

УДК 159.964.26

## ПЕРЕБІГ ПРОЦЕСУ ІНДИВІДУАЦІЇ В КОНТЕКСТІ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

*Марія Коваль*

Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна,  
e-mail: usmishka@yahoo.com

*Стаття містить теоретичний огляд проблеми кризи середини життя в Юнгівській традиції. Детально розглянуто перебіг процесу індивідуації та місце в ньому кризи середини життя. Виділено головні етапи перебігу кризи та акцентовано увагу на внутрішньопсихологічних процесах, які відбуваються на кожному її етапі.*

*Ключові слова: криза середини життя, індивідуація, самість, лімінальність, архетип.*

Серед науковців, які вивчали період кризи середини життя, варто зазначити передусім самого К. Юнга, далі його ідеї розвинули Деріл Шарп, Мюррей Стайн, Джеймс Холліс та інші. Найбільш помітним і потенційно цінним симптомом у період середини життя є внутрішній конфлікт, що характеризується значною силою і напругою та викликаний потребою людини відновити життєво важливий зв'язок між свідомим і несвідомим [3, с. 13], тобто прагненням психіки (людини) здійснити процес індивідуації.

Криза середини життя характеризується проявами конфліктності, виникненням депресії, тривоги, різноманітних психосоматичних захворювань. На відміну від поширених думок, що такі симптоми є лише зовнішніми проявами хвороби, К. Юнг розглядав їх як спробу самостійного зцілення психіки, тобто як зовнішній прояв прагнення психіки, здорової у своїй основі, набути справжньої рівноваги. Процес індивідуації – цілеспрямований процес самоздійснення, який відповідає діалектичній взаємодії несвідомого та свідомого [5, с. 281].

На думку К. Юнга, під час психологічної кризи зміст несвідомого автоматично активізується, щоб компенсувати односторонню установку свідомості, конфлікт відмінностей між свідомою установкою Его і динамікою несвідомого [3]. У молодих людей проблеми “зазвичай виникають через конфлікт між силами, що існують насправді, та неадекватною, інфантильною установкою, яка раціонально пояснюється аномальною залежністю від реальних чи уявних батьків”. Однак для людей середнього віку виникнення проблем “вже не пов'язане з розривом інфантильних зв'язків, руйнуванням інфантильних ілюзій і перенесенням дитячих образів на нові фігури: воно відбувається через вирішення проблем протилежностей” [3, с. 17]. Відповідно в таких випадках дуже важливо стримувати напругу, яка породжується внутрішнім конфліктом. Психоаналітик, стверджував, що якщо людина може витримати напругу, яка існує між конфліктуєчими про-

тилежностями, то в її психіці відбуваються деякі важливі зміни, що сприяють вирішенню конфлікту. Зовнішні обставини, фактично, можуть не змінюватись, але суттєво змінюється сама людина. Ця зміна ірраціональна і непередбачувана, зовнішньо вона проявляється у виникненні нової установки стосовно себе та інших. Енергія, яка була заблокована і викликала відчуття нерішучості, тепер вивільняється, оскільки з'явилась можливість її поступального руху. К. Юнг назвав цей процес трансцендентною функцією, бо все, що відбувається, міститься над конфліктом протилежностей, за його межами [3, с. 39]. Тобто людина може поглянути на ситуацію (внутрішній конфлікт) ніби з боку, стаючи більш об'єктивною і не будучи емоційно включеною в таку ситуацію.

Процес розвитку людини К. Юнг називає процесом індивідуації, яка складається з двох великих фаз: фази експансії в першій половині життя та фази інтроверсії (власне індивідуації) у другій. Період переходу від фази експансії до фази інтроверсії, який відбувається між 35 і 45 роками, є переломним у житті людини і становить кризу середини життя.

Мета першої половини життя – це формування і розвиток здорового, адекватно адаптованого до навколишнього середовища Его.

