

ПРЕХОД МЕЖДУ РАННА И КЪСНА ЗРЯЛОСТ В СРЕДАТА НА ЖИВОТА

Георги Маджаров

MIDDLE OF THE LIFE TRANSITION

George Madjarov

Abstract: In the middle of the life (35-45) each person focuses changes from where one is going to where one has been. People become concerned about their accomplishments - whether they have fulfilled their dreams. Aspects suppressed in early adulthood are reassessed. People begin notice physical declines and feel no longer young. For some this brings reconfirmation, for others turmoil and changes in career, relationships, other activities. Levinson's and Sheehy's description of adult life cycle stages are the more solid explanations nowadays.

Keywords: adult life change, mid-live transition, early adulthood, middle adulthood, personal growth

Преходът между ранната и късна зрялост е една от най-важните възрастови промени на психиката след детството. Състои се от множество драматични промени, съвкупността от които е разтърсваща: отменя съществуващото равновесие и често се нарича “криза в средата на живота”. Необходим е доста продължителен период от няколко (3–4) години за осъзнаване промените със себе си и преосмисляне важноста на околната реалност в съответствие с тях, без което не е възможно създаване на ново относително равновесие, необходимо за преминаване към късна зрялост и продължаване на живота.

Наличието на такъв преход е посочено от почти всички психолози, изучавали възрастовите промени на психиката през целия живот – Карл Юнг, Бернард Ливехуд, Робърт Пек (Pек, 1968), Роджър Гоулд

(Gould, 1978), Даниел Левинсон (Levinson, 1977, 1978, 1996), Гейл Шихи (Sheehy, 2006) – но обяснено от всеки от тях е доста общо, по различен начин, и позиционирано в различен жизнен интервал. Тук е направен опит за по-конкретното му осмисляне върху основата на сходства между съществуващите идеи: като промяна със следните елементи:

Намаляване на сексуалността и частичната ѝ замяна със социалност.

В средата на живота биологичният потенциал за създаване на потомство се изчерпва, а с него – в голяма степен и закрепеният от еволюцията стремеж за това. По този начин в периода на най-големите си възможности (35–40) психиката е изоставена от най-силнодействащия си ѝ ориентир, средство за реализация на който е цялото поведение. Изчезва важна крайна причина за цялото поведение: човек престава да вижда смисъла му – губи ориентация. Това състояние налага търсене на нови причини за поведение със съизмерима мотивираща сила, наличието на каквито обаче съвсем не е очевидно, затова търсенето им не е лесно и бързо.

След сексуалността следващият по големина на мотивираща сила стремеж е социалността: заемането на позволяващо съществуване място в нея. Затова в средата на живота повечето хора правят опит за заместване намаляващата си сексуалност с увеличена социалност – замяна на “сексуализацията на отношенията” със “социализация на сексуалността”, описана от Робърт Пек (5).

До средата на живота сексуалността е цел на съществуването, а социалността – едно от средствата за тази цел. След средата му съотношението става обратно: сексуалността престава да е най-важна жизнена цел и се превръща (като правило) в едно от средствата за социалност – заемане на място в социалната среда и запазването му. По този начин в средата на живота биологичните стремежи се заместват от социални: оставащата жизненост се пренасочва към поведение със социална значимост.

Замяната на сексуалността от социалност е частична, защото сексуалността не изчезва напълно в средата на живота, а социалността е по-слаб стремеж от сексуалността.

Деградация на близката и увеличаване натиска от цялостната социална среда.

В средата на живота става смяна на поколенията. Децата стават самостоятелни и напускат родителите (физически и/или душевно).

Едновременно с това родителите престаряват и престават да са пример и подкрепа в живота – физически и с идеи. Общуването с тях деградира и човек неочаквано бързо ги загубва – най-напред душевно, което е много мъчително, а скоро след това и физически, което прави загубата многократно по-мъчителна, празнината от която не може да бъде запълнена и уравнивесена с нищо.

