

Вам 40? Это пройдет!

Психологи говорят: человек стареет с первых дней жизни, но когда замечает свои морщины, впадает в панику. Это происходит потому, что мы редко готовим себя к самому прекрасному и беззаботному возрасту.

Период после 40 – это своего рода переходный возраст, в котором главную роль играют гормоны. Вот только вместо юношеского всплеска переживаем падение выработки гормонов. Как результат – перепады настроения, утомляемость, раздражительность. К физиологическим изменениям добавьте синдром опустевшего гнезда, когда дети выходят из-под опеки родителей, потерю близких и т.д. Одним словом, кризис налицо.

Следует учесть, что мужчины и женщины в это время проявляют себя по-разному. Мужчин чаще охватывает страх перед возрастом. Им тяжелее принять тот факт, что годы уходят, поэтому они активно ищут доказательства своей состоятельности. Специалисты утверждают – пик супружеских измен припадает как раз на «второй переходный возраст». Новые партнерши в сексе помогают мужчине самоутвердиться и доказать себе, что молодость еще на его стороне.

Примером такому поведению могут служить биографии многих известных людей. Седина в бороду, бес в ребро, говорят про мужчин, которые круто меняют свою жизнь и, разрушив семью со стажем, основывают новую, с юной избранницей. Ивану Мазепе было 60, когда он пылко влюбился в Мотрю Кочубееву, той едва исполнилось 16. Борису Пастернаку было 56, когда он, уже будучи второй раз женат, встретил 34-летнюю Ольгу Ивинскую. Список можно продолжать бесконечно.

Что же остается женщине? Она вела активный образ жизни, возможно, руководила бизнесом, но с возрастом стала чувствовать себя, мягко скажем, не в своей тарелке. Молодежь наступает на пятки, тогда как ей все чаще приходится «уходить с дистанции», чтобы поправить повышенное давление, справиться с раздражительностью, утомляемостью. Измена мужа лишь укоренит ее страх перед будущим, заставит чувствовать себя виноватой и оскорбленной. Вот и получается, что времени стало больше, а личной жизни – меньше.

Интересно, что в данной ситуации как мужчина, так и женщина не имеют шансов встретить самый прекрасный возраст с улыбкой на лице. А ведь жизнь человеку дана для того, чтобы ею наслаждаться, независимо от возраста!

В семье, где изначально строятся гармоничные духовные отношения, кризис проходит с наименьшими потерями. Муж и жена – партнеры, помогают друг другу во всем, а уж тем более в преодолении возрастных кризисов. Очень важно, говорят специалисты, научиться смещать акценты. Вместо вопроса «За что мне это?» говорить: «Зачем мне это»? И тогда ответ напрашивается сам собой – для того, чтобы приобрести новый опыт и стать мудрее. Разве не так вы достигали успеха в деловой сфере? А потом – простить, оценить свои ошибки и радоваться тому, что время для исправления ошибок еще есть. Изменить ситуацию и повернуть время вспять мы не в силах. Но нам вполне доступно изменить свое отношение к сложившейся ситуации.

И вспомните слова известной песни: «Осень жизни, как и осень года, надо, не скорбя, благословить»... У психологов есть убеждение, что к «золотой осени» жизни следует готовиться загодя, как раз тогда, когда вы только приблизились к «кризисной отметке» возраста. Уделять пристальное внимание своему здоровью, вести активный образ жизни, а кроме того, смело изучать проблемы, связанные с возрастными изменениями личности. Хорошим подспорьем станут консультация со специалистом, душевный разговор с подругой, или хорошая книга.

А еще можно взять на вооружение интересное исследование ученых об изменениях характера после 50. Всех людей в возрасте можно разделить на такие группы: мудрецы, консерваторы и суетливые старички.

Мудрец отпускает переживания молодости. Он живет настоящим, без рефлексий об ушедшем времени. Такой человек легко находит место среди молодых и сохраняет творческий потенциал до самого последнего дня. Часто после 50 такие люди с радостью открывают в себе новые возможности. Находят время написать-таки книгу, вырастить фруктовый сад, начать благотворительную деятельность.

Консерватор держится за старые рецепты. Его удел – поживать на лаврах. Все его достижения уже позади, теперь осталось лишь вспоминать о своих былых подвигах. Таким людям тяжело принять факт старения как таковой, гораздо легче наивно полагать, что все решится само собой.

Суетливые старички – из тех людей, о которых можно сказать: покой им только снится. Масса дел, активная деятельность. С одной стороны – человек занят и это хорошо. Но зачастую такая молодецкая удаль забирает много энергии и сил. А реально оценить свои ресурсы таким людям очень сложно.

То, к какому психотипу человек примкнет в почтенном возрасте, сложно угадать. Но если вы решили подготовиться к самому прекрасному периоду жизни заранее, вам под силу скорректировать свои мысли, упорядочить жизненные ценности и встретить старость гармоничным, счастливым человеком, с твердым пониманием того, что если вы уже достигли высот в профессиональной деятельности – самое время начинать жизнь заново!

Автор - Оксана Воробьева

[Источник](#)