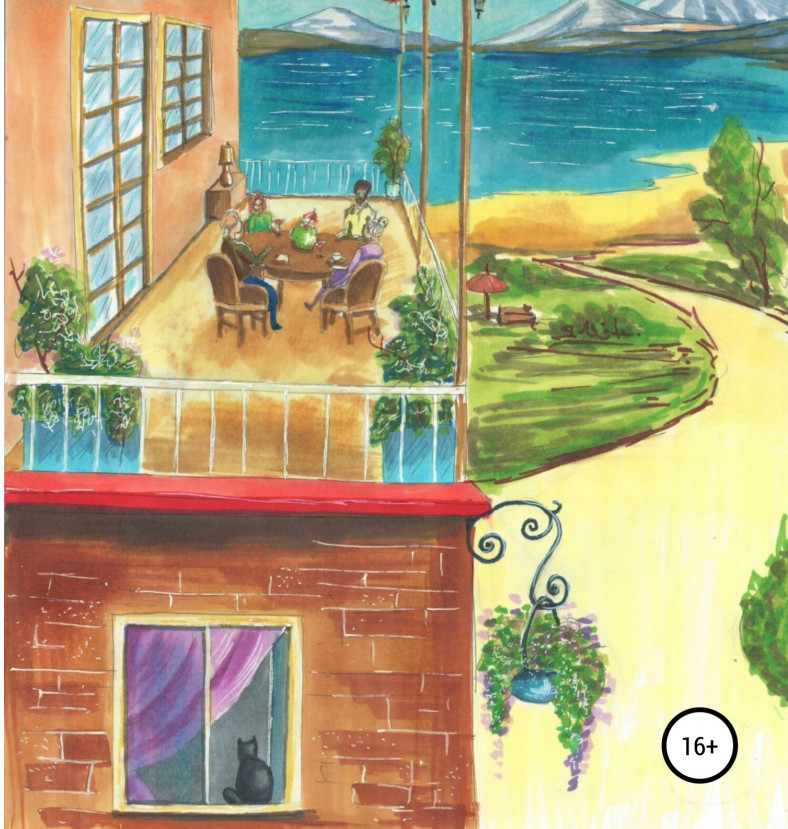


Басов Илья



Добро пожаловать в

Клуб  
55+



16+

# **Илья Андреевич Басов**

## **Добро пожаловать в клуб 55+**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63469661](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63469661)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

В публикации кратко рассмотрены задачи периода поздней взрослости, для чего человеку дана старость, почему человек проходит именно такой путь, а не какой-то ещё. Также предложено направление, варианты и приглашение к дальнейшей работе.

# Содержание

# **Илья Басов**

## **Добро пожаловать в клуб 55+**

Данная публикация – это что-то вроде информационно насыщенной визитки, приглашение к работе. Однако это не PR-компания, поскольку вы всё можете сделать и без моей скромной помощи, а при наличии определенного уровня развития (наличия внутреннего инструментария) и вовсе самостоятельно. Здесь вы сможете познакомиться с экзистенциальными задачами периода поздней взрослости (поработать на понимание зачем этот возраст человеку дан), уразуметь как эти задачи связаны с переживанием счастья, посмотреть устройство личности (почему с человеком происходит то, что происходит), а также постараться понять «для чего вообще всё это» (приблизиться к осмыслению экзистенциальной логики бытия).

Здесь нет поучений и рассказов о том, как вы должны жить, но мы вместе можем сделать чётче понимание того, как именно мы живём (получить ясное видение механизмов и закономерностей). Также на выходе (в том числе после работы с предлагаемыми материалами) нашей личности не стане легче, т.е. мы не получим такого неунывающего, постоянно улыбающегося гражданина; но мы поймём почему не просто,

чем действительно стоит заниматься и на что делать ставку. И ещё одна просьба к тем, кто решит двигаться по этому пути, не ждите здесь толп и восторженных масс, это труд для не многих; то, что предлагается – это излишество, роскошь не применимая для выживания (т.е. она не сделает вас богаче и престижней, это не попса из разряда «как привлечь деньги в свою жизнь»), но это работа необходимая для жизни (той жизни, которую без натяжек можно обозначить как небренную, а психология будет выступать в своём исконном значении – как «наука о душе»).

