«Уже мало что в жизни можно изменить. В 30 лет можно было подумать о перемене профессии, причем подойти к этому вопросу кардинально, где-то подучиться. Сейчас получается, что этих возможностей становится все меньше и меньше». Ж., 41.

«Страшно что-либо менять, так как уже выработан некий стереотип поведения, который помогает тебе выживать. И еще вопрос: смогу ли я, применив новую модель поведения в реальности, быть более счастливым? Может, оставить все как есть?» М., 35.

«Конечно, порывы есть, но приходится себя осаживать. Молодым девочкам позволителен громкий смех, а тетечкам — уже нет. Ведь нужно более или менее соизмерять свой внутренний мир с тем, как тебя видят другие». Ж., 41.

«Хочется какой-то остроты, хочется как-то “растормошиться”, проснуться, сделать что-нибудь безумное. Но уже, наверное, смелости не хватит…». М., 37.

«В 20 лет, глядя на женщин старше 40, я считала, что все у них уже в прошлом. Сейчас я так не думаю, может быть, потому, что я оптимистка. Я очень часто мечтаю. Мечты. Надежды. Вера в лучшее. В моей жизни много бытовых неурядиц, но я уверена, что все образуется». Ж., 45.

«Настроение в последнее время плохое. Ничего хорошего в жизни практически не случается. Я прекрасно понимаю, что нахожусь в депрессии, но ничего не могу поделать». Ж., 40.

«Все плохо: здоровье плохое, денег мало, да еще работа... Вот из Швейцарии вернулись, на лыжах катались, но отпуск уже закончился. К работе чувствую равнодушие. И во всем такая безысходность». М., 43.

«От всего устала. Дома все на мне: готовка, собака. За мужем надо следить, чтобы он зарабатывал нормально. За дочерью: она хоть и взрослая, но домой вечно поздно приходит. Я так устала с ней бороться». Ж., 47.

«Ну уж не знаю, как обстоят дела у других, но для меня мой теперешний возраст самый отвратительный. Никогда в жизни не было так сложно. Как только 45 стукнуло, так и пошло-поехало. Я уже настолько от всего устала, что порой по утрам вставать не хочется. И вообще нет ничего хорошего». Ж., 45.

 «Жить стало скучно. Вот в молодости было весело. Мы постоянно куда-нибудь ходили — в театр, в кино. Сейчас если даже и хочется пойти, то трудно себя заставить. Появилась какая-то апатия, инертность. Вообще я, по сути, душевный пенсионер». Ж., 45.

«Такое впечатление, что время остановилось. Все застыло. Каждый день похож на предыдущий. Застой и упадок сил». Ж., 40.

«Все так надоело. Хочется чего-то нового. Вся прошлая жизнь кажется мне нелепой. Иногда хочется что-нибудь с собой сделать». М., 43.

 «Вот если бы я мог стать молодым, я бы все делал по-другому. Поступил бы в институт, женился бы позже, когда уже на ноги встал. Сына бы по-другому воспитывал». М., 45.

 «Знаешь, жизнь прошла, а вспомнить нечего». Ж., 40.

 «Я ничего не жду от будущего, потому что в наше время не знаешь, чего ждать». Ж., 45.

 «Раньше строила планы на будущее, теперь нет. Я не знаю, что будет дальше. День прошел, и слава Богу». Ж., 40.

 «Сейчас, когда я еще полна сил, надо подготовить базис для будущей жизни. Ведь пенсии у нас маленькие. От детей мало чего добьешься — у них свои семьи будут. Я этого не боюсь. Просто вижу, что с каждым годом мы становимся все более хрупкими. Я стараюсь подготовить себя к этому. Все сейчас в моем возрасте стараются поменять мебель, квартиру. Первый подобный этап был в молодости, а сейчас второй — последний». Ж., 42.

«Для меня очень тяжелым оказался момент, когда дочь перестала искать мою руку. Раньше всегда искала... а тут сразу раз — и нет. Хотя мне бы ужасно этого хотелось. Я, честно говоря, очень не хочу, чтобы она взрослела. Может быть, я вообще больше маленьких люблю. Я и сейчас хочу маленького. Маленьким нужна забота. Конечно, дочка сейчас тоже во мне нуждается, но раньше я была больше востребована ею». Ж., 44.

 «Я считаю, что в этом возрасте женщине нужно работать, потому что необходимость в ней дома отпадает. У кого есть маленькие дети, нуждающиеся в матери, те проще смотрят на работу. Если дети выросли, то только на работе ощущаешь собственную нужность». Ж., 41.

«В детстве я мечтала стать актрисой, да не получилось. Я продавщица. Ничего путного не достигла. Ничего делать не хочется. Вот на Западе в 45 только жить начинают, а я уже старая развалина. Вы, психологи, депрессией, по-моему, это называете?» Ж., 43.

 «Сейчас я нахожусь в зрелом возрасте. Мне спокойно на этом этапе. Наверное, можно подвести некоторые итоги прожитого пути. На данный момент я считаю, что мне многого удалось добиться. Преподаю в музыкальной школе. Меня очень радуют достижения и успехи моих учеников. Недавно у нас в школе проходил концерт, где выступали не только ученики, но и учителя. Так приятно было показать свои умения. О настоящем. Жить хорошо. Но бывает трудно. Сейчас существует много возможностей для развития. Стараешься впитывать все новое, интересное. В данный момент я больше ценю в людях душевные качества: доброту, сердечность. Еще хочу быть нужной и полезной своим родным». Ж., 44.

 «Переоценка ценностей происходит очень большая. То, что в молодости могло довести до безумия, воспринимается спокойно. Деньги не имеют значения, ни их присутствие, ни их потеря». Ж., 41.

«Одна и главная проблема — это изменение ценностной шкалы. Добившись материального благополучия, начинаешь понимать его бренность, и хочется достижений в чем-то другом, в другой сфере, может быть, духовной». М., 45.

«В этом возрасте переоцениваешь все. Жизнь сложилась так, что приходилось и полы мыть. У меня исчезли гордыня и брезгливость.Научилась любить. Этому научилась, кстати, у дочери. Научилась, как можно обнимать, целовать, проявлять свои чувства.Я считаю, что нужно жить настоящим и ни о чем не сожалеть. Я старюсь во всем видеть хорошее. У Дементьева есть стихи про это. Я не помню точно, но примерно так: “Не надо сожалеть, что кто-то лучше, чем ты играет на скрипке. Он берет музыку из твоей души. А ты лучше всех умеешь ее слушать”». Ж., 48.

«Когда мне было 18, я смотрел на календарь и прикидывал, сколько мне стукнет в 2000 году: 46!!! Думал, старый буду, жутко становилось. А сейчас я понимаю простую вещь: каждый возраст по-своему хорош. Конечно, года два я пребывал в состоянии, похожем на депрессию. Ничего не хотелось делать, много размышлял. Просто думал о жизни и все. И сейчас думаю о смысле жизни постоянно, не потому что это давит, а просто хочется поразмышлять. Мне кажется, что самое главное в жизни — это движение. Тогда будешь чувствовать себя хорошо в любом возрасте». М., 46.

«В мои годы прелесть жизни заключается буквально во всем. Радует все, что меня окружает. Раньше, когда я была молодой, часто переживала и была недовольна тем, что зарплата маленькая, а купить нужно много. Короче, куда ни посмотришь — сплошные проблемы. А сейчас, мне кажется, гораздо легче стало жить. Может, просто по-другому воспринимаешь какие-то материальные ценности и больше ценишь жизнь духовную...Настолько богата и разнообразна наша жизнь, что просто на все не хватает времени. Я люблю заниматься вышивкой крестиком. Больше всего мне нравится вышивать природу, цветы, натюрморты. Некоторые свои картины я дарю родным и друзьям. О своем возрасте я не жалею. Просто хочу многое успеть сделать. Ведь жизнь так прекрасна!» Ж., 43.