У процесі розвитку дитина щоразу більше починає віддалятися від підсвідомого і та формувати своє свідоме Я. Формування свідомого Я багато в чому залежить від доволі обмеженої інформації, яку дитина отримує від зовнішнього світу, переважно від спостереження внутрішньосімейних стосунків. Відповідно “висновки”, які дитина робить внаслідок такого сприйняття зовнішнього світу, є доволі обмеженими, оскільки зроблені вони на основі магічного мислення (яке переважає в дитячому віці) та ґрунтуються на обмеженій інформації. На основі такого, доволі викривленого, першого погляду на дійсність, надто вузького і заснованого на великій кількості упереджень, у людини формуються система сприйняття, стиль поведінки і характерні реакції. Індивідуальний характер такого неадекватного самовідчуття з дитинства визначає риси особистості, які змінюються згідно з дитячими переживаннями. З кожної дитячої травми (викликані відторгненням чи емоційним придушенням) розвивається комплекс поведінкових стилів у вигляді несвідомих поведінкових реакцій. Ці травми і різноманітні несвідомі поведінкові реакції стають досить сильними детермінантами поведінки дорослої людини [2].

Процес адаптації до зовнішнього світу в першій половині життя тісно пов'язаний із розвитком такого компоненту колективної психіки, як Персона. Персона – це маска колективної психіки, яка лише інсценує індивідуальне та змушує інших і самого її носія думати, ніби він індивідуальний, у той час як це всього лиш зіграна роль, яку втілює колективна психіка. Для будь-якої Персона характерні певні риси і поведінкові патерни, а також колективні уявлення про способи її зовнішнього вираження (наприклад: мати – турботлива, добра, здатна на все заради своїх дітей; менеджер – лідер, впевнений у собі, спрямований на досягнення успіху тощо). Персона якоюсь мірою виступає компромісом між індивідом і суспільством стосовно того, “хто ким є” [6, с. 159]. Тобто розвиток колективно прийнятої Персона завжди містить компроміс між тим, ким себе індивід вважає, і тим, які навколо існують соціальні очікування. З погляду соціального пристосування наявність Персона відіграє досить важливу роль,

оскільки визначає правила стосунків відносно того, якою роллю (Персоною) володіє людина (наприклад викладач – студент, матір – дочка тощо). Крім того, Персона також може відігравати роль певного захисту, бо закриває внутрішню сутність від сторонніх людей. Кожна людина має не одну, а декілька Персон. Для неї також характерно змінювати свою Персону відповідно до обставин (керівник на роботі, але батько вдома). З одного боку, Персона виступає доволі дієвим та зручним способом адаптації до соціальної дійсності, але тоді, коли людина цілковито ідентифікує себе зі своєю соціальною роллю, вона може стати причиною внутрішньопсихологічного конфлікту.

Незважаючи на те, що в такому періоді “Я-свідомість поки що ідентична персоні – цьому компромісному утворенню, завдяки якому “хтось” постає перед іншими й грає роль – несвідома самість все ж не може бути настільки витісненою, щоб не нагадувати про себе” [6, с. 160].

Надмірна ідентифікація індивіда зі своєю Персоною часто стає причиною виникнення кризи середини життя, оскільки вона може стати перешкодою для адаптації в ситуації, яка виходить за межі, передбачені тією чи тією соціальною роллю.

Оскільки перша половина життя в основному спрямована на створення та укріплення Персони, то значна частина психіки людини залишається без уваги. Та частина особистості, яка в цей час була витісненою чи неусвідомленою, утворює Тінь [2]. За К. Юнгом Тінь складається із частково придушених, частково або зовсім не пережитих психічних рис людини, які від самого початку через моральні, соціальні, виховні чи інші причини були вилучені з життя, а тому приречені на витіснення чи відхилення. В Тіні міститься все те, що є життєво важливим і одночасно проблематичним для людини (гнів, сумніви, сексуальність тощо). Соціальні вимоги, з якими стикалась людина, починаючи із сім'ї, в якій вона народилась, розщеплюють зміст психіки і тим самим збільшують її Тінь. На думку психоаналітика: “Якщо раніше вважали, що людська Тінь є джерелом найрізноманітнішого зла, то зараз після детальнішого дослідження можна стверджувати, що вона містить у собі не лише схильності, які необхідно засуджувати з погляду суспільної моралі, але і позитивні якості, такі як нормальні інстинкти, адекватні реакції, реалістичні інсайти, творчі імпульси тощо” [2, с. 75].

У процесі індивідуації людині не лише необхідно навчитись відділяти своє істинне ядро особистості від спрямованої на зовнішній світ Персони, але й вміти розпізнавати у собі власні несвідомі проєкції (Тінь).

