Транскрибация фрагмента программы "Взрослые игры".

(0:00:0,15)

**Ведущий.**Здравствуйте! Это программа "Взрослые игры" и ее ведущий Андрей Ермошин. "Жизнь прожить - не поле перейти", - гласит народная мудрость. И если сравнивать жизнь с пейзажем, то это не всегда ровный ландшафт, не всегда абсолютно ровная дорога. Циклы и петли человеческой жизни мы обсудим с профессором психологии, действительным членом Профессиональной Психотерапевтической Лиги Ковалёвым Сергеем Викторовичем. Здравствуйте!

**Ковалёв С.В**. Здравствуйте!

**Ведущий.** Сергей Викторович, расскажите, что Вы вкладываете в понятие, вот в эти самые "циклы и петли человеческой жизни".

(0:00:0,46)

**Ковалёв С.В**. Я поясню, хотя я и доктор психологических наук, но главная моя работа это психотерапия. Я психотерапевт, чем и горжусь, чему и радуюсь. Ко мне очень часто приходят люди, которые в буквальном смысле заблудились во времени и пространстве своей жизни. Как будто бы жизнь не идёт, жизнь застыла, оставшаяся часть проходит мимо, и они как будто бы ощущают себя либо схваченными в ловушку, либо затянутыми в петлю водоворота. Казалось бы нет ни цели, ни желания жить. Вот тогда и выясняется, что просто напросто люди застыли в реалии на очередном этапе своей жизни и попали в петлю. Потому что если мы не переходим от этапа к этапу жизни, то попадаем вот в эти петли, которые в конце концов могут буквально душить и жизнь, и радость, и счастье, и всё что угодно. И здесь складывается такой парадокс, понимаете.

(0:01:30)

Мы с вами знаем, что в детской психологии очень хорошо раскрыты периоды развития ребенка. Известно, что есть первый период от нуля до полутора лет, в ходе которого очень важна любовь матери. Папа не так важен, важна мама. Потому что любовь матери даёт возможность ребенку почувствовать базовое доверие к миру. Если он его не ощутит, то это будет человек, которого мы называем "человек от". Он будет вечно прятаться и идти от жизни, от неудачи, а не к успеху. Если же этот человек получил базовое доверие, то он будет "человеком к". Потом наступает период, когда важен папа: с полутора до четырёх лет. И он создаёт у ребёнка способность доминировать, вести за собой. Если папа справится со своими задачами, не будет бить по рукам ребёнка, то тогда ребёнок будет будущий лидер, который способен будет осуществлять ведение других. Если же нет, то в этом случае родится ведомый, который будет смотреть под кого бы уйти.

(0:02:22)

Мы знаем, что дальше с четырех примерно до восьми лет, возникает так называемое построение рационально-симантического контура, то есть, грубо говоря, способности болтать и оперировать понятиями, которые у нас часто ошибочно принимают за интеллект. А потом с восьми до двенадцати, всего с восьми до двенадцати, формируется социо-сексо-моральный контур, то есть то, каким будет человек в обществе, каковы будут его ценности, морали и так далее. С одной стороны вроде бы все, а дальше как будто бы та была раса чистая, доска, абсолютно белый лист, как будто человек в двенадцать лет закончил и всё. Периодизации никакой больше нет. Здесь я хотел бы обратить ваше внимание, что когда мне пришлось отвечать на этот вопрос, я отвечал не столько как психолог, сколько как психотерапевт. Потому что мне нужно было бы понять: куда нужно направлять людей, которые так вот заблудились в своём возрасте. И, в общем-то, что удалось в этом сделать. Как не странно, ответ я нашел сначала в двенадцатилетнем китайском гороскопе.

**Ведущий**. И что же там?

(0:03:18)

