**Лекция 3. Особенности аффективной сферы и выбор жизненной стратегии на пороге 30 лет**

Приблизительно в возрасте 30 лет, иногда несколько позже, большинство людей переживают кризисное состо­яние. Оно выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда в полной утрате интереса к тому, что рань­ше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разру­шении прежнего образа жизни. В чем же причина возника­ющей неудовлетворенности своей жизнью?

По мнению И.С. Кона, «никто не может реализовать себя полностью», и свойственный сложившемуся взросло­му человеку самоанализ выявляет эту нереализованность. А.В.Толстых, развивая мысль И.С. Кона, отмечает, что у человека «на границе третьего десятилетия своей жизни самоанализ имеет особое значение... Оглядываясь на прой­денный путь, на свои достижения и провалы, он видит, как при уже сложившейся и внешне благополучной жизнь несовершенна его личность. Как мало сделано, хотя пройден уже изрядный отрезок жизненного пути, как много времени и сил потрачено «напрасно», насколько мало он реализовал свои способности и возможности... Происходи переоценка ценностей, влекущая за собой самоанализ и критический пересмотр собственной личности».

Согласно А.В. Толстых, «при этом человек видит, что «отпущенные ему возможности», их реальное поле посте пенно суживается — он уже не может «сделать все», неволен повернуть развитие своей личности в произвольном направлении. Его «сковывают» семья, профессия, привычный образ жизни... Найдя себя во взрослой жизни, утвердившись в ней как муж, отец, профессионал, общественный деятель, он вдруг осознает, что стоит фактически перед той же задачей — найти себя в новых обстоятельства жизни, соразмеряя в данном случае масштаб своей личности с новыми перспективами и новыми ограничениями которые он увидел только теперь».

Итак, кризис 30 лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла. Если же при этом происходи «переоценка ценностей» и «пересмотр собственной личности», то речь идет о том, что жизненный замысел вообще оказался неверным. Только в этом случае развитие могут «сковывать» семья, профессия, привычный образ жизни, может (хотя и не обязательно) сузиться реальное поле «отпущенных человеку возможностей». Если же жизненный путь выбран верно, то привязанность «к определенной деятельности, определенному укладу жизни, определенным ценностям и ориентациям» не ограничивает, а, наоборот, развивает его личность. Ведь при удачном выборе жизненном пути другие возможности в меньшей степени отвечают особенностям человека и его личностному развитию.

Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни. Действительно, именно с периодом кризиса 30 лет (границы которого иногда могут сдвигаться в ту или другую сторону) обычно связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь кризис в целом, знаменуют переход от молодости к зрелости.

В то же время проблема смысла жизни возникает не толь­ко в рассматриваемом кризисном периоде. Зачастую он; появляется уже в начале молодости, а иногда, при лично­стной неразвитости – даже в подростковом возрасте. До­вольно часто стоит эта проблема и в период зрелости.

Проблеме смысла жизни в ее широком проявлении по­священы исследования В. Франкла. Он пишет:

«Сегодняшний пациент уже не столько страдает от чув­ства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты, — поэтому я и говорю об экзистен­циальном вакууме.

Я бы хотел просто процитировать здесь пару фраз из пись­ма, которое написал мне один американский студент: «Здесь, в Америке, я со всех сторон окружен молодыми людьми моего возраста, которые отчаянно пытаются найти смысл своего существования. Недавно умер один из моих лучших друзей, которому найти этот смысл не удалось...» Что каса­ется поколения сегодняшних взрослых, я ограничусь лишь ссылкой на результат исследования, проведенного... на вы­пускниках Гарвардского университета. Через 20 лет после окончания многие из них, несмотря на то что за это время они не только сделали карьеру, но и жили внешне вполне благополучной и счастливой жизнью, жаловались на непре­одолимое ощущение полной утраты смысла».

Что же представляет собой смысл как психологическая категория? Согласно В.Франклу, *«смысл – это то, что име­ется в виду:*человеком, который задает вопрос, или ситу­ацией, которая тоже подразумевает вопрос, требующий от­вета». Эта формулировка хорошо согласуется с феномено­логией смысла, вытекающей из психологической теории деятельности. Смысл как психологический феномен воз­никает тогда, когда в составе деятельности появляются операции и соответствующие им цели, не совпадающие с мотивом. Напомним, что операция – это действие, вы­полняемое определенным способом в зависимости от ус­ловий (ситуации). В отличие от деятельности, составляю­щие ее действия обычно направлены не на сам предмет потребности (мотив), а на цели, которыми опосредствует­ся его достижение. Достижение цели опосредствует или, по Франклу,*имеет в виду*достижение мотива. Подчерк­нем, что имеет в виду не сам мотив, а именно его дости­жение, ведь «имеет в виду» в данном случае означает факт*опосредствования*мотива целью. Смысл, таким образом, это то, что*связывает*цель и стоящий за ней мотив, это отно­шение цели к мотиву (если цель и мотив, как это обычно бывает, не совпадают).

Отсюда следует, что проблема смысла во всех своих ва­риантах, от частных до глобального – смысла жизни возникает тогда, когда цель не соответствует мотиву, когда ее достижение не приводит к достижению предмета потребности, т.е. когда цель была поставлена неверно. Если речь идет о смысле жизни, то ошибочной оказалась общая жизненная цель, т.е. жизненный замысел.

В действительности, следовательно, мы имеем проблему не смысла как такового, а проблему депривации мотива. Она возникает из-за неверно поставленных целей, достижение которых по замыслу должно было реализовать мотив. Но что же это за мотив, депривация которого вызывает проблему смысла жизни?

Субъективное переживание наслаждении при данных патологиях он отождествляет с переживанием счастья, т.е. с переживанием реализации того самого «фундаментального мотива» — сущностных сторон жизни, дающих радость бытия и наполняющих жизнь смыслом. Приводя в пример алкоголика, он пишет: «...Счастье было результатом того, что обходным биохимическим путем, с помощью алкоголя он получал удовольствие».

Здесь в плане субъективного переживания, «ощущения принципа удовольствия распространен не только на первичный, низший уровень мотивации, но и на высший собственно человеческий, подконтрольный принципу ценности и принципу сущностности.

В молодости человек начинает утверждать себя в жизни, осуществлять поставленные цели. Очень многое было пред­определено в юности, когда окончательно решались воп­росы самоопределения. Однако роль молодости для всей последующей жизни трудно переоценить. В молодости боль­шинство людей встречают спутника жизни и создают се­мью, дают начало будущему поколению. В молодости прак­тикой самой жизни проверяется правильность сделанного ранее выбора жизненного пути; приобретается профессио­нальное мастерство. Молодость – это расцвет отношений любви и дружбы.

Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать семейные отношения и професси­ональную компетентность. В конце возраста, на границе со зрелостью, человек решает экзистенциальные проблемы, уясняет смысл своей жизни, подводит ее первые итоги.