\*\*\*

Как родилась эта работа по такой непростой теме. Для начала позвольте представиться, так сказать пару слов о себе. Клинический психолог со стажем ведения тренингов уж более 15 лет, дипломированный научный исследователь, преподаватель, заведующий отделением социально-психологической помощи. Поздний возраст – крайний профессиональный и самый интересный во всех смыслах рубеж, так сложилась карьера.

Мой первый цикл коррекционно-развивающих занятий назывался «Новые горизонты старости», вкусно, осмыслено, люди приходили и, убеленные сединой и отмеченные морщинками, говорили, что они не старые. Вдумчивые, на выходе, говорили «Слава Богу, что я старей». Но ладно, дабы не отпугнуть хороших людей, пусть будет поздняя зрелость.

С чего начнём? С ясного понимания, где и в чём нам выпа-

ло счастье-несчастье находиться, т.е. что такое поздний возраст, какой в нём плюс и смысл.

Кто находится в позднем возрасте, можно ли поставить в приоритет хронологию и заявить, что это все гуманоиды 60+? Или это когда мы выходим на пенсию? Или когда дети свили свои гнезда и не очень жаждут нас там видеть? Когда много лекарств пьём? Когда обретаем много никому особо не нужного опыта? Практика показывает, что это не так и главное мерило находится в ином измерении. Давайте сохраним интригу. Ибо знание доставшееся даром человеком не ценится. Есть ли в этом возрасте минусы? Говорят полным полно: болезни, ненужность, незнание чем себя занять, одиночество, меньше осталось времени, планы строить некуда, когнитивные функции падают, не пора ли на входе раздавать веревки и мыло? – не пора. Есть ли плюсы? Есть мнение, что есть: мудрость, свободное время, возможности (но это не вброс в будущее, а сейчас) открытого мира, общение, природа-дача.

Вопрос, какая старость на самом деле, хорошая или плохая? Допустим трое хороших людей поехали в незнакомый город, на отдельный отдых, на неделю. Встречаются они по прошествии отмеренного времени и первый говорит:

– Город прекрасен, какая архитектура, какая бесподобная история, какие памятники!

Второй:

– Да что твои памятники!?! Какие здесь женщины! Обво-

рожительны, элегантны!

Третий молвит:

– О чём вы?! Какие женщины, какая к чертям архитектура!? Грязь кругом, ступить некуда, меня ещё и ограбили, тьфу!

Кто прав и какой город на самом деле? Все правы и вообще у каждого своя правда? – да, но нет. Город хороший? – да, но нет. Плохой? – да, но нет. У города есть четкая, объективная характеристика, готовы? – он нейтральный. Город изначально был и всегда будет нейтральным, а то, что мы ему приписываем, это наше авторское окрашивание, делать которое, кстати, мы не обязаны. Вдумайтесь, мы не обязаны видеть «город» именно таким. Какая на самом деле старость? – нейтральная и мы выбираем, сами! как её видеть.

Осталось пройти три ступени. Что является главным мерилом взрослости, когда выдали паспорт? А встречали пятидесятилетних инфантов? В этом вопросе главным критерием выступает ответственность, и кто-то дорастает до неё в 12, а другой умирает в 80 дитем (не в смысле осуждения, но для видения того что есть, таким, какое оно есть). Чем измерить любовь (и мужчины к женщине, и родителя к ребёнку)? Глубиной чувств, деньгами? Она измеряется заботой, причём забота должна быть съедобной и без предъявления счетов. Но об этом в других работах. А чем же измерить старость? ... Мудростью? Годами? Болячками? Я не знаю, но, как сказала одна из участниц встреч, старость измеряет-

ся теплом души. И, значит, если ты приобрёл её, то ты с задачей возраста справился, освоил, а если нет, то лох. Грубовато? Не очень.

Поздняя зрелость – это время, когда пришла пора посмотреть внутрь себя и осмыслить свой жизненный путь.

И вступил он в позднюю зрелость, и понял, что это хорошо... но не сразу...

