

# Кризис среднего возраста. О чём он и зачем

---

*Говорят, что первую половину жизни мы живем так, как хотели родители (при антисценарии — сильно вопреки родительской воле). А вот вторую половину есть шанс прожить так, как мы сами по-настоящему хотим.*

И этот «Перевал в середине пути» (одноименную книгу Джеймса Холлиса искренне рекомендую) — и есть кризис среднего возраста.

- *Когда случается кризис среднего возраста?*  
Как раз по середине, в 35-45 лет.
- *В чём его суть?*  
Он про подведение итогов.  
Промежуточное, но почти всегда болезненное.
- *Почему это кризис?*  
Потому что всегда есть то, с чем мы не справились, что потеряли, куда пойти не решились.  
И, когда мы оглядываемся назад, отмахнуться от этого бывает сложно.

К сорока у нас есть уже лет 20 взрослой жизни.  
И есть результаты.

*Но не сами результаты вызывают кризис.  
А наше к ним отношение.*

## Полжизни прошло, а туда ли мы шли? И что при этом упустили?

Надо сказать, мы всегда что-то упускаем. Невозможно везде успеть.  
«Налево — пойдёшь коня потеряешь...»

- У кого-то есть карьера, но нет детей.

- Или есть уют и семейный очаг, но профессиональная реализация хромает.
- Кто-то заработал много денег, но остался в одиночестве.
- Кто-то жил в кайф, делал что хотел, радовался процессу, а потом вдруг обнаружил, что «старые» радости перестали приносить удовольствие.
- Кто-то жил «как положено». Хорошо жил. Семья, работа, дом, сын, дерево. Но что-то тревожно стало. И привкус Дня Сурка появился.

Бесконечно много этих вариантов кризиса.

Пусто, скучно, тревожно.

Страшно что-то не успеть сделать (и понять бы ещё, что именно).

В школе на уроках истории нам говорили, что революция случается, когда «Низы не хотят, а верхи не могут» жить по-старому.

*В кризисе среднего возраста и правда сквозит эта невозможность продолжать в том же духе.*

*И, вместе с тем, отсутствие знаний о том, а как же я на самом деле хочу, и где взять для этого силы.*

Что со всем этим делать — поговорим в следующий раз.

А здесь скажу только про самый первый шаг.

Важно знать, что есть такой период в жизни.

И если он случился — это нормально.

Психологи так и называют этот кризис «нормативный», то есть он всем нам по плану положен.

*Психика растёт именно так, через кризисы.*

*И кризис среднего возраста — это возможность выбрать свои истинные цели и ценности.*

*Ведь есть время и силы есть. И опыт половины жизни — нам в помощь.*

Сталкивались с кризисом? Что помогло из него выйти?

---

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт