

УДК: 159.923

© Гресь Л.О., 2014 р.

Л.О. Гресь,
Українська інженерно-педагогічна
академія, м. Харків

ЮНГІАНСЬКИЙ ПІДХІД ДО КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

У статті розглядаються основні теоретичні положення і засади юнганської психології з проблем кризи середини життя. Охарактеризовано основні процеси та механізми переживання кризи середини життя. Подано характеристику стадій переживання кризи середини життя.

Ключові слова: криза середини життя, юнганська психологія, Его та Самість, розставання, лімінальність, реінтеграція.

Л.А. Гресь

ЮНГИАНСКИЙ ПОДХОД К КРИЗИСУ СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

В статье рассматриваются основные теоретические положения и принципы юнгианской психологии по проблемам кризиса середины жизни. Охарактеризованы основные процессы и механизмы переживания кризиса середины жизни. Дана характеристика стадий переживания кризиса середины жизни.

Ключевые слова: кризис середины жизни, юнгианская психология, Эго и Самость, расставание, лиминальность, реинтеграция.

L.A. Gres

JUNGIAN APPROACH TO MIDLIFE CRISIS

This article discusses the basic theoretical propositions and principles of Jungian psychology on mid-life crisis. It describes the main processes and mechanisms of experience midlife crisis. The characteristic of stages experiencing a midlife crisis is set.

Key words: midlife crisis, Jungian psychology, the Ego and the Self, separation, liminality, reintegration.

Актуальність дослідження визначається тим, що проблематика кризи середини життя у психології представлена здебільшого у юнганській психотерапевтичній парадигмі, що спрямована скоріше на її практичне вирішення, аніж теоретичне узагальнення та наукове обґрунтування. Тому **метою** нашого дослідження була систематизація та узагальнення теоретичних засад юнганської психології щодо проблеми кризи життя особистості.

Основний виклад матеріалу. Перехідний період середини життя зазвичай триває кілька років і припадає на відрізок життя десь у віці від тридцяти п'яти до п'ятдесяти років (близько сорока років, за Д. Левінсоном) [6]. Більшість вчених відзначають деякі характерні особливості цьо-

го періоду: апатії та депресії, почуття краху ілюзій і розчарування або в житті взагалі, або в певних людях, які раніше ідеалізувалися; мрії молодості зникають або руйнуються; виникає тривога з приводу смерті. Людина починає фізично проявляти ознаки старіння, і тому її минуле уявлення про себе починає руйнуватися і змінюватися. Батьки індивіда, що переживає кризу життя, в цей час або вмирають, або стають матеріально залежними від дітей, тим самим втрачаючи колишні ролі і позбавляючи дітей ілюзій з приводу власного безсмертя; діти можуть піти від батьків і почати жити своїм власним життям, і це загрожує змінами, втратою любові і комфортних ілюзій всемогутності індивіда.

Під впливом цих тенденцій відбувається глибоке реструктурування інтрапсихічної матриці особистості, про яке свідчать не тільки сновидіння, а й такі психологічні феномени, як бачення, повторювані фантазії та інтуїції, які є, на думку К.-Г. Юнга, неясними і важкими для розуміння посланнями зі сфери несвідомого. Автор сам пережив перехідний період середини життя як емоційно напружений поворотний пункт, назвавши його «зустріччю з несвідомим» [5].

Як стверджує М. Стайн, представник юнгіанського підходу в психології, середина життя настає тоді, коли життя розглядається не з точки зору її витоків на основі фантазії про постійні експансію і зростання, а з точки зору її цілей і смерті - на основі фантазії про долю і обмеженість життя [1]. Виходячи з юнгіанського підходу до кризи середини життя автор ключовим моментом психічного розвитку на цьому життєвому етапі визначає зміну установки - від ідентичності Его до ідентичності Самості. На думку автора, якщо ця трансформація виявиться невдалою, друга половина життя буде пронизана почуттями незадоволеності і гіркоти, відчуттям загибелі внутрішнього сенсу. Позитивний результат кризи середини життя пов'язаний із зростанням творчого потенціалу, набуттям мудрості і розумінням трансцендентних аспектів свідомості в похилому віці.

За К.-Г. Юнгом, розпад Персони супроводжується вивільненням двох раніше пригнічених несвідомих структурних елементів особистості: відкинутого і нижчого елемента, з яким людина завжди боролася (Тінь), і того, який ховається за ним, чию владу людина завжди з благих мотивів заперечувала (Анімус – для жінки, Аніма – для чоловіка). Автор зазначив, що загроза, створювана цим напруженим внутрішнім реструктуруванням, може викликати «відновлення Персони», відхід до колишніх паттернів ідентичності і захисних механізмів. З іншого боку, середина життя відзначається рухом особистості «углиб», на незвідану і лякаючу психологічну територію. К.-Г. Юнг відчував, що такі тривалі психологічні мандрівки можуть привести людину до відкриття сутності його буття, Самості [4]. Це відкриття Самості і поступова стабілізація її чуттєвої присутності і

провідної ролі у напрямку до свідомого життя виступатимуть фундаментом нового переживання ідентичності та цілісності, яке базується на внутрішньому центрі, самості, а не на зовнішніх чинниках, підказках і підкріпленнях з боку батьківських фігур і інших «сразків», культурних впливів і очікувань. Долаючи перехідний період середини життя, людина може знайти відчуття внутрішньої, вільної від егоїзму самості, а також почуття цілісності та інтегрованості, яке виникає в результаті свідомого контакту з нею. Як стверджує К.-Г. Юнг, перехідний період і криза середини життя пов'язані з важливим зрушенням від орієнтації на Персону до орієнтації на Самість. За допомогою цієї зміни людина скидає шари сімейного та культурного впливу і досягає певної міри унікальності при інтерналізації внутрішніх і зовнішніх фактів і впливів.

М. Стайн визначає три стадії процесу особистісної трансформації в середині життя (це стадії розставання, лімінальності та реінтеграції).

Перша стадія пов'язана з безповоротною втратою і вимагає розставання з минулим (мріями, міфами, ідеалами, ілюзіями минулого). Автор наголошує на тому, що ці минулі утворення слід «оплакати та поховати» [1]. Розставання - перша стадія перехідного періоду середини життя, яка відрізняється глибиною і складністю і зовсім не обмежується простим розставанням з красою і привабливістю молодості. При настанні перехідного періоду (поступовому або раптовому), особистість зазвичай охоплює відчуття втрати з усіма супутніми емоціями - зневірою, ностальгією і неясним сумом про когось відсутнього. Такі емоційні стани підкріплюються зростаючим почуттям обмеженості життя, нападами паніки з приводу своєї смерті і спробами раціоналізації і заперечення. У центрі душевного страждання знаходиться розставання і пов'язана з ним тривога.

На першій стадії перехідного періоду середини життя необхідно розлучитися з колишньою ідентичністю, з Персоною. Его повинно звільнитися від цієї прихильності, перш ніж перейти до лімінальності, що передують глибшому відкриттю Самості. Для того щоб рішуче і остаточно звільнитися, особистість має визначити джерело страждань і звільнитися від вантажу минулого, «оплакавши і заривши його в землю» [1]. Зрозумівши і опрацювавши природу втрати, особистість може увійти в лімінальність, однак доки повністю не закінчиться розставання з колишнім паттерном організації лібідо і супутнім набором установок і самосвідомості, такий перехід залишається неможливим.

Друга стадія характеризується періодом «підвішеності», невпевненості: виникає безліч питань, головним з яких є питання про свою колишню ідентичність і розуміння самого себе. Цю критичну стадію М. Стайн називає терміном лімінальності (поріг між свідомістю та несвідомим). Період лімінальності закінчується нескоро, спроба передчасно завершити

цей період призводить до припинення реалізації творчого потенціалу, ставить під загрозу його існування і перехід до наступного життєвого етапу. У цей період відбувається «формування нового світу, народжується нова особистість», і їй також потрібен час для того, щоб проявити свої особливості і знайти стійке положення в житті [1]. Отже, у глибинах несвідомого народжуються сильні і нові риси особистості, які матимуть суттєве значення для майбутнього.

М. Стайном досить повно описано явище психологічної лімінальності. У цьому стані відчуття ідентичності індивіда виявляється підвишеним, дифузним, туманним, не цілком ясним. Особистість перестає фіксуватися на певних ментальних образах і змістах (як своїх, так і чужих). «Я» втягується в область, яку воно не може контролювати, когнітивні і поведінкові патерни якої воно не визнає «своїми». Провідними на цій стадії є почуття відчуження, граничності і зсуву. Межі між «Я» і «не-Я» стають менш визначеними і зближуються значно більше, ніж у періоди фіксованої психологічної ідентичності. Час деформується: фіксовані межі пам'яті розмиваються і тьмяніють, минуле виступає дивним чином; майбутнє не має певного образу або контуру. «Я» не прив'язане до певних внутрішніх образів, ідей або почуттів. Крім того, лімінальність характеризується незвичайною мірою уразливості по відношенню до раптових емоційних «поривів», що виникають або зсередини, або ззовні, до різких змін настрою, емоційно напружених образів і почуттів, раптових здобутків та втрат довіри. Внутрішня основа зміщується, і, оскільки вона стає нестійкою, людина легко піддається зовнішньому впливу і тиску.

Ключовою психологічною проблемою і завданням «реінтеграції» – *третьої стадії* перехідного періоду середини життя - є спроба Его зняти психічну напругу шляхом прийняття його одного боку (і ідентифікації з ним) і неприйняття (придушення) іншого. Протилежності підтримують лояльність Его з рівною наполегливістю і переконаністю, щоб поставити Его на службу Самості.

Трансформація на кожній стадії розвитку покликана забезпечити максимум можливе для даного індивіда розкриття його особистісного потенціалу. М. Стайн підкреслює, що індивідуальність необхідно відрізнити від індивідуалізму, який частіше за все передбачає нарцисичне відчуття власної значущості і відстороненість від цінностей суспільства і співпраці. Трансформація в середині життя є ключовим моментом у переході від першої половини життя до другої. Вона відображає не тільки кризу Его, а й можливість появи «самоїсної» особистості, народження нового особистісного центру у свідомості – Самості.

Дж. Холліс підкреслює, що криза середини життя є подією психологічною, а не хронологічною і її симптоми починаються із переживання

депресивних станів, що виявляються в згубних звичках, аморальній поведінці, спрямованих на подолання внутрішнього глибинного тиску [3]. Особистість у цей час має знайти вихід із внутрішнього конфлікту. Автор зазначає, що усвідомлення кризи середини життя відбувається завдяки впливу несвідомого. Чинниками такого впливу можуть виступати психологічні травми, перенесені у цей період, зокрема смерть або хвороба близької людини.

У когнітивній сфері криза середини життя виявляється у невідповідності всемогутніх магічного дитячого та героїчного підліткового мислення актуальним життєвим завданням та досвіду особистості. Така невідповідність полягає у функціонуванні реалістичного мислення, що призводить до почуття фрустрації. Особистість у цей час характеризується думками про власну інтелектуальну неспроможність, відсутність таланту та мужності, які виступають чинниками краху надій, сподівань та планів. Реалістичне мислення в середньому віці має певну мету: збереження рівноваги і відновлення смиренного, але гідного ставлення людини до навколишнього світу.

Криза середини життя або «Перехід через Перевал» (відповідно до концепції Дж. Холліса) характеризується кризою ідентичності, вісь якої проходить через Его і Самість [3]. Свідоме у цей час прагне довести свою всемогутність, продемонструвати всеобізнаність, однак коли його гегемонія припиняється, Его вступає у діалог із Самістю. Самість Дж. Холліса визначає як телеологічне прагнення організму.

