

**ГОРБАТОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА**

кандидат психологических наук,

доцент кафедры прикладной социальной психологии и конфликтологии

Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,

el\_gorbatova@mail.ru

**YELENA A. GORBATOVA**

*Cand. Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department of Applied Social Psychology and Conflictology of Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

УДК 159.922.6

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КЛИЕНТОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

### **PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CLIENTS EXPERIENCING A MIDLIFE CRISIS**

*Аннотация. Целью статьи является описание этапов психологического сопровождения клиентов, переживающих кризис среднего возраста. В публикации отражаются основные подходы к пониманию сущности кризиса среднего возраста в психологической литературе. Определяются общие особенности психологической диагностики данного кризиса и конкретная симптоматика его возникновения. При уточнении стратегии совладания с проявлениями кризиса уделяется внимание тактикам уменьшения остроты эмоциональных переживаний, применению техник выхода из стрессового состояния, а также способам психологической реинтерпретации проблемы. Подчёркивается перспективность применения методики «Колесо жизненного баланса», обладающей потенциалом для понимания клиентом проблемной ситуации. Позитивно оцениваются возможности использования техник логотерапии и нарративной психологии при работе с подобными клиентами. Предлагаются некоторые рекомендации по решению проблемы взаимоотношения с близкими при кризисе среднего возраста.*

*ABSTRACT. The purpose of the article is to describe the stages of psychological support for clients experiencing a midlife crisis. The publication reflects the main approaches to understanding the essence of the midlife crisis in psychological literature. The general features of the psychological diagnosis of this crisis and the specific symptoms of its occurrence are determined. When refining the strategy of coping with the manifestations of the crisis, attention is paid to tactics of reducing the severity of emotional experiences, the use of techniques for overcoming stress, as well as methods of psychological reinterpretation of the problem. The prospects of applying the «Wheel of Life Balance» methodology, which has the potential for a client to understand a problem situation, are emphasized. The possibilities of using the techniques of logotherapy and narrative psychology when working with such clients are positively assessed. Some recommendations are proposed to solve the problem of relationships with loved ones in a midlife crisis.*

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: нормативный кризис, кризис среднего возраста, зрелость, симптомы кризиса, механизмы кризиса, психологическое сопровождение кризиса, «Колесо жизненного баланса», логотерапия, нарративная психология.*

*KEYWORDS: regulatory crisis, middle-aged crisis, maturity, symptoms of crisis, mechanisms of crisis, psychological support of crisis, «Wheel of life balance», logotherapy, narrative psychology.*

«Земную жизнь пройдя до половины, Я очутился в сумрачном лесу./ Утратив правый путь во тьме долины...». Эти слова Данте Алигьери (*Dante Alighieri*) как нельзя лучше характеризуют ощущения человека, переживающего кризис среднего возраста. Путь уже проложен, ценности и предназначение определены, основные вопросы жизни хотя бы отчасти разрешены, стратегии социальной адаптации выработаны. И вдруг исподволь поднимается волна смутного неудовлетворения, порождающая неудобные вопросы: «Тем ли я занят?», «На что

уходит моя жизнь?», «Не упустил ли я что-то важное?», «А что дальше?», «И зачем всё это было?»... При этом жизненной энергии вполне хватает, чтобы продолжать двигаться по старому руслу, но её уже недостаточно, чтобы прокладывать новые дороги.

История изучения кризиса взрослого человека начинается со статьи Э. Джакса [23] о закономерностях жизненного пути творческих людей. Канадский социолог и психоаналитик впервые ввёл в употребление термин «кризис среднего возраста». И с тех пор в научной среде дискуссия вокруг этого феномена

не утихает, принося не только более глубокое понимание проблемы, но и ставя перед учеными всё новые вопросы. Современные исследователи [13, 20] отмечают, что не существует единого подхода к определению хронологии, генезиса и механизмов возникновения кризиса. Отсутствует терминологическая однозначность и в дескрипторах данного кризиса: его называют экзистенциальным [15], мотивационным [16], духовным [5], ценностно-смысловым [18].

Среди тех, кто изучал эту проблематику, были К.Г. Юнг [22], Э. Эриксон [21], Э. Фромм [16], В. Франкл [15], С. Гроф [5], И.С. Кон [7] и др. Такое созвездие известных имён не случайно: каждый из них имел возможность ознакомиться с феноменом «изнутри», в той или иной степени проживая кризисный период. Означает ли этот факт, что данный кризис является имманентным для каждого представителя человечества, достигшего указанного возраста, или это — удел исключительно творческих личностей? Исследования современных учёных позволяют лишь с сожалением констатировать, что «не существует статистически обоснованных данных о распространённости такого явления, как кризис среднего возраста» [12, с. 178].

Одно из первых исследований, посвящённых рассматриваемому вопросу, принадлежит К.Г. Юнгу [22]. Называя кризис нормативным, автор подчёркивал неизбежность его возникновения как у тех, кто добился успеха в социуме, так и у тех, кто не преуспел на данном поприще. Этой же точки зрения придерживался Э. Эриксон [21], подчёркивая, что отсутствие кризиса снижает адаптационные возможности человека и препятствует в переходе к истинной взрослости, характеризующейся потребностью внести личный вклад в окружающую жизнь. Г. Шихи [19], в свою очередь, отмечала, что если сорокалетний человек за буднями дней предпочтёт «не заметить» кризис, то тот всё равно проявит себя десятилетием позже. Д. Левинсон [24] настаивал на универсальности кризиса, объясняя его естественными физиологическими причинами: физическим угасанием, утратой молодости и осознанием неизбежности смерти.

В то же время существует мнение, что к сорокалетнему рубежу допустимо отнести как к периоду расцвета: основные задачи решены, комплексы преодолены, а сил и энергии ещё вполне достаточно для полноценной творческой жизни. И потому кризис — это результат неправильных решений юности или критичное количество совпавших во времени психотравм, а разумное управление собственным развитием позволит перейти на новый этап жизни относительно бессимптомно. Так, для П. Балтеса [1] кризис — удел эмоционально неустойчивых личностей, переживших неудачу или психологическую травму. А Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк [6] полагают, что для переживания кризиса взрослости необходимо вначале подняться до стадии мастерства в своей деятельности и выйти на уровень самоактуализации.

Нам близка точка зрения, что индивидуально-личностные характеристики человека и обстоятельства его жизни напрямую коррелируют с возможностью переживания кризиса. Рассмотрим механизм зарождения кризиса среднего возраста.

Общее понятие «возрастной кризис» одним из первых использовал Л.С. Выготский [3]. Под ним понимался переход к новой социальной ситуации, сопровождающийся позитивными новообразованиями и негативными эмоциональными переживаниями. Насколько это определение, сделанное в результате наблюдения за детьми, верно для людей, вступающих в среднюю зрелость? Иначе говоря, действительно ли для человека, перешагнувшего сорокалетний рубеж, открывается принципиально новая социальная ситуация и какие личностные новообразования для него ещё возможны?

Мы можем говорить об изменении социальной ситуации, поскольку обе основные сферы человека — и профессиональная, и личная жизнь — настоятельно требуют смены ролевых стратегий. Если человек до 40 лет развивался в логике здравого смысла, то к этому периоду он стал компетентным специалистом в своей области и вышел на определённый уровень финансового благополучия. Всё, что он теперь делает, не требует повышенной энергии, — многие социальные функции выведены на уровень автоматизма. К сожалению, подобное положение дел — это хороший «старт» для скуки, эмоционального выгорания и профессиональной деформации. Если же человек рискует начать всё сначала и попробовать себя в иной сфере, его поджидает другая опасность — недостаток жизненных сил, связанный с возрастными физиологическими изменениями. Исследования показывают, что в этот период идут на спад сенсорные и двигательные навыки: уменьшаются мышечная сила, скорость движения, время реакции, ухудшаются зрение и слух [8, 10].

Происходит изменение социальных ролей и в семейной жизни. В традиционной семье дети уже подросли настолько, чтобы перестать нуждаться в помощи родителей, что приводит к ослаблению внутрисемейных связей. А уход детей в условиях децентристской семьи зачастую воспринимаются как трагедия и потеря смысла жизни.

Какие новообразования имеют место в период средней зрелости? Физическая инволюция, сопровождающая человека в данный возрастной период, не означает полной остановки развития. В частности, имеют место компенсаторные изменения мышления. По данным некоторых исследований, в этом возрасте происходит усиление связей между образным, практическим и вербально-логическим компонентами мышления [11]. Это даёт взрослому человеку дополнительные возможности в развитии понимания себя и других, в повышении гибкости мышления и толерантности, в расширении картины мира и своего ролевого репертуара. Даже у тех, кто был лишён «педагогического гена», появляется необходимость что-то из своих знаний передать другим. Не удивительно, что так много вполне состоявшихся людей готовы пройти обучение на краткосрочных «околопсихологических» курсах, чтобы получить возможность за несколько недель освоить основы помогающей профессии.

Изучая кризис среднего возраста, К.Г. Юнг [22] утверждал, что устремления юности, преследующие цель завоевания внешнего мира, больше не могут удовлетворить ту область бессознательного психики,

которая требует перехода к интенсивной стадии жизни. Любые социальные достижения обретаются за счёт подавления истинных желаний. Теперь приходит пора сбросить наслоения части культурных императивов и обратить внимание на вытесненные аспекты личности. Последователи Юнга обыгрывают ту же мысль: в период средней зрелости былые привязанности имеют всё меньшее значение в жизни индивида и подталкивают его к воссоединению с внутренним «Я» [17, 18, 19]. Э. Эриксон [21], другой известный представитель психоаналитического направления, пришёл к выводу, что основным новообразованием средней зрелости является потребность в продуктивности и заботе, которые идут на смену поглощённости личными потребностями. Эгоизм и псевдоблизость отныне теряют прежнюю привлекательность, и только служение другим даёт ощущение самореализации. Близко к этому и понимание Э. Фромма [16], определявшего такое новообразование как готовность человека посвятить себя чему-то или кому-то. Существует также точка зрения, что в связи с сужением психологического будущего основным новообразованием в период средней зрелости должно стать акцентирование на самом процессе жизни в ущерб выстраиванию перспективных планов [7].