Період середини життя є періодом глибокої психологічної трансформації, спрямованої на досягнення мети другої половини життя, яка полягає в знаходженні символічного й екзистенційного сенсу індивідуальної свідомості, що виходить за межі Его. [1, с. 11].

Мюррей Стайн виокремлює три стадії процесу трансформації в середині життя:

1. Стадія розставання. Характеризується необхідністю втрати та розставанням з минулим (колишніми мріями, міфами, ідеалами та ілюзіями).
2. Стадія лімінальності. Своєрідний період невизначеності, коли виникають питання про свою ідентичність і розуміння самого себе. Оскільки в цей період відбувається формування нової особистості, то в глибинах несвідомого породжуються нові її риси. **Стадія реінтеграції.**

**Розставання** – це перша стадія тривалого процесу психологічних змін, які відбуваються в середині життя. На цій стадії відбувається “розставання” з попередньою ідентичністю, Персоною. У період кризи середини життя між Его і Персоною з’являється “розрив”, а саме: між тим “ким я себе відчуваю” і “ким я був раніше у своїх очах і в очах навколишніх людей” [1]. Водночас стає неминучим конфлікт між Персоною і Тінню, бо відбувається виснаження енергії Персони, і вона, як раніше, вже не може так ефективно стримувати імпульси Тіні. Такий конфлікт є позитивним сигналом, оскільки він є відображенням коректуючих зусиль Самості, спрямованих, з одного боку, на те, щоб повернути людині стан внутрішньої рівноваги, а з іншого, – дає можливість інтегрувати власну Тінь у своє життя, якою б вона для нас не була (позитивною чи негативною). Цей процес є необхідним для подальшого здійснення процесу індивідуації і переходу на новий етап життя. “Адже лише тоді, коли ми навчились відділяти себе від своєї Тіні, визнавши її реальність як частину нашої сутності та назавжди зберігши в собі це знання, може відбутись конфронтація з наступними парами протилежностей психіки” [5, с. 285].

Коли попередня ідентичність і мрії, на яких вона ґрунтувалась, підлягають дефляції і втрачаються, відбувається усвідомлення вразливості Его й тіньової особистості, а також обмеженості розвитку життя та поступального руху вперед. Для справжнього розставання з попередньою Персоною зі супутнім відчуттям ідентичності зміна має бути прийнята як на свідомому, так і на підсвідомому рівні. Перейти до наступної стадії (лімінальності) неможливо доти, поки повністю не завершиться розставання з попередніми патернами організації лібідо і супутнім набором установок і самоусвідомлення. Стадія розставання не може завершитись до того моменту, поки не відбудеться свідоме “захоронення” попередньої ідентичності (Персони), несвідоме на цій стадії спрямовує людину в цьому напрямку. Так воно наближає свідомість до усвідомлення кінечності та смерті. Цей рух свідомості до усвідомлення смерті породжує такі стани в середині життя, як депресію, безсоння, тривогу з приводу смерті й переоцінку мети життя [1].

### **Стадія Лімінальності**

Англійське слово “лімінальність” (Liminality) походить від латинського “лімен” (limen), що означає “поріг”. У стані психологічної лімінальності відчуття ідентичності індивіда стає невизначеним, дифузним, “туманним”, позиція Я не є фіксованою, нема чіткого розмежування Я і не-Я, межі між Я і не-Я стають менш визначеними і зближуються значно більше, ніж у періоди фіксованої психологічної ідентичності. Крім того, стан лімінальності характеризується послабленням захисних механізмів людини. Людина більше піддається стороннім впливам, стає більше чутливою та вразливою. Лімінальність виникає в той час, коли Его більше не здатне ідентифікувати себе із своїм попереднім образом, який був сформований під впливом вибіркового підкріплення. На стадії лімінальності людина ніби знаходиться на певному внутрішньому роздоріжжі: психологічні функції і установки, якими вона керувалась раніше в цей момент стали непридатними, а нові ще не сформувались [1].

Важливим елементом стадії лімінальності є необхідність побудови нового типу відносин із несвідомим, що проявляється у вигляді контрасексуальної фі-

гури Аніми чи Анімусу. Йдеться про протилежні у різних статей персоніфікації в індивідуальному несвідомому, тобто про представлений жіночий образ Аніми у чоловіка і чоловічий образ Анімусу в жінки [5, с. 285].