До факторів виникнення кризи ідентичності під час переживання періоду середини життя Дж. Холліс відносить труднощі у кар'єрних досягненнях, кризу міжособистісних стосунків та рольову кризу.

Криза середини життя, на думку Дж. Холліса, визначається зникненням проєкції та виникненням незадоволеності від потенційної втрати життєвих сил. Проблеми у побудові та продовженні кар'єрного зростання у цьому віці призводять до кризи ідентичності, що була сформована досвідом роботи та кваліфікацією індивіда, його прагненням до продуктивності, з одного боку, та до трансценденції – з іншого, тобто до подолання душевної порожнечі, через досягнення успіху.

Суперечки у стосунках з оточуючими, нездатність зрілого сприйняття таких стосунків виступають перешкодою у розвитку здатності індивіда відчувати свою психічну реальність. Автор враховує необхідність дотримання певних соціальних норм зовнішнього світу. Прагнення особистості у цей час віддалитися від «божевілля життя» призводить до виключення можливості розвитку особистісної ідентичності. Его, яке успішно досягло своєї ідентичності, в середньому віці може прийти до краху. Людина, намагаючись зміцнити Его в процесі формування свого внутрішнього світу,

досягає енергетичного виснаження, що відчувається як сум'яття, фрустрація і навіть втрата ідентичності.

Рольова криза особистості є одним із провідних факторів середини життя і визначається у протиріччі ролей Персона та Тіні. Найпотужнішим стресом в цей час є втрата ілюзії Его про свою всемогутність. Его втрачає контроль над ситуацією, його розлад означає, що людина більше не є господарем свого життя. Закінчення етапу домінування Его, тобто зникнення ілюзії людини про те, що вона знає, хто вона є така і в якій мірі вона володіє ситуацією, неминуче призводить до протиріччя між Персоною і Тінню. Діалог в середньому віці між Персоною і Тінню - це встановлення необхідної рівноваги між реальною політикою суспільства і внутрішньої істиною окремої особистості. Персона (у перекладі з латині - «маска») - це більш-менш свідома адаптація Его до умов соціального життя. Особистість створює безліч персон і ролей, які завжди виявляються вигаданими. Хоча Персона людини - це необхідний засіб для її самопрезентації зовнішньому світові, особистість плуває Персону оточуючих нас людей з їх внутрішньою сутністю, а також ототожнює себе з виконуваною роллю. При зміні ролей особистість відчуває втрату свого «Я». Персона приховує людську індивідуальність, але, як зауважує К.-Г. Юнг, в Персоні немає нічого реального: вона являє собою необхідний компроміс між особистістю і суспільством [4]. У тій мірі, в якій особистість ототожнює себе зі своєю Персоною, тобто зі своїм соціальним «Я», вона відчуватиме тривогу, коли доведеться позбутися зовнішньої адаптації і звернутися до внутрішньої реальності. Виходячи з таких думок К.-Г. Юнга, Дж. Холліс одним з аспектів переходу через кризу середини життя називає радикальну зміну взаємин особистості з власною Персоною. Складність такої перебудови стосунків позначається тим, що перша половина життя індивіда в основному йде на створення і зміцнення Персона, при цьому зміст внутрішнього світу нехтується. Індивід ховається в свою Тінь, яка представляє собою ту частину особистості, що піддалася витісненню або залишилася неусвідомленою. У Тіні міститься все те, що є життєво важливим і одночасно проблематичним для людини: це, в першу чергу, гнів і сексуальність, насолода і спонтанність, негасимий вогонь творчості. З цього приводу З. Фрейд зазначив, що невроз є ціною, яку людство платить за цивілізацію [2]. Соціальні вимоги, з якими людина стикається, починаючи з сім'ї, в якій він народився, розщеплюють зміст психіки і тим самим збільшують її Тінь. Тінь - це травма, яка наноситься людській природі через впровадження колективних соціальних цінностей. Тому конфронтація з Тінню і її інтеграція дозволяють зцілити невротичне розщеплення і відновити процес розвитку особистості. К.-Г. Юнг прийшов до наступного висновку: людська Тінь є не тільки джерелом зла, але містить позитивні якості. Дж.

Холліс зазначає, що під час переходу «через Перевал» в особистості часто вихлопується гнів, оскільки раніше придушення гніву завжди схвалювалося оточуючими, процеси соціалізації обмежували природні імпульси, а тому довгий час цей гнів акумулювався. Визнання гніву і розвиток вміння направити його в певне русло стають надзвичайно сильним стимулом для змін особистості, яка відмовляється жити в суперечності з самим собою. При тривалому культивуванні Персони зіткнення Тіні з гнівом завжди стає болісним, однак при цьому людина знаходить свободу, що дозволяє отримати відчуття власної реальної сутності, позбавитись внутрішнього розщеплення. Взагалі зіткнення з Тінню викликають біль, оскільки особистість починає відкрито переживати емоції, які не відповідають нормам, прийнятним у світі Персони. До середини життя зіткнення з Тінню у вигляді таких якостей, як егоцентризм, залежність, жадання, ревності та інші, особистість заперечувала і проектувала їх на інших, однак в середньому віці здатність до самообману поступово виснажується. Така зустріч зі своїми не найкращими якостями викликає біль, їх визнання починається з припинення проекції їх на оточуючих. Тому визначним моментом переживання кризи середини життя, погоджуючись із К.-Г. Юнгом, є позбавлення проекцій своєї Тіні.

Конфлікт з Тінню при «переході через Перевал» являє собою частину коригуючого зусилля Самості, спрямованого на те, щоб повернути людину в стан внутрішньої рівноваги. Ключ до інтеграції Тіні, тобто непрожитого життя, полягає в усвідомленні, що її вимоги виходять від Самості, яка не хоче ні продовження витіснення, ні самовільного відігравання. Інтеграція Тіні вимагає, щоб, живучи в суспільстві, особистість брала на себе відповідальність і разом з тим більш чесно ставилася до самої себе. При виснаженні енергії своєї Персони особистість має дізнатися про те, що раніше мала життя особистості, що дорослішає. Для вступу в нове життя і для відновлення мети в житті особистості необхідна інтеграція внутрішньої істини.

Висновки. Представники юнгіанської психології розглядають кризу середини життя у переході від орієнтації на Персону до орієнтації на Самість. Криза середини життя у юнгіанців представлена трьома етапами. Ключовими факторами кризи середини життя є переосмислення кар'єрних досягнень особистістю, її труднощі у міжособистісному спілкуванні (крах ідентичності, що виявляється у протиріччі Его та Самості) та конфлікт ролей особистості (втрата всемогутності Его, протиставлення Персони та Тіні). Позитивний результат кризи середини життя передбачає зростання творчого потенціалу особистості, набуття мудрості і розуміння трансцендентних аспектів свідомості в похилому віці.

Література

1. Стайн М. В середине жизни: Юнгианский подход / Стайн М.; пер. с англ. — М.: Когито-Центр, 2009. — 160 с.
2. Фрейд З. О психоанализе. Лекции / З. Фрейд. — Мн.: Харвест, 2005. — 416 с.
3. Холлис Дж. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Холлис Дж.; пер. с англ. — М.: Когито-Центр, 2009. — 208 с.
4. Юнг К.-Г. Исследование феноменологии самости / К.-Г. Юнг. — М.: Рефлбук; К.: Ваклер, 1997. — 336 с.
5. Юнг К.-Г. Воспоминания, сновидения, размышления / Юнг К.-Г.; пер. с нем. — К.: AirLand, 1994. — 405 с.
6. Levinson, D. J. The seasons of a man's life / D. J. Levinson. — New York: Knopf. — 1978.