Таким образом, кризис среднего возраста — это глубокое эмоциональное переживание, относящееся к периоду зрелой зрелости, направленное на переоценку жизненных приоритетов и характеризующееся желанием перемен. Кризис может проявляться комплексно и является необходимым условием самореализации личности.

Целью данной статьи является рассмотрение содержания основных этапов психологического сопровождения клиентов, переживающих кризис среднего возраста.

Работа с клиентом начинается с исследования его проблемы. Следует помнить, что в случае кризиса среднего возраста запрос далеко не всегда отражает реальный психологический диагноз. Безусловно, есть «подкованные» клиенты, которые приходят со словами: «У меня кризис среднего возраста» и далее вполне грамотно перечисляют симптомы, соответствующие ситуации. Встречаются и те, которые говорят о том же косвенно: «Мне страшно думать о будущем. Жизнь уже позади», «Лучшая половина моей жизни уже прожита. И что же мне теперь делать? Чем жить?», «Я вдруг неожиданно поняла, что я уже никогда не смогу...» и т. д.

Однако чаще жалобы клиента, вошедшего в период средней зрелости, «размыты» и далеко не всегда свидетельствуют о кризисе среднего возраста. Такой запрос может звучать следующим образом: «Как я устал!», «Меня всё раздражает, не хочу идти ни домой, ни на работу», «Мне вообще ничего не хочется», «В моей жизни не происходит ничего хорошего», «Я просыпаюсь каждое утро часа в 3, и мне так страшно!» За этими словами могут скрываться симптомы кризиса. Но также это могут быть и проявления проблем иного рода: депрессии, синдрома эмоционального выгорания, высокого уровня тревожности, хронической усталости, бессонницы, переживаемого стресса, эмоционального расстройства

или реальных жизненных затруднений, решение которых клиент отложил «на потом». Ориентация в этом многообразии для психолога необходима, потому как внешне схожие симптомы требуют различных стратегий при сопровождении клиента.

Каковы особенности психологической диагностики кризиса среднего возраста?

1. Очевидно, что прежде всего специалист должен ориентироваться на возраст. Здесь имеется в виду не хронологический контекст, а ощущение себя взрослым. Нам близка идея, что окончательное вступление во «взрослость» сопровождается выраженной потребностью «оставить след на Земле» и готовностью к решению экзистенциальных задач.

2. Следует принимать во внимание качество жизни человека к моменту наступления кризиса. Допустимо высказать предположение, что, если он не смог добиться к середине жизни ни определённого социального статуса, ни достойного финансового обеспечения, его ждёт скорее не кризис среднего возраста, а борьба за выживание, не позволяющая подняться на уровень самоактуализации.

3. Не менее важен при диагностировании проблемы и фактор субъективной внезапности её появления. Имеет смысл убедиться, что клиент вступил в переломный момент неожиданно для себя, а не привычно отреагировал пассивно-удручённым образом на очередной вызов судьбы.

4. Представляется целесообразной ориентация на описанную клиентом конкретную симптоматику лишь в сочетании с высказанным. Среди основных симптомов, сопровождающих кризис среднего возраста, необходимо выделить следующие:

а) тревожность становится привычным фоном существования. Чаще она сопровождает мысли о будущем, но иногда рационализируется на конкретный объект. Также возможны проявления фобий и панических атак;

б) возникают перепады настроения — депрессия, скука, апатия и потеря интереса к жизни перемежаются с витальными «подъёмами»;

в) ухудшается физическое состояние. Привычный объём работы отныне сопровождается усталостью. Иногда проявляется неизвестная прежде бессонница;

г) появляется желание бунтовать против размеренной устоявшейся жизни, идти на неоправданный риск, кардинально развернуть свою судьбу;

д) происходят изменения в ценностных ориентациях и переоценка смысла жизни. То, что вчера казалось важным, сегодня становится лишённым смысла;

е) меняется отношение к окружающим. Повышается чувствительность к критике, чувство жалости к себе, случаются всплески раздражительности и агрессии;

ж) сужается временная перспектива. Появляется ощущение, что впереди ничего нет и все планы совершенно бессмысленны.

Определившись с психологическим диагнозом, следует перейти к выстраиванию стратегии совладания с кризисом.

Прежде всего представляется целесообразным разъяснение клиенту сути происходящего.

Понимание того, что испытываемые им переживания не уникальны и являются признаком нормативного явления, может помочь ему обрести утраченные оптимизм и самооценку, а иногда даже справиться с проблемой.

