

# 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.*

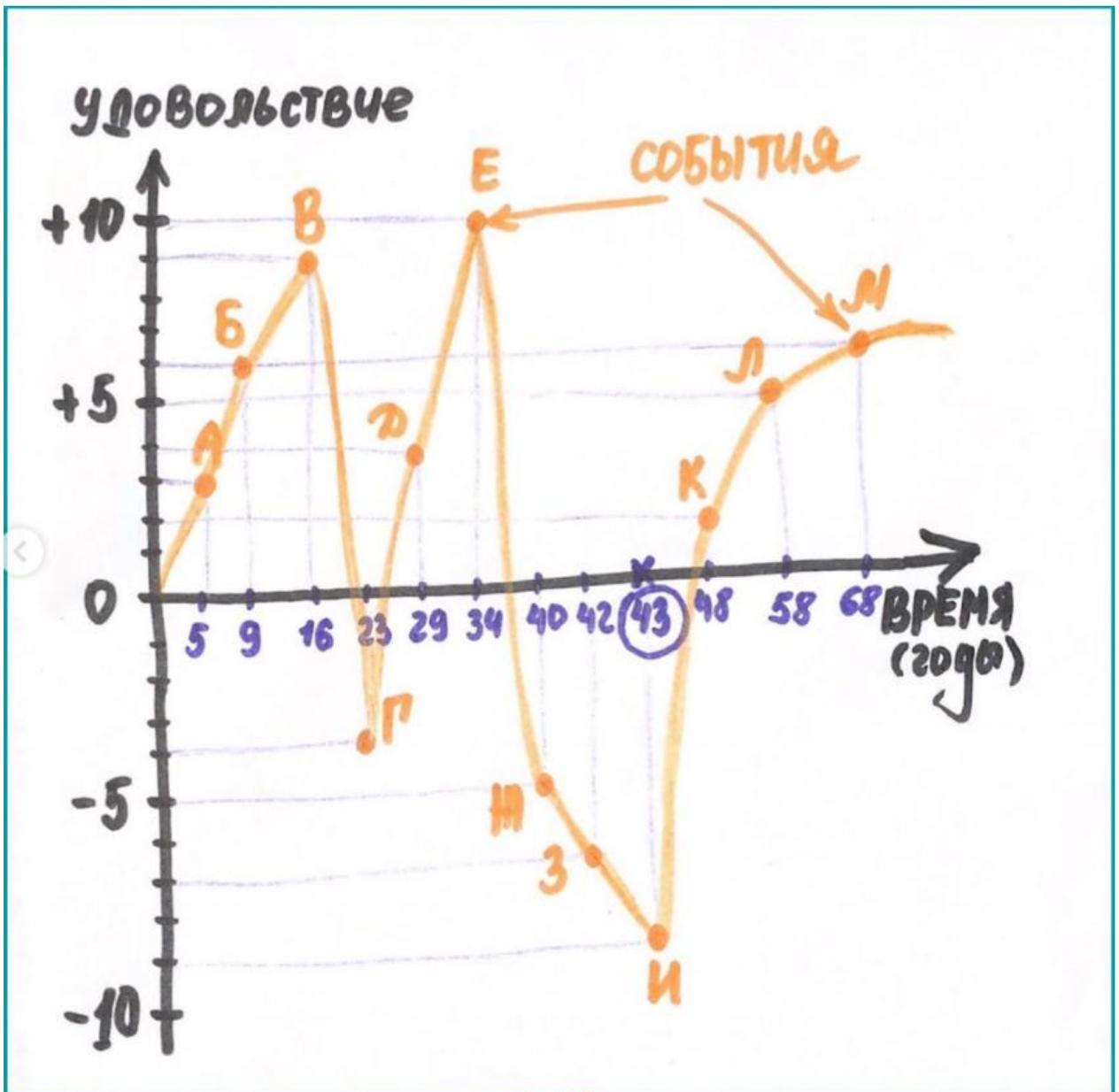
Суть в том, чтобы открыть свою шкатулку с событиями, переживаниями, фантазиями, планами и перебрать ее как можно подробнее.  
Не только и не столько мысленно, сколько душевно.  
Скорее переживая, чем размышляя. Грустить, радоваться, гордиться, испытывать вину, досаду, благодарность.

## **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 какие-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