Мы уже вкратце обсуждали условные минусы (в т.ч. болезни, возможности, время) и условные плюсы (в т.ч. опыт, возможности, время). Давайте поработаем с погружением в ситуацию, обещайте не филонить. Обещаете? Тогда поехали.

Ты сейчас среднестатистический старик, ты прошел хорошо за половину отмеренного пути, многие кто был знаком и дорог уже ушли, твоё тело дряхло, вставать утром хочется далеко не всегда, у детей своя жизнь и там ты скорей помеха, да ты и сам в минуты искренности считаешь себя обузой... Прочувствовал?.. И возникает честный, и совсем не пустой вопрос (выбери свой) – «на кой чёрт?, нафига мне это?, зачем всё это было?, не злая ли это шутка природы или наказание?»

Вот были бы мы на занятии, всласть бы поработали с рождающимися ответами. Из опыта, первыми часто идут шаблонные, клише, а позже искренние, вдумчивые, настоящие; а когда они уже есть, то человек говорит их не сразу, и как-то как будто перед прыжком... Как поступим в заочном общении? Помедитируй, мой дорогой читатель, над ответом хоть



секунд 30, потом продолжи...

Это не наказание, не издевательство (хотя при желании, безусловно, можно воспринимать и так, кто ж запретит) и жизнь или Бог очень не с проста дают нам этот промежуток жизни. Я бы сказал, что всё то, что принято обозначать как плохое, неприятное и нежелательное происходит умышлено и планоно. В этот период у человека часто забирается многое из внешнего. На работе он не нужен – иди на пенсию, тело слушается ужасно и требует больше ухода, в социуме (включая детей) ты не востребован... Что же делать и зачем тогда вообще? Путешествовать, вязать крючком, плавать в бассейне, сажать цветочки, учить иностранный? Да, но нет.

Этот период несёт с собой вполне конкретные возрастные задачи, не решая которые человек, в своём пределе, может нивелировать значение своей жизни почти в ноль. Далее списком:

– осмысление жизненного пути, его принятие («жизнь прожита не напрасно») и самопринятие в реалиях позднего возраста;

– отказ от внешней экспансии и выход на духовные смыслы, поиск ответов на «большие» вопросы;

– выход за пределы Эго к надчеловеческим началам;

– преодоление страха смерти смыслом, принятие её как данности, умение сказать жизни «прощай».

Как видите не детские такие задачи<sup>1</sup>, требующие не один

---

<sup>1</sup> Басов И. А. Экзистенциальные задачи позднего возраста //

месяц, скорее годы непростой работы. И лежат они преимущественно во внутреннем мире, необходимо сделать поворот на 180 градусов... для многих неприятный поворот, в лучшем случае непривычный, от которого люди бегают куда (в запой, рыбалку, женщин х).

Смекаете?, забирая внешнего – это забота жизни о нас; для верующих – любовь Бога, её такое замысловатое проявление. И дальше мы будем плотненько так их прорабатывать, ох как плотненько, так сказать, основательно их проработаем. Так что, благ вам, мои хорошие, доброй нам дали.

\*\*\*

Эти задачи, сколь бы философскими и замудрёнными они не казались, ощутимо влияют на ощущение человеком счастья, что и показали результаты четырехлетнего, значимого и полезного исследования<sup>2</sup>, на котором, во многом, и базирую свои тренинги<sup>3</sup>. И моя задача перевести «птичий» язык гранита науки на понятный для людей. Готовы?, внимайте, «обратную взаимосвязь гедонистической категории жизненных смыслов с результативностью (методика СЖО), как и в

---

EuropeanSocialScienceJournal (Европейский журнал социальных наук). 2017г. № 10. – С. 508-518.

<sup>2</sup> Басов И.А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в период поздней зрелости (результаты диссертационного исследования) / И.А. Басов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019.

<sup>3</sup> Басов И. А. Психологическое сопровождение людей в позднем возрасте (на примере программы психологического сопровождения проживания престарелых и инвалидов в доме-интернате на основе экзистенциального подхода): Учебно-методическое пособие. / И. А. Басов – СПб.: НИЦ АРТ, 2017.

результатах корреляционного анализа по выборке в целом, мы объясняем следующим образом...» вот так писать сейчас не буду X), разве что немножко.

Сначала приведу выводы с расшифровкой.

—Люди третьего возраста, имеющие высокую осмысленность жизни более счастливы, а кто тупит, тот счастлив меньше. Почему так? Мы уже в курсе, что этот период жизни дан человеку не случайно и нужно решать его задачи, а кто с уроков убегает, тот пряников не получит. Их решение опирается на способность человека осмыслять, понимать и постигать внутреннее содержание бытия и себя самого; осмысленность (со всякими рефлексиями, самодистанцированием, локусом контроля), хоть и штука самооценная, выступает как инструмент! для решения бытийных задач.

—Если хочешь испытывать глубокое счастье, а жизнь переживать как «настоящую» и полную, придётся к этому славному времени быть исполненным — реализовавшим рожденным собой смысл воплощения здесь на земле-матушке. Высокопарно, но думаю месседж ясен. В редких случаях периода поздней взрослости, когда на фоне низкого уровня исполненности и осмысленности, жизнь переживается человеком как счастливая, мы полагаем, что правильно будет говорить о невысоком уровне зрелости такого переживания. Если позволительно говорить более резко, это в нехорошем смысле животный уровень (к животным отношусь хорошо, поэтому уточнил — в нехорошем; к слову некоторые действия живот-

ных можно назвать поступками, на которые способен далеко не каждый гуманоид).

—Если в период поздней взрослости ведущими категориями жизненных смыслов выступают гедонистическая и статусная, то удовлетворенность жизнью и ощущение счастья находятся на низком уровне; и указывают на негативную оценку пройденного отрезка жизненного пути, слабую способность ощущать ценности, закрытость в восприятии себя и мира (т.е., когда человек даже в почтенном возрасте всё ещё играет с красным паровозиком, бегают за статусами и примитивными удовольствиями, то он получается лошара и глубокое счастье ему не под силу?). Можно предположить, что такие увлечения есть вариант бегства от переживания своей неосуществленности, невоплощения в жизнь аутентичного смысла, бегство от осознания, что жизнь профукана. А как по-другому человек не знает, не хочет, не умеет, вот и тратит драгоценные ресурсы на ерунду (что, к слову сказать, чем дальше, тем больше энергозатратно и выглядит неприятно, противоестественно).

—Ведущие категории жизненных смыслов экзистенциальные и когнитивные «гарантируют» ощущение счастья и удовлетворенность жизнью (когда человек всерьёз и всем сердцем ставит приоритетом ценность самой жизни, её постижение, понимание и всякие высокие штуки, они дарят ему счастье и радость бытия); они позволяют раскрывать глубинные, экзистенциальные смыслы, создающие ощущение

«полноты жизни», её «настоящести», исполненности ведущие к ощущению счастья. Почему так? Одно из важных объяснений – слабая подверженность внешним влияниям, такие смыслы человеку подвластно осуществлять при широком спектре жизненных обстоятельств, и в достатке, и в бедности, и в болезни, и во здравии. А вот чтобы получить признание масс за барной стойкой нужно соблюсти кучу внешних условий.

– Два предыдущих пункта специфичны только для третьего возраста, т.е. в других возрастах их нет! А значит ставить приоритетным смыслом бытия гедонизм и статус в более раннем возрасте можно и нужно, на переживании жизни как счастливой это негативно не скажется. Поиграть в карьеру, материальное благополучие, окунуться в земные радости и наслаждения – это здорово, но не на подходе к порогу вечности, потому что он о другом.

– Теперь вы подготовились и уже можете переводить сами. В период поздней взрослости имеются группы людей, базовой спецификой которых является качественное своеобразие наделения жизни смыслом. Люди с продуктивным осмыслением жизни резонансным экзистенциальному содержанию возраста приходят к исполненности и получают переживание счастья, несмотря на неизбежные препятствия и трудности (или даже достигаемое благодаря им; где благодарность является результатом осмысления жизненного пути). Неспособность или нежелание осознания бытийной

сущности периода поздней взрослости, фиксация на внешней атрибутике жизненного пути является непродуктивной формой осмысления жизни, уводящей от исполненности и ощущения зрелого счастья, оставляя, при прочих равных условиях, переживания удовольствия. Из этого следует, что подготовка, если кто-то вдруг соберётся готовиться к славе третьего возраста, должна делаться с акцентом на развитие способности вникать в содержание вещей, событий, себя самого. Это даже самодостаточная компетенция, ибо всё остальное приложится. И всё же, равновесия ради и материи для, делайте финансовые инвестиции, по капельке, и их хватит.