**Ковалев С.В.** Вот там очень интересная вещь. Возможно вы знаете, что в своё время группа исследователей решила опровергнуть двенадцатилетний гороскоп. Для чего пропустить через компьютер его, сопоставив с какими-то датами. И когда они его пропустили, выяснилось что опровергать нечего. Удивительно точно показывается картина нашего бытия. Получается вся жизнь. Возможно, жизнь вселенной, или нашей Земли точно. Подчиняется двенадцатилетнему, тридцатишестилетнему, семидесятидвухлетнему и сорокачетырехлетнему циклу. Ну, чтобы не утомлять вас вопросами, объясню. Россия рождена под годом Змеи. Поэтому все значимые события бывают в год Змеи. Хотите перечислю? 20 век. 1905, 1917, 1929 (конец нэпа), 1941, 1953 (смерть Сталина), 1965 (конец эпохи оттепели), 1977 (конец эпохи хозрасчета, косыгинские реформы), 1989 (Ельцин приходит к власти). Дальше 2001. Не надо говорить с чем это связано? Владимир Владимирович Путин становится президентом России. Начинается новый двенадцатилетний период. В каждом периоде есть подпериоды: понижающийся первые три года, стабилизирующийся три года и повышающийся. Поэтому мы сейчас, к счастью, вползли в повышающийся период. Более того, вся история социализма в России уложилась в два тридцатишестилетних периода: семнадцатый ***-*** пятьдесят третий (Сталин), пятьдесят третий - восемьдесят девятый. И так очень много всего.

**Ведущий.** Но это близко к Чижевскому. По-моему, еще Чижевский.

**Ковалев С.В**. Да. Чижевский, циклы.

**Ведущий.** Связано, по-моему, с солнечной активностью. Двенадцать лет с точки зрения астрономии, это Юпитер.

(0:04:56)

**Ковалев С.В.** Да. Но, наверное, нашим зрителям было бы не очень интересно. Может быть интересно было узнать, но не совсем это. То есть закономерность такая существует. Ниоткуда она не взялась, она есть. Не могут её объяснить, но она есть. Соответственно с этим и жизнь человека подчиняется двенадцатилетним циклам. И получается, что она начинается с полуцикла 0,6 лет, потом идет цикл первичного образования, потом социализация шесть - двенадцать лет, потом обучение получение профессии, потом основной социализациивосемнадцать - тридцать лет. Дальше начинается самое интересное, потому что считается, что в тридцать лет. Знаете, песня Кукина? "Тридцать лет - это время свершений, тридцать лет - это возраст вершины, тридцать лет - это время свержений тех, что раньше умами вершили. А потом начинаешь спускаться, каждый шаг осторожненько взвеся: пятьдесят - это также как двадцать, ну а семьдесят, так же как десять".

Так вот самое любопытное заключается как раз потом, что после тридцати начинаются самые серьезные проблемы с человеком. Они связаны с тем, что у него возникает возраст построения структуры, структуры всей его жизни. Многие знают, что рубеж после тридцати - это когда нужно решить вопросы своей семьи, жизни, работы, карьеры. И этот период продолжается двенадцать лет, до сорока двух лет. Эти сорок два года известны под названием "ревущий сороковник".

**Ведущий**. Это что там: полуцикл получается по вашей то системе? Потому что двенадцать, двадцать четыре, потом бы тридцать шесть

(0:06:20)

**Ковалёв С.В.** Потом нет. Двенадцать - ноль шесть, шесть - восемнадцать. Начинается с полуцикла, восемнадцать – тридцать.

**Ведущий.** Начинается с полуцикла, поэтому...

**Ковалёв С.В.** Тридцать - сорок два. Дальше идет совершенно закономерно.

**Ведущий.** Восемнадцать - тридцать.

**Ковалёв С.В.** Да, совершенно верно. И вот здесь-то получается самое страшное. Вы знаете, что период сорока двух некоторые люди просто не переживают, они делают с собой что-то нехорошее. Иногда запивают и так далее. Кризис сорока лет он описан в литературе, он показан в киноискусстве, так далее. С чем он связан? А с тем, что в это время вы, как правило, достигаете пика своей карьеры, понимаете? Сорок два года это действительно вершина. Вы достигли всего, чего могли. Дальше вас особо двигать не будут, особо двигать и не хочется. Не многие способны двигать. И получается, что в сорок два года вы на гребне, на пике. А дальше только, простите, "вверх по лестнице, ведущей вниз", как говорил Бел Кауфман. Возвращаетесь вниз ниже, ниже, ниже. И вот этот вот возврат - ощущение, что жизнь кончилась. Хотя на самом деле она, честно говоря, только начинается в сорок два года. И йоги, индусы считали, что сорок лет, в сорок два года человек ещё подросток. Вот после сорока двух начинается нормальная жизнь.

(0:07:32)

**Ведущий.** Почему же тогда вы говорите про движение вниз?

**Ковалев С.В.**  Потому что так вниз движется обычный человек, к глубокому сожалению. Потому что без специальной помощи самому себе, либо со стороны опытного специалиста он не сможет пройти период. Какой? Поясню. Это тот самый важный период, который называется возвращением к себе, в психологическом жаргоне называется «индивидуация». Давайте не будем бояться страшного названия. Все очень просто.

