**Развитие в среднем возрасте**

Когда люди начинают относить себя к людям среднего возраста? Что наталкивает их на мысль о том, что они уже не очень молоды, и как они реагируют на это открытие? О наступлении среднего возраста свидетельствуют многие сигналы. По распространенным представлениям, средним возрастом называется отрезок жизни человека примерно от 40 до 60-65 лет. В американской культуре достижение 40-летнего возраста часто провозглашается началом конца жизни.

период, определяемый как средняя взрослость, у разных людей может начинаться в разное время, быть короче у одних и продолжительнее у других, поскольку взросление ассоциируется с самыми разнообразными признаками (Neugarten, Brown- Rezanka, 1996). Ряд признаков относится к области социального или семейного положения. Средний возраст — это промежуточный период, своего рода мостик между двумя поколениями. Люди, достигшие середины жизни, сознают свою обособленность не только от молодежи, но и от тех, кто дожил до старости, особенно от пенсионеров. Некоторые люди чувствуют, что прожили половину жизни, когда их дети начинают оставлять дом. Другие признаки являются физическими и биологическими. Женщина может вдруг заметить, что сын вырос выше нее; мужчина может обнаружить, что некоторые его профессиональные навыки, например рисование или игра на пианино, сопровождаются проявлениями артрита.

Существуют и психологические признаки, большая часть которых связана с вопросами стабильности и изменчивости жизни. Люди осознают, что ими был принят ряд важных решений в отношении своей профессиональной карьеры и семейной жизни; теперь они являются достаточно устоявшимися, и остается только реализовать их до конца. Будущее никогда не является определенным и известным, но к этому моменту оно больше не несет в себе таких безграничных возможностей, как ранее. Определяющие принадлежность к лицам среднего возраста признаки могут быть связаны и с профессиональной карьерой: люди более не продвигаются по службе. Возможно, человек занял какую-либо высокую должность или ему становится ясно, что он достиг уровня, который намного ниже его первоначальных устремлений.

**Кризис середины жизни и связанные с ним мифы**

Несмотря на то что некоторые исследователи полагают, что средний возраст воспринимается взрослыми людьми как «период, когда рушатся надежды, а многие возможности кажутся упущенными навсегда» (Clausen, 1986), значительная часть исследований убедительно доказывает прямо противоположное. Так, некоторые данные показывают, что большинство взрослых переживает середину жизни как годы постепенного перехода, наполненные и позитивными, и негативными событиями, связанными с процессом старения. В то время как модель кризиса привязывает нормативные возрастные изменения, имеющие место в этот период, к предсказуемым кризисным состояниям, **модель перехода** отвергает представление о том, что кризис середины жизни является нормативным событием (Hel-son, 1997; Hunter, Sundel, 1989; Rosenberg, Rosenberg & Farrell, 1999).

Согласно модели перехода, развитие человека характеризуется последовательностью ожидаемых важных событий его жизни, которые можно предвидеть и в отношении которых можно строить планы. Период, связанный с этими событиями, может вызывать немалые трудности как в психологическом, так и в социальном плане. Однако большинство людей успешно к нему приспосабливаются благодаря знанию того, что эти события неуклонно приближаются. люди, понимая, что середина их жизни будет связана с переменами, скорее всего, не станут дожидаться, пока они застанут их врасплох, а начнут готовиться к ним заблаговременно. Благодаря антиципации они могут спланировать эти жизненные события и избежать кризиса середины жизни (Clausen, 1986; **Troll,** 1985).

Таким образом, середина жизни — это то время, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь. Одни могут быть удовлетворены собой, считая, что они достигли пика своих возможностей (Chiriboga, 1981). Для других анализ прожитых лет может стать болезненным процессом. Несмотря на то что такие нормативные возрастные факторы, как седина, увеличение размера талии или менопауза в сочетании с ненормативными событиями, например разводом или потерей работы, способны вызвать стресс, вероятность возникновения кризиса середины жизни заметно снижается, если любые из предсказуемых влияний возраста антиципируются или рассматриваются как нормальные моменты жизни (Neugar-ten, Brown-Rezanka, 1996).