Средата на живота е край на увеличаване на адаптивността като цяло, затова във външната социална среда се появяват първи признаци на засилващ се натиск към изтласкване от заетото в нея място. До средата на живота социалното съревнование е най-вече с връстниците, а в средата на живота към тях се добавя съревнование с по-старото (вече губещо адаптивността си) поколение, с връстниците (притежаващи адаптивност в целия диапазон на големината ѝ) и с по-младото поколение (непрекъснато увеличаващо адаптивността си). Появява се и се засилва усещане за трудност на живота.

Всички тези промени се усещат като мъчителна самота и необходимост от мъчителни усилия за преодоляването ѝ.

Достигане и осъзнаване окончателната големина на индивидуалните качества и социалните перспективи от това

Периодът “ранна зрялост” завършва в средата на живота (35–40) с достигане до зрелостта – най-голямата за целия живот сума от отделни качества. Тази сума от своя страна също е качество.

Зрелостта е край на увеличаването сумата от качества, т.е. край на развитието, след което посоката му става обратна. Почти всеки човек осъзнава този факт и негативните следствия от него – предстояща умствена и социална деградация – и това осъзнаване отменя съществуващото до този момент равновесие. Затова дестабилизацията на психиката в прехода между ранна и късна зрялост е следствие от най-голямото ѝ развитие, т.е. от достигането до края му.

Разсейване на илюзиите в средата на живота.

Необходимостта от илюзии е закрепена от еволюцията като възможност за наличието им и дори с конкретни такива (3; 6). “За-

пазеното” място за (съществуване на) илюзии генерира появата им в почти всяка психика. Няма човек, който в ранната си зрялост да не е имал илюзии.

Наличието на илюзии е несъвместимо със зрялост. Тъй като наличието на илюзии е закономерно и типично до 35–40, фактическа зрялост дотогава няма.

Зрелостта, разбираана като най-голямо съответствие между реалност и представа за нея, е период с най-малко илюзии: с настъпването ѝ много (макар не всички) илюзии със силна мотивираща сила се разсейват: човек осъзнава предела на възможностите си; своите и на околните реални качества; перспективите за мястото си в общността.

Илюзиите могат да се разделят условно на два вида:

- по отношение на биологичното съществуване и възможностите на своята психика – “биологични илюзии”;
- по отношение на социалните перспективи – “социални илюзии”.

Илюзиите не изчезват едновременно, а последователно, и това удължава прехода между ранна и късна зрялост. Отначало се разсейват биологичните илюзии, а след още няколко години – и социалните.

Илюзиите по отношение на своите възможности поддържат и мотивират цялостната (пълна) употреба на индивидуалните възможности в зададена от еволюцията посока, а социалните илюзии – към съобразяване с определени социални правила, независещи от отделните хора и често несъвпадащи с интересите им. Резултат от илюзиите е доброволно жертване на личните интереси и живот: хората отглеждат потомство и работят по 14–16 часа дневно без почивка и социални гаранции.

Биологични илюзии

Съществуването и интересите на биологичния вид в значителна степен противоречи на интересите на отделните му индивиди, затова еволюцията създава и устойчиво закрепва в психиката им илюзии, насочващи голяма част от жизнената им активност към интересите на вида въпреки индивидуалните им интереси.

Социални илюзии

Социалната конструкция на всяка общност е конусообразна – *несиметрична* във височина – затова местата в по-високите слоеве са експоненциално по-малко от тези в по-ниските. Способностите на хората обаче са разпределени нормално: *симетрично* около средните им големини. Количеството на хората със способности над и под средните е *еднакво*, защото е разпределено *нормално*. Като резултат от несъответствието между несиметричната социална структура и симетричното разпределение на способностите, много от хората със способности *над* средните заемат места в социалната структура *под* условната ѝ среда (т.е. в ниските социални слоеве), и изживяват този факт като жизнена несправедливост, наблюдавайки примери на хора във високите слоеве с не по-големи (а често и с по-скромни) качества от своите.