Хочу также предложить абзац, который был озвучен на разных классных площадках, даже, хоть и заочно, в США. Говоря о содержании результатов исследования в их практическом применении, отметим, что продуктивное осмысление жизни – это, в итоге, рождение понимания, что жизнь, какой бы она ни была, не имеет ошибки. Т.е. такой ретроперспективный взгляд, прорабатывающий болезненные переживания, чувства вины и осуждения, который распаковывает смыслы, приводящие к такому пониманию. Экзистенциальные и, в особенности, когнитивные смыслы, показавшие взаимосвязь со счастьем, способствуют такому осмыслению. Гедонистические и статусные, напротив, фиксируют человека на внешней атрибутике. Например, если в позднем возрасте человек считает очень значимым социальные рей-

тинги, а сам их достичь не смог, или потерял, то он как бы зависает в стороне от экзистенциальных задач, не дотягиваясь до них; не понимая (не прикасаясь) к красоте и глубине этого возрастного этапа. Вот, это красивый и глубокий этап, смекаете?

В современных реалиях многое перевёрнуто с ног на голову, и в отношении счастья в том числе, т.е. все хотят счастья, но не понимают роли смысла в его ощущении.

Реализация смысла является главным основанием для переживания счастья. Это означает, что не надо пытаться поймать счастье за зад! Счастье – прекрасный подарок, но побочный продукт реализации смысла, исполненности. Это не радуги с бабочками на блюдечке с каёмочкой, в нём может быть и пот с лица, и лишения, и бессонные ночи, но жить кайф, это главная ценность – ощущать её во всех проявлениях (и неприятных в том числе) и реализация себя в ней (может быть никому не заметно, без фотографий на первых страницах макулатуры, может в тихой молитве или благодарной улыбке). Таким образом, сначала смысл, потом кайф, а не наоборот (как поёт Борис Гребенщиков: «если хочешь научиться красиво жить, давай сначала научись умирать»). И цель не в том, чтобы жить легче, цель в том, чтобы жить осмысленно.

\*\*\*

Вместе с тем, противопоставление «плотных» и «тонких» смыслов приведёт личность в дисгармоничное состояние и

причинит боль, неся разрушительные последствия в жизнь человека. Так, например, при обозначении духовности как хорошего, возвышенного, желательного, человек автоматически обозначает материальное как нечто низменное, негативное, с чем нужно бороться (подавлять в себе). Человек не будет видеть и того, как одно содержит в себе и опирается на другое (хорошим примером может служить фильм «Чёрный лебедь»). Более того мир не сможет не отражать этого внутреннего дисбаланса, «наградив» скажем женой, которая будет постоянно «пилить» по поводу маленького дохода, отсутствия в семье машины, «криворукости», «детей нечем кормить» и т.д.

Разбор данной дуальности (духовное – материальное) может служить примером устройства личности, как мы её видим и как будем рассматривать далее. Ранее<sup>4</sup> мы рассмотрели, что личность человека имеет три составляющие: тело, ум, чувства; однако сам человек – это нечто большее и собственно человеческим в человеке является ноэтическое (духовное) измерение. Ум и чувства имеют двойственную структуру, так фундаментальное свойство мозга – способность обосновать что угодно, в том смысле, что какую бы позицию личность не занимала (например, «за» аборт или «против») она приведёт доводы и будет на них настаивать.

---

<sup>4</sup> Басов И.А. Новые горизонты старости: подготовка и реализация потенциала / И.А. Басов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020; Басов И.А. Экзистенциальные и холистические аспекты юности и молодости: любовь и призвание / И.А. Басов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020.



В действительности же, на каждую мысль и чувство в личности имеется противоположное убеждение и желание (которые идут как бы комплектом), однако на сознании в один промежуток времени человек воспринимает что-то одно и отождествляет себя с ним. Сама идея дуальности бытия и дихотомии противоположных начал не является чем-то новым, напротив, она уходит корнями в тысячелетия человеческой истории, философии, религии и духовных поисков, однако в психологии предлагаемое здесь устройство личности рассматривается впервые.