**Непосредственные эмоциональные последствия.** У некоторых женщин физические изменения сопровождаются такими эмоциональными изменениями, как депрессии и ощущение потери некоторых черт женственности в связи с прекращением репродуктивной функции. В частности, женщины, никогда не имевшие детей и ранее не желавшие их заводить, могут испытывать чувства сожаления или потери, а также подавленность. Однако большинство женщин в период менопаузы не сталкиваются с такими трудностями (Avis, 1999). Более того, некоторые исследователи сообщают о *снижении* количества эмоциональных проблем в период менопаузы и после нее по сравнению с предшествующими годами.

В целом результаты многочисленных исследований показывают, что большинство женщин не демонстрируют негативных реакций на менопаузу ни в кратковременной, ни в долговременной перспективе (Avis, 1999; Neugarten, 1967; Neugarten, Wood, Kraines & Loomis, 1968). Многие женщины испытывают чувство свободы, ощущают себя хозяевами своей жизни, у них поднимается настроение, поскольку им больше не нужно беспокоится по поводу менструальных циклов или возможной беременности. В это время обычно заканчивается и период активного исполнения ими материнской роли. Теперь они больше внимания могут уделять себе. Даже те женщины, которым менопауза не доставляет особо приятных ощущений, не склонны к волнениям и депрессии; они спокойно относятся к ней. В течение этого периода жизни женщины с большей вероятностью беспокоятся о возможном вдовстве, чем о прохождении менопаузы (Neugarten, 1967).

Культурный контекст менопаузы также может оказывать влияние на отношение женщины к себе, возникающим у нее физическим симптомам. Говоря словами Маргарет Лок (Lock, 1993), менопауза и другие универсальные возрастные переживания являются «продуктами... продолжающейся полемики между биологией и культурой, победа в которой зависит от множества случайностей и обстоятельств». Например, у некоторых каст в Индии менопауза традиционно дает женщине новый позитивный статус. Ей больше не нужно находиться в изоляции от большей части общества, ограничиваясь общением с мужем и ближайшими родственниками. Она может наслаждаться компанией и мужчин, и женщин в более разнообразных социальных условиях. Так, при исследовании группы индианок ни одна из них не сообщила о симптомах, часто сопровождающих менопаузу: пониженном настроении, депрессии, головных болях (Flint, 1982). Некоторые исследователи предположили, что концентрация исключительно на молодости и красоте, свойственная западным культурам, может частично отвечать за симптомы, которыми страдают некоторые их представительницы в период менопаузы.

**Долговременные последствия.** Потеря эстрогена, сопровождающая менопаузу, имеет два, возможно, даже три долговременных последствия. Два из них — изменения костной массы и гениталий. Наиболее противоречивым последствием является повышение риска коронарных заболеваний.

**Изменения у мужчин**. У мужчин не происходит единичных, внезапных событий, сравнимых с менопаузой у женщин (Masters, Johnson & Kolodney, 1982). Однако известно, что у мужчин, как правило, в возрасте около 50 лет происходят определенные изменения, касающиеся их сексуальной активности. Как и в случае с женщинами, степень этих изменений варьирует в широких пределах в зависимости от особенностей личности мужчины и того образа жизни, который он ведет. Некоторые изменения у мужчин обусловлены физиологическими причинами, в частности уровнем андрогенов, мужских половых гормонов, таких как тестостерон. Однако в отличие от эстрогенов, количество которых в период менопаузы быстро сокращается, содержание андрогенов уменьшается постепенно в течение более длительного периода времени. Несмотря на это, у некоторых мужчин отмечаются определенные физические симптомы, такие как импотенция, частое мочеиспускание и язвенная болезнь. Другие жалуются на чувство неуверенности, нервозность, усталость и подавленность. Несмотря на то что некоторые симптомы могут быть вызваны изменениями в уровне гормонов, большая их часть обязана своим происхождением психологическому стрессу, обусловленному, например, трудностями на работе, пресыщенностью сексуальными отношениями с супругой, многочисленными семейными обязанностями или страхом потерять здоровье.