*Андрей (учитель, 42 года) обратился к психологу с запросом: «Ненавижу свою жизнь: работу, жену. Раздражает вообще всё: и друзья, и дети (свои и чужие). Каждый день совершаю одни и те же бессмысленные действия. Всегда одобрял свои выборы, а сейчас понимаю: это не моя жизнь! Я хочу развестись и бросить работу. Но как мне страшно!»*

*Психолог: «Андрей, можно ли предположить, что Вы переживаете кризис среднего возраста?»*

*Андрей: «... Да, действительно, очень похоже... Странно, что мне это не пришло в голову... Ну конечно! При чём тут моя жена?... Да. Спасибо. Мысли встали на место. Я, кажется, знаю, что мне надо делать...»*

Правомерно предположить, что столь быстрое решение проблемы возможно только в тех случаях, когда «зерно истины» падает на подготовленную «почву». Данный клиент располагает всеми качествами, чтобы получить эффективную помощь за один сеанс. Он рефлексивен, грамотен, аналитичен, готов к осознанию глубинных процессов и к принятию на себя ответственности за собственную жизнь.

В других случаях психолог должен быть готов к более обстоятельному просвещению клиента. В разьяснении могут нуждаться следующие темы:

1. Сущность нормативного кризиса. Следует указать на то, что он несёт в себе новые возможности для человека. Ровный и успешный жизненный путь без особых взлётов и падений редко способствует расширению картины мира и движению вперёд. Также состояние клиента поддаётся изменению с помощью идеи, что кризис не вечен, и, если человек примет осознанное решение не относиться к своим мыслям и сомнениям избыточно серьёзно и ничего не менять, симптомы однажды уменьшат выраженность, и жизнь вернётся в прежнее русло.

2. Польза от рефлексии и самоанализа. С другой стороны, полезно бывает поговорить о том, что неосознанность поступков и игнорирование симптомов ещё никому не облегчили жизни. И только «мужество несовершенства», позволяющее честно констатировать наличие проблемы, позволяет в конечном итоге выйти из состояния напряжения. В процессе этого общения клиенту следует помочь увидеть проявления кризиса, идентифицировать мысли и желания, понять собственные убеждения, установки и ценностно-смысловые ориентации.

Также на данном этапе сопровождения клиента стоит сосредоточиться на уменьшении остроты его эмоциональных переживаний, дав ему возможность полностью выговориться. В задачу психолога входит активное и эмпатическое слушание, позволяющее человеку сказать больше, чем он планировал, и дойти до самых потаённых мыслей. Лучше всего для такого общения подойдет включённый диалог, предполагающий активизацию личностных аспектов роли психолога, который присутствует в беседе

не как отстранённый профессионал, но как человек, готовый делиться своими ощущениями и переживаниями по поводу мыслей, чувств и поведения клиента.

Если же человек не способен идентифицировать свои внутренние ощущения, а сам процесс коммуникации вызывает ещё большее напряжение, может оказаться полезным применение техник выхода из стрессового состояния. Следует согласиться с Н.С. Тружениковой [13] в том, что неверно автоматически переносить методы избавления от острых переживаний в технологию работы с клиентом, проживающим ценностно-смысловой кризис. Тем не менее вполне допустимо полагать, что иногда высокий градус эмоций перекрывает доступ к когнитивным ресурсам — и тогда появляется необходимость оказать скорую психологическую помощь.

После того, как специалист определился с психологическим диагнозом и помог клиенту уменьшить чрезмерное напряжение, можно переходить к процессу совладания с проблемой. Как подсказывает опыт, значительный потенциал для более глубокого понимания клиентом своей ситуации заложен в методике «Колесо жизненного баланса». Эта техника предназначена коучем П. Дж. Майером (*P.J. Meyer*) для тех, кто желает перемен, но не знает, в какую сторону нужно двигаться. Суть методики заключается в том, что клиент разделяет нарисованный круг на восемь секторов, каждому из которых присваивает наименование, отражающее одну из сфер жизни, и реагирует (вербально и графически) на следующие задания и вопросы:

- обозначьте по 10-бальной шкале степень своего присутствия в каждой из сфер;
- оцените по 10-бальной шкале степень своей удовлетворённости каждой из сфер;
- есть ли здесь сферы, которые предполагают освоение Вами новых психологических ролей?
- присутствие в какой сфере придаёт Вашей жизни смысл?
- нахождение в какой сфере придаёт Вашей жизни радость?
- какой вид приобрёл бы этот рисунок, если бы Вы проживали идеальную в Вашем понимании жизнь?
- почему выбраны именно эти сферы? Насколько полно они отражают Ваше идеальное представление о жизни?
- за счёт каких сфер Вы могли бы повысить степень своего участия в других сферах?
- глядя на этот рисунок, какие цели Вы могли бы перед собой поставить?
- какие конкретные задачи Вы могли бы выполнить в течение ближайшего месяца для достижения этой цели; и т. д.