Понимаете, к сорока двум годам вас уже почти нет. Вы уже и жнец, и жрец, и на дуде игрец. Вы уже и папа, вы уже и сын, вы уже и руководитель, вы уже и водитель. Нет главного, нет вас. Это немножко напоминает стихи Вознесенского «Песня Офелии»: "Миру по нитке - голая станешь, ивой поникнешь, горкой растаешь". Вот вас уже нет. И вы мучительно соображаете: а где я? Почему я только функционирую, почему моя жизнь забита только бесконечными обязанностями? Где моё, где собственно я сам? Вот это - возвращение к самому себе. Самая тяжелая задача сорока двух – пятидесяти четырех лет всего этого периода. И если вы не придете к возврату самого себя в этот период, я должен вас огорчить. Тогда пятьдесят четыре будет началом вашей старости.

**Ведущий.** К пятидесяти двум годам человек отдает то, что принял, обществу обратно?

(0:08:59)

**Ковалев С.В.**  К сорока двум годам он утвердился в обществе, он окончательно социализировался. Теперь ему нужно вернуть себе то, что он дал. Вернуть самого себя, понимаете. К этому времени мы играем бесчисленное количество ролей. Но мы утратили возможность быть режиссером собственной жизни. Мы утратили то, что я называю "самость" - сущестное качество человека. Это надо вернуть. Если это не произойдет, еще раз говорю. Вы знаете шестидесятилетних бодрячков и пятидесятилетних развалин, правильно? Так вот первые это те, кто смогли пройти возвращение к себе, вернулись к себе, обрели новый смысл жизни. А вторые - которые утратили его в районе сорока двух лет и так ничего не нашли.

**Ведущий.** Если я правильно понимаю, то вы хотите сейчас воздать должное второму периоду после сорока двух?

**Ковалев С.В.** Нет, я хочу просто предупредить всех о необходимости возврата к себе. Понимания, что ты у себя один. Ты у себя один. Вы не обращали внимания, что вы у себя один? Так вот возврат к самому - это просто необходимо для того, чтобы сохранить душевное и физическое здоровье.

(0:10:03)

Нет, я о более простых вещах. Просто нашим дорогим телезрителям хотел бы посоветовать: во-первых, более серьезно отнестись к этому возрасту; во-вторых, понять еще другое, что на самом деле циклов то больше. Это крупный цикл. Внутри каждого двенадцатилетнего цикла бывают три-четыре полуцикла, в которых вы можете действительно либо решить задачи и пойти далее. Либо, знаете, по реке жизни течь можно по стержню, а можно попасть в водоворот и долго можно крутиться. Вот водоворот это и есть петля, ты дальше не продвигаешься. Течет время, возраст повышается, но он ничего не приносит для твоей жизни. Ты застрял. В буквальном смысле застрял.

Вот в этот момент надо очень четко работать с самим собой. Поэтому меня, как психотерапевта, интересовал именно момент как работать, как сделать. Здесь нет ничего очень сложного. Прежде всего осознать, что что-то кончилось. Понимаете? Нужно осознать. Иногда многие люди не осознают, что кончилась молодость, например, на самом деле. Что уже другой возраст. Что уже надо поступать по-другому. Что уже нечего обряжаться в легкомысленные джинсики или не знаю что, изображая из себя некоего молодящегося старика. Знаете хуже нет.

**Ведущий.** Пушкин говорил: "Блажен, кто смолоду был молод, блажен, кто вовремя созрел".

(0:11:10)

**Ковалев С.В.** Совершенно верно. Пушкин - наше все, без всяких вопросов. То есть нужно, во-первых, это понять. Это понять и принять, но принять без трагедии. Понять, что "у природы нет плохой погоды, каждая погода благодать". Если нужно, обратиться к специалистам помочь это принять. В противном случае рано или поздно вас подстережет то, что называется "день прозрения". Дай вам Боже не переживать день прозрения! Это день когда вы внезапно резко и сразу понимаете: молодость ушла, ни черта не достиг, рыцарь на белом коне не приедет и волшебник на голубом вертолете не прилетит. Это страшная штука.

**Ведущий.** Лучше постепенно привыкать. (0:11:46,6)