**Сексуальность в среднем возрасте**

Как мы уже видели, физиологические и психологические изменения, связанные со средним возрастом, отражаются на сексуальной жизни и мужчин, и женщин. На удовлетворенность людей сексуальными отношениями оказывает значительное влияние то, как они реагируют на изменения, происходящие с ними в середине жизни.

Частота сексуальной активности, так же как и число разных вероятных половых партнеров, в среднем возрасте обычно снижается (Laumann et al., 1994; Michael et al., 1994). Тем не менее многие здоровые люди могут вступать в сексуальные контакты до и даже после 70 лет. Частота проявлений сексуального поведения не имеет этнических ограничений. Снижение половой активности частично объясняется физиологическими изменениями, но, кроме того, в среднем возрасте оно может быть вызвано и плохим здоровьем. Так, перенапряжение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, депрессия замедляют сексуальную активность. Кроме того, медикаменты, используемые при лечении данных заболеваний, нередко оказывают негативное воздействие на половую активность. Например, препараты, используемые при лечении коронарных артерий, могут в качестве побочного эффекта вызывать импотенцию. Подобным образом транквилизаторы обычно понижают половое влечение.

Кроме того, одним из факторов снижения половой активности являются условия и стиль жизни. Дефицит времени, который испытывают многие люди среднего возраста, может препятствовать их сексуальным контактам. Выполнение профессиональных и семейных обязанностей нередко оставляет супругам очень мало времени и энергии на интимные отношения. Особое значение в снижении сексуальной активности играют межличностные и семейные проблемы (Weg, 1989).

В среднем возрасте многие люди меняют свои представления о сексуальности, большую значимость для них приобретает **чувственность,** т. е. широкий спектр физических контактов, которые не обязательно приводят к половому акту. Объятия, держание за руку, прикосновения, поглаживания являются в такой же мере знаками внимания и любви, как и выражением сексуального желания (Weg, 1989). Физиологические изменения, связанные с менопаузой у женщин, не снижают их способность вести активную половую жизнь. Однако в этой связи им может понадобиться больше времени на то, чтобы достичь оргазма. В свою очередь, эрекция у мужчин наступает, как правило, не так быстро. В результате и мужчинам, и женщинам требуется больше времени для проведения полноценного полового акта. Это зачастую приводит к тому, что партнеры начинают отдавать предпочтение любовным отношениям, направленным на достижение взаимного удовлетворения, а не на немедленную реализацию сексуального желания.

**Физические изменения в средней взрослости**

**Ощущения**

• Снижение остроты зрения, за исключением различения удаленных объектов. Ослабление слуха, особенно снижается чувствительность к звукам высокой частоты.

• Снижение вкусовой и обонятельной, а также болевой чувствительности.

**Время реакции**

• Медленное ухудшение времени реакции

**Внутренние изменения**

• Замедление реакций нервной системы

• Одеревенение и сжатие скелета

• Потеря эластичности кожи и мышц; появление морщин

• Накопление подкожных жировых отложений

• Снижение объема легких и силы сердечной мышцы

**Изменения в сексуальной сфере у женщин**

• Менопауза (прекращение овуляции и менструаций)

• Снижение выработки эстрогена

• Приливы жара; ночное потоотделение

• Потеря костной массы (остеопороз)

**Изменения в сексуальной сфере у мужчин**

• Постепенное снижение выработки андрогенов

• Повышение сложности достижения эрекции

###### Различие между серединой жизни и средним возрастом

Неизвестно, что считать действительным средним возрастом. Люди из рабочего класса считают, что достигают среднего возраста в сорок лет, а старшего — в шестьдесят. Администраторы и бизнесмены‑профессионалы называют средним возраст пятидесяти лет, а в семьдесят относят себя к людям старшего возраста.