Аніма становить собою інтеріоризоване чоловіком відчуття фемінності, в основному сформоване внаслідок його стосунків із матір'ю та іншими жінками. Відчуття чоловіком своєї Аніми виражається в його ставленні до власного тіла, своїх інстинктів, свого чуттєвого життя і своєї здатності формувати стосунки з навколишніми людьми. Анімус жінки – це її переживання маскулітності, що сформувалось на основі стосунків із батьком та соціумом, в якому вона живе. У цьому переживанні зосередженні відчуття її приземленості, її здібностей, її можливості концентрувати свою енергію і досягати втілення своїх бажань [2, с. 80].

У процесі психологічного становлення чоловіка К. Юнг' виділив чотири різні стадії розвитку Аніми, які він назвав історичними жіночими постатями.

На першій стадії – Єви – Аніма повністю визначається зв'язком із матір'ю; вона пов'язана не стільки з рідною матір'ю, скільки із загальним образом матері, який символізує турботу, а також атмосферу любові й безпеки. Поведінка чоловіка з такою Анімою характеризується зниженням або повною відсутністю сексуального потягу.

На другій стадії, символом якої є історичний образ Єлени Троянської, Аніма стає образом вираження колективної сексуальності. Поведінці чоловіка притаманно багато швидкоплинних любовних романів.

Третя стадія Аніми – Марія. Вона проявляється в релігійних почуттях і здатності до справжніх дружніх стосунків між людьми різних статей. Чоловік здатний бачити жінку такою, якою вона є, незалежно від власних уподобань і прагнень. Його сексуальність інтегрована в його життя, а не є автономною функцією, яка визначає його потяги. Він здатний підтримувати тривалі стосунки, оскільки може зрозуміти відмінності між об'єктом своєї бажань і образом власної внутрішньої фемінності.

На четвертій стадії – Софії – чоловіча Аніма стає провідником до внутрішнього життя, посередником між свідомістю та змістом несвідомого. Софія зумовлює потребу вирішення значних філософських проблем та пошуком сенсу життя.

Відповідно існують і чотири стадії розвитку жіночого Анімусу, які аналогічні стадіям розвитку чоловічої Аніми.

Перша стадія розвитку Анімусу, що відповідає стадії Єви в розвитку Аніми. Для жінки з таким Анімусом чоловік існує лише для запліднення і є пристосуванням, яке дає можливість жінці народжувати дітей.

На другій стадії, що відповідає стадії Єлени в розвитку Аніми, Анімус володіє ініціативою і здатністю планувати дії. Він виявляється у прагненні жінки бути незалежною і бажанні зробити власну кар'єру. Жінка з Анімусом такого типу все ще ставиться до чоловіків на рівні суспільної свідомості, але сам цей рівень змінюється: чоловік – це традиційно чоловік-батько, голова сім'ї, головна функція якого в тому, щоб захищати і матеріально забезпечувати сім'ю.

На наступній стадії, що відповідає стадії Марії в розвитку Аніми, Анімус – це "Логос", який у сновидіннях часто втілюється в образах професора чи свя-

щеника. Жінка з таким Анімусом відчуває повагу до традиційних знань; вона може займатись творчою діяльністю і завжди рада дізнатись про себе щось нове. Вона ставиться до чоловіка, як до втілення його власної неповторної індивідуальності.

На четвертій стадії Анімус стає втіленням духовності. На цьому найвищому рівню, який відповідає стадії Софії в розвитку Аніми, Анімус є посередником між свідомим і несвідомим жінки. Для таких жінок сексуальність – це більше, ніж просто статевий акт, який є джерелом фізіологічного задоволення; він наповнений духовним сенсом [3].

Коли людина досягає певного віку, її Аніма (в чоловіка) чи Анімус (у жінки) переходять на певну стадію їхнього розвитку. Перехід на наступну стадію розвитку відбувається, коли вичерпані всі можливості попередньої стадії, тобто коли цього вимагають умови внутрішньої адаптації (до самого себе) і зовнішньої адаптації (до навколишнього світу) [3].