Чем сильнее дисгармония когнитивных составляющих (которую можно обозначить как войну полюсов одной и той же шкалы), чувств/состояний (любви-ненависти, радости-печали, злости-доброжелательности, притяжения-отторжения) тем сильнее это отражается на теле (психосоматика, заболевания, травмы). Поскольку полюса двойственности друг без друга не существуют (как в природе, например, нет света без тьмы), то личность занимая в фрагментарном сознании одну сторону как бы заставляет мир отражать ей противоположность (в действительности же человек просто выстраивает свою жизнь именно так, а не иначе). Так, если человек «свято» убеждён, что все в жизни должно быть по распорядку, спланировано и строго разложено по полочкам, то жизнь будет постоянно «подсовывать» ему ситуации неопределенности, хаотичности и людей (от которых так просто не отвертеться) живущих как придётся, по настрою-

нию, «раздолбайски».

Также, чем сильнее внутренняя дисгармония, т.е. чем больше человек настаивает на правде одной стороны (своей полуправде), тем больше он осуждает приверженцев противоположности (а на самом деле испытывает вину пред своей же непринятой частью). Допустим ярый приверженец здорового образа жизни, правильного питания или вегетарианец будет создавать нешуточное напряжение и так «задолбает» окружающих на праздновании юбилея с распитием спирто-содержащих напитков и поеданием шашлыка, что веселье окажется под угрозой.

Если мы возьмем продолжительный отрезок времени в жизни человека, то увидим, как личность переходит из одной крайности в другую (причём, происходит это как бы в спящем состоянии сознания, механически, т.е. сам человек в этом себе отчета не отдаёт). Так, человек решивший, что никогда не будет таким как его отец, вдруг видит в себе именно те качества, которые осуждал в папе. Если же личность часто перекидывает из одной стороны в другую, например из любви в ненависть, из верности в измену и т.д., то каждый раз это переживается как будто происходит впервые (можно наблюдать что-то вроде обнуления памяти, забытье). Какая именно двойственность будет актуальна, т.е. о какие растяжки человек будет спотыкаться, зависит от личностной программы полученной в детстве<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Басов И.А. Экзистенциальные аспекты перинатального развития человека /

Очень часто, то, что здесь принято называть волей, является выходом на сцену сознания одного из полюсов дуальности, а воля – это его (полюса) стремление подавить противоположность. Так, любимое многими похудание, прекрасно демонстрирует данный механизм. Допустим, женщина хорошо покушала торт (ей управляла её «толстая» часть, обжорка), затем на сцену выходит «худая», ужасается, винит и обязуется делать зарядку. И даже делает, и сбрасывает у тела пол килограмма, но потом «толстая» вопит, «когда мы будем кушать, сколько можно!». Ну и ест конечно, под разными предложениями, и – карнавал продолжается. Ровно так работают механизмы любой двойственности, на любом уровне: человек бежит от активности в пассивность и обратно; те кто живут в деревне бегут в город, те кто обожрался города – в сельскую местность; вырубив лес во имя технического прогресса, мы возмущаемся и срочно занимаемся экологией и т.д., и т.п.

В целом мы можем уверенно заявить, что если действительно есть намерение нечто понять о происходящем с человеком, то искать нужно рассогласованную дуальность, а выходом из страдания является гармонизация двойственности (понимание важности обеих сторон, переход из вражды в сотрудничество). Например, нам как родителям, нужно быть и

требующими, и принимающими; а для получения тока, нам нужен и плюс, и минус (здесь же мы не кричим на минус «как ты смеешь, как тебе не стыдно быть таким отрицательным!»).

Мы полагаем, что ясное видение механики работы двойственности личности и переход из «игра играет вами» в позицию свободного выбора возможно только через ноэтическое измерение, через те высшие смыслы и ценности которые там находятся. К такому смыслу (или непреходящей, беспроегрывной ценности) мы относим осознанность – ясное понимание самого себя («кто ты есть и зачем»).

