

Гасс Дарья Александровна

студентка

НОУ ВПО «Гуманитарный университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА И РОЛЕВЫЕ ОЖИДАНИЯ ПАРТНЕРОВ В ПЕРИОД КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

Аннотация: статья содержит теоретический обзор проблемы суверенности психологического пространства и ролевых ожиданий партнеров в период кризиса середины жизни. Подробно рассмотрены ход процесса индивидуации и место в нем кризиса середины жизни с точки зрения супружеских ролевых ожиданий. Выделены основные этапы течения кризиса середины жизни и акцентировано внимание на сформированности суверенности психологического пространства супругов, которые происходят на каждом ее этапе. Указанные факты требуют научного анализа и углубленного исследования.

Ключевые слова: суверенность психологического пространства, ролевые ожидания партнеров, период кризиса середины жизни, индивидуация, архетип.

Быстроизменяющиеся социальные изменения, в которых протекает нынешняя эпоха, вынуждают личность к постоянным преобразованиям устоявшихся супружеских отношений и семейных ценностей. В современном мире, наряду с личностным показателем зрелости и психическим благополучием, одной из смыслообразующих характеристик является гармоничность психологической организации внутреннего мира личности, согласованность истинных потребностей и реально достигаемых результатов, что позволяет человеку в полной мере раскрыть свои ресурсы и быть успешным в разнообразных сферах взаимодействия в современном мире.

Суверенность психологического пространства понимается как устойчивая характеристика личности или как состояние. Психологическое пространство личности достаточно подвижно и зависит от осмысленности и интенсивности

жизнедеятельности человека: оно имеет возможность расширения при наличии неопределенных перспектив, в ситуации поиска новых смыслов существования, оставаться устойчивым в ситуациях нахождения ответа и стягиваться в период кризисных явлений в жизни человека.

Кризис середины жизни характеризуется проявлениями конфликтности, возникновением депрессии, тревоги, различных психосоматических заболеваний. В отличие от распространенных мнений, что такие симптомы являются лишь внешними проявлениями болезни, К. Юнг рассматривал их как попытку самостоятельного исцеления психики, то есть как внешний проявление стремления психики, здоровой в своей основе, приобрести настоящей равновесия [9, с. 47].

Наиболее заметным и потенциально ценным симптомом в период середины жизни является внутренний конфликт, который характеризуется значительной силой и напряжением и вызван потребностью человека восстановить жизненно важную связь между сознательным и бессознательным [2, с. 38], то есть стремлением психики (человека) осуществить процесс индивидуации.

Процесс индивидуации – целенаправленный процесс самореализации, который отвечает диалектическим взаимодействиям бессознательного и сознательного в человеке. По мнению К. Юнга, во время психологического кризиса содержание бессознательного автоматически активизируется, чтобы компенсировать одностороннюю установку сознания, конфликт различий между сознательной установкой Эго и динамикой бессознательного. Для людей среднего возраста возникновение проблем «уже не связано с разрывом инфантильных связей, разрушением инфантильных иллюзий и переносом детских образов на новые фигуры: оно происходит через решение проблем противоположностей [4, с. 265].

Соответственно, в таких случаях очень важно сдерживать напряжение, которое порождается внутренним конфликтом. Психоаналитик, утверждал, что если человек может выдержать напряжение, которое существует между конфликтующими противоположностями, то в его психике происходят некоторые важные изменения, способствующие решению конфликта. Внешние обстоя-

тельства фактически могут не меняться, но существенно меняется сам человек. Это изменение иррационально и непредсказуемо, внешне оно проявляется в возникновении новой установки по отношению к себе и другим. Энергия, которая была заблокирована и вызвала ощущение нерешительности, теперь высвобождается, поскольку появилась возможность ее поступательного движения.

К. Юнг назвал этот процесс трансцендентной функцией, потому что все, что происходит, заключено не в конфликте противоположностей, а за его пределами [3, с. 26]. То есть человек может взглянуть на ситуацию (внутренний конфликт) как бы со стороны, становясь более объективным и не будучи эмоционально включенным в такую ситуацию.

Процесс развития человека К. Юнг называет процессом суверенности психологического пространства, который состоит из двух крупных фаз: фазы экспансии в первой половине жизни и фазы интроверсии (собственно суверенности психологического пространства) во второй. Период перехода от фазы экспансии к фазе интроверсии, который происходит между 35 и 45 годами, является переломным в жизни человека и составляет кризис середины жизни.

