

От меня ушёл муж

Почему мужчины уходят из семьи через 15-20 лет хорошего, казалось бы, брака? Женятся на другой, помоложе.

И это не бабники и ловеласы, а серьезные, семейные люди.

«Все они из одного теста, что с них взять» — думает разочарованная в «нормальных мужиках» женщина.

«Седина в броду — бес в ребро» — говорят в народе.

Так что это за «бес»? И с них что, правда взять нечего?

«Бес» этот знаком нам, психологам, очень хорошо.

Он называется кризис среднего возраста.

Что же происходит на самом деле, и можно ли по-другому? Давайте разбираться.

Кризис среднего возраста — это революционная ситуация, к которой приходит каждый из нас к 35-45 годам.

Про то, что это такое и что вы можете сделать сами, без помощи психолога: читайте в двух предыдущих статьях:

- «Кризис среднего возраста. О чём он и зачем».
- «Кризис среднего возраста: как справиться? Психологическая практика».

С чем сталкивается человек?

- Он стареет. И это теперь оче-видно. И в зеркало, и другим людям.
- У него, как правило, выполнены самые трудоёмкие обязательства перед детьми. Дальше можно справляться более дистанционно, преимущественно деньгами.
- Он накопил неудовлетворённость от того, как прожил полжизни. (На самом деле он разное накопил, но ощущение, что что-то упустил, не пожил, как следовало бы, — выходит на передний план).
- У него ещё есть силы и время сделать всё иначе, не так, как раньше.

И тут появляется ОН 😊

Соблазн начать с чистого листа. Тот самый бес, да.

Не думайте, что он только у мужчин появляется.

Он у всех есть. Только культура и социальные установки склоняют мужчин и женщин к разным решениям.

Именно в этот период многие люди:

✓ Меняют сферу деятельности.

✓ Заводят новую семью.

✓ Реанимируют родительство (младший ребёнок или внуки).

И ещё много способов справиться с кризисом: от ухода в монастырь до пьянства.

У женщины есть бонус, который мужчин привлекает реже.

Это внуки и поздние дети.

А ещё можно сделать пластическую операцию и тоже выглядеть моложе.

Это ведь всё та же тема: иллюзия, что время пошло вспять.

Мужчинам сложнее впечатлиться этими «женскими» способами.

И идею стать опять востребованным, моложе и при деле они чаще реализуют с новой, более молодой женщиной.

И это что — правильный способ выхода из кризиса?

Жениться на молодой — это выход?

В каждом случае по-разному.

- *Бывает, что вторая жена — это побег от старых проблем.*
И тогда это — временный способ, в долгосрочной перспективе усугубляющий кризис.
Как если вы пьёте обезболивающее, когда нужна операция. На время поможет.
- *Бывает, что вторая жена — осознанный выбор.*
Ему предшествует большая внутренняя работа.
Поиск ответов на вопросы о том, кто я такой, как я жил, где сейчас, чего хочу в будущем?
Это не импульсивное решение.
Оно случается где-то глубоко. На чувственно-духовном уровне.

И напоследок скажу, что кризис на то и нужен, чтобы задуматься о том, как я живу, чего важного в моей жизни не происходит. Вроде вынужденная мера, но она может здорово нашу жизнь обогатить.

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