

## КАК ПОИМЕТЬ ПОЛЬЗУ ОТ ВОЗРАСТА

Кириллов И.О. – к.м.н., врач психиатр, психотерапевт

### I. ОДА ВРЕМЕНИ

«Блажен, кто смолоду был молод,  
Блажен, кто вовремя созрел,  
Кто постепенно жизни холод  
С летами вытерпеть умел;  
Кто странным снам не предавался,  
Кто черни светской не чуждался,  
Кто в двадцать лет был франт иль хват,  
А в тридцать выгодно женат;  
Кто в пятьдесят освободился  
От частных и других долгов,  
Кто славы, денег и чинов  
Спокойно в очередь добился,  
О ком твердили целый век:  
N.N. прекрасный человек»

А.С. Пушкин, «Евгений Онегин»

Не ревность ли скрывает поэт за ширмой ироничных строк. Как многие из нас, просрочивших или опередивших положенный неведомо кем, но так глубоко переживаемый каждым черёд жизненных этапов, А.С. оправдывается презрением к «обычности» и...

Что бы мы не говорили об индивидуальности и неповторимости каждой жизни, когда приходит срок оглянуться на прожитые годы, понять своё сегодня и расширить своё завтра, мы ощущаем время, заложенное в нас. Оно даёт о себе знать на всех уровнях: физически, эмоционально, в нашей активности, рассудительности и в наших мечтах.

Большинство людей не справедливы ко времени, потому что оно отмеряет конечность, того, что мы любим. Правда, так Оно делает любовь острее, но кто об этом вспомнит за болью расставания. Время накладывает на нас обязательства, нещадно подгоняет и в этой гонке, мы часто не замечаем плодов его настойчивости. Безжалостный Хронос превращает наше гибкое и чувственное, полное сил тело в ветхое и покрытое морщинами, чтобы позднее обратить его в прах. Как разглядеть в Нём заботливого проводника и учителя?! Эти несчастные прячутся от своего страха в воспоминаниях или в мечтах. Одни отчаянно стремятся остановить прошлое, вернув себе молодость, разгладив морщины, оставшись беззаботным и безответственным повесой, взрываясь подростковой истеричностью в свои 40. Другие в свои 25 вообразили себя профессионалами, требуя соответствующую зарплату, стремятся к знакомству и панибратствуют с теми, кто уже состоялся и не могут простить ни себе, ни окружающим отсутствие «должного» уважения, мировой славы и солидной суммы на счету. Третьи запутались между своим стремлением остаться в детстве и стать взрослым, ввергая окружающих в справедливое недоумение непоследовательностью своих слов и дел.

Однако, те немногие, кто переступил страх и признал Его Величество Время, наконец, обретает всю полноту своей жизни. Только так можно действительно получить опыт ошибок и пользу побед прошлого, насладиться настоящим, придумать себе будущее и сделать его.

## II. ИЗОБРЕСТИ ВЕЛОСИПЕД

Люди любят повторять, что только дураки учатся на своих ошибках, остальные (к которым все относят себя), ясное дело, используют чужой опыт...

Да?!

Когда на семинарах я рассказываю об этапности человеческой жизни, известной ещё древним и мало чем поменявшейся сегодня, все участники до единого соглашаются, что это разумная система и... 90% тут же заявляет, что в его/её жизни всё складывается уникально, совсем не так, что были-де обстоятельства и т.д..

Далее я всегда говорю: «ОК! Обстоятельства. Но теперь Вы взрослые и можете отвечать за свою жизнь. Это проявляется не только тем, что Вы можете сами, без спросу купить себе, например, новое платье, машину, пойти в ресторан, целоваться и т.д., но и тем, что вы можете привести свою жизнь в соответствие с её естественным ходом и получить по максимуму, ведь в глубине души все знают, что рождаться, учиться, влюбляться, жениться, давать жизнь детям, созидать, учить и умирать лучше вовремя.»

Это вызывает бурю эмоций, потому что на деле каждый хочет изобрести свой велосипед. Что это? Декларация собственной уникальности? Гордыня? Странности человеческой природы? Недоверие? Романтика «трудного пути»?

Довольно об этом! Что проку в самокопани?!

Ведь этапность жизни можно использовать весьма практично.