В процессе становления суверенности психологического пространства человеку не только необходимо научиться отделять свое истинное ядро личности от направленной на внешний мир Персоны, но и уметь распознавать в себе собственные бессознательные проекции (Тень) [7, с. 118].

Период середины жизни является периодом глубокой психологической трансформации, направленной на достижение цели второй половины жизни, которая заключается в нахождении символического и экзистенциального смысла индивидуального сознания, и выходит за пределы Эго [1, с. 20].

Мюррей Стайн выделяет три стадии процесса формирования суверенности психологического пространства в середине жизни:

- стадия расставания. Характеризуется необходимостью потери и расставанием с прошлым (бывшими мечтами, мифами, идеалами и иллюзиями);
- стадия лиминальности. Своеобразный период неопределенности, когда возникают вопросы о своей идентичности и понимания самого себя. Поскольку

в этот период происходит формирование новой личности, то в глубинах бессознательного порождаются новые ее черты;

– стадия реинтеграции.

Расставание – это первая стадия длительного процесса психологических изменений, которые происходят в середине жизни. На этой стадии происходит «расставание» с предварительной идентичностью, с «Персоной». В период кризиса середины жизни между «Эго» и «Персоной» появляется «разрыв», а именно: между тем, «кем я себя чувствую» и «кем я был ранее в своих глазах и в глазах окружающих людей». В то же время становится неизбежным конфликт между «Персоной» и «Тенью», потому что происходит истощение энергии «Персоны», и она, как раньше, уже не может так эффективно сдерживать импульсы «Тени». Такой конфликт является позитивным сигналом, поскольку он является отражением корректирующих усилий Самости, направленных, с одной стороны, на то, чтобы вернуть человеку состояние внутреннего равновесия, а с другой – дает возможность интегрировать собственную «Тень» в свою жизнь, какой бы она для нас не была (положительной или отрицательной). Этот процесс необходим для дальнейшего осуществления процесса индивидуации и перехода на новый этап жизни. Ведь только тогда, когда мы научились отделять себя от своей Тени, признав ее реальность как часть нашей сущности и навсегда сохранив в себе это знание, может произойти конфронтация со следующими парами противоположностей психики [8, с. 94].

Когда предыдущая идентичность и мечты, на которых она основывалась, подлежат дефляции и теряются, происходит осознание уязвимости Его и теневой личности, а также ограниченности развития жизни и поступательного движения вперед. Для настоящего расставания с предыдущей «Персоной» с сопутствующим ощущением идентичности изменение должно быть принято как на сознательном, так и на подсознательном уровне. На следующей стадии (лиминальности) невозможно до тех пор, пока полностью не завершится расставание с предыдущими паттернами организации либидо и сопутствующим набором установок и самосознания. Стадия расставания не может завершиться до того

момента, пока не произойдет сознательное «захоронения» предыдущей идентичности (Персоны), бессознательное на этой стадии направляет человека в этом направлении. Так оно приближает сознание к осознанию конечности и смерти. Это движение сознания к осознанию смерти порождает такие состояния в середине жизни, как депрессию, бессонницу, тревогу по поводу смерти и переоценку цели жизни [1, с. 20].

Стадия лиминальности. Английское слово «лиминальность» (Liminality) происходит от латинского лимен (limen), что означает» порог. В состоянии психологического лиминальности ощущение идентичности индивида становится неопределенным, диффузным, «туманным», позиция Я не фиксированной; нет четкого разграничения Я и не-Я, границы между Я и не-Я становятся менее определенными и сближаются значительно больше, чем в периоды фиксированной психологической идентичности. Кроме того, состояние лиминальности характеризуется ослаблением защитных механизмов человека. Человек больше подвергается посторонним воздействиям, становится более чувствительным и уязвимым. Лиминальность возникает в то время, когда Его больше не способно идентифицировать себя со своим предыдущим образом, который был сформирован под влиянием выборочных подкреплений. На стадии лиминальности человек как бы находится на определенном внутреннем распутье: психологические функции и установки, которыми он руководствовался ранее в этот момент пришли в негодность, а новые еще не сформировались [9, с. 58].

Проблема совместного проживания тесно связана с проблемой суверенности (независимости) личности. Вступив в супружеские отношения, человек форматирует границы своего внутреннего пространства в связи с новой конфигурацией новых отношений как с партнером, так и с другими членами его семьи. Поскольку суверенность связана с осмысленностью процесса жизни, переживанием возрастного этапа жизни и имеющимися ролевыми ожиданиями у супругов, которые к середине жизни уже трансформировались в конкретные супружеские роли [10, с. 145].