«Я стала терпимее к людям, добрее. Мне кажется, я даже стала как-то ближе к Богу. Я ощутила его присутствие в своей жизни. Я поняла, что многие наши проблемы, заботы, всякие там экзамены — такая ерунда. Да и с отцом мы поняли, что глупо трепать друг другу нервы по пустякам, надо принимать близкого человека таким, какой он есть. Какие-то недостатки — мелочи». Ж., 49.

 «Я считаю свой сегодняшний возраст, наверное, самым лучшим из всех прожитых лет. А считаю так потому, что именно в этом возрасте в моей жизни произошло огромное количество изменений в лучшую сторону. Года два назад я познакомилась с прекрасным человеком и поняла, что он тот, с кем я хотела бы создать семью и жить до конца своих дней. Вторая перемена, которая произошла в моей жизни тоже совсем недавно, связана с тем, что я наконец-то ушла с работы. Так что сегодняшний возраст я могу назвать временем перемен, и жаловаться мне не приходится.

Конечно, если подумать, не все так безоблачно, но я пытаюсь заострять внимание больше на положительных моментах, чем на отрицательных. К счастью, рядом со мной находятся любящие люди: мой муж, моя мама, мои друзья, — которым нужны моя забота, моя любовь и которые никогда не оставят меня в трудной ситуации. Ради них я живу на этом свете и стараюсь отвлекать себя от грустных мыслей». Ж., 42.

«Ну, возраст хороший. Я ушла с работы. Женечка (старшая дочь) родила недавно. Сама она еще учится, а я сижу с внуком. Несмотря на то что занимаюсь малышом, появилось свободное время. В бассейн пошла. Мужу больше стала внимания уделять. А то раньше с работы приходили усталые. Пока ужин приготовишь... Ругались часто. Теперь отношения наладились. И он спокойнее стал. С работы придет — на столе ужин, жена веселая ждет. У него спина постоянно болит. Так я ему массаж делаю. Иногда кассеты в видеопрокате беру или покупаю. Фильмы по вечерам смотрим. У мужа скоро отпуск, хотим с ним куда-нибудь съездить отдохнуть. Как он говорит, второй медовый месяц. Он даже мне повенчаться предложил в церкви. Я сначала посмеялась, а теперь думаю, может, правда?!» Ж., 47.

«Я считаю, что я счастливый человек. Конечно, мне пришлось потрудиться, чтобы отношения с мужем остались такими же теплыми, как и 20 лет назад. И мне по-прежнему интересно с этим человеком. Я прекрасно понимаю, что дети почти выросли, что все они разлетятся из родного гнезда. Но я стремлюсь к тому, чтобы дети знали: в любой момент они могут прийти в родительский дом и получить поддержку или просто отдохнуть. Теперь появилось время для сада и огорода. Здорово иногда выйти в цветущий сад или послушать соловьев поутру с чашечкой кофе. Еще я люблю шить и вязать. Я всю жизнь занималась семьей — это мое творчество». Ж., 42.

«Мне не дает покоя мое *Я*. Воспитывая детей, я жила их жизнью. И вот, когда они выросли, я вспомнила о своей персоне. Начался нескончаемый самоанализ. Я поняла, что ничего не сделала для себя. Я посвятила себя только детям. Теперь хочу найти новую работу, хочу, чтобы она была увлекательной. По профессии я учитель музыки. Работать с детьми — это мое призвание». Ж., 41.

 «Я думаю, что я счастливый человек. У меня есть муж и двое детей, любимая работа, друзья. Дети выросли, практически не бывают дома. Все чаще мы с мужем вечерами остаемся вдвоем. И я вдруг начала понимать, что за годы в браке мы не надоели друг другу. Честно говоря, я даже немножко рада, что у детей сейчас свои интересы. У нас с мужем появилось больше времени друг для друга!

Есть у меня одно большое увлечение. Я очень люблю готовить. Люблю, когда приходят гости и я могу их удивить своими блюдами. Я очень дорожу своей семьей и вообще всем, что имею». Ж., 44.

«Отношения с близкими стали более теплыми, добрыми. Теперь я могу другого человека почувствовать изнутри. С возрастом приходит “единство душ”, когда приятно и помолчать вдвоем». Ж., 48.

«Надо радоваться каждому дню, солнцу и небу над головой». Ж., 49.

«У меня даже есть жизненный девиз: “Прорвемся, победим, несмотря на трудности”». М., 48.

 «Уже 43 года. Кошмар! Три года назад случился кризис. Похоже, началась депрессия. Казалась себе не старой, но уже в возрасте, хотя раньше не замечала этого. То фигура ужасная, то лицо несвежее. Частенько бывали перепады настроения. Иногда встану с утра в прекрасном расположении духа, а к вечеру становлюсь раздражительной. А причины для плохого настроения смешные и глупые.

Но появился дачный участок. Стала заниматься садом. Это помогает бороться с плохим настроением. А еще была проблема с общением, вернее с его нехваткой, так как работаю дома. Дача выручила, появились новые знакомые, темы для разговоров. В общем, жизнь стала интересней». Ж., 43.

 «Мои подчиненные для меня как дети. Они чувствуют мою любовь. Они абсолютно открыты мне, и я им доверяю. Конечно, приятно, когда они радуются моему приходу (я бываю на работе не каждый день)». Ж., 46.

«Я в последнее время стала много читать, занимаюсь самообразованием. Читаю книги о травах. Составляю каталог. Хочу быть полезной моим близким, пока будет возможность». Ж., 43.

«Да, в жизни бывает много сложностей. Если на все реагировать, здоровья не хватит. Но все равно жизнь прекрасна. Чувствовать, двигаться, любить и быть любимым, заниматься интересным делом... Нужно подниматься в гору, стоять на месте невозможно. И надо кое-что оставить потомкам». М., 39.

 «Жалею ли я о чем-то сделанном или несделанном в своей жизни? Нет. Я считаю, что жизнь человека представляет собой туннель, достаточно широкий, но все-таки ограниченный. И человек может только выбрать, по какой стороне ему идти: по стороне боли и разочарований или по стороне радости и благополучия.Старость... Мне удивительно, почему люди ее боятся. Ведь выйдя на пенсию, можно заниматься любимым хобби, воспитывать внуков, самосовершенствоваться, в конце концов. Мне представляется старость как кульминация человеческого развития. Человек прожил целую жизнь. У него огромный уникальный багаж знаний. Его мудрость помогает подрастающему поколению. Многие известные люди начинали творить уже в старости. Это ли не доказательство?» М., 42.

«...Помогала людям, они спрашивали меня, не психолог ли я. Поняла, что мое призвание — психология. Вот так я снова оказалась за партой. Хотя мне 46, а моим однокурсникам много меньше, не чувствую разницы в общении. Как мне кажется, проходя сложные периоды жизни, я все ближе подходила к основной цели — познанию души. Главное — познание себя, а через себя — познание окружающего мира со всем его многообразием. Однажды меня спросили, каков лозунг твоей жизни. Я ответила спонтанно и даже шутливо: “Бороться и искать. Найти и не сдаваться”. Подумав же, я решила, что это истинная правда». Ж., 46.

«Мне хочется рассказать о периоде с 38 до 42 лет, когда я пережила несколько взлетов и падений. Тогда это было так тяжело!Поиск единомышленников и желание стать психологом привели меня на ученическую скамью. Это счастье и радость! Если я что-то знаю, то хочется обязательно поделиться с другими. Так закончился мой кризис середины жизни, и я с оптимизмом смотрю в будущее. О себе: замужем 22 года, имею двоих детей». Ж., 44.