(Я же, заметим в скобках, буду надеяться, что, применяя эти знания и навыки на других с целью улучшения качества сервиса, Вы, Мой Дорогой Читатель, получите ещё и личную выгоду, измеренную в том, что дороже денег – во внутреннем комфорте и более качественных отношениях)

## III. ОТ ПОНИМАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

Каждому овощу – свое время  
Народная поговорка

### **Мудрость жизни**

*Итак, нам известно из личного опыта, и опыта наших родителей и друзей, что на различных этапах жизни наши устремления меняются. По мере взросления нас интересуют и мотивируют разные вещи. В 2 года всё новое вызывает наш восторг и приковывает к себе внимание, будь то рулон туалетной бумаги, таракан или автомобиль. В 5 лет мы становимся разборчивей и ревностно сверяем свой интерес с интересом окружающих. В 15 лет мы безразличны ко всему, что не подчёркивает нашу ценность, значимость и самостоятельность. В 20 мы вкладываем свою кипучую энергию во всё, что предоставляет возможность нового опыта. В 25 мы ищем партнёра, и воодушевляемся всем, что подтверждает и развивает наш профессионализм. После 30-ти – познаём ценность стабильных отношений и готовы смириться с сопутствующими трудностями, ищем смысл своей жизни и применение своим навыкам. В 40 стремимся создать что-то ценное для людей и ищем подтверждение вечной молодости. В 50 – 70 мы примирились со временем и ищем тех, кому пригодятся наши мудрость и опыт. А потом рассказываем поучительные истории своим правнукам.*

Наука подтверждает эти наблюдениям многовековым опытом и утверждает, что при всей относительности и приблизительности границ этапов жизни они вполне универсальны и нарушение их приводит к ощущению дискомфорта и внутренних конфликтов. В таблице 1. Я взял на себя смелость обобщить многочисленные классификации возрастных этапов, их содержание и потребности. Полагаю, что таблица вполне понятна и потому не стану повторять её содержание в тексте. Давайте лучше посмотрим, как можно использовать эти знания.

Таблица 1

Период	стремление	Что нужно
1 – 3 года, младенчество: полная зависимость	Жить, иметь	Обеспечение физической и эмоциональной близости, ясного руководства стабильности и безопасности, модели для подражания
4-10 лет детство: накопительное развитие		Значительная физическая, эмоц. и конструктивная поддержка, формирование фантазийной модели и ценностей
11-15 лет подростковость: Первичная сепарация	Нравиться	Подтверждение физической состоятельности эмоциональная поддержка, доверие, предоставление свободы, широта выбора
16-21 юность: Выход в мир		Мечта о реализации и любви Социальное подтверждение сексуальности и конкурентности, ясность задач, правил и стандартов, чувство принадлежности
22-30 молодость: Освоение мира	Понимать и уметь	Мечта о стабильности Построение финансовой независимости, создание семьи, рождение детей, наставник, опыт поражений и побед, прояснение приоритетов
30-35 ранняя зрелость: Экспансия		Мечта о свершениях Осознание необходимости активного отношения к телу и ценности отношений, воспитание детей, сотрудничество видение перспектив,
35-45 активная зрелость: Строительство	Быть полезным	Мечта о продолжении Активное отношение к телу, поддержка детей, соратники, последователи, «дело жизни», осознание ограничений, принятие факта старения и конечности
45-65 социальная зрелость: Служение		Мечта о смысле Активная поддержка тела, передача опыта, ученики, осознанные отношения, направленные на развитие, стабилизация развития, обретение смысла
65-... гранд подведение итогов		Мечта о единстве Поддержание здоровья, почтение и признание обращение за помощью и советом, подтверждение ценности вклада

Пример:

1. Наблюдение:

Итак, в Ваш салон заходит дама лет сорока. Она качественно пострижена и ухожена. Однако стиль несколько вызывающ и подошёл бы скорее девушке-студентке. Тоже можно сказать и о её одежде. Несоответствие становится ещё более ощутимым, когда Вы узнаете, что она юрист, и что совсем не довольна Вашими коллегами, работавшими с ней прежде. «Они ничего не понимают – говорит Ваша посетительница – я хочу выглядеть молодо и привлекательно, ярко и оригинально, я серьёзная женщина... неужели так трудно понять?!»  
Неужели трудно?!

## 2. Понимание:

Используя таблицу, легко понять, что Ваша клиентка живёт в двух мирах, и это обуславливает специфичность её потребностей.

С одной стороны, её внешность соответствует стремлению получить подтверждение собственной сексуальности и, таким образом, внимание и любовь.

С другой – она никогда не получит удовлетворения от себя, если не признает свой настоящий возраст со всеми его ограничениями и возможностями.