Важным элементом стадии неопределенности (лиминальности) – это необходимость построения нового типа отношений с бессознательным, что проявляется в виде контрасексуальной фигуры Анима или Анимус. Речь идет о противоположной у супругов персонификации в индивидуальном бессознательном, то есть о представленном женском образе Анима у мужчины и мужским образом Анимус у женщины [5, с. 804].

Анима представляет собой интериоризированные мужчиной ощущение феминности, и в основном сформировано в результате его отношений с матерью и другими женщинами. Ощущение человеком своей анимы выражается в его отношении к собственному телу, своих инстинктов, своей чувственной жизни и своей способности формировать отношения с окружающими людьми. Анимус женщины – это ее переживания маскулинности, что сформировалось на основе отношений с отцом и социумом, в котором она живет. В этом переживании сосредоточении ощущение ее приземленности, его способностей, ее возможности концентрировать свою энергию и достигать воплощения своих желаний [2, с. 87]. В процессе психологического становления человека К. Юнг выделил четыре разные стадии развития анимы, которые он назвал историческими женскими фигурами. На первой стадии – Евы – Анима полностью определяется связью с матерью; она связана не столько с родной матерью, сколько с общим образом матери, который символизирует заботу, а также атмосферу любви и безопасности. Поведение человека с такой анимой характеризуется снижением или полным отсутствием сексуального влечения. На второй стадии, символом которой является исторический образ Елены Троянской, Анима становится образом выражения коллективной сексуальности. Поведению мужчины характерно много мимолетных любовных романов. Третья стадия анимы – Мария. Она проявляется в религиозных чувствах и способности к настоящим дружеским отношениям между людьми разных полов, человек способен видеть женщину такой, какая она есть, независимо от собственных предпочтений и стремлений. Его сексуальность интегрирована в его жизнь, а не является автономной функцией. Он способен поддерживать длительные отношения, поскольку может по-

нять различия между объектом своих желаний и образом своей внутренней феминности. На четвертой стадии – Софии – мужская Анима становится проводником к внутренней жизни, посредником между сознанием и содержанием бессознательного. София обуславливает необходимость решения крупных философских проблем и поиском смысла жизни [6, с. 37].

Соответственно, существуют и четыре стадии развития женского Анимус, которые аналогичны стадиям развития мужской аниме. Первая стадия развития Анимус, что соответствует стадии Евы в развитии аниме. Для женщины с таким Анимус человек существует только для оплодотворения и является первоосновой, которое дает возможность женщине рожать детей. На второй стадии, соответствующей стадии Елены в развитии анимы, Анимус владеет инициативой и способностью планировать действия. Он проявляется в стремлении женщины быть независимой и желании сделать собственную карьеру. Женщина с Анимус такого типа все еще относится к мужчинам на уровне общественного сознания, но сам этот уровень меняется: мужчина – это традиционно мужчина-отец, глава семьи, главная функция которого в том, чтобы защищать и материально обеспечивать семью. На следующей стадии, соответствующей стадии Марии в развитии аниме, Анимус – это «Логос», который в сновидениях часто воплощается в образах профессора или священника. Женщина с таким Анимус испытывает уважение к традиционным знаниям; она может заниматься творческой деятельностью и всегда рада узнать о себе что-то новое. Она относится к мужу, как к воплощению его собственной неповторимой индивидуальности. На четвертой стадии Анимус становится воплощением духовности. На этом высоком уровне, который соответствует стадии Софии в развитии аниме, Анимус является посредником между сознательным и бессознательным женщины. Для таких женщин сексуальность – это больше, чем просто половой акт, который является источником физиологического удовлетворения; он наполнен духовным смыслом [1, с. 419].

Когда человек достигает определенного возраста, его Анима (у мужчины) или Анимус (у женщины) переходят на определенную стадию их развития. Пе-

реход на следующую стадию развития происходит, когда исчерпаны все возможности предыдущей стадии, то есть когда этого требуют условия внутренней адаптации (к самому себе) и внешней адаптации (к окружающему миру), то есть в ситуации изменения психологических границ одного из супругов [5, с. 804].