Фрагмент книги [Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. М.: Генезис, 2009.](http://www.knigi-psychologia.com/product_info.php?products_id=1974)

Книга может помочь читателю «сориентироваться» в собственной жизни. Автор описывает закономерности развития человека во взрослом возрасте, основные кризисы, процесс становления отношений с собой и другими — супругами, детьми, друзьями.

**Почему он наступает?**

Основные ***социальные*** факторы, влияющие на возникновение этого кризиса, те же, что и у кризиса тридцати лет, но действуют они более открыто и остро. Меняется лишь их степень их значимости.

На первый план выходят *последствия «культа молодости*», которые проявляются в том, что после 40 лет намного труднее, чем раньше, устроиться на работу или, например, в том, что в общественном сознании красивый человек обязательно молодой. Эти стереотипы усиливаются средствами массовой информации, детально рассказывающими об ухищрениях кинозвезд по устранению возрастных изменений, и рекламой, живописующей средства избавления от морщин или чудо-лекарства, излечивающие все болезни, обязательный набор которых должен быть «у каждого второго», переступившего 40-летний рубеж. Все это приводит к тому, что у многих людей после 40 лет снижается самоотношение и как следствие, вера в собственные силы и возможности.

Следующий социальный фактор, который влияет на появление кризиса, — *негативный стереотип старости*. Если раньше старость просто пугала, не хотелось о ней думать, то теперь происходит «примерка» ее на себя. Человек начинает размышлять о том, какой будет его собственная старость, и в свете навязанного негативного стереотипа видит ее тяжелой и печальной.

Усиливает кризис наличие в нашем обществе отрицательного отношения к любым жизненным переменам и восприятие стабильности как необходимого условия счастья. Тем более что 40-летние, как правило, уже имеют негативный опыт переживания социально-экономических изменений, произошедших в нашей стране, изменений, которые если и не ухудшали качество жизни, то требовали мобилизации и активных действий для преодоления их последствий.

Переживание такого опыта формирует у многих страх изменений: всеми силами человек старается сохранить стабильность. При этом он может заявлять о своем желании изменить собственную жизнь, но на самом деле, какой бы болезненной она ни была, она его устраивает. Неизвестность и необходимость предпринимать какие-либо действия пугают еще больше. Как правило, человек не признает наличие у себя этого страха, чаще он говорит о том, что изменить ничего нельзя по совершенно объективным обстоятельствам. Как писал М.С. Пек (1996), многие люди не готовы к переживанию душевной боли, вызванной отказом от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за выношенные идеи, стандартные методы работы, ракурсы, с которых привычно смотреть на мир.

«Уже мало что в жизни можно изменить. В 30 лет можно было подумать о перемене профессии, причем подойти к этому вопросу кардинально, где-то подучиться. Сейчас получается, что этих возможностей становится все меньше и меньше». Ж., 41.

«Страшно что-либо менять, так как уже выработан некий стереотип поведения, который помогает тебе выживать. И еще вопрос: смогу ли я, применив новую модель поведения в реальности, быть более счастливым? Может, оставить все как есть?» М., 35.

Углубляет кризис *стереотипное отношение к детским качествам как к негативным,* от которых нужно избавляться, которые нужно скрывать от окружающих. Еще с младенчества, когда, к примеру, взрослые говорят ребенку: «Ты уже такой большой, а ведешь себя как маленький!», или в качестве наказания грозят перевести в младшую группу (или в младший класс, если ребенок — школьник), человек усваивает идею о том, что быть ребенком — позорно.

Получается, что в течение жизни человек часто теряет контакт со своим «Внутренним ребенком», тем более что в нашей культуре существует мало возможностей для его выхода наружу: праздников, карнавалов и т.п. Открытые проявления «детских качеств» многие считают для себя непозволительными.

«Конечно, порывы есть, но приходится себя осаживать. Молодым девочкам позволителен громкий смех, а тетечкам — уже нет. Ведь нужно более или менее соизмерять свой внутренний мир с тем, как тебя видят другие». Ж., 41.

Под «Внутренним ребенком» мы понимаем качества и проявления, традиционно приписываемые детям: спонтанность, открытость, умение играть. По мнению К. Юнга (1994), именно Ребенок прокладывает путь будущему преобразованию личности, синтезирует противоположные качества характера и высвобождает новые возможности, придающие жизнеспособность человеку. Ребенок умеет радоваться, бескорыстно любить, позитивно воспринимать жизнь, он может «видеть сердцем», что способствует активизации творчества и продуктивности. Ярко описывает свою собственную встречу с ним К. Юнг. Находясь достаточно долго в депрессивном состоянии, он решил предоставить полную свободу своим бессознательным импульсам. А затем вспомнил свои детские ощущения от игры в кубики, построения замков и домиков из бутылок. И наконец, после длительного внутреннего сопротивления сам стал играть: выстроил из камней несколько домиков и замок — маленькую деревню. И этим он занимался всякий раз, когда перед ним возникало жизненное затруднение. К. Юнг писал, что все ценное в тот период было сделано им благодаря этой детской игре с камнями.

Однако в реальной жизни из-за стереотипного восприятия детских качеств как негативных люди чаще всего не следуют своим импульсам, как это сделал К. Юнг, хотя у некоторых они и присутствуют.

«Хочется какой-то остроты, хочется как-то “растормошиться”, проснуться, сделать что-нибудь безумное. Но уже, наверное, смелости не хватит…». М., 37.

Следующий социальный стереотип, влияющий на кризис, — *убеждение в том, что счастливая жизнь – обязательно материально и социально успешная*. Поэтому многие, достигнув определенного уровня материального благополучия и высокого социального статуса, ждут автоматического ощущения счастья и удовлетворенности жизнью. Однако можно согласиться с Юнгом, что слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Профессиональное становление человека, тем более успешное, способствует преимущественному развитию у него лишь тех качеств, которые требуются для его профессиональной деятельности.

Между тем успешность освоения социальных ролей часто достигается за счет дисгармонии, преимущественном развитии каком-либо одного качества в ущерб другим. Кроме того, часто приходится жертвовать важными аспектами жизни, например, недостаточно внимания уделять общению с детьми или супружеским отношениям. Поэтому стремление к материальной стороне жизни как к основной редко делает человека счастливым. Более того, постоянная погоня за чем-то не дает ему возможности испытывать радость и получать удовольствие от простых житейских дел.

Следующий социальный фактор, определяющий появление кризиса, — это *необходимость активного освоения в первой половине жизни социальных ролей* — семейных и профессиональных. Когда они освоены, у человека появляется возможность подумать над тем, что представляет собой он сам без тех ролей, которые им исполнялись, возникает шанс приобрести новый взгляд на самого себя.

Однако на появление кризиса влияют не только социальные, но и ***внутриличностные*** факторы. Одним из важнейших можно назвать*страх смерти*, который актуализируется из-за появления уже довольно заметных признаков старения. Его может усилить уход из жизни родителей, воспринятый как сигнал, «сообщающий» человеку, что «он следующий».

Как отмечает Джеймс Холлис, одна из распространенных проекций в среднем возрасте — это восприятие родителя как символического защитника. Даже если энергетические ресурсы родителей к этому времени снижены или отношения с ними конфликтные или холодные, наличие родителей воспринимается как защита от окружающего мира. Исчезновение защиты вызывает экзистенциальную тревогу.

Помимо этого, появляется *осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением.*И если 20-летний человек рассматривается как подающий надежды, то 40 лет — это время исполнения данных когда-то обещаний.

