

УДК 159.922.6 (575.2) (04)

ЦЕЛОСТНОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ В СТРУКТУРЕ ПРИРОДНОГО ЦИКЛА

И.В. Палагина

Рассматривается теоретическое построение целостной картины человеческой жизни на основе модели идеального жизненного цикла. Предлагаемая модель жизненного цикла соответствует традиционным народным представлениям, рассматривающим жизнь аналогично календарному году. Модель позволяет наметить ряд экспериментальных исследований для выяснения условий ее применения.

Ключевые слова: целостность жизни; идеальный жизненный цикл; календарный цикл; природный цикл; модель жизненного цикла; 8 возрастных периодов.

Психология возраста сталкивается с большими трудностями при построении картины целостной человеческой жизни. Создается впечатление, что эта отрасль психологии до сих пор остается на уровне сбора эмпирических фактов, изучая отдельные возрастные группы и особенности их психических процессов. Параллельно в науке складывается и представление о человеческой жизни, как о едином структурированном целом. Кроме широко известной периодизации Э. Эриксона здесь можно назвать работы М.Н. Зыковой, Д.Н. Кавтарадзе, Ю.Н. Соколова, Г. Шихи и др. [1–4].

Целью нашей работы является теоретическое построение целостной картины человеческой жизни на основе модели идеального жизненного цикла. Мысль о цикличности жизни и любого живого целого естественна – ведь в противном случае это целое не обладало бы свойством воссоздавать себя. За время своего существования природная система обязательно проходит ряд состояний, образующих цикл жизнедеятельности природной системы. Время в данном случае выступает не только как последовательность событий в процессе жизни, но и как определенная форма последовательной смены явлений. Ведь для описания циклов вообще и цикла человеческой жизни в частности, выделяются опорные точки (начало и середина; первый, второй и третий этапы и т.д.). И, как правило, эти опорные точки образуют фигуру равностороннего многоугольника, вписанного в круг. Очевидным примером служит год – он

выступает не только как определенная единица измерения времени, но как календарный цикл смены времен года и как определенная форма последовательной смены сезонов. Зима, Весна, Лето, Осень – 4 стороны квадрата, помещенного в круг годового цикла. Традиционно им приписывались определенные качества – стихии.

ВЕСНА – влага и тепло. Активность, динамика, нестабильность, целеустремленность, планы на будущее. Проявление сил, познание окружающего пространства, зачатие потомства.

ЛЕТО – жара и сухость. Стабильность, насыщенность энергией, удовлетворенность, созревание, реализация. Покой, удовольствие. Полное саморазвитие и воспитание потомства.

ОСЕНЬ – холод и сухость. Увядание, снижение активности, устремленность к смерти и распаду. Пожинание плодов, накопление запасов. Покидание обжитых мест, познание окружающего пространства.

ЗИМА – холод и влага. Стабильность, холод, отсутствие энергии, борьба за выживание. Замирание, духовность.

Народная культура выделяет точки, служащие переломными моментами сезонов. Они приходятся на традиционные праздники: весеннее и осеннее равноденствия, и летнее, и зимнее солнцестояния, 7–8 ноября, 8–9 мая, 5 февраля, 5–6 августа. Они достраивают фигуру годового цикла до правильного восьмиугольника, вписанного в круг. **Природный цикл** как восьмиугольник описан во многих культурах, в частности китай-

ской. В этом восьмиугольнике каждая точка описывает следующие процессы изменения.

1 – Тепло и влажность. Зарождение нового организма – внутренняя активность, развитие и дифференциация собственных способностей, рост и внутреннее созревание.

2 – Жара. Направленность на себя сменяется направленностью на среду и ее изменение. Благоприятные условия среды создают условия для ускоренного внешнего развития и захвата нового пространства и питания.

3 – Жара и сухость. Первый кризис, столкновение с сопротивлением среды. Проверка и укрепление целостности, преодоление препятствий. Внутреннее созревание, половое развитие, поиск наиболее подходящих способов взаимодействия с окружением.

