Автор: admin
01.04.2011 22:16 -

Как без потерь пройти кризис середины жизни?

Моя знакомая Наталья долгие годы с легкостью балерины пыталась балансировать между карьерой и семьей. Но однажды она почувствовала себя стареющей, неуверенной в себе и раздражительной по всякому пустяку женщиной. Она спрашивала себя, меня, других людей: почему перестала нравиться профессия, почему меняются отношения с друзьями и семьей, как замедлить происходящие изменения во внешности, как остановить время… Сплошные «почему» и «как» не приносили покоя и мира.

Что ж… По-видимому, былая хореография ушла из ее жизни. На смену пришел так называемый кризис середины жизни. Время анализа прожитых лет и переоценки жизненных ценностей. В зависимости от того, как человек справится с осознанием этих моментов, станет понятно, будет ли он ощущать себя старше или моложе своих лет.

Попробуем разобраться, что это за кризис такой и как его прожить без потерь.

Для большинства людей середина жизни не становится временем полного ее пересмотра, а лишь периодом тонкой настройки. По моим исследованиям разных источников, так называемый переходной период приходится на возраст от 35 до 50 лет. У женщин это происходит раньше, чем у мужчин. Скорее всего, это тесно связано с подросшими детьми. У мужчин тонкие настройки нередко могут начаться далеко за 40.

Период кризиса середины жизни чем-то напоминает подростковый период. Люди могут ощущать некое подвешенное состояние в жизни, когда внутреннее естество противится наступающей новой фазе жизни. В 16 лет подросток не желает, чтобы с ним общались как с 10-летним. Точно также и 40-летнему служащему не нравится, когда с ним обходятся как с молодым специалистом.

По рассказам моих знакомых, им в это время хотелось принять участие в различных социальных проектах или с удвоенной силой заняться своим внешним видом. Кое-кто начал обучение в вузе, мотивируясь тем, что дети подросли, и высвободилось время для самореализации. У кого-то проявились скрытые таланты, которые ранее не были востребованы…

Период открытия второго дыхания, когда еще теплится надежда схватить свою удачу «за хвост». И многие, пройдя через кризис, начинают заниматься тем, чем им всегда хотелось. Появляются новые силы, жизнь приобретает новый смысл. Не такой он страшный, этот период, как его рисуют. Пройдет почти незаметно. Надеюсь, кое-что из предложенного мною способно облегчить ваш путь.

- Спокойно, без паники, вступайте в новую фазу своей жизни. Помните, что возврата в юность не будет. Примите как неизбежное новый период. Не рассчитывайте справиться с кризисом за пару недель. Настройтесь освоиться с новой ситуацией в течение полугода-года. А, возможно, вы вообще не заметите, что его проходите.

- Подумайте о положительных вещах, которые есть в зрелом возрасте, но которых нет в молодости. Например, состоявшаяся карьера, счастливый долгий брак, финансовая независимость или собственное жилье. Когда вы обратите внимание на то, чего достигли, вряд ли захочется вернуться в период становления и неустроенности.

- Знаю, как трудно воспринимать приближающуюся дату рождения. Не пугайтесь, а радуйтесь этому моменту. Ведь такие ритуалы как празднование дней рождений, годовщин или других памятных дат обновляют ваши чувства, помогают вспомнить, откуда вы шли и куда направляетесь дальше. Расслабьтесь в эти дни, спокойно порассуждайте над своей жизнью, постарайтесь скорректировать дальнейший путь.

- Ни в коем случае не замыкайтесь в себе, погружаясь в воспоминания о былых годах. Это лучшее время поделиться своими чувствами с близкими людьми, принять поддержку семьи. Каждую неделю уделяйте время для обсуждения происходящего с вами. Делайте это только в доброжелательной манере.

- Пообщайтесь с человеком старше себя, который прошел уже этот кризис. Расспросите его, что он чувствовал в тот период, чему противился, за чем следовал. Это поможет лучше понять себя. В сравнении с чьей-то ситуацией, собственная уже не покажется такой болезненной. Вам станет легче оттого, что вы не один такой оставленный со своей проблемой.

- Банальный совет, но все же.… Оживите чудесные переживания детства. Вспомните,

что вам нравилось, когда вы были ребенком? Например, перечитайте любимые книги детства. Это может выглядеть нелепо, но если вы попробуете, то осознаете, что вам не надо грустить о прошедшем времени. Вы поймете, что детство и юность внутри вас в какой-то мере остались. И придет новый прилив энергии.

- Хорошее упражнение, которое поможет вам сконцентрироваться на новых задачах и не грустить о прошлом. Возьмите лист бумаги. Разбейте его на три колонки. В первой графе запишите цели, которых вы хотели достичь в детстве. Во второй – от каких целей вы точно отказались. В третьей – новые цели, к которым вы будете стремиться в последующие 5 лет.

- Невероятно помогает отдача себя другим. Начните обучать других своему опыту, передавайте им нужные знания, помогите им теперь состояться. Вместо того, чтобы блистать самому, почему бы не получить удовольствие от того, что другие с вашей помощью проявят свои таланты.

Для меня середина жизни – сама полнота и зрелость! Жизнь только начинает раскрываться во всей своей красоте. Ну и что, что я стала старше! То, чего я добилась, с лихвой перевешивает то, что было в прошлом. Мне нравятся мудрость и опытность среднего возраста. А вам?

Автор - **Елена Скалацкая**
Источник