Кроме того, объективная необходимость активного оздоровления своего тела может входить в конфликт со стремлением к девической яркости.

## 3. Создание устойчивой мотивации:

Во-первых, важно продемонстрировать своё понимание устремлений клиентки:

«Правильно ли я понимаю, что Вам важно выглядеть ярко и привлекательно и при этом сохранить соответствие своему положению и профессиональному имиджу?»

Дождитесь ответа.

Во-вторых, от Вас потребуется искренне разделить её ценности: «Это совершенно понятное стремление привлечь к себе внимание и вызывать восхищение»

Её комментарии, если они последуют, стоит выслушать очень внимательно.

В-третьих, нужно очень конкретно поощрить те способности, которые имеются: «с Вашими данными (лучше уточнить: качество кожи, волосы, фигура) это будет не трудно сделать. К тому же, судя по всему, Вы уделяете себе, своему здоровью и внешности заслуженное внимание и время, так что нам доставит удовольствие работать с Вами.

## 4. Профессиональная помощь

Теперь самое время разъяснить клиентке, что залогом её привлекательности в первую очередь является её здоровье и для поддержания его долготлетия предстоит проделать то-то и то-то.

Стоит оставлять клиентке время на комментарии.

Затем уделить внимание возможности менять имидж в зависимости от событий жизни, времени дня и т.д. фокусируясь на возможности быть всё время разной, неожиданной и интригующей.

Таким образом, Вам удастся совместить оба её интереса и сфокусировать на своевременных и адекватных усилиях по поддержанию здоровья-залога молодости, не забывая о внешней привлекательности, которая может быть разной.

## 5. Расширение возможностей

Расскажите клиентке про возможность использования не только девичьей яркости, но и образа зрелой и мудрой женщины. Раскройте увлекательность возможной игры.

Если Вам удастся завоевать доверие клиентки и помочь ей примирить «непримиримые» устремления у Вас появится уникальная возможность сопровождать её и далее на различных этапах жизни помогая мудростью, профессионализмом и пониманием закономерности смены жизненных этапов.

Правила на заметку:

Если запрос клиента совпадает с его возрастом или незначительно отклоняется от него, понимание потребностей на разных этапах жизни поможет Вам лучше понять его, помочь сформулировать запрос.

Если запрос идёт сильно в разрез с реальным возрастом, будьте внимательны и осторожны, отнеситесь к клиенту особенно бережно.

1. Наблюдайте, постарайтесь угадать реальный и желаемый возраст, пришедшего к Вам человека.

Внимательно выслушайте, что Вам говорят, уделяя особое внимание эмоциям. Уточните желания, если они не были сформулированы ясно.

2. Уточните чувства, связанные у человека как с его нынешним возрастом и внешним видом и с желаемым. Сопоставьте полученные данные с тем, что Вы знаете из таблицы. Это поможет Вам понять, что от Вас ожидают.

3. Скажите человеку, как Вы его понимаете. Не будьте категоричны, напротив, попросите вашего vis-a-vis подтвердить или уточнить Ваше понимание.

Скажите клиенту о том, что Вы не только понимаете, но и разделяете его устремления, сопереживаете им. Поощрите качества и способности клиента, которые имеют значение для достижения важной для него цели.

4. Используя свои знания о динамике периодов жизни, свяжите «конфликтные» потребности клиента логикой «одно помогает другому». Например: «усилия направленные на поддержание здоровья, усилят и продлят красоту». Помогите своему посетителю прийти к пониманию важности того, что нужно ему на этом этапе, не умаляя значение других его желаний. Скажите, что, как и в какой последовательности Вы предлагаете сделать и какие результаты ожидаются на каждом этапе.

5. Дайте клиенту увидеть как именно его возможности преображения и хорошего самочувствия могут расширяться благодаря вашей совместной работе.

#### ОТ ДЕЙСТВИЯ К ОПЫТУ

Если Вы посмотрите на себя и своих близких, коллег и клиентов, помня о логике изменения возрастных потребностей, быть может, у Вас появится больше понимания мотивов и поступков, которые совершают люди.

Если Вы систематически апробируете предложенные 5 ступеней в действии, результатом станет более быстро достигаемое и глубокое доверие клиентов. Получив этот кредит от людей, доверяющих Вам своё тело и свою внешность Вы получите ответственность помогать людям открывать внутренний потенциал красоты именно их возраста, радоваться ему, полнее проживать его, радуясь каждому мгновению как оно есть а не как оно было или могло бы быть.