Подобные вопросы и графическое изображение помогают клиенту взглянуть на себя со стороны, дать полную и объективную оценку своей жизни, определиться с приоритетами, целями и конкретными задачами.

*Анна (47 лет, инженер, вдова, живёт с взрослой разведённой дочерью) обратилась к психологу с запросом потери смысла жизни. В процессе работы по методике «Колесо жизненного баланса»*

выяснилось, что жизнь Анны разнообразием не отличается. После работы она приходит домой, готовит еду дочери, ждёт её, пытается наладить с ней коммуникацию, нарывается на отпор («Мама, да займись ты уже чем-нибудь, отстань от меня!»), обижается, долго не может заснуть, а утром, уставшая, отправляется на работу.

Психолог: «Анна, а каким образом Вы могли бы разнообразить свою жизнь? Что могло бы Вас порадовать?»

Анна: «Да ничего. После смерти мужа 5 лет назад моя жизнь закончилась».

Психолог: «А что радовало при его жизни?»

Анна (после долгого раздумья): «Ну,.. мы ходили в гости, на дачу ездили... Я дачу очень любила... Вечерами на даче с соседями собирались.. Весело было...» (Плачет.)

Психолог: «А почему сейчас нельзя этого делать?»

Анна: «Я одна неловко себя чувствую. Как будто я неполноценная... Кому я нужна?..»

Очевидно, что в данном случае мы имеем дело с системой убеждений, влияющих на самооценку клиентки. Это понимание должно лечь в основу дальнейшей работы.

Таким образом, «Колесо жизненного баланса» помогает нам в первом приближении разобраться с мыслями и чувствами клиента и понять специфику индивидуального вхождения в кризис. Поскольку существует значительное разнообразие в вариантах переживания кризиса среднего возраста, следует предположить, что за этим стоят ситуационные, биографические и индивидуально-личностные факторы. Соответственно, и подбор релевантной технологии помощи может основываться только на дифференцированном подходе.

Существует достаточное количество исследований, показывающих взаимосвязь особенностей протекания кризиса и таких личностно-психологических факторов, как демографические данные [4], специфика взаимоотношений с окружающими [19], ценностные ориентации [10, 13], наличие цели [2], структура характера [4], механизмы защиты и уровень тревожности [10]. Результаты, полученные в ходе данных исследований, позволяют констатировать, что кризис среднего возраста будет протекать более тяжело у людей, обладающих следующими особенностями:

1. Отсутствие эмоционально насыщенной жизни.
2. Наличие пассивной жизненной позиции, не позволяющей управлять своей жизнью. Отсутствие целей и планов на будущее.
3. Слабая просоциальная активность при общей направленности на полезную деятельность.
4. Нарушение взаимодействия с другими: недостаток контактов или слабое сохранение автономии.
5. Склонность к негативному мышлению.
6. Отсутствие готовности к личностным и социальным изменениям.
7. Наличие прочной системы механизмов защиты, не позволяющей осознать проблему и выйти на осмысленный уровень реагирования с помощью произвольных копинг-стратегий.
8. Низкие показатели самооценки.

#### 9. Чрезмерный уровень нейротичности.

Выявить индивидуально-психологические особенности индивида, обратившегося за помощью, в отдельных случаях допустимо с помощью тестов, но, в целом, для понимания проблем взрослого человека вполне достаточно беседы, если она строится на принципах присутствия, включённости и эмпатии. Такой диалог позволит клиенту не только понять суть происходящего, но и взять на себя ответственность за качество своей жизни.

Понимание специфики индивидуального вхождения человека в кризис среднего возраста поможет психологу выстроить дифференцированный подход в решении проблемы. Он позволит избежать безликой алгоритмизации процесса и выбрать из многочисленных психологических технологий те, которые окажутся эффективными для конкретного клиента. Разработан достаточный арсенал методик, помогающих совладать с кризисом среднего возраста. Прежде всего имеются в виду техники логотерапии и нарративной психологии.

В частности, в ситуации обесценивания клиентом себя и своей жизни целесообразно применение потенциала нарративной психологии. Она помогает трансформировать представления о себе посредством отделения собственной личности от проблемы. Достигается это с помощью техник «Деконструирование проблемы» и «Технология уникальных результатов» [14].

Консультирование в рамках нарративного подхода предполагает прохождение трёх этапов. На первом из них психолог выслушивает описание проблемной ситуации, а затем разделяет её на составные части до тех пор, пока каждая из них не освободится от избыточных и нерелевантных обобщений и не станет доступной для решения. Главная задача данного этапа состоит в том, чтобы помочь клиенту понять, что неверные обобщения зачастую приводят к негативной мифологизации собственного образа («Я — неудачник», «У меня никогда ничего не получается» и т. д.) и заранее заставляют складывать в поражении руки.

На втором этапе нарративный практик вместе с клиентом ищет позитивное начало в рассказанной истории. Здесь идет в ход всё:

- акцентирование внимания на отдельных мелких победах клиента и его попытках сопротивляться проблеме;
- выстраивание другого взгляда на ситуацию;
- поиски новых возможностей в сложившейся ситуации;
- ведение «дневника достижений» для нахождения новых ресурсов и т. д.