**В чем проявляется кризис середины жизни?**

Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем чаще человеку кажется, что сформированы правильные идеалы, принципы поведения. Возникает противоречие: человек знает, как ему надо жить, но получает не тот результат, который хочет. И почему это происходит, понятно. На человека накладывает отпечаток родительское воздействие, оказываемое в детстве. Механизмы этого воздействия различными авторами именуются по-разному. Кто-то называет это родительским программированием, Э. Берн — формированием в детстве основных жизненных сценариев, работающий в русле юнгианской психологии Джеймс Холлис — формированием у человека временнóй личности. Однако при различии подходов, все говорят о сильном влиянии на детей родительских установок, ценностей, сценариев. В первой половине жизни человек бессознательно старается им следовать и родительское влияние чаще всего не осознается. Недаром в традиционной культуре существовали ритуалы, которые помогали молодым людям осознать свою взрослость, самостоятельность, свободу от родительской власти. Сегодня такого подспорья у людей нет, поэтому многие из них продолжают оставаться зависимыми от родительских установок. Холлис, к примеру, называет это стремлением прожить непрожитую жизнь родителей. Он говорит, что только накопленный человеком опыт, пусть это даже опыт ошибок и разочарований, позволяет ему осознать влияние родителей и свободно принять то, что хочется, или отказаться от того, что мешает.

На протекание кризиса существенно влияют такие характеристики личности, как пессимизм или оптимизм, то есть преимущественный стиль человека находить причины своих ошибок и достижений. Пессимисты считают, что причины неприятностей, которые им выпадают, носят постоянный характер, и значит, сохранятся навсегда, поэтому эти люди склонны к утверждениям такого типа: «Ты вечно ворчишь», «Ты никогда со мной не разговариваешь». Оптимисты верят, что причины неприятностей временные: «Ты ворчишь, когда я не убираю в своей комнате», «Ты, наверное, в плохом настроении, поэтому сегодня со мной не разговариваешь». И наоборот, хорошие события пессимисты объясняют временными причинами, к примеру: «Мне сегодня повезло», а оптимисты — постоянными: «Я талантлив». Поскольку предельный пессимизм вызывает депрессию и отказ от действий, то получается, что склонность человека к пессимизму может обострить протекание кризиса, оптимизм — облегчить его.

«В 20 лет, глядя на женщин старше 40, я считала, что все у них уже в прошлом. Сейчас я так не думаю, может быть, потому, что я оптимистка. Я очень часто мечтаю. Мечты. Надежды. Вера в лучшее. В моей жизни много бытовых неурядиц, но я уверена, что все образуется». Ж., 45.

Одно из проявлений кризиса середины жизни — *кризис супружеских отношений,* вызванный тем, что в свое время решение вступить в брак было принято под влиянием с родителем противоположного пола, при этом это не было осознано. Если эти отношения были неудовлетворительными, то с возрастом появляются конфликты с партнером по браку. Осложнить кризис середины жизни может семейный кризис, вызванный взрослением детей и уходом их из семьи. Его мы подробно рассмотрим ниже. Если воспитание детей составляло основной смысл жизни родителей, то на этом этапе у них возникнет необходимость поиска нового смысла, новых форм структурирования времени.

Если супруги общались друг с другом только по поводу детей, то отделение их от родителей приводит к необходимости общаться «лицом к лицу», что может быть и непривычной, и сложной задачей.

Появление внуков может также повлиять на кризис: углубить его, если человек свою новую семейную роль «бабушки» или «дедушки» воспримет как сигнал старости; или инициировать уход от проживания кризиса, если человек поставит внуков в ролевую позицию своего ребенка и будет стараться компенсировать ему то, что по разным причинам не мог дать своим реальным детям.

Главные вопросы кризиса середины жизни: «Чего я достиг? Что я еще могу? Правильно ли я живу? Зачем я пришел в этот мир? Зачем я живу? Что я оставлю после себя? Что меня ждет дальше? Что нужно и можно изменить?»

Метафорически кризис можно представить следующей картинкой:

 «Турист поднялся на перевал и размышляет: двигаться вперед, спускаться вниз или “штурмовать” следующую, более высокую вершину?».

Кризис середины жизни обычно проживается довольно тяжело. Поэтому нередко человек стремится уйти от него. Часто для этого он проецирует свой собственный внутриличностный кризис на окружение: на социальную обстановку в стране, на семейную ситуацию, то есть приписывает *внешним факторам ответственность за собственное неблагополучие*: «Во всем виноват кризис в стране...», «Государство сбросило нас в яму...», «В стране кризис, выведите ее из него, и у людей никакого кризиса не будет», «Из-за жены я сломал свою жизнь...», «Во всем виноват сын. Он не такой, каким бы я хотела его видеть, он разбил все мои надежды».

Естественно, что проекция кризиса на окружение приводит к попыткам, часто хаотичным, поменять именно окружение: страну, семью, работу. Некоторые женщины в этот период заполняют внутреннюю пустоту рождением еще одного ребенка.

Нередко уход от проживания кризиса сопровождается *появлением тех или иных психосоматических заболеваний,* которые, с одной стороны, снимают с человека ответственность за неудачную, по его мнению, жизнь, с другой — предоставляют ему желаемое внимание и поддержку окружения. Интересную мысль по этому поводу высказал А. Адлер. Наша культура, писал он, сродни детской комнате: она предоставляет слабому особые привилегии.

Для современной России характерен еще один вариант ухода от разрешения кризиса — *обращение к религии*. Как показали исследования О. Польской, причиной этого зачастую является отнюдь не потребность людей верить в Бога, а желание восполнить одиночество, получить поддержку, утешение, уйти от ответственности или решить какие-либо другие нерелигиозные проблемы.

Рассмотрим кризис середины жизни в той же последовательности, что и предыдущие. Но сначала отметим, что «с терапевтической точки зрения появление симптомов кризиса можно лишь приветствовать, ибо они не только указывают на наличие травмы, но и свидетельствуют о существовании здоровой психики, способной к саморегуляции» (*Холлис*, 2008. С. 35).

Для этого кризиса, как и для всех остальных, характерно *появление депрессивных переживаний, стойкого снижения настроения*и отрицания чего-либо хорошего в настоящей ситуации. При этом человека не радует даже то объективно хорошее, что присутствует в его жизни.

«Настроение в последнее время плохое. Ничего хорошего в жизни практически не случается. Я прекрасно понимаю, что нахожусь в депрессии, но ничего не могу поделать». Ж., 40.

«Все плохо: здоровье плохое, денег мало, да еще работа... Вот из Швейцарии вернулись, на лыжах катались, но отпуск уже закончился. К работе чувствую равнодушие. И во всем такая безысходность». М., 43.

Пожалуй, основное чувство, которое присутствует постоянно, — это *усталость.* Усталость от всего: от семьи, от работы и даже от детей. Причем чаще всего причина не в реальной жизненной ситуации, которая может быть и вполне благополучной. Можно сказать, что это усталость эмоциональная, хотя нередко сам человек считает ее физической.

«От всего устала. Дома все на мне: готовка, собака. За мужем надо следить, чтобы он зарабатывал нормально. За дочерью: она хоть и взрослая, но домой вечно поздно приходит. Я так устала с ней бороться». Ж., 47.

«Ну уж не знаю, как обстоят дела у других, но для меня мой теперешний возраст самый отвратительный. Никогда в жизни не было так сложно. Как только 45 стукнуло, так и пошло-поехало. Я уже настолько от всего устала, что порой по утрам вставать не хочется. И вообще нет ничего хорошего». Ж., 45.

Кроме того, люди ощущают *снижение интереса ко всем событиям*, не получают от них удовольствия, чувствуют апатию, говорят, что им стало скучно жить.

«Жить стало скучно. Вот в молодости было весело. Мы постоянно куда-нибудь ходили — в театр, в кино. Сейчас если даже и хочется пойти, то трудно себя заставить. Появилась какая-то апатия, инертность. Вообще я, по сути, душевный пенсионер». Ж., 45.