\*\*\*

Мы уже далеко не единожды обосновывали, что смысловая составляющая вопроса «Кто я и для чего» это не пустая полемика, а самый практично ориентированный инструмент доступный человеку, который стучится к нам тем настойчивей, чем дольше мы живём. Приведём жесткий пример: бомж, алкоголик, пропил всё, слова доброго никому не скажет одна матерная брань. Мы можем чётко отследить корни этого в перинатальном периоде, допустим это будет чертовски сильное, бессознательное чувство вины. Но у человека нет запроса, он вообще не собирается в этом разбираться и меняться... может ему вообще не следовало родиться? Или зачем-то это всё-таки нужно, в этом есть смысл?...

Мы не предлагаем здесь истинного ответа, но предложим пищу для его рождения. Ранее мы говорили об экзистенци-

альной задаче, ждущей каждого ближе к закату (или новому восходу) жизни – осмысление пройденного пути в его целостности. Мы настаиваем на позиции, что решение этой задачи принципиально выполнимо любым человеком с абсолютно любой линией жизни, какой бы социально непривлекательной она ни была (в той форме и на том уровне, который человеку доступен/достаточен). Результатом этой очень непростой и, чаще, протяженной работы будет рожденное всем существом ощущение, что «моя жизнь не имела ошибки» (что потребует, в том числе, понимания всего того, что считается негативным: тревог, боли, предательства, лишений, глупостей и пр.). Вместе с тем, мы помним, что в приведенном примере, человек к данной задаче прикасаться не собирается, хотя мы и можем уверенно сказать, что она имеет решение... Возможно (и это всего лишь наше предположение) для того, чтобы увидеть ответ, нужно смотреть из нашего подлинного существа, в котором растворится всё осуждение и непонимание личности, смотреть на человека сквозь формы, голос, привычки, решения (видеть essential). Ведь возможно, что мы в мире не для того, чтобы делать постоянно какие-либо действия, что-то совершать, а для того, чтобы просто мочь быть с самим собой и миром ... и в этом содержится великий покой и понимание.

Каждому свой путь, который не только не нужно исправлять без согласия самого человека (даже имея самые благие побуждения), но и пагубно. Человек – это феномен – за ним

можно следовать, если хочешь его понять и помочь, но не укладывать в прокрустово ложе; жизнь человека самоценна и должна быть лишена насилия – такова, к слову, аксиома психологического сопровождения.

\*\*\*

Подводя итоги, поздний возраст прекрасный и самоценный этап жизненного пути человека, ценности и смыслы которого открываются не столько ментально, сколько через сердце и духовность. В этом возрасте заложен ряд фундаментальных экзистенциальных задач лежащих преимущественно во внутреннем измерении человека; бегство от них свидетельствует о незрелости человека и причиняет ему боль, а их непонимание не освобождает от ответственности.

Понимание логики бытия, его осмысление лежит через исследование механизмов функционирования личности, которое проходит через изучение своей личной истории (жизненного пути).

В помощь исследователю продельвающему такую непростую, но бесконечно важную работу (мы полагаем, что именно это и «спросится» с каждого), которую откладывать больше особо и некуда, мы предлагаем свою лепту в виде книг и публикаций, а так же приглашаем к диалогу и совместной работе.

В наших работах начиная с перинатального периода мы разобрали:

1-почему с человеком происходит то, что происходит (ме-

ханизм работы дуальной личности). См.: «Экзистенциальные и холистические аспекты взрослости: продолжить что есть или начать «с чистого листа», «Новые горизонты старости: подготовка и реализация потенциала»;

2-в деталях рассмотрели из чего это исходит (программа выживания заложенная в детстве). См.: «Экзистенциальные аспекты перинатального развития человека», «Экзистенциальные и холистические аспекты детского и подросткового возраста»;

3-раскрыли вопрос для чего человеку дана именно такая, а не какая-то иная личность. Публикация с рабочим названием «Экзистенциальные и холистические аспекты поздней взрослости и старости», книга «Новые горизонты старости: подготовка и реализация потенциала»;

4-предложили ракурсы восприятия и решение некоторых бытовых, «мирских» вопросов. «Экзистенциальные и холистические аспекты юности и молодости: любовь и призвание», «Экзистенциальные и холистические аспекты взрослости: продолжить что есть или начать «с чистого листа»».