До средата на живота повечето хора израстват реално в социалната структура (в големите общности), а за онези, които (поради някаква причина) не израстват реално, общността създава *илюзия* за социално израстване, необходима, за да мотивира поведението им в полезна за себе си посока. Така във *всички* хора се появява илюзията, че ще се издигат в социалната конструкция поне до място, за което имат качества. В средата на живота (1) израстването на повечето от хората със способности спира поради стесняване на по-високите социални слоеве, и (2) общността престава да поддържа илюзия за социално израстване в когото и да било. Като резултат социалното израстване на почти всички се прекратява и това разсейва илюзията за такова.

Наличието на илюзии затруднява трезвата преценка за осъществимост на плановете. Такава става възможна след разсейването им, с което се осъзнава фактът, че най-желаните очаквания от живота – мечтите – няма да бъдат осъществени никога, щом не са били осъществени досега, тъй като предстои не увеличаване, а намаляване на възможностите във всяко отношение. Това осъзнаване е потискащо.

Неголяма част от хората към края на ранната си зрялост успява да осъществи и най-смелите си мечти. Дори за тях обаче разсейването на илюзиите е потискащо, защото незабавно създава мъчителния

въпрос дали осъществените мечти наистина са били толкова важни, че да си е струвало посвещаването на живота си на достигането им – наистина ли точно тези мечти са смисълът му. Появява се и мъчителен въпрос какъв е смисълът на останалата част от живота (физиологичните удоволствия очевидно не са отговорът му), щом няма какво повече да се желае – най-желаното вече е осъществено.

Илюзиите се разсейват независимо от желанието, което прави този процес неочакван и мъчителен: “прозренията” се наслагват едно върху друго и разрушават равновесието. Макар да започва внезапно, осъзнаването на реалността без илюзии е продължително, защото изисква преосмисляне на всички предшестващи (с десетилетия) и предстоящи жизнени събития. Човек престава да се чувства щастлив, което натрапливо проектира мисълта, че до този момент е бил такъв, но това няма да се повтори.

Загуба и възстановяване на равновесието в средата на живота.

Душевният вакуум, оставащ след редуцията на стремежа за създаване и отглеждане на потомство, оставя след себе си празно място в емоционалността, нарушаващо съществуващата до този момент емоционална устойчивост (равновесие). Изчезва крайната (окончателна) цел на цялото предшестващо съществуване като възрастен човек. С нейното изчезване се губи мярката за измерване желателността на всички останали постъпки, според която те са се разполагали и подреждали по важноста си в ценностна йерархия (структура). Ценностите стават неустойчиви (непостоянни), започват хаотично многократно да разменят местата си по отношение на важноста им – объркват се. Цялостната душевност става нестабилна и объркана.

Разсейването на илюзиите също от своя страна променя мотивационната големина на ценностите: важни до момента постъпки и неща престават да се приемат като такива, заместени от изглеждали маловажни преди или от нови. Появява се мъчително чувство, че съществуват много по-важни, но неизвестни неща. Липсата на устойчива ценностна йерархия подтиква към трескави усилия за създаване на нова относително устойчива такава чрез преосмисляне и преподреждане на ценностите, съдържаща нови обяснения за онова, което

преди са обяснявали илюзиите: как и защо да се живее. Това увеличава възприемчивостта към различни философски схеми и религии, често взаимно изключващи се.

Повечето хора осъзнават фактичката невъзможност да бъде обяснена реалността, животът и неговия смисъл, но изчезналото душевно равновесие ги кара да търсят такива обяснения въпреки осъзнатата невъзможност за намирането им. Търсенето на обяснения, които не могат да бъдат намерени, е типична мъчителна душевна нагласа в средата на живота и в късна зрялост, посочена от създателя на възрастовата психология на възрастните Карл Юнг.

В много хора се появява натраплив стремеж за търсене обяснения за живота и смисъла му: навлизат дълбоко в подробностите на някаква религия или философия; купуват университетски учебници и дори се записват отново да учат; купуват от вестникарските сергии психотерапевтични брошури за възпитаване на самоувереност, удовлетвореност от живота, усещане за “успех” в него, обясняващи смисъла му, и намиращи се там в изобилие поради устойчивото им търсене. Повечето обаче осъзнават непосилността на издирването на верни обяснения за реалността.