Нередко люди *тревожатся по поводу собственной никчемности, беспомощности,* чувствуют систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела.

Особое место занимают переживания, связанные с восприятием прошлого, настоящего и будущего. Как мы уже говорили, настоящее кажется скучным, неинтересным, безрадостным.

«Такое впечатление, что время остановилось. Все застыло. Каждый день похож на предыдущий. Застой и упадок сил». Ж., 40.

«Все так надоело. Хочется чего-то нового. Вся прошлая жизнь кажется мне нелепой. Иногда хочется что-нибудь с собой сделать». М., 43.

Появляется *устремленность в прошлое*. Оно в отличие от настоящего кажется наполненным радостью и удовольствием. Иногда возникает желание вернуться в молодость, прожить жизнь еще раз, не повторяя сделанных ошибок. В этом случае, к примеру, вечер встречи старых друзей может превратиться лишь в вечер воспоминаний о том, как хорошо было раньше. К. Юнг говорил об этом так: «Только возвращаясь в прошлое, к своему героическому студенческому времени, они способны разжечь пламя жизни».

«Вот если бы я мог стать молодым, я бы все делал по-другому. Поступил бы в институт, женился бы позже, когда уже на ноги встал. Сына бы по-другому воспитывал». М., 45.

У некоторых людей возникает перекос в восприятии прошлого и будущего. Будущее они видят более коротким и менее наполненным значимыми событиями, чем прошлое. Возникает субъективное чувство законченности жизни, близости ее окончания.

«Знаешь, жизнь прошла, а вспомнить нечего». Ж., 40.

Особое место в депрессивных переживаниях занимает *тревога в отношении своего будущего*, которая зачастую маскируется под тревогу за детей или даже за страну в целом.

«Я ничего не жду от будущего, потому что в наше время не знаешь, чего ждать». Ж., 45.

Иногда тревога становится настолько сильной, что люди совсем перестают строить планы на будущее, думают только о настоящем.

«Раньше строила планы на будущее, теперь нет. Я не знаю, что будет дальше. День прошел, и слава Богу». Ж., 40.

У многих появляется *стремление к контролю будущего*. Люди стараются предпринять те или иные действия, чтобы обезопасить себя в будущем, избежать неприятных неожиданностей.

«Сейчас, когда я еще полна сил, надо подготовить базис для будущей жизни. Ведь пенсии у нас маленькие. От детей мало чего добьешься — у них свои семьи будут. Я этого не боюсь. Просто вижу, что с каждым годом мы становимся все более хрупкими. Я стараюсь подготовить себя к этому. Все сейчас в моем возрасте стараются поменять мебель, квартиру. Первый подобный этап был в молодости, а сейчас второй — последний». Ж., 42.

В момент наступления кризиса *меняются взаимоотношения в семье.* Повышается раздражительность, конфликтность. Часты размышления о собственной нужности, на этой почве возникает желание укорить близких, вызвать у них чувство вины. Иногда возникает страх перед взрослением собственных детей, поскольку воспринимается как снижение своей нужности и ценности.

«Для меня очень тяжелым оказался момент, когда дочь перестала искать мою руку. Раньше всегда искала... а тут сразу раз — и нет. Хотя мне бы ужасно этого хотелось. Я, честно говоря, очень не хочу, чтобы она взрослела. Может быть, я вообще больше маленьких люблю. Я и сейчас хочу маленького. Маленьким нужна забота. Конечно, дочка сейчас тоже во мне нуждается, но раньше я была больше востребована ею». Ж., 44.

Переживания по поводу своей востребованности, действительно, очень значимы в этот период. Поэтому многие стремятся ощутить ее в профессиональной сфере.

«Я считаю, что в этом возрасте женщине нужно работать, потому что необходимость в ней дома отпадает. У кого есть маленькие дети, нуждающиеся в матери, те проще смотрят на работу. Если дети выросли, то только на работе ощущаешь собственную нужность». Ж., 41.

При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние, понимают, что причина кроется не в окружении, а в них самих. При этом достаточно частыми становятся размышления о собственных достижениях, сожаления, что не сделано все то, чего хотелось бы.

«В детстве я мечтала стать актрисой, да не получилось. Я продавщица. Ничего путного не достигла. Ничего делать не хочется. Вот на Западе в 45 только жить начинают, а я уже старая развалина. Вы, психологи, депрессией, по-моему, это называете?» Ж., 43.

**Где же выход?**

Понятно, что выходу из любого кризиса предшествует не только подведение итогов прожитого, но и осознание его ценности. При этом важно не наличие в жизни человека каких-либо достижений, а умение увидеть значимость и ценность пройденного при любых жизненных обстоятельствах.

«Сейчас я нахожусь в зрелом возрасте. Мне спокойно на этом этапе. Наверное, можно подвести некоторые итоги прожитого пути. На данный момент я считаю, что мне многого удалось добиться. Преподаю в музыкальной школе. Меня очень радуют достижения и успехи моих учеников. Недавно у нас в школе проходил концерт, где выступали не только ученики, но и учителя. Так приятно было показать свои умения.

О настоящем. Жить хорошо. Но бывает трудно. Сейчас существует много возможностей для развития. Стараешься впитывать все новое, интересное. В данный момент я больше ценю в людях душевные качества: доброту, сердечность. Еще хочу быть нужной и полезной своим родным». Ж., 44.

Размышляя о прошлом, человек задумывается о смысле жизни, ценностях, жизненных приоритетах. Иногда происходит их переоценка или, наоборот, утверждение правильности выбранных ранее.

«Переоценка ценностей происходит очень большая. То, что в молодости могло довести до безумия, воспринимается спокойно. Деньги не имеют значения, ни их присутствие, ни их потеря». Ж., 41.

«Одна и главная проблема — это изменение ценностной шкалы. Добившись материального благополучия, начинаешь понимать его бренность, и хочется достижений в чем-то другом, в другой сфере, может быть, духовной». М., 45.

«В этом возрасте переоцениваешь все. Жизнь сложилась так, что приходилось и полы мыть. У меня исчезли гордыня и брезгливость.

Научилась любить. Этому научилась, кстати, у дочери. Научилась, как можно обнимать, целовать, проявлять свои чувства.

Я считаю, что нужно жить настоящим и ни о чем не сожалеть. Я старюсь во всем видеть хорошее. У Дементьева есть стихи про это. Я не помню точно, но примерно так: “Не надо сожалеть, что кто-то лучше, чем ты играет на скрипке. Он берет музыку из твоей души. А ты лучше всех умеешь ее слушать”». Ж., 48.

«Когда мне было 18, я смотрел на календарь и прикидывал, сколько мне стукнет в 2000 году: 46!!! Думал, старый буду, жутко становилось. А сейчас я понимаю простую вещь: каждый возраст по-своему хорош. Конечно, года два я пребывал в состоянии, похожем на депрессию. Ничего не хотелось делать, много размышлял. Просто думал о жизни и все. И сейчас думаю о смысле жизни постоянно, не потому что это давит, а просто хочется поразмышлять. Мне кажется, что самое главное в жизни — это движение. Тогда будешь чувствовать себя хорошо в любом возрасте». М., 46.

«В мои годы прелесть жизни заключается буквально во всем. Радует все, что меня окружает. Раньше, когда я была молодой, часто переживала и была недовольна тем, что зарплата маленькая, а купить нужно много. Короче, куда ни посмотришь — сплошные проблемы. А сейчас, мне кажется, гораздо легче стало жить. Может, просто по-другому воспринимаешь какие-то материальные ценности и больше ценишь жизнь духовную...

Настолько богата и разнообразна наша жизнь, что просто на все не хватает времени. Я люблю заниматься вышивкой крестиком. Больше всего мне нравится вышивать природу, цветы, натюрморты. Некоторые свои картины я дарю родным и друзьям. О своем возрасте я не жалею. Просто хочу многое успеть сделать. Ведь жизнь так прекрасна!» Ж., 43.

