

Лекция 10

Не-детские возрастные кризисы: основные закономерности и динамика развития в зрелом возрасте (40-55 лет)

Кандидат психологических наук, доцент,
старший научный сотрудник
Института педагогики, психологии и
социальных проблем (г. Казань)
*гештальт терапевт, супервизор, тренер
Московского гештальт института,
клинический психолог*
Ничипоренко Надежда Павловна

Динамика кризиса

Дискомфорт
тревога,
активация
психологичес
ких защит и
компенсаций

Сопротивление
изменениям

Деком-
пенсация
и хаос

Фаза
тупика

Копинги

Нарастание
энергии

Новизна



- **взрослеющие дети**
- **профессиональная реализованность и определенность**
- **материальная устойчивость**
- **начальные признаки ухудшения здоровья**
- **подготовка и наступление климакса – снижение и утрата репродуктивных функций**
- **изменения сексуальных отношений с партнером**
- **болезни и / или угроза смерти родителей и близких людей**
- **утраты, смертельные заболевания в семьях знакомых**
- **высокая вероятность кризисов супружеских отношений (утрата любви, сексуальности, измены, развод или отчуждение в отношениях)**

- Сепарационные процессы внутри семьи – отделение детей и родителей
- Ревизия профессиональных достижений и планов
- Утрата здоровья и молодости
- Интенсивная обработка тем, связанных со старением
- Кризис половой идентичности в связи с климаксом
- Интенсивная обработка тем, связанных со смертью
- Горевание как механизм проживания утрат
- Проживание кризисных явлений в отношениях

- «Отпускание» детей – способность думать о жизни детей вне связи с собственной жизнью и о своей жизни вне связи с жизнью детей
- Навыки проживания утрат, потерь и расставаний (горевания)
- Утрата целей и планов, которые уже не могут быть реализованы
- Толерантность к одиночеству
- Толерантность к неопределенности в отношениях
- Устойчивость в кризисных фазах отношений
- Толерантность к тревоге, связанной со смертью
- Толерантность к депрессии
- Принятие собственного старения
- Принятие конечности собственной жизни
- Изменение образа жизни в соответствии с возрастными ограничениями

спасибо за внимание



Научные публикации автора:

https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=804045&pubrole=100&show_refs=1&show_option=0

Принадлежность Обществу практикующих психологов «Гештальт подход»
gestalt.ru (Московский гештальт-институт, раздел «Персоналии»)

Адрес для связи: nichiporenko.n@yandex.ru