Если в первой половине жизни человек ищет внешнего партнера, на которого проектирует внутренний образ анимы (у мужчины) или Анимус (у женщины), то во второй – в процессе формирования суверенности психологического пространства необходимо установление связи между сознательным и бессознательным (что соответствует четвертой стадии развития анимы и Анимус). То есть должно состояться отказ от проекций на реального человека (противоположного пола). И соответственно должно состояться самосознание и принятие своей анимы мужем и Анимус женщиной. Такое принятие способствует обогащению сознания, например, в виде вдохновения (творческого, профессионального и т. п.), что очень важно для второй половины жизни, ведь кризис середины жизни, которая наступает примерно после 35 лет, свидетельствует о том, что природные и творческие силы молодости истощаются и должны появиться новые импульсы, новые источники вдохновения.

Одним из основных элементов переходного периода середины жизни на стадии лиминальности есть четкое осознание смерти как предсказания завершения жизни. Такое осознание собственной смерти является одним из важных катализаторов трансформации, что происходит в середине жизни. Страх смерти в периоде лиминальности сосуществует одновременно со «страхом рождения», вопрос, который тревожит человека, «что случится со мной и кем я буду?», когда она освобождается от предыдущих идентификаций [9, с. 213].

Стадия реинтеграции. При констелляции имеющихся противоположностей психика стремится целостности. Однако Эго пытается решить проблему противоположностей и созданной им психологической напряженности путем принятия одной стороны (идентификации с ней) и вытеснения другой. Это приводит к возникновению конфликта с самостью, которая стремится совместить проти-

воположности. Эго, в свою очередь, не терпит напряжения и добивается стабильности и комфорта с помощью защитных реакций односторонности и идентификации. Поэтому главная задача этой стадии – заставить Эго служить Самости, то есть объединить противоположности в амальгама (в новообразовании), которая станет новым элементом [2, с. 184].

Интеграция дифференцированной системы происходит благодаря трансцендентной функции. Такая функция обладает способностью объединять противоположности в единую структуру, несмотря на тенденции противостояния в направлении идеальной цели совершенной целостности (Самости). Цель трансцендентной функции – раскрыть сущность человека по различным аспектам, раскрыть первоначальную потенциальную целостность [6, с. 37]. В конечном итоге стадия интеграции приводит к образованию моно-личности, которая, в свою очередь, символизирует успешное завершение кризиса середины жизни.

Итак, можно обобщить, что период кризиса середины жизни является определяющим для второй половины жизни человека. От успешности решения кризиса середины жизни будет зависеть дальнейшее будущее партнеров и их супружеских отношений, а также гармоничность установления широты границ суверенности психологического пространства каждого из супругов, то есть будет ли этот период не только биологическим, но и духовным упадком, или духовное развитие супружеских отношений приобретет новый взлет.

Список литературы

1. Бондарева О.В. Связь удовлетворенности браком с суверенностью психологического пространства личности // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2017. – №1–2 (62–63). – С. 19–21.
2. Гурьянова Д.Х. Полдень жизни: перезагрузка. Как преодолеть кризис середины жизни и найти дорогу к новым целям. – Череповец: ИД Порт-Апрель, 2019. – 223 с.
3. Елецкая В.В. Взаимосвязь ранних дезадаптивных схем, суверенности психологического пространства и самоотношения взрослых людей /

В.В. Елецкая, Е.В. Романова // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2017. – Т. 5. – С. 21–28.

4. Кисикова К.А. Проблема понимания и определения суверенности психологического пространства личности // Инновационное развитие науки и образования: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2 частях. – 2018. – С. 264–267.

5. Корнецких А.Ю. Исследование суверенности психологического пространства у мужчин и женщин на разных стадиях брачно-семейного цикла // Молодой ученый. – 2014. – №6. – С. 803–806.

6. Кочарян А.С. Особенности суверенности психологического пространства у лиц с разным уровнем эмоциональной зрелости / А.С. Кочарян, А.А. Макаренко // Харьковский национальный университет им. Каразина. – 2016. – №1. – С. 35–39.

7. Нартова-Бочавер С.Ф. Психологическое пространство личности: монография. – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2016. – 288 с.

8. Нартова-Бочавер С.Ф. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии: монография. – 2-е изд., испр. – М.: Флинта, 2016. – 448 с.

9. Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы: сборник научных трудов / Российская акад. наук, Ин-т психологии [отв. ред.: М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова]. – М.: Ин-т психологии РАН, 2016. – 447 с.

10. Сычева П.Ю. Особенности суверенности психологического пространства личности в контексте отношений между партнерами // Лики любви. Материалы V Городского студенческого фестиваля / под ред. О.О. Андронниковой. – 2019. – С. 145–147.