«Я стала терпимее к людям, добрее. Мне кажется, я даже стала как-то ближе к Богу. Я ощутила его присутствие в своей жизни. Я поняла, что многие наши проблемы, заботы, всякие там экзамены — такая ерунда. Да и с отцом мы поняли, что глупо трепать друг другу нервы по пустякам, надо принимать близкого человека таким, какой он есть. Какие-то недостатки — мелочи». Ж., 49.

Переоценка ценностей зачастую подводит человека к необходимости изменений. Важно, чтобы он без страха осуществил их. К изменениям может подвигнуть не только внутренняя потребность человека, но и внешние обстоятельства, например, уход детей из семьи или рождение внуков. Поэтому в этот период нужно быть открытым изменениям, уметь находить в них позитивное начало. И тогда тот же уход детей из семьи не станет причиной конфликтов между супругами, а откроет возможность нового сближения или же появления новых жизненных интересов.

«Я считаю свой сегодняшний возраст, наверное, самым лучшим из всех прожитых лет. А считаю так потому, что именно в этом возрасте в моей жизни произошло огромное количество изменений в лучшую сторону. Года два назад я познакомилась с прекрасным человеком и поняла, что он тот, с кем я хотела бы создать семью и жить до конца своих дней. Вторая перемена, которая произошла в моей жизни тоже совсем недавно, связана с тем, что я наконец-то ушла с работы. Так что сегодняшний возраст я могу назвать временем перемен, и жаловаться мне не приходится.

Конечно, если подумать, не все так безоблачно, но я пытаюсь заострять внимание больше на положительных моментах, чем на отрицательных. К счастью, рядом со мной находятся любящие люди: мой муж, моя мама, мои друзья, — которым нужны моя забота, моя любовь и которые никогда не оставят меня в трудной ситуации. Ради них я живу на этом свете и стараюсь отвлекать себя от грустных мыслей». Ж., 42.

«Ну, возраст хороший. Я ушла с работы. Женечка (старшая дочь) родила недавно. Сама она еще учится, а я сижу с внуком. Несмотря на то что занимаюсь малышом, появилось свободное время. В бассейн пошла. Мужу больше стала внимания уделять. А то раньше с работы приходили усталые. Пока ужин приготовишь... Ругались часто. Теперь отношения наладились. И он спокойнее стал. С работы придет — на столе ужин, жена веселая ждет. У него спина постоянно болит. Так я ему массаж делаю. Иногда кассеты в видеопрокате беру или покупаю. Фильмы по вечерам смотрим. У мужа скоро отпуск, хотим с ним куда-нибудь съездить отдохнуть. Как он говорит, второй медовый месяц. Он даже мне повенчаться предложил в церкви. Я сначала посмеялась, а теперь думаю, может, правда?!» Ж., 47.

«Я считаю, что я счастливый человек. Конечно, мне пришлось потрудиться, чтобы отношения с мужем остались такими же теплыми, как и 20 лет назад. И мне по-прежнему интересно с этим человеком. Я прекрасно понимаю, что дети почти выросли, что все они разлетятся из родного гнезда. Но я стремлюсь к тому, чтобы дети знали: в любой момент они могут прийти в родительский дом и получить поддержку или просто отдохнуть. Теперь появилось время для сада и огорода. Здорово иногда выйти в цветущий сад или послушать соловьев поутру с чашечкой кофе. Еще я люблю шить и вязать. Я всю жизнь занималась семьей — это мое творчество». Ж., 42.

«Мне не дает покоя мое *Я*. Воспитывая детей, я жила их жизнью. И вот, когда они выросли, я вспомнила о своей персоне. Начался нескончаемый самоанализ. Я поняла, что ничего не сделала для себя. Я посвятила себя только детям. Теперь хочу найти новую работу, хочу, чтобы она была увлекательной. По профессии я учитель музыки. Работать с детьми — это мое призвание». Ж., 41.

Помимо принятия прошлого, осознания его значимости, завершению кризиса соответствует принятие настоящего, умение замечать все ценности, богатства актуальной жизненной ситуации. В этом случае человек видит свои источники жизненных радостей и в целом счастлив. Как правило, он формулирует для себя определенную жизненную философию, которая позволяет ему сохранять основной позитивный фон настроения.

«Я думаю, что я счастливый человек. У меня есть муж и двое детей, любимая работа, друзья. Дети выросли, практически не бывают дома. Все чаще мы с мужем вечерами остаемся вдвоем. И я вдруг начала понимать, что за годы в браке мы не надоели друг другу. Честно говоря, я даже немножко рада, что у детей сейчас свои интересы. У нас с мужем появилось больше времени друг для друга!

Есть у меня одно большое увлечение. Я очень люблю готовить. Люблю, когда приходят гости и я могу их удивить своими блюдами. Я очень дорожу своей семьей и вообще всем, что имею». Ж., 44.

«Отношения с близкими стали более теплыми, добрыми. Теперь я могу другого человека почувствовать изнутри. С возрастом приходит “единство душ”, когда приятно и помолчать вдвоем». Ж., 48.

«Надо радоваться каждому дню, солнцу и небу над головой». Ж., 49.

«У меня даже есть жизненный девиз: “Прорвемся, победим, несмотря на трудности”». М., 48.

Иногда разрешению кризиса способствует появление в жизни человека новых источников получения радости.

«Уже 43 года. Кошмар! Три года назад случился кризис. Похоже, началась депрессия. Казалась себе не старой, но уже в возрасте, хотя раньше не замечала этого. То фигура ужасная, то лицо несвежее. Частенько бывали перепады настроения. Иногда встану с утра в прекрасном расположении духа, а к вечеру становлюсь раздражительной. А причины для плохого настроения смешные и глупые.

Но появился дачный участок. Стала заниматься садом. Это помогает бороться с плохим настроением. А еще была проблема с общением, вернее с его нехваткой, так как работаю дома. Дача выручила, появились новые знакомые, темы для разговоров. В общем, жизнь стала интересней». Ж., 43.

Важное место в жизненной философии занимают не только способы получения удовольствия, но еще содержание и формы той общественной или семейной пользы, которую человек может принести окружающим. Можно согласиться с Э. Эриксоном, который видел сущность кризиса середины жизни в необходимости формирования у человека генеративности, в стремлении к собственному вкладу в развитие жизни на земле. Другими словами это можно охарактеризовать так: необходимо в это время стать родителем, причем не в прямом, а в переносном смысле. Научиться заботиться, помогать, а главное – проявлять свою любовь к людям молодого возраста, не обязательно к кровным родственникам. Главные функции такого родительства — создавать и отдавать конкретные продукты, идеи, отношение к жизни.

«Мои подчиненные для меня как дети. Они чувствуют мою любовь. Они абсолютно открыты мне, и я им доверяю. Конечно, приятно, когда они радуются моему приходу (я бываю на работе не каждый день)». Ж., 46.

«Я в последнее время стала много читать, занимаюсь самообразованием. Читаю книги о травах. Составляю каталог. Хочу быть полезной моим близким, пока будет возможность». Ж., 43.

«Да, в жизни бывает много сложностей. Если на все реагировать, здоровья не хватит. Но все равно жизнь прекрасна. Чувствовать, двигаться, любить и быть любимым, заниматься интересным делом... Нужно подниматься в гору, стоять на месте невозможно. И надо кое-что оставить потомкам». М., 39.

Помимо принятия своего прошлого и актуальной жизненной ситуации для разрешения кризиса человеку необходимо сформировать позитивный образ будущего и выделить ближайшие жизненные цели, которые обусловят его жизненную активность.