4 – Сухость. Внешнее созревание, плоды. Борьба за результаты. Требуются дополнительные силы и возникают сообщества, семьи.

5 – Сухость и холод. Внутреннее угасание активности, появление восприимчивости, пассивности, приспособляемости к окружающей среде. Активное творчество сменяется опытом.

6 – Холод. Внешнее угасание активности. Внешние ограничения и препятствия, неблагоприятное воздействие среды приводят к увяданию, сворачиванию пространства и питания организма.

7 – Холод и влага. Кризис, внутренние проблемы. Распад целостности, уступка препятствиям. Прекращение половой функции, резкое ограничение взаимодействия с окружением.

8 – Влага. Поиск скрытых ресурсов, раскрытие неизвестных возможностей, построение новых видов жизни – растение превращается в семя, животные впадают в спячку и т.д.

9 (1) – Тепло и влага. Полная трансформация и новый цикл развития.

Что будет, если мы рассмотрим человеческую жизнь аналогично этому циклу? – Таким образом мы продолжим древнюю традицию календарного подхода к жизни человека. Идеальная человеческая жизнь в общем представлении длится 100 лет. Если она составляет цикл из 8 равных промежутков времени, аналогичных промежуткам годового цикла, то длина каждого промежутка составляет 12,5 лет. Каждый такой

промежуток можно охарактеризовать психологически, используя многовековые аналогии сезонов – стихий и человеческих качеств.

Предлагаемая **модель жизненного цикла** соответствует традиционным народным представлениям. Она включает описание **8 возрастных периодов**, длительностью 12,5 лет каждый и составляющих вместе 100 лет жизни. При этом легко убедиться в том, что цикл 100 лет = $12,5 \times 8$ существует не только в нашем сознании, но и соотносится с реальными возрастными изменениями.

От 0 до 12,5 лет. Детство. Возраст очень способствует обучению. Ему присущи такие черты, как любознательность, интеллектуальность. Быстрое и хорошее усвоение любых стереотипов мышления и поведения. Неловкость в мелочах, неумение в деталях, но при этом легко схватываются общие идеи. Многосторонние задатки, овладение все более тонкими и различными способностями. В то же время неусидчивость, отвлекаемость и моментальное переключение на другие предметы. Идеалистические взгляды на мир, отказ от привычного в пользу нового, увлеченность яркой суетой жизни. Активность, предприимчивость, и вместе с тем мягкость, неустойчивость, приспособляемость. Постоянно идет внутренняя борьба смелости и робости, зависимости и самостоятельности. Усваиваются цели и формируются основные представления о жизни. Склонность к игровому поведению, поверхностные и подвижные чувства и эмоции, в которых преобладают радость, смех, любовь, обидчивость. Характерен бескорыстный подход к людям, открытость, общительность и все большее многообразие связей. Зависимость от других, внушаемость. Развитая фантазия, пластичность и подражание другим.

От 12,5 до 25 лет. Юность. Стремительно преобразуется и растет личность человека. Переизбыток жизненных сил сочетается с пробуждением интенсивных и бурных желаний. Нарастает эгоизм, нетерпимость, обидчивость, вспыльчивость. И хотя сердце легко берет верх над здравым смыслом, но в каждом действии проявляется честолюбивое стремление к высшим достижениям. Происходит возрастание самостоятельности и активности. Сильная энергия

выплескивается в беспокойную и хаотическую деятельность, нарочито волевые действия. Появляется стремление изменить окружающий мир, воздействовать на людей, подчинить и переделать все по-своему. Развиваются решительность, мужество, свободомыслие. Стремление к самостоятельности, волевым проявлениям. Выбор значимых целей. Попытки сознательно влиять на окружающих людей и природу. Общительность, привязчивость к людям сменяются соперничеством. Интенсивное интеллектуальное развитие получает определенную направленность, попытку применить на практике свои идеалы. Расцвет творчества и развитие всех задатков, раскрытие способностей и талантов.

От 25 до 37,5 лет. Ранняя зрелость. Из психических черт этому возрасту соответствуют резкие проявления силы, всплески энергии. Слишком большая активность выливается в страстные порывы и необдуманные поступки. Смелость, мужество и пылкость сообщают этому возрасту своеобразный романтизм. Но ему присущи и индивидуализм, и стремление к власти, и к волевому воздействию на окружающих. Растет сознательное управление собой и своим поведением, сосредоточенность на нужных вещах. Постоянно устойчивая активность и жесткость поведения выливается в беспокойную деятельность и пренебрежение в быту материальными удобствами. Появляется честолюбивый выбор пути. Сформировавшийся человек воплощает в делах свои юношеские замыслы. Определяется профессиональный статус, семейное положение, отношение к людям обоего пола и людям различного положения. Глубокие, яркие чувства подавляются стремлением действовать. Нарастает разумность, увеличивается терпение, концентрация и отрицательное отношение к посторонней информации. Высоко развиты интеллект, профессионализм. Задатки получают максимальное развитие, многие из них отбрасываются из-за прагматизма.

От 37,5 до 50 лет. Поздняя зрелость. Психологически этот возраст характеризуют такие черты, как собранность, скованность, углубленность в свое дело. Отказ от новых начинаний в пользу главного. В то же время концентрация воли приводит к обострению эгоизма, стремлению

к честолюбивому самоутверждению. Начинается несгибаемость, косность души. Честолюбие в разумных рамках, приобретение материальных и социальных выгод. Предпочтение конкретных планов, отработка тактики, интерес к тонкостям, развитие ловкости. Наряду с достижениями наблюдаются постоянные опасения и беспокойства. Предпочтение устойчивого, размеренного быта и распорядка жизни.

Появляется зрелость реакций и поведения, осторожность. Подавление чувств и опора на расчет и опыт. Стремление договориться и согласовать свои действия и взгляды с другими, чтобы избежать излишней борьбы и конфликтов. Охлаждение внешних реакций, респектабельность. Использование связей в обществе для определенных целей. Обостряется проницательность, интуиция, проясняется жизненный опыт. Появляется уравновешенность, восприимчивость не только к внешним впечатлениям, но и внутренним ощущениям. Понимание ограниченности своих достоинств.

От 50 до 62,5 лет. Раннее увядание. Психические черты данного возраста – прилежность, терпение, постоянство и сосредоточенность. Накапливается материальная собственность, оформляются социальные достижения, вырастают и “оперяются” дети и внуки. Человек получает заслуженные почести и дотации общества, и постоянно отчуждается от продуктов своего труда. Сохраняется стремление идти выбранным путем, но слабеет воля, честолюбие заменяется стремлением к одобрению окружающих.

Жизнь ориентируется на прошлую память. Внешняя медлительность и холодность скрывают переживания и эмоции. Эмоции постепенно накапливаются и набирают силу, редко и неожиданно выплескиваясь наружу. Сохраняются лишь глубокие и неизменные чувства, старые и проверенные связи. Часто они сменяются то скливым беспокойным состоянием. Пробуждается желание помогать другим в работе, услужливость и даже потребность в более сильных руководящих партнерах, которые начинают дело и дают ему энергию. Могут быть большие претензии к внешнему окружению, открыто корыстный подход к людям. Нарастает недоверчивость, скрытность, сокращается общительность. Само-

стоятельные представления о жизни уступают место групповым или общепринятым.

От 62,5 до 75 лет. Позднее увядание. Происходит стремительное изменение личности – угасание внешних интересов и нарастание созерцательного, вдумчивого отношения к действительности. Человек живет за счет прежних материальных достижений. Характерны осторожность в поступках, успокоение и пассивная позиция. Принятие общих взглядов, конформизм и консерватизм. Стремление к отдыху, к материальным и бытовым удобствам. Приступы безразличия, потеря инициативы в поведении и в жизненных вопросах. Отказ от прежних стереотипов поведения. Нарастание чувствительности к внешним и внутренним влияниям. Сосредоточенность на внутреннем мире.