Основная задача этапа — в том, чтобы показать клиенту, что именно он является творцом своей жизни, а поэтому только он вправе интерпретировать свою историю.

На третьем этапе психолог помогает клиенту выстроить свой новый образ и написать свою новую биографию, где есть место победам и достижениям. Главная задача этапа состоит в закреплении в сознании клиента нового образа себя.

Следует подчеркнуть, что нарративный психолог сосредоточен не столько на разрешении

конкретной ситуации, сколько на глобальном изменении парадигмы мышления клиента, позволяющем ему и в дальнейшем справляться с возникающими проблемами.

Логотерапия ориентирована на помощь клиенту в поисках и реализации смысла жизни [9]. Прежде всего логотерапевт оказывает содействие в расширении способности к осознанию. Он помогает клиенту увидеть его реальность, изучить его способ восприятия себя и мира и понять, каким образом этот способ влияет на его переживания. Также специалист приводит человека к осознанию того, что в каждом из нас заложена духовность как потребность решать экзистенциальные задачи. Обычно это происходит в ходе беседы, характеризующейся поддерживающей атмосферой. Постепенно в ходе такого диалога у клиента рождается осознание собственной логики рассуждений; он начинает понимать, чего на самом деле он боится, чего избегает и каким образом делает себя беспомощным в различных жизненных ситуациях.

Справившись с этой задачей, логотерапевт фокусируется на поиске смысла жизни. В рамках описываемого подхода разработано немало техник, направленных на данную задачу. Среди методов нахождения смысла можно выделить сократический диалог, логодраму, анализ сновидений, «Увеличение источников смысла», «Предложение смысла» и проч.

Затем начинается самое главное: логотерапевт помогает клиенту включить найденный смысл в реальную жизнь. Фактически он подталкивает к активному переживанию тех ситуаций, которые наполнены страхом и от которых человек пытается спрятаться. В ходе подобных процедур клиент может проверить свои убеждения и фантазии, а в задачу терапевта входят поддержка и нахождение новых ресурсов для совладания с кризисом. В частности, для этого пригодны техники «Деревлексия» и «Парадоксальная интенция», для которых характерно следующее:

- противодействие чрезмерной фиксации клиента на себе или на чём-либо, что вызывает дискомфорт;
- прерывание замкнутого круга неуверенности и тревожности;
- прояснение установок и убеждений клиента;
- замена защитных механизмов осознанными копинг-стратегиями;
- улучшение эмоционального состояния;
- предоставление ему возможности перестать контролировать каждое своё движение и начать доверять себе и миру;
- усиление чувства юмора клиента;
- обеспечение понимания клиентом дальнейшего вектора своей жизни;
- формирование готовности к активному участию в реальном потоке жизни.

Особого комментария требует тема взаимоотношения человека, переживающего кризис среднего возраста, с близкими. Ведь именно им нередко достаётся первый удар в виде перепадов настроения и эмоциональной несдержанности. Психологу стоит остановиться на данном

вопросе и помочь клиенту понять суть происходящего. Целесообразно обосновать, что направление своего раздражения на близких — это линия наименьшего сопротивления. Подобное поведение обусловлено механизмом защиты, позволяющим в ситуации острого недовольства собой отвести внимание от себя и бросить все силы на разглядывание «соринки в чужом глазу». Необходимо помочь клиенту понять, что его негативное состояние входит только в его зону ответственности, а близкие люди имеют право не только не понимать, что происходит, но даже сопротивляться этим процессам, потому что семейная система предусматривает стабильность. Важно объяснить, что разумнее сосредоточиться на собственном преобразении, а не тратить силы, которых и так немного, на воспитание людей, которые к этому не готовы. Ещё никому не стало легче от того, что рядом будет находиться другой несчастный человек.

Если у психолога появится возможность общения с окружением клиента, переживающего кризис, то целесообразно сосредоточиться на следующих рекомендациях:

1. Когда близкий человек переживает кризис взрослости, следует запастись терпением и пониманием. Есть смысл что-то сгладить и где-то промолчать, сосредоточившись на тотальной поддержке.

2. При этом ни в коем случае не следует становиться в позицию жертвы и обвинять себя в плохом самочувствии другого. Надо помнить, что это зона ответственности партнёра, и никакой кризис не даёт ему право «отыгрывать» своё состояние на близких людях.

Подведём ключевые итоги. Психологическое сопровождение клиента, переживающего кризис среднего возраста, включает в себя семь этапов, а именно:

1. Диагностика проблемы.
2. Объяснение клиенту сути происходящего.
3. Облегчение острых эмоциональных переживаний клиента.
4. Работа с помощью техники «Колесо жизненного баланса».
5. Выявление психологических особенностей клиента для понимания специфики его индивидуального вхождения в кризис.
6. Помощь клиенту в совладании с кризисом методами логотерапии и нарративной психологии.
7. Работа с окружением клиента.

Стоит отметить, что психолог, занимающийся сопровождением клиента, переживающего кризис среднего возраста, должен ставить перед собой реалистичные задачи. Ещё К. Г. Юнг отмечал, что если цели первой половины жизни необходимо доводить до логического развития, то проблемы взрослой жизни вряд ли подлежат окончательному разрешению. Учитывая специфику кризиса взрослости, допустимо предположить, что лучше сосредоточиться не на немедленном результате, а на планомерности процесса терапии. Именно постоянная работа над собой позволит человеку избавиться от ощущения, что потеряно что-то важное, и обрести целостность и уникальность.

1. Балтес П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъёмов и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. 1994. № 1 (15). С. 63.
2. Водинчар Е. А., Щелокова Н. М. Взаимосвязь особенностей протекания кризиса середины жизни и особенностей мировоззрения личности // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2016. № 1 (27). С. 56–67.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
4. Гвоздецкая В. К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Том 5. № 6 А. С. 5–20.
5. Гроф С., Гроф К. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. М.: ГАНГА, 2019. 468 с.
6. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. 1997. № 6 (18). С. 35–44.
7. Кон И. С. В поисках себя. Личность и её самосознание. М.: Владос, 2012. 335 с.
8. Ливехуд Б. Кризисы жизни — шансы жизни. М.: Духовное познание, 2012. 224 с.
9. Лэнгле С. Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа // Национальный психологический журнал. 2018. № 2 (30). С. 22–31.
10. Манукян В. Р. К вопросу о кризисе середины жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. 2008. Вып. 4. С. 94–99.
11. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред. А. А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак, 2013. 277 с.
12. Солодников В. В., Солодникова И. В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта // Мониторинг. 2009. № 4 (92). С. 178–202.
13. Труженикова Н. С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни: дис. ... канд. психол. наук. Сочи, 2006. 183 с.
14. Уайт М. Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию. М.: Генезис, 2010. 328 с.
15. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб: Речь, 2001. 256 с.
16. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2018. 288 с.
17. Холлис Дж. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: Когито-Центр, 2013. 206 с.
18. Шарп Д. Кризис середины жизни. Записки о выживании. М.: Класс, 2007. 160 с.
19. Шихи Г. Возрастные кризисы — ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999. 436 с.
20. Шмагина Ю. Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке // Вестник Костромского гос. университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 97–99.
21. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 352 с.
22. Юнг К. Жизненный рубеж // Проблемы души нашего времени. СПб.: Питер, 2016. 336 с.
23. Jaques E. Death and the mid-life crisis. The International Journal of Psycho-Analysis, 1965, 46 (4), pp. 502–514.
24. Levinson D. J. A conception of adult development. American Psychologist, 1986, (4), pp. 3–13.

#### References

1. Baltes P. Vsevozrastnoy podkhod v psikhologii razvitiya: issledovaniye dinamiki podyemov i spadov na protyazhenii zhizni [An all-age approach in development psychology: studies of the dynamics of ups and downs throughout life]. *Psikhologicheskii zhurnal — Journal of Psychology*, 1994, 1 (15), p. 63 (in Russian).
2. Vodinchar Ye. A., Shchelokova N. M. Vzaimosvyaz osobennostey prottekaniya krizisa serediny zhizni i osobennostey mirovozzreniya lichnosti [The relationship between the features of the mid-life crisis and the features if the individual's worldviw]. *Vestnik Kamchatskoy regionalnoy assotsiatsii "Uchebno-nauchnyy tsentr". Gumanitarnyye nauki — Bulletin of Kamchatka Regional Association "Educational and Research Centre". Humanitarian Sciences*, 2016, 1 (27), pp. 56–67 (in Russian).
3. Vygotskiy L. S. *Psikhologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of human development]. Moscow: Smysl; Eksmo Publ., 2005. 1136 p. (In Russian).
4. Gvozdetzkaya V. K. Psikhologicheskiye osobennosti i podderzhka vzroslykh v situatsiyakh normativnogo krizisa vzroslosti [Psychological characteristics of support of adults in situations of normative crisis of adulthood]. *Psikhologiya. Istiriki-kriticheskiye obzory i sovremennyye issledovaniya — Psychology. Historical and Critical Reviews and Modern Research*, 2016, 5 (6 A), pp. 5–20 (in Russian)
5. Grof S., Grof K. *Spiritual emergency: When personal transformation becomes a crisis*. Los Angeles: Tarcher, 1989. 272 p. (Rus. Ed.: Grof S. Grof K. *Dukhovnyy krizis: kogda preobrazovaniye lichnosti stanovitsya krizisom*. Moscow: GANGA Publ., 2019. 468 p.)
6. Zeyer E. F., Symonyuk E. E. Krizisy professionalnogo stanovleniya lichnosti [Crises of professional development of an individual]. *Psikhologicheskii zhurnal — Journal of Psychology*, 1997, 6 (18), pp. 35–44 (in Russian).
7. Kon I. S. *V poiskakh sebya: lichnost i yeyo samosoznaniye* [In search of oneself: personality and self-awareness]. Moscow: Vlados Publ., 2012. 335 p. (In Russian).
8. Lievegoed B. C. J. *Lebenskrisen, Lebenschancen: die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter*. München: Kösel-Verlag, 1979. 224 p. (in German). (Rus.ed.: Livehud B. *Krizisy zhizni — shansy zhizni* [Crises of life — chances of life]. Moscow: Dukhovnoye poznaniye Publ., 2012. 224 p.)