«Жалею ли я о чем-то сделанном или несделанном в своей жизни? Нет. Я считаю, что жизнь человека представляет собой туннель, достаточно широкий, но все-таки ограниченный. И человек может только выбрать, по какой стороне ему идти: по стороне боли и разочарований или по стороне радости и благополучия.

Старость... Мне удивительно, почему люди ее боятся. Ведь выйдя на пенсию, можно заниматься любимым хобби, воспитывать внуков, самосовершенствоваться, в конце концов. Мне представляется старость как кульминация человеческого развития. Человек прожил целую жизнь. У него огромный уникальный багаж знаний. Его мудрость помогает подрастающему поколению. Многие известные люди начинали творить уже в старости. Это ли не доказательство?» М., 42.

«...Помогала людям, они спрашивали меня, не психолог ли я. Поняла, что мое призвание — психология. Вот так я снова оказалась за партой. Хотя мне 46, а моим однокурсникам много меньше, не чувствую разницы в общении. Как мне кажется, проходя сложные периоды жизни, я все ближе подходила к основной цели — познанию души. Главное — познание себя, а через себя — познание окружающего мира со всем его многообразием. Однажды меня спросили, каков лозунг твоей жизни. Я ответила спонтанно и даже шутливо: “Бороться и искать. Найти и не сдаваться”. Подумав же, я решила, что это истинная правда». Ж., 46.

«Мне хочется рассказать о периоде с 38 до 42 лет, когда я пережила несколько взлетов и падений. Тогда это было так тяжело!

Поиск единомышленников и желание стать психологом привели меня на ученическую скамью. Это счастье и радость! Если я что-то знаю, то хочется обязательно поделиться с другими. Так закончился мой кризис середины жизни, и я с оптимизмом смотрю в будущее. О себе: замужем 22 года, имею двоих детей». Ж., 44.

\* \* \*

В заключение обсуждения проблемы кризиса середины жизни нужно еще раз сказать, что его переживание, являясь необходимой ступенью развития в зрелости, обогащает человека.

Однако время переживания кризиса не определяется календарным возрастом человека. Кризис наступает тогда, когда человек, с одной стороны, накапливает некоторый жизненный опыт, а с другой, достигает достаточно высокого уровня рефлексии, необходимого для осознания этого опыта. Тогда у человека появляется *возможность постижения смысла своего существования на земле*. Таким образом, кризис — это не *кара* за совершенные ошибки, а *ступень* для продолжения процесса развития. Поэтому, может быть, правильнее называть его не «кризисом середины жизни», а экзистенциальным кризисом — нормативным кризисом периода зрелости.

Еще один важный вопрос: насколько человек осознает, что с ним происходит, сколь велика рефлексия происходящих изменений? Мы полагаем, что человек может и не знать о существовании кризиса среднего возраста и в то же время успешно пройти его, ставя перед собой вопросы, присущие критическому периоду и получая на них ответы. Кризис ощущается им на уровне субъективного неблагополучия, ощущения, что с ним что-то не так, или на уровне понимания, что с ним все в порядке и он знает, куда двигаться дальше.

Итак, *новообразования кризиса*. Это прежде всего замена боязни изменений и страха будущего открытостью к изменениям, доверием к будущему, актуализация ресурсных возможностей, пробуждение и проявление скрытого потенциала, о котором человек мог ранее даже не знать. Это становится возможным, поскольку в первой половине жизни энергия и время тратились на выполнение социальных и семейных ролей, а теперь появилось время думать о себе, делать то, что хочется на самом деле.

Юнг считал, что в этот период человек может концентрировать внимание на «самости», углубляться в свой внутренний мир, и таким образом продолжать свое развитие. Он полагал, что на данном этапе человек должен осуществить переход от экстенсивной к интенсивной позиции, от стремления к расширению и завоеванию жизненного пространства к концентрации внимания на своей «самости». И тогда вторая половина жизни станет кульминацией мудрости и творчества, а не невроза и отчаяния. Хочется особо подчеркнуть слова К. Юнга о том, что душа человека второй половины жизни глубинно, удивительно изменяется. Но, к сожалению, большинство умных и образованных людей живут, не подозревая о возможности этих изменений. А следовательно, вступают во вторую половину жизни неподготовленными.

Может быть, поэтому кризис середины жизни переживается намного острее, чем предыдущие. От него труднее «уходить», хотя это и возможно. Значительная часть людей не может завершить его, и всю вторую половину жизни проецирует внутреннее неблагополучие на окружение, сопротивляется возрасту, находится в субдепрессивном состоянии. Это существенно снижает качество жизни, а также отрицательно влияет на продуктивность профессиональной деятельности и состояние здоровья.

**Как можно помочь людям пережить кризис середины жизни?**

Сложнее всего мотивировать людей к работе над собой. Поскольку, как мы уже говорили, людям свойственно проецировать свои проблемы на окружение, то им кажется, что их проблемы вызваны семейными неурядицами, взаимоотношениями с начальством и т.п. Поэтому первое и самое главное, что необходимо сделать, — это помочь человеку признать наличие у него самого эмоциональных проблем. Можно использовать для этого следующий прием.

Человеку рассказывается некая история (она представлена ниже в двух вариантах: для женщин и для мужчин), а он, выслушав ее, должен сказать, что ему показалось в ней интересным или близким.

 «В некотором царстве, некотором государстве жила-была женщина. Жила она счастливо, все у нее было хорошо. Как вдруг однажды... Все кругом ополчились на нее, судьба перестала быть благосклонной. Женщина неожиданно поняла, что потеряла саму себя.

Все ей жутко надоело, стало чужим. Будущее казалось серым, скрытым в густом тумане, поэтому перспектив не было видно. На работе постоянные проблемы. Часто менялось настроение: хотелось то ругаться, то плакать. Смеялась она почему-то редко, мало что радовало ее в жизни, да и не возникало никаких желаний. Иногда казалось, что совсем не осталось сил, и не она знала, где их взять. Боялась не успеть сделать что-то важное в жизни, года уходили. Хотелось все изменить, но как? Одновременно она боялась изменений: лучше пусть так, лишь бы хуже не было. Временами возникало желание залезть под одеяло с головой, ничего не видеть и не слышать. Она начала уже ощущать дуновение старости, в зеркало не хотелось смотреться: морщины, седые волосы. Возникало ощущение, что жизненные силы иссякают».

«В некотором царстве, некотором государстве жил-был мужчина. Жил он счастливо, все у него было хорошо. Как вдруг однажды... Все кругом ополчились на него, судьба перестала быть благосклонной. Он неожиданно понял, что потерял сам себя.

Все жутко надоело, стало чужим. Будущее казалось серым, скрывалось в густом тумане, поэтому перспектив не было видно. Все сводилось только к добыванию денег, выживанию. Начались проблемы на работе. Часто менялось настроение, все раздражало. Смеялся он редко, мало что радовало его в жизни, да ничего и не хотелось. Даже женщины перестали интересовать. Иногда казалось, что совсем не осталось сил, и неизвестно было, где их взять. Он боялся не успеть сделать что-то важное в жизни, ощущал, что года уходят. Хотелось все изменить, но как? Одновременно он боялся изменений: лучше пусть так, лишь бы хуже не было. Начал уже ощущать дуновение старости: появились морщины, седые волосы. Возникало ощущение, что жизненные силы иссякают».

Как правило, люди откликаются на эту историю. Некоторые говорят, что она прямо с них списана, некоторые начинают анализировать состояние героев и постепенно переходят на рассказ о себе и обсуждение собственной жизненной ситуации.

Психологическая поддержка здесь аналогична помощи во время кризиса в молодости.

Первый шаг — *признание человеком факта вступления в трудную ситуацию*.