Средата на живота не е краят му: еволюцията е оставила физиологични възможности за следващ възрастов период, но без създаване и физиологично отглеждане на потомство и без еднозначен – с най-голям приоритет – емоционален ориентир в него. Затова достатъчно голямата все още жизненост и усилията за намиране на причина (цел и смисъл) за живеене противодействат на потискащото неравновесие с множество последователни опити за възстановяване на изчезналото равновесие. В късна зрялост то е друго – различно от това в ранна – затова създаването му изисква преход.

През първата половина от живота си човек съществува най-вече чрез наследени качества, за които няма заслуга – не е правил усилия за създаването им. Към средата на живота обаче стават недостатъчни: завършва енергетиката (“инерцията”), придадена от предшествениците и продължаването му започва да изисква нови качества и съответно усилия за създаването им. В този момент завършва второ – алегорично – детство, родители в което не са своите майка и баща, а всички предшественици. Затова хора, чиято първа

половина от живота е преминала без сериозни усилия, не виждат причина това да се промени, и се стремят да ги заобиколят по всички достъпни начини, което ги прави неспособни да преодолеят прехода между ранна и късна зрялост – остават в него или остават с душевността от ранната си зрялост. Но и за останалите преходът към равновесие е драматичен.

Краят на ранна зрялост е граница между познатото и непознатото, която трябва да се премине от всяко поколение и от всеки отделен човек, иначе резултатът от живота се изчерпва с повторение (подражание) на чужд живот. За да избегне тази унила перспектива, човек трябва до края на ранната си зрялост да е усвоил като цяло най-важното, известно на останалите, иначе ще бъде обречен да го преоткрива – да избобретява велосипед – и непрекъснато да осъзнава безсмислеността на усилията си.

Поддържането на устойчивост в ранна зрялост не изисква усилия, защото е закрепено от еволюцията чрез изобразени в психиката цел и причина за съществуване: сексуален стремеж за създаване и отглеждане на потомство, одобряван и подкрепян от общността, и обясняващи почти всичко илюзии.

За разлика от ранната зрялост, еволюцията не е закрепила устойчивост за късната – в нея няма природен стремеж с приоритет над останалите, който да ги превърне в средство за осъществяването си. Затова всеки човек е принуден да създаде отново сам равновесието си в късна зрялост чрез различността си от останалите, което не е лесно – изисква усилия.

Преходът към късна зрялост е необходим и нормален, затова наречен от Гейл Шихи “нормативен” и “предсказуем” (predictable). Загубата на съществуващото равновесие и мъчителните усилия за създаване на ново също са нормални. Напротив, ненормални са отказът от тях, превръщащ го в отказ от преминаване към късна зрялост. В този случай възрастовите промени губят нормалния си характер - изкривяват се в една от две възможни посоки:

– през втората половина от живота си такива хора продължават да живеят с душевността на ранната си зрялост – млада, но неадекватна на възрастта;

– започналата криза става постоянна (хронична): животът продължава с неуравновесена душевност, която в крайна сметка разрушава и физическото равновесие и съществуване – “пречупват” се.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Gould, R. L.** Transformations: growth and change in adult life. New York, Simon and Schuster, 1978.

2. **Levinson, D. J.** The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. – *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, Vol. 40(2), May 1977, p. 99–112.

3. **Levinson D.** The seasons of a man’s life. New York: Knopf, 1978.

4. **Levinson, D. J., C. N. Darrow, E. B. Klein.** The Seasons of a man’s life. New York, Ballantine Books, 1978.

5. **Levinson, D. J., J. D. Levinson.** The seasons of a woman’s life, New York, Knopf, 1996.

6. **Peck, R.C.** Psychological developments in the second half of life. – В кн.: Neugarten, B.L. Middle age and aging: a reader in social psychology. Chicago, University of Chicago Press, 1968, p. 88–92.

7. **Sheehy, G.** Passages: Predictable Crises of Adult Life. Ballantine Books, 2006.