996), многие люди не готовы к переживанию душевной боли, вызванной отказом от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за детей, за выношенные идеи, стандартные методы работы, ракурсы, с которых привычны взгляды на мир [4].

4. Убеждение в том, что счастливая жизнь - обязательно материально и социально успешная. Поэтому многие, достигнув определенного уровня материального благополучия и высокого социального статуса, ждут автоматического ощущения счастья и удовлетворенности жизнью. Юнг К. считал, что слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Профессиональное становление человека способствует преимущественному развитию у него лишь тех качеств, которые требуются для его профессиональной деятельности. Между тем успешность освоения социальных ролей часто достигается за счет дисгармонии, преимущественном развитии одного качества в ущерб другим, жертвовании важными аспектами жизни, например семьей и детьми. Поэтому, стремление к материальной стороне жизни, как к основной, редко делает человека счастливым, лишая возможности получать удовольствие от простых житейских дел [2].

5. Стереотипное отношение к детским качествам как к негативным, от которых нужно избавляться и скрывать от окружающих. В течение жизни человек часто теряет контакт со своим «Внутренним ребенком». Под «Внутренним ребенком» следует понимать качества и проявления, приписываемые детям: спонтанность, открытость, умение играть. По мнению

Юнга К. (1994), именно Ребенок прокладывает путь будущему преобразованию личности, синтезирует противоположные качества характера и высвобождает новые возможности, придающие жизнеспособность человеку.

6. Необходимость активного освоения в первой половине жизни социальных ролей - семейных и профессиональных. Когда они освоены, у человека появляется возможность подумать над тем, что представляет собой он сам без тех ролей, приобрести новый взгляд на самого себя.

Внутриличностные факторы, влияющие на кризис:

1. Страх смерти, актуализирующийся из-за появления уже заметных признаков старения, усиленный уходом из жизни родителей. Как считал Юнг К., чем ближе середина жизни, тем чаще человеку кажется, что сформированы правильные идеалы, принципы поведения. Возникает противоречие: человек знает, как ему надо жить, но получает не тот результат, который хочет [7]. На человека накладывает отпечаток родительское воздействие, оказываемое в детстве. Многие авторы именуют их по-разному. Кто-то называет это родительским программированием, Берн Э. - формированием в детстве основных жизненных сценариев, Холлис Д.- формированием у человека временной личности [6]. Однако при различии подходов, все говорят о сильном влиянии на детей родительских установок, ценностей, сценариев. В первой половине жизни человек бессознательно старается им следовать и родительское влияние чаще всего не осознается. Холлис Д. называет это стремлением прожить непрожитую жизнь родителей. Только накопленный опыт, даже опыт ошибок и разочарований, позволяет человеку осознать влияние родителей и свободно принять то, что хочется, или отказаться от того, что мешает.

2. Характеристики личности, такие как пессимизм или оптимизм. Предельный пессимизм вызывает депрессию и отказ от действий, обостряя протекание кризиса, оптимизм - облегчает его.

Кризис середины жизни обычно проживается довольно тяжело. Поэтому нередко человек стремится уйти от него, проецируя свой собственный внутриличностный кризис на окружение и приписывая внешним факторам ответственность за

собственное неблагополучие. Проекция кризиса на окружение приводит к попыткам поменять именно окружение: страну, семью, работу. Некоторые женщины в этот период заполняют внутреннюю пустоту рождением еще одного ребенка. Еще один вариант ухода от разрешения кризиса - обращение к религии, как возможность заполнить пустоту.

Нередко уход от проживания кризиса сопровождается появлением тех или иных психосоматических заболеваний, которые снимают с человека ответственность за неудачную, по его мнению, жизнь и дают желаемое внимание и поддержку окружения. Адлер А. писал: «Наша культура сродни детской комнате: она предоставляет слабому особые привилегии» [1]. В своей книге Холлис писал, что «с терапевтической точки зрения появление симптомов кризиса можно лишь приветствовать, ибо они не только указывают на наличие травмы, но и свидетельствуют о существовании здоровой психики, способной к саморегуляции» [8, С. 35]. Эриксон Э. видел сущность кризиса середины жизни в необходимости формирования у человека генеративности, в стремлении к собственному вкладу в развитие жизни на земле [6].

Старость – кульминация человеческого развития и переживание кризиса это не кара за грехи, а необходимая ступень для продолжения развития человека. Кризис не определяется календарным возрастом человека и наступает тогда, когда человек, с одной стороны, накапливает некоторый жизненный опыт, а с другой, достигает достаточно высокого уровня рефлексии, необходимого для осознания этого опыта. Тогда у человека появляется возможность постижения смысла своего существования на земле. Это нормативный кризис периода зрелости и сопутствующих ему изменений. У женщин толчком становится взросление и уход детей во взрослую жизнь.

Юнг К. считал, что в этот период человек может концентрировать внимание на «самости», углубляться в свой внутренний мир, и таким образом продолжать свое развитие. Ведь душа человека второй половины жизни глубинно, удивительно изменяется [7]. И тогда вторая половина жизни

станет кульминацией мудрости и творчества, а не невроза и отчаяния. Однако, значительная часть людей не может завершить кризис, и всю вторую половину жизни проецирует внутреннее неблагополучие на окружение, сопротивляется возрасту, что существенно снижает качество жизни и ослабляет здоровье человека.

В процессе психологической помощи женщинам, которые находятся в кризисе, могут быть использованы следующие техники :

1. Принятие прошлого, подведение итогов прожитого и осознание его ценности. Присвоение этой ситуации имени - «Кризис середины жизни», с последующим переименованием в «Достигнутые результаты». Переоценка ценностей поможет в этот период быть открытым изменениям, уметь находить в них позитивное начало, новые возможности.

2. Принятие настоящего, умение замечать все ценности, богатства актуальной жизненной ситуации.

3. Смещение внешней позиции на внутреннюю. Осознание важности перехода от завоевания внешнего мира к завоеванию самого себя, от поисков пути во внешнем мире к поискам пути к самому себе.

4. Занятие творчеством по душе, спортом, хобби, тем, на что не хватало времени в молодости.

5. Оказание помощи другим, делясь своей мудростью. Благотворительность, как ступень в духовном развитии поможет раскрытию «Я».

6. Осознание, что счастье - это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния.

Таким образом, учитывая все вышеперечисленное в данной статье можно сделать вывод, что счастье - это просто жить!

Литература

1. Адлер А. Наука о характерах: понять природу человека.. – 2011.

2. Некрасов А.А. Материнская любовь. – Издательство: Амрита, 2007.

3. Пек М.С. Непроторенная дорога / Перевод В.Трилиса. – К.: "София", 1999.
4. Холлис Д. Перевал в середине пути. – Издательство: «Когито-Центр», 2011.
5. Холлис Д. Душевные омуты. – Издательство: «Когито-Центр», 2008.
6. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. – М.: Генезис, 2009.
7. Эриксон Э.Х. Идентичность и жизненный цикл, 1959.
8. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – Москва: Прогресс 1993. – 336 с.