Следующим этапом может быть *присвоение этой ситуации имени — «Кризис середины жизни».* Человеку всегда легче справиться с ситуацией, если он понимает причины ее возникновения и механизмы действия. В данном случае важно владеть информацией о специфике и типичных проявлениях кризиса середины жизни, о подведении итогов и корректировке своего дальнейшего пути. А главное, о необходимости смены внешней позиции на внутреннюю, о важности перехода от завоевания внешнего мира к завоеванию самого себя, от поисков пути во внешнем мире к поискам пути к самому себе. Естественно, хорошо, если человек может провести параллели с конкретными жизненными ситуациями, завершившимися не просто преодолением этого кризиса, но выходом на новый уровень развития.

Иногда человеку бывает достаточно осознать, что происходящее с ним абсолютно нормально, более того, закономерно, и дальнейшую внутреннюю работу он сможет осуществить самостоятельно. В качестве такого примера приведем историю одной из наших студенток, получавшей второе высшее образование. После лекции в институте о кризисе середины жизни она поделилась своими знаниями с мужем. И вот ее рассказ:

«Сейчас кризис переживает самый близкий мне человек — мой муж. Это типичный кризис. Успешный в начале своего профессионального пути, в ходе перестройки муж занял совсем другую нишу. Сейчас он стыдится своей работы, она ему в тягость. Отмечая изменения своей внешности, муж грустно над этим подшучивает. Иногда он заводит разговоры о смерти. Говорит, что не знает, сколько ему осталось жить, и что хочет успеть поставить нас с сыном на ноги. Он поставил на себе крест. Моих слов он не слышит. Он весь в себе.

Но вот я рассказала ему о кризисе середины жизни, о том, что его проходят все, и после этого обязательно следует подъем. Ведь многие великие люди начинали творить именно в этом возрасте. Он впервые за последнее время услышал мои слова. В его глазах загорелся огонек. Он понял: я его не успокаиваю, это действительно так. Об этом говорили еще древние римляне, повторяют и современные ученые, это вышло из глубины веков и существует по сей день. Теперь муж долго будет все это обдумывать, переваривать, но мне кажется, дело сдвинулось с мертвой точки, первый важный шаг уже сделан».

Но далеко не всегда знаний о закономерностях возникновения и протекания кризиса бывает достаточно. Некоторым людям требуется более глубокая поддержка. Как мы уже говорили, нередко человек страдает от того, что ему кажется, будто он ничего не достиг в жизни, а времени на новые достижения уже не осталось. Этому способствует и стремительное возрастание в последнее время ценности внешнего благополучия и успеха. Помочь человеку подвести итоги прожитого, осознать то важное, что он уже осуществил, можно с помощью предложенного Дж. Рейнуотер ***упражнения*** ***«Похвальное слово самому себе»****.* Его лучше проводить в группе, но можно и индивидуально.

В течение 10 минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь.

Начните с самых ранних детских воспоминаний.

Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждый поступок, которым вы можете гордиться.

Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний. Например: «В институте я был первым в группе. Правда, в ней было всего десять человек». Отбросьте второе предложение и оставьте только первое!

Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой ход (например, случай, когда вы защитили от несправедливых нападок начальника товарища по работе, или когда вы опоздали на назначенную встречу, потому что помогали потерявшемуся ребенку добраться до дома).

И не забудьте про поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но были трудны для вас (например, когда вы выступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колени; или когда вы, человек не очень способный к языкам, решили все-таки улучшить ваш французский со степени В до степени А и преуспели в этом).

Мы использовали это упражнение в работе с группой воспитателей детских садов и учителей средних школ. Было удивительно наблюдать изменения в педагогах, когда они осознавали, сколько детей прошло через их руки, сколько выпусков за их плечами и т.д.

Ранее уже отмечалось, что типичными проявлениями кризиса являются депрессивные переживания; отсутствие радости от жизни в настоящем, страх перед будущим. Поэтому очень важно помочь человеку увидеть те существующие источники радости, которые он не замечает. Показать, что счастье — это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния. Здесь также можно в качестве отправной точки использовать предложенное Дж. Рейнуотер t***упражнение*** ***«Уровень счастья».***

Составьте список того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), собственное здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир.

Если работа по подведению итогов и нахождению источников радости, счастья в настоящем проведена достаточно тщательно, можно перейти к поиску новых возможностей, новых путей, предоставляемых кризисом. При это можно прочитать и обсудить такую, например, ***сказку*** (автор — М. Чибисова).

*«Жил-был молодой и сильный Бог. Казалось, нет ничего, что ему не под силу: если уж он брался за дело, то горы сворачивал, сопровождая свою работу громом и молниями. Бегал он быстро, говорил громко, ему ничего не стоило не спать ночью или поднимать тяжелые камни. Наличие других богов совершенно не мешало ему периодически поднимать шум-гром (так он понимал перемены). Денег у него было много, а планов — еще больше. Он собирался перестроить весь мир заново: если на пути его протекали реки, он просто поворачивал их вспять, если вставали горы — разрушал их, ничуть не беспокоясь, куда полетят обломки.*

*Жил он так весело и счастливо, пока в один прекрасный день... Он как раз собирался идти перестраивать мир дальше, но проснулся со страшной головной болью. Когда он захотел, как обычно, сдвинуть гору, у него ничего не получилось. Тогда он взобрался на ее вершину и задумался. Перед ним лежал тот мир, который он старался изменить. А что в итоге? Кое-где были разрушены горы, изменилось течение рек, все же остальное оставалось по-прежнему.*

*С тяжелым сердцем Бог возвращался домой. “Неужели я неудачник? Неужели я совсем ни на что не способен?” — думал он. С каждым днем он становился все мрачнее и мрачнее. Ему тяжело уже было быстро бегать, а однажды утром он нашел у себя несколько седых волос. А вокруг суетились молодые боги, полные честолюбивых планов.*

*И тогда Бог решил уехать куда-нибудь далеко-далеко. “Жаль, что боги бессмертны, — думал он, — нечего мне делать в этой жизни”. Размышляя таким образом, он поднялся в воздух и полетел, куда глаза глядят. В пути он был поглощен мрачными мыслями и не сразу заметил, куда попал. Вокруг него не было ни единой звезды, только сплошной мрак. Не было слышно ни звука, и сколько бы Бог ни шарил вокруг себя руками, он ничего не находил. Он понял, что попал туда, где заканчивается мир и начинается хаос. Это было именно то место, где он мог спокойно предаваться печальным раздумьям. Казалось бы, все сложилось как надо, но очень скоро Богу захотелось увидеть хоть лучик света. Так как ни передвигать, ни разрушать ему стало нечего, нужно было действовать иначе. Он вспомнил о своих возможностях (все-таки он был Богом!) и сотворил звезду. Она ярко загорелась, мрак рассеялся. Бог зааплодировал сам себе и подумал: “Надо же, во мне столько сил. Я даже не подозревал, что я умею делать такие вещи”. И немедленно сотворил несколько планет, которые тут же завертелись по своим орбитам.*

*Бог посмотрел вокруг и задумался. Теперь он должен был отвечать за то, что сотворил. Он как будто заново родился. Ему уже не хотелось совершать глобальные катастрофы, он действовал осторожно и мудро.*

*Через какое-то время его новый мир показался ему пустым, и тогда он на каждой планете сотворил жизнь. Теперь он уже не рушил горы, и не поворачивал реки, он заботился о своих творениях. Созданные им существа развивались, и сердце Бога наполнялось гордостью.*

*“Да, — думал он, — как хорошо, что все получилось именно так. Вот в чем настоящее счастье — быть творцом и нести ответственность за то, что ты создал”. Иногда он вспоминал свою прежнюю жизнь, но ему не хотелось возвращаться туда. У него был мир, который нуждался в мудром, добром и справедливом друге».*