Эмоции становятся слабыми и хрупкими, замораживаются, сменяются беспокойством и унынием. В целом преобладает ровный стиль поведения, примирение, снижение критичности и резкости. Потребность в помощи, в устойчивом общении. Ограниченность контактов и недоверчивость к людям “не своим”. Интеллект становится вялым, рассудочным, ориентированным на прежний опыт и авторитеты. Утрата рационального опыта, односторонность, отсутствие интереса к событиям возмещаются тем, что большую роль играют внутренние интуитивные ощущения. Неопределенность суждений и взглядов скрывают поиск новых, более духовных ценностей и попытки заглянуть в тонкий мир.

От 75 до 87,5 лет. Старость. Окончательно теряется самостоятельное социальное, семейное и материальное положение. Явно проявляется слабость, бережливое отношение к себе. Занятие простыми и небольшими делами. Неустойчивость в поведении. Прагматический подход к вещам. Подчинение другим, следование за течением событий. Внешняя непритязательность сочетается с внутренней закомплексованностью. Реальные дела уступают место снам, бессознательным переживаниям. Нередко проявляется сентиментальность, слезливость, склонность легко менять настроение. Изоляция от общества и потеря связей в этом возрасте склоняют к жизни в тесном кругу родственников и близких друзей.

Пассивность возраста приводит к постепенной потере критичности и разумности. В то же время может быть сверхвысокая концентрация на личных переживаниях. Теряются прежние задатки, но могут неожиданно проявиться ранее забытые. В то же время есть любопытство к повседневной информации и общению. Тяга к окружающим людям и зависимость от них может омрачаться недоверчивостью и скрываемыми корыстными соображениями. Но в целом люди этого возраста обладают приспособляемостью и применяемостью к обстоятельствам. Их общительность невелика, но они открыты миру.

От 87,5 до 100 лет. Дряхлость. Психические особенности, характерные для данного возраста – слабость, робость, смирение, неустойчивость поведения. В то же время подвижность, стремление к переменам. Пробуждение высших целей, потребность в самоотдаче и всепрощении. Беспомощность в бытовом плане, приспособляемость к любым условиям и пренебрежение материальными благами и удобствами. Обычно склонность к сентиментальности, мечтательности и фантазиям. Впечатлительность сочетается с поверхностными и быстро исчезающими переживаниями. Преобладают спокойные эмоции, любовь и доверчивость к окружающим. Может проявляться обидчивость.

Происходит изменение отношений с окружающими в сторону контактности и открытости миру. В отношениях с людьми появляются сглаживающие конфликты качества – отсутствие личной заинтересованности, бескорыстный подход к людям. Пониженная активность создает зависимость от окружающих и готовность искать в других опору. Происходит уход в иные состояния сознания, грезы наяву.

Подводя итоги можно сказать, что предлагаемая модель жизненного цикла является достаточно продуктивной теоретической схемой. Она позволяет представить основные психологические изменения в каждом из 8 выделенных возрастных периодов. При этом легко убедиться в том, что цикл 100 лет = $12,5 \times 8$ соотносится с реальными возрастными изменениями. В то же время, границы и психологическое содержание намеченных периодов жизненного цикла нуждаются в уточнении и научном анализе. Модель

позволяет наметить ряд экспериментальных исследований для выяснения условий ее применения.

Литература

1. *Зыкова М.Н.* Фольклоротерапия: структурирование жизни через обряд: Учебное пособие. М.; Воронеж, 2006. 78 с.
2. *Кавтарадзе Д.Н.* Время как предмет обучения // Мир психологии. 1999. №4. – С. 214–233.
3. *Соколов Ю.Н.* Цикл как основа мироздания // НИИ “Циклы природы, экономики и общества”. Ставрополь, 1998. 90 с.
4. *Шихи Г.* Тайны жизненного цикла // Психология возрастных кризисов: Хрестоматия, 2005. С. 100–142.