9. Lengle A. Terapevticheskiye vozmozhnosti metodov logoterapii i ekzistentsialnogo analiza [Therapeutic possibilities of logotherapy and existential analysis methods]. *Natsionalnyy psikhologicheskiy zhurnal — National Psychological Journal*, 2018, 2 (30), pp. 22–31 (in Russian).
10. Manukyan V.R. K voprosu o krizise serediny zhizni [To the issue of the mid-life crisis]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12 — Bulletin of Saint-Petersburg University. Series 12*, 2008, 4, pp. 94–99 (in Russian).
11. Rean A.A. (Ed.) *Psikhologiya srednego vozrasta, stareniya, smerti* [Psychology of middle age, aging, death]. St. Petersburg: Praym –Yevroznak Publ., 2013. 277 p. (In Russian).
12. Solodnikov V.V., Solodnikova I.V. «Krizis srednego vozrasta»: teoreticheskaya interpretatsiya perezhivayemogo opyta [«Mid-life crisis»: theoretical interpretation of the experience]. *Monitoring — Monitoring*, 2009, 4 (92), pp. 178–202 (in Russian).
13. Truzhenikova N.S. *Psikhologicheskiye usloviya razvitiya lichnosti v protsesse preodoleniya ekzistentsialnykh krizisov serediny zhizni: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Psychological conditions of personal development in the process of overcoming existential mid-life crisis: Cand. Sc. (Psychology) dissertation]. Sochi, 2006. 183 p. (In Russian).
14. White M.K. *Maps of narrative practice*. New York: WW Norton & Company, 2007. 320 p. (Rus. Ed.: Wayt M. Karty narrativnoy praktiki: Vvedeniye v narrativnyuyu terapiyu. Moscow: Genezis Publ., 2010. 328 p.)
15. Frankl V.E. Die Psychotherapie in der Praxis: Eine kasuistische Einführung für Ärzte. Wien: F. Deuticke, 1947. 231 p. (in German) (Rus. Ed.: Frankl V. *Psikhoterapiya na praktike* [Psychotherapy in practice]. St. Petersburg: Rech Publ., 2001. 256 p.)
16. Fromm E. *Escape from freedom*. New York: Henry Holt and Company, 1994. 320 p. (Rus. ed.: Fromm E. *Begstvo ot svobody* [Escape from freedom]. Moscow: AST Publ., 2018. 288 p.)
17. Hollis J. *The middle passage: From misery to meaning in midlife*. Toronto: Inner City Books, 1993. 127 p. (Rus. ed.: Khollis G. *Pereval v seredine puti: kak preodolet krizis srednego vozrasta i nayti novyy smysl zhizni*. Moscow: Kogito-Centre Publ., 2013. 206 p.)
18. Sharp D. *The Survival papers: Anatomy of a midlife crisis*. Toronto: Inner City Books, 1988. 157 p. (Rus. ed.: Sharp D. *Krizis serediny zhizni: zapiski o vyzhivanii*. Moscow: Class Publ., 2007. 160 p.)
19. Sheehy G. *Passages: Predictable crises of adult life*. New York: Ballantine Books, 2006. 546 p. (Rus. ed.: Shikhi G. *Vozrastnyye krizisy — stupeni lichnostnogo rosta*. St. Petersburg: Yuventa Publ., 1999. 436 p.)
20. Shmagina Yu.D. Problema krizisa srednego vozrasta v otechestvennoy i zarubezhnoy nauke [The problem of the mid-life crisis in Russian and foreign science]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika — Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2017, (2), pp. 97–99 (in Russian).
21. Erikson E.H. *Identity: Youth and crisis*. New York: WW Norton & Company, 1994. 336 p. (Rus. ed.: Erikson E. *Identichnost: yunost i krizis*. Moscow: Flinta Publ., 2006. 352 p.)
22. Jung C.G. The stages of life. In Jung C.G. *Modern man in search of a soul*. London: Routledge, 2014. P. 97–117. (Rus. ed.: Yung K. *Zhiznennyy rubezh*. In Yung K. *Problemy dushi nashego vremeni*. St. Petersburg, 2016. 336 p.)
23. Jaques E. Death and the mid-life crisis. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 1965, 46 (4), pp. 502–514.
24. Levinson D.J. A conception of adult development. *American Psychologist*, 1986, (4), pp. 3–13.