

УДК 159.922.6  
ББК 88.37  
С194

**Сапогова, Е. Е.**

**С194** Территория взрослости: горизонты саморазвития во взрослом возрасте [Электронный ресурс] / Е. Е. Сапогова. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 312 с.). — М. : Генезис, 2016. — (Расширение горизонтов). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-98563-394-8

Книга представляет собой не только систематизацию накопленных знаний о взрослости и различных аспектах взросления, это издание способно выполнить функцию внутреннего собеседника для читателей, которых волнуют вопросы саморазвития, взросления, зрелости.

Что значит быть взрослым? Взрослость и зрелость — это одно и то же? Можно ли не взрослеть? Как понять, что в жизни самое важное? Всех ли ждет кризис середины жизни? Что заставляет человека менять хорошо налаженную и устроенную жизнь и осваивать новые пространства, профессии? Есть ли предел взросления? Ответы могут быть самыми разнообразными, и автор на основе клиентских историй дает читателю возможность поразмыслить над своей жизнью, подумать и поговорить о себе.

Книга адресована широкому кругу читателей, кроме того, она может быть хорошим подспорьем для профессиональных консультантов и психотерапевтов, работающих с экзистенциальными проблемами взрослых.

УДК 159.922.6  
ББК 88.37

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** Территория взрослости: горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е. Е. Сапогова. — М. : Генезис, 2016. — 312 с. — (Расширение горизонтов). — ISBN 978-5-98563-359-7.

В оформлении обложки использована картина А. Карингера «Путники в горах».

**В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.**

ISBN 978-5-98563-394-8

© Издательство «Генезис», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. ЛАБИРИНТЫ ВЗРОСЛОСТИ .....	5
Глава 1. «ТЕРРИТОРИЯ ВЗРОСЛОСТИ»:	
ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ? .....	13
Когда люди становятся взрослыми? .....	14
Взрослость или зрелость? Как правильно? .....	14
Взгляд извне: что значит быть взрослым? .....	16
Взгляд изнутри: что значит чувствовать себя взрослым? .....	17
Путь к себе — взрослому: осознание смысла и ценности саморазвития .....	19
Экзистенциальные аспекты взросления .....	23
Усиление интереса к жизни как таковой .....	28
«Я для самого себя» .....	32
Пределы взросления .....	34
Метапатологии взрослости: можно ли их избежать? .....	35
Глава 2. КРИЗИС ВЗРОСЛОСТИ:	
УТРАТЫ И ОБРЕТЕНИЯ СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ .....	42
«Земную жизнь пройдя до половины, я заблудился...»: когда может наступить кризис среднего возраста? .....	46
Причины кризиса середины жизни .....	48
Экзистенциальные аспекты кризиса середины жизни .....	50
Преодоление кризиса середины жизни .....	56
Глава 3. «СИНДРОМ НЕВЗРОСЛЕНИЯ»: «БЫТЬ» ИЛИ «НЕ БЫТЬ» ВЗРОСЛЫМ? .....	58
«Синдром Питера Пэна» .....	62
Необязательность взросления .....	65
«Ну вот и стал я ужасно взрослым...»: путаница возрастных границ и ее последствия .....	68
«Жизнь без усилия жить» .....	70
В никуда из ниоткуда: феномен «квазиз жизни» .....	72
Диффузия идентичности и ее последствия .....	75
«Коллективный субъект» против «лохов» .....	79

«Я буду счастлив! Я буду молод! Я буду дерзок! Я так хочу!»: психология нарциссизма .....	81
«Поколение ЯЯЯ» .....	85
Кто виноват и что делать? .....	89
<b>Глава 4. «ЗАБОТА О СЕБЕ»: ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ДЛЯ САМОГО СЕБЯ .....</b>	<b>93</b>
Что значит «заботиться о себе»? .....	96
История «заботы о себе» .....	97
«Я» взрослого человека как смысловая система .....	99
Факторы, меняющие самовосприятие .....	103
Экзистенциальные логики жизни .....	105
<b>Глава 5. «И ТОЛЬКО ЖИЗНЬ ОДНА...»: ЖИЗНЕННЫЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ОПЫТ ЛИЧНОСТИ .....</b>	<b>122</b>
«И опыт, сын ошибок трудных...»: жизненно-смысловая реальность личности .....	123
Жизненный и экзистенциальный опыт .....	124
Характеристики экзистенциального опыта .....	126
Биографемы и автографемы .....	129
Виды автографем .....	136
Личностные мифологемы, персональные апокрифы и индивидуальная субкультура взрослого человека .....	153
<b>Глава 6. «АВАНТЮРА САМОРАЗВИТИЯ»: ЛИМИНАЛЬНОСТЬ И ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ .....</b>	<b>159</b>
Что такое «лиминальность»? .....	162
Историческая справка .....	164
Как появляется и проявляется лиминальность? .....	166
«Лиминальность изнутри»: что чувствует «лиминарий»? ....	174
Что приводит к необходимости желать «иного себя» и «иной жизни»? .....	176
Можно ли избежать попадания в лиминальность? .....	178
Преодоление лиминальности .....	178
Новый «образ Я» и открытие «новых пространств для жизни» .....	183
Как помочь человеку, переживающему лиминальность? .....	184

Глава 7. «ФОРМУЛА ЖИЗНИ»: ОСОЗНАНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ И НЕОБХОДИМОСТЬ САМОВЫГОВАРИВАНИЯ....	189
Личностная герменевтика и семиотическая компетентность как характеристики зрелости .....	190
Необходимость «самовыговаривания» .....	191
Зачем люди рассказывают истории о себе? .....	192
«Как сердцу высказать себя...»? .....	195
Кому и как рассказываются личные истории? .....	197
«Формула жизни»: о чем нам говорят личные истории? .....	205
Глава 8. «Я — ЭТО Я»: ПРИВАТНОЕ ПРОСТРАНСТВО ЛИЧНЫХ ИСТОРИЙ .....	213
Экзистенциальное пространство человека .....	214
Структура приватного пространства .....	216
Содержание экзистенциального пространства: события .....	223
Содержание экзистенциального пространства: вещи и люди .....	253
Глава 9. «НАД ВЫМЫСЛОМ СЛЕЗАМИ ОБОЛЫЮСЬ...»: ЛЕГЕНДЫ О СЕБЕ .....	264
Семь в одном: разные «Я» и их функции .....	264
Выдуманные «Я» и «легенды о себе» .....	266
«Легенды о себе» в социокультурном контексте .....	275
Глава 10. «ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ»: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ ВО ВЗРОСЛОСТИ .....	283
Пространства для жизни и пределы самоосуществимости ...	284
Что такое «экзистенциальные ожидания»? .....	286
Виды экзистенциальных ожиданий .....	288
Заключение. КРИЗИСЫ, ШАНСЫ, ГОРИЗОНТЫ ВЗРОСЛОСТИ .....	297
ЛИТЕРАТУРА .....	301