

Кризис среднего возраста: как справиться? Психологическая практика

Итак, вот он случился. Кризис среднего возраста.

Как правило, замечаем мы его не сразу. Сначала отмахиваемся, надеемся, что само «рассосётся». Хандра это. Временно. С кем не бывает.

Если уже пару лет вам не удаётся от неё отмахнуться — то, вероятно, это не совсем хандра. И может быть сама она уходит не собирается.

Что делать?

Идти на психотерапию — самый действенный вариант.

А в «домашних условиях» вы можете сделать такое упражнение.

Выполнять его лучше постепенно, шаг за шагом, по мере ваших душевных сил.

1. Признать, что у вас кризис.

Как и у подавляющего большинства людей вашего возраста.

Да, за «фасадом» и жизнью-в-социальных-сетях этого обычно не видно.

Но с ним сталкиваются почти все.

2. Остановиться.

Не убегать в привычные дела. Взглянуть на свою жизнь.

На то, как вы шли, или бежали, или карабкались все эти 30, 40, 50 лет.

Иногда на это требуется много мужества. Начните с сильного.

3. Подумать, а лучше записать, всё то, что у вас получилось, что было хорошим, чем вы гордитесь.

Речь идёт не только про большие достижения.

У всех нас есть тысячи маленьких побед, которые мы не привыкли замечать. И сейчас самое время их реабилитировать.

4. Прodelать тоже самое с неприятными моментами вашей жизни.

За что вам неловко или вы чувствуете вину, о чем грустите, что считаете поражением?

5. *Подумайте о том, в какой точке вы оказались сейчас.*
Что ресурсного у вас есть?
Что вы хотите и можете сделать с тем, что написали в п. 4?
6. *Вспомните свои мечты.*
Чего вы хотели в 15, 25, 35 лет.
Что из этого сбылось, а что уже не случится?
Как вы к этому относитесь?
Что хотите и можете реализовать сейчас, и через 5, 10, 15 лет.

Можно придумать ещё много вопросов.

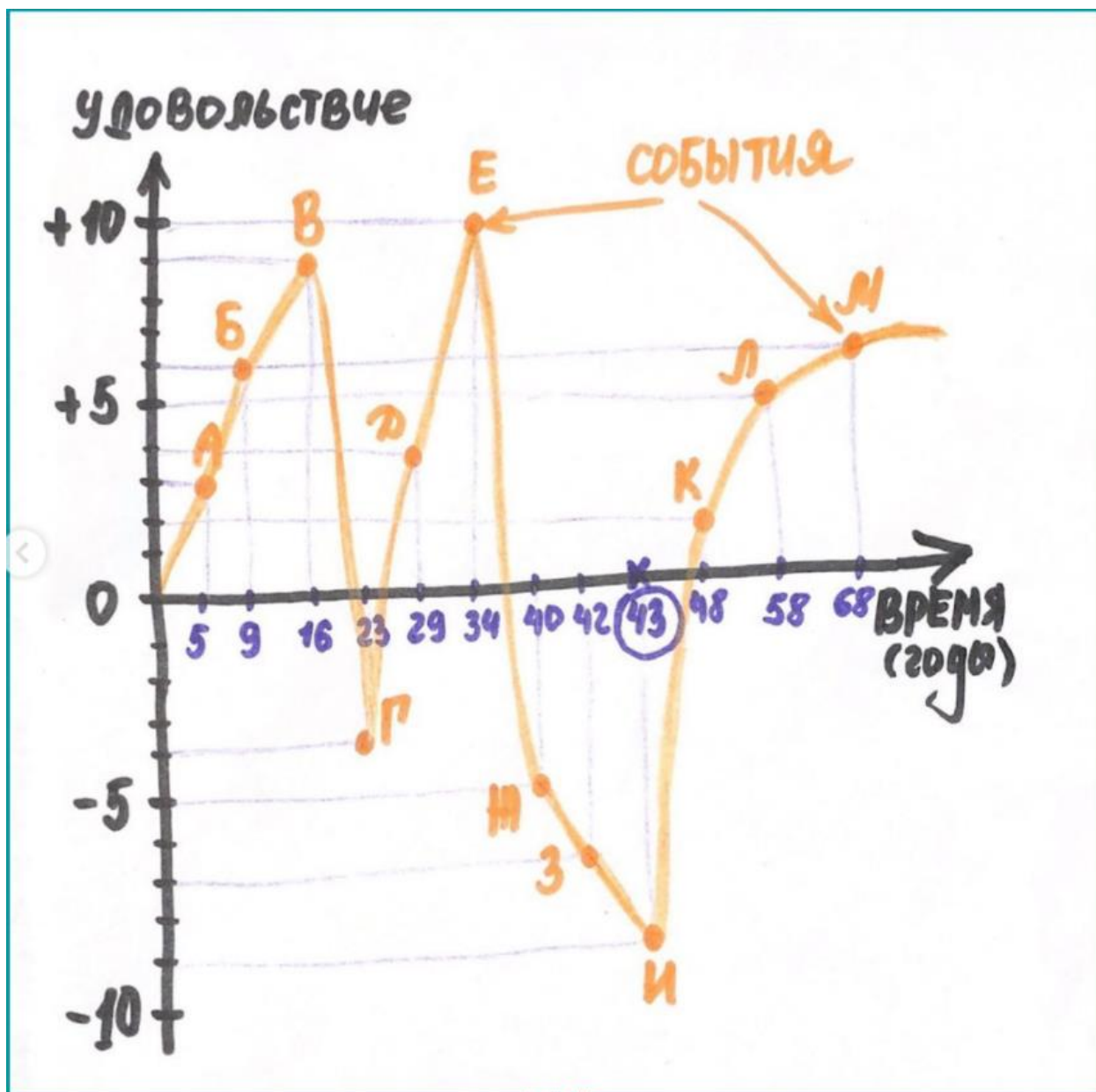
Суть в том, чтобы открыть свою шкатулку с событиями, переживаниями, фантазиями, планами и перебрать ее как можно подробнее.
Не только и не столько мысленно, сколько душевно.
Скорее переживая, чем размышляя. Грустить, радоваться, гордиться, испытывать вину, досаду, благодарность.

Предлагаю вам практику работы с кризисом среднего возраста:

1. Возьмите ручку, листок бумаги и начертите систему координат с горизонтальной и вертикальной осями.
2. По горизонтали отложите годы: от рождения до вашего нынешнего возраста. И еще плюс 20 лет вперед.
3. Отметьте основные вехи вашей жизни: то, что вы сами считаете важным.
4. По вертикальной оси отметьте уровень счастья (удовлетворённости жизнью). От минус 10 до плюс 10.
5. Сопоставьте события и ваш уровень счастья в них. Соедините точки.
6. Взгляните на шкалу ещё раз: может быть вы захотите отметить на ней ещё каике-то события.

7. Помечайте на 1, 5, 10, 20 лет вперёд.
Что вы хотели бы, чтобы за это время случилось?
Отметьте эти события на «карте».

И помните, задача кризиса среднего возраста — подвести итог первой половины жизни и нащупать путь для второй.



С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт