



КРИЗИС ПОЗДНЕГО ВОЗРАСТА

В отечественной возрастной психологии, к сожалению, отсутствует общепризнанное определение и понимание ведущей деятельности позднего (пожилого) возраста и определение основных личностных новообразований этого возраста (Лидере, 2000). Поэтому, несмотря на вариативность так называемых «здоровых типов старости», в каждом из которых основным содержанием жизнедеятельности пожилого человека становится разная, на первый взгляд, деятельность (общественная работа, деятельность внутри семьи, художественная самодеятельность, путешествия и пр.), ведущей для пожилого возраста является особая внутренняя деятельность, направленная на принятие своего жизненного пути. Пожилой человек не только работает над смыслами своей текущей жизни (жизнь не бессмысленна, я не могу продолжать трудиться, но у меня есть возможности реализовать себя в других сферах жизнедеятельности), но и неизбежно осмысливает свою жизнь как целое. Плодотворная, здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути. Болезненная (в релевантном смысле слова) старость — с непринятием. Кризис пожилого возраста есть кризис отказа от жизненной экспансии.



Рассмотрение процесса старения только с точки зрения вынужденного приспособления к изменившимся социальным условиям, ролям или физиологическим изменениям слишком узко определяет социальную адаптацию пожилых людей, не учитывает или недооценивает их собственную активность и жизненную позицию. Как в теоретических исследованиях, так и в практической работе с пожилыми людьми недостаточно осознается тот факт, что возраст 60 -65 лет — это прежде всего период возрастного кризиса [Краснова, Марцинковская, 1998].



Негативный и наиболее эмоциональный этап этого кризиса как раз и связан с изменением социального статуса людей, выходящих на пенсию, следовательно, с изменением их внутренней позиции. Изменяются и привычный стиль жизни, круг общения, распорядок дня, права и обязанности человека. Все это может привести к нарушению личностной идентичности, переоценке цельности своей жизни, которая делится на период до пенсии (когда я был всем нужен) и после пенсии (когда я никому не нужен). В этом плане ухудшение эмоционального состояния связано не с трудным материальным положением, а с изменением статусного места в обществе и семье. Негативная внутренняя позиция, т. е. переживание своей ненужности, снижение социальных и личностных притязаний часто приводят к «внесоциальности» или даже «асоциальности», так как пожилой человек старается привлечь к себе внимание окружающих часто весьма неадекватными, в том числе и агрессивными способами.



Важнейшей характеристикой кризиса позднего возраста является стремление к осмыслению жизни, подведению итогов своей деятельности. Люди, переживающие этот кризис, начинают задумываться о смысле прожитых лет. Э. Эриксон, введший термин «идентичность», писал о том, что этот возрастной период характеризуется разделением двух тенденцией: цельность личности — отчаяние. Иными словами, осознание цели и смысла своей жизни помогает человеку воспринять ее как единую, состоящую из ряда этапов личностного роста и становления. В противном случае жизнь кажется прожитой зря, состоящей из отдельных, мало связанных между собой периодов. Поэтому, отчаяние становится альтернативой цельности и осмысленности жизни.



Таким образом, в возрасте около 60 лет каждый человек осмысливает прожитые годы, ищет свою индивидуальность и значимость своей жизни. С точки зрения эмоциональной насыщенности, не имеет значения, проходит ли этот процесс на сознательном уровне, либо осознается неполностью, открываясь человеку скорее в плане самоощущений, а не самосознания. В этом смысле кризис пожилого возраста аналогичен подростковому, так как и в том, и в другом случае на уровне рефлексии, бессознательно идет процесс осмысления своей жизни и своей «самости», т.е. сравнение своей духовной жизни, своего вклада в общее дело жизни и вклада других людей. Однако в отличие от подросткового, кризис пожилого возраста протекает более эмоционально и часто заканчивается трагически. Подросток осмысляет жизненную перспективу, цель рефлексии — формирование своей жизни и профессиональной деятельности в будущем, исправление допущенных ошибок. В пожилом же возрасте этот анализ связан с ретроспективной оценкой себя и своей жизни. Поиск смысла жизни, особенно вывод о том, что она прожита не так или зря, должен осознаваться человеком как данность, с которой ему часто бывает трудно примириться. Именно это делает этот кризис таким значимым для последующих лет жизни, придает ему такой эмоциональный накал. Профессиональные психологи могли бы помочь пожилым людям пережить этот кризис, придать смысл их жизни и показать перспективу дальнейшего жизненного пути.