Нойгартен отмечала, что мужчины и женщины среднего возраста являются «стандартными представителями, принимающими решения», и что, «пока они живут в обществе… ориентированном на молодежь», оно «управляется людьми среднего возраста». Однако попытайтесь сказать это сорокалетнему человеку. Это все равно, что сказать подростку, потерявшему свою первую любовь, что ничего не случилось. В переходе к середине жизни мы все охвачены мыслями о старости и неминуемой смерти, мы не хотим обрести себя на новой ступени развития и поэтому неспособны поверить в силу людей среднего возраста.

После сорока пяти лет большинство людей, которые пережили кризис личности, готовы принять вступление в средний возраст и наслаждаться многими его преимуществами. Анализ прошлого, вызывающий тоску, в основном остановлен. Фантазии о будущем со временем становятся смешными. Вас захватывает настоящее.

Давайте проанализируем определенные реакции мужчин и женщин и предсказуемые изменения в супружеских парах по мере их продвижения через переход середины жизни к среднему возрасту.

###### Перекресток для женщин

Дня каждого из нас вступление в середину жизни — момент драматичный. Женщины переходят этот перекресток раньше мужчин. В тридцать пять лет они начинают испытывать толчки, побуждающие их к реализации «последней возможности».

Желание познать что‑то новое на стороне совпадает у женщины с пиком ее сексуальности, который обычно приходится на этот возраст. Как и мужчины, женщины не против пофлиртовать, пофантазировать и часто вступают в случайные половые связи в середине жизни, надеясь излечиться от страхов, скуки, и внезапного чувства, что тело теряет привлекательность.

То, что многие женщины завуалированно признаются в измене, но не скажут об этом мужу открыто, ярко видно на примере одной из жен, которая живет в пригороде Уэстчестер. Прожив двадцать лет в законном браке и будучи верной мужу, она вырастила четверых детей. Однажды она сказала шокированному мужу, что хотела бы взять отпуск и провести его одна: «Послушай, ты, пижон, ты пропадал годами, а я была дома. Теперь я хотела бы обогатить свой сексуальный опыт. У меня такое чувство, что ты предлагал мне не совсем то».

*Тридцатипятилетний возраст отмечает биологическую границу женского существа.* Наверное, в первый раз женщина начинает ощущать признаки того, что демографы называют «концом ее плодородных лет».

**Мужчины** ощущают толчки времени в районе тридцати пяти лет. Однако это редко останавливает их и заставляет провести анализ по всем направлениям так, как это часто делают женщины. Многие мужчины в ответ на эти толчки увеличивают свои усилия по совершенствованию карьеры. В них настойчиво бьется мысль: «Это мой последний шанс».

«Импотенция» в середине жизни объясняется в девяноста процентах случаев разрушающей комбинацией незнания и тревоги мужчины за свою сексуальную состоятельность. Это подтверждают многие исследователи. Например, Мастерс и Джонсон пишут: «Восприимчивость мужчины к малейшим сомнениям в его сексуальной доблести просто невероятна». Любое колебание на гормональном уровне, беспокойство, страх потерять мужскую силу — все это может привести к тому, что у него в первый раз не произойдет эрекция. Даже малейшее предположение, что его сексуальная сила уменьшается, может привести мужчину в середине жизни к неудаче при повторной попытке, что часто ассоциируется с унижением.

Сравнения могут привести его к тому, что он поверит в приближение окончательной сексуальной немощи. Пытаясь насильно вызвать у себя эрекцию, которая, как он считает, скоро может стать недостижимой, он может довести себя до вторичной импотенции. Это означает, что, имея здоровый сексуальный опыт в прошлом, сейчас он не способен удержать член в напряженном состоянии хотя бы четверть или половину обычного времени. Этот эпизод «импотенции» может стать для него моделью поведения, которой он будет придерживаться. Мужчина в середине жизни имеет значительные преимущества. Для него становятся естественными более продолжительные занятия любовью. К тому же он способен к углублению взаимопонимания. (Взаимопонимание не процветает, если ему необходимо доказывать свою мужскую силу.)

Получается, что перед нами замкнутый круг: женщина в середине жизни активно ищет удовлетворения своих безудержных сексуальных желаний от мужчины, который пасует перед открытым требованием женщины и вынужден отступить.