Все работы есть на Литрес и многих других площадках (Ozon, Google книгb, Буквоед и т.д.), если что, смотрите ссылки на сайте (p.s. вероятней всего на следующий год мы объединим публикации по возрастам в одну книгу, так что не теряйте). Если кто выразит желание познакомиться со строго научными работами, то на сайте ([www.gorizontistarosti.ru](http://www.gorizontistarosti.ru)) представлен список избранных

трудов и ссылка на диссертационное исследование. Есть вещи платные, есть бесплатные, спрашивается, почему бы не сделать всё халявным... поскольку действительно иногда спрашивают, расскажу. Во-первых, мы (люди) уж так устроены, что не ценим того, что даётся даром; во-вторых, мне самому это досталось ой не просто; в-третьих, у меня уже есть стабильный доход и когда выставляю ценник, то он демократичный (к слову, из-за наличия работы, которую люблю и которая мне нравится, не уделяю должного внимания социальным страницам (простите), но публикации и книги огонь, за них не стыдно;)

В индивидуальной и групповой работе (рекомендуемый возраст 50+; можно младше, тогда это работа на ресурс) мы решаем такие задачи как:

–переосмысление стереотипных схем восприятия старости и трансформацию противостояния полюсов шкалы «молодость-старость»;

–расширение смыслового горизонта, выход на область духовных ценностей, обращение и распаковка смыслов «простых» ценностей (воздух, прикосновение, цветы и т.д.);

–проработка экзистенциальных данностей (смерть, свобода, одиночество, бессмысленность);

–современные реалии позднего возраста (квазизрелость, доминирование внешних показателей, young-old-овость);

–эмоциональное выгорание и депрессия с позиции экзистенциальной психологии.



В нашей практике мы прорабатываем тему семьи, детско-родительские отношения (их влияние на жизненный путь, закладку сценария), человек и личность (очень широкая тема, в основе которой лежат три измерения человека, выделенных В. Франклом, дуальность личности, «два крыла жизни» А. Лэнгле). Данные темы помогают понять экзистенциальную логику бытия, осмыслить её и, в пределе, привести к пониманию, что какой бы ни была моя жизнь, она не имеет ошибок. Кроме того, подобная работа в практике помогает преодолеть эйджисткие стереотипы и клише, открывая панорамный, холистический взгляд на жизнь.

Способность к осмыслению (обнаружение, «распаковка» смыслов) мы склонны рассматривать как главный инструмент в решении экзистенциальных задач позднего возраста и, следовательно, напрямую влияющий (даже определяющий) ощущение счастья. Так, распространенная фиксация на какой-либо жизненной ситуации (занимаемой к ней позиции) будет означать неспособность обнаружить её смысл(ы), который «стучится» к человеку в форме «заезженной пластинки» (внешне наблюдаемом как узость восприятия и отстаивание своей «святой» правоты). Например, это могут быть: обида на супруга(у), обвинение ребёнка, несправедливости на работе и др. При слабой способности к осмыслению человек фиксируется в порочном круговороте таких мыслей, приводящих к негативным эмоциональным переживаниям, ещё более сужающим восприятие и т.д. по цепочке причи-

на-следствие. В показательной аналогии это будет задача собрать и повесить посудный шкаф, имея в распоряжении сломанную отвёртку. Поэтому так важно «починить» этот «инструмент» и научить им пользоваться.

Не умаляя значимости индивидуальной работы и саморазвития, со стопроцентной гарантией берёмся утверждать, что то, что происходит в группе, достигается только в ней; индивидуально этого не получить. Так что приходите пожалуйста. Ибо дело общее.

\*\*\*

Контакты:

–Пишите [ilyabasov@mail.ru](mailto:ilyabasov@mail.ru)

–Добавляйтесь [vk.com/ilyabasovuniversity](https://vk.com/ilyabasovuniversity) или сразу в нашу группу [vk.com/gorizontistarosti](https://vk.com/gorizontistarosti)

–Заходите на сайт [www.gorizontistarosti.ru](http://www.gorizontistarosti.ru)