Якщо в першій половині життя людина шукає зовнішнього партнера, на якого проектує внутрішній образ Аніми (в чоловіка) чи Анімусу (в жінки), то в другій – у процесі індивідуації необхідним є встановлення зв'язку між свідомим та несвідомим (що відповідає четвертій стадії розвитку Аніми та Анімусу). Тобто має відбутись відмова від проєкцій на реальну людину (протилежної статі). І відповідно має відбутись самоусвідомлення і прийняття своєї Аніми чоловіком і Анімусу жінкою. Таке прийняття сприяє збагаченню свідомості, наприклад, у вигляді натхнення (творчого, професійного тощо), що є дуже важливим для другої половини життя, адже криза середини життя, яка настає приблизно після 35 років, свідчить про те, що природні й творчі сили молодості виснажуються і мають з'явитись нові імпульси, нові джерела натхнення.

Одним з основних елементів перехідного періоду середини життя на стадії лімінальності є чітке усвідомлення смерті як передбачення завершення власного життя. Таке усвідомлення власної смерті є одним із важливих каталізаторів процесу трансформації, що відбувається в середині життя. Страх смерті в періоді лімінальності співіснує водночас зі “страхом народження”, питання, яке тривожить людину, “що станеться зі мною і ким я буду?”, коли вона звільняється від попередніх ідентифікацій.

### **Стадія Реінтеграції**

При констеляції наявних протилежностей психіка прагне цілісності. Однак Его намагається вирішити проблему протилежностей і створеної ним психологічної напруги шляхом прийняття одного боку (ідентифікації з нею) та витіснення іншого. Це призводить до виникнення конфлікту із Самістю, яка прагне поєднати протилежності й Его, що, своєю чергою, не терпить напруги і добивається стабільності й комфорту за допомогою захисних реакцій односторонності та ідентифікації. Тож головне завдання цієї стадії – змусити Его служити Самості, тобто об'єднати протилежності в Амальгамі (у новоутворенні), яка стане новим елементом. Інтеграція диференційованої системи відбувається завдяки трансцендентній функції. Така функція наділена здатністю об'єднувати протилежності в єдину структуру, незважаючи на тенденції протистояння в напрямку ідеальної мети досконалої цілісності (Самості). Мета трансцендентної функції – розкрити сутність людини з різних аспектів, розкрити першопочаткову потенційну

цілісність [6]. У кінцевому підсумку стадія інтеграції приводить до утворення мана-особистості, яка, своєю чергою, символізує успішне завершення кризи середини життя.

Отже, можемо підсумувати, що перехідний період кризи середини життя є визначальним для другої половини життя людини. Від успішності вирішення кризи середини життя буде залежати подальше майбутнє людини – чи буде цей період не лише біологічним, а й духовним занепадом, чи духовний розвиток набуде нового злету.

### Література

1. *Стайн М.* В середине жизни. Юнгианский подход. М.: Когито-Центр, 2009.
2. *Холлис Д.* Перевал в середине пути. Как преодолеть кризисы среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: Когито-центр, 2008.
3. *Шарп Д.* Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М.: Изд-во "Класс", 2006. Ч. 1.
4. *Шарп Д.* Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М.: Изд-во "Класс", 2007. Ч. 2.
5. Энциклопедия глубинной психологии. ТIV Индивидуальная психология. Аналитическая психология. М.: Когито-Центр, 2004.
6. *Юнг К.* Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, Универс, 1994.
7. *Claras S., Schwiebert V.* Penelope's Loom: A metaphor of women's development at midlife // *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 2001.
8. *Stein M.* Transformation: Emergence of the Self. Texas: A&M University Press, 1998.

## THE PROCESS OF INDIVIDUATION IN THE CONTEXT OF THE MIDLIFE CRISIS

*Mariya Koval*

Ivan Franko National University of Lviv,  
Universytetska str., 1, Lviv, 79000, Ukraine,  
e-mail: usmishka@yahoo.com

*The article contains a theoretical overview of midlife crisis from the point of view of Jungian approach. The process of individuation, as well as the place of midlife crisis in it is analysed in detail. The main crisis stages are outlined and special attention is drawn to the inner psychological processes taking place at every stage.*

*Keywords: midlife crisis, individuation, selfhood, loneliness, archetype.*

*Стаття надійшла до редколегії 20.05.2010*

*Прийнята до друку 16.06.2010*