**4. «Кризис среднего возраста»**

* **Что такое кризис среднего возраста;**

Взрослый, состоявшийся человек в самом расцвете сил, достигший во многом успехов, вдруг впадает в депрессию. Он, без всяких на то причин, увольняется с престижной работы, или бросает благополучную семью, или резко меняет направление деятельности и т.п. Короче говоря, совершает абсолютно непредсказуемые поступки. И понять его, как правило, не в силах ни близкие, ни друзья, ни сослуживцы, ни… зачастую он сам – разве что те, кто уже прошел через подобное.

*«Середина жизни может быть самым плодотворным или самым разрушительным периодом»*

Средний возраст продолжается приблизительно от 35 до 60 лет.

Неустойчивый, переломный момент, когда должна произойти перемена.

Часто кризису сопутствуют депрессия, чувство подавленности, опустошенности. Человеку кажется, что он попался в ловушку карьеры или брака. Все, что было достигнуто к этому возрасту стабильность, материальное и семейное благополучие, внезапно теряют свою значимость. Появляется чувство несправедливости жизни, он уверен, что заслуживает большего. Его захватывает ощущение неудовлетворенности и желание неизвестно чего. Работа воспринимается как рутинная, супружеские отношения утратили былую страсть, дети выросли и предпочитают жить собственной жизнью, а круг дружеского общения с годами сузился, да и само оно приобрело оттенок однообразия.

*«Земную жизнь, пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу…» – (Комедия Данте Алигьери).*

* **Признаки кризиса;**

**А. Эмоциональные**:

* Чувство утраты
* Жалость к себе
* Гнев
* Депрессия
* Тревога
* Страх старения
* Разочарование в своих силах
* Ощущение западни
* Психология «теперь или никогда»

**Б. Поведенческие**

* Сильное желание перемен

 (в браке, в работе, во внешности)

* Желание отключиться

 (телевизор, наркотики, путешествия, сон)

* Стремление одеваться по-юношески
* Чрезмерная забота о своем теле

 (внешность, здоровье)

* Соблазн внебрачных связей
* Перемены в характере
* Редкое посещение церкви и отсутствие

 духовного роста

* Отказ от тесных связей
* Негативный взгляд на жизнь
* Стремление решить невыполнимые задачи

 (образование, дети, карьера)

* **Как можно помочь друг другу в преодолении кризиса;**

Опасны как депрессивная позиция: «все ужасно», «менять что-либо бессмысленно», «надо как-то доживать», грозящая жалостью к себе, отчаянием, ощущением тупика, так и «страусиный оптимизм»: «все прекрасно», «ничего не изменилось», заставляющий человека жить иллюзиями, мешающий увидеть и принять реальность, отрезающий путь к развитию. Равно опасен и разрушителен революционный вариант - через обесценивание достигнутого, неоправданный риск, резкую и необдуманную смену всего, что окружает: семьи, работы, места жительства, что чаще всего является не более чем самообманом.

***Как может муж помочь жене во время кризиса?***

* Будьте сильным, но мягким лидером.
* Постарайтесь понять, что она испытывает.
* Ободряйте ее и дайте ей выразить ее раздражение.
* Дайте ей свободу для внутреннего роста.
* Помогите ей обрисовать в словах ее собственный воображаемый образ.
* Поощряйте ее планы и деятельность.
* Стремитесь укрепить ощущение надежности.
* Постарайтесь сохранить романтические отношения в браке.

***Как может жена помочь мужу во время трудного кризиса в середине жизни?***

* Постарайтесь понять, какая в нем идет внутренняя борьба.
* Будьте готовы к тому, что его раздражение будет направлено на вас.
* Не стремитесь разузнать, как он вас оценивает.
* Найдите способ, и мягко убедите его, чтобы он открыл свои чувства.
* Будьте внешне и внутренне привлекательны, насколько это возможно.
* Помогите ему создать его воображаемый образ.
* Постарайтесь сохранить его воображаемый образ.
* **Как относится к середине своей жизни, и увидеть преимущества;**

***Кризис середины жизни подразумевает глобальную и окончательную переоценку ценностей.***

Причин тому несколько, вот основные из них:

Во-первых, как ни странно, **успешность**. К этому возрасту люди, в основном, многого добиваются в профессиональной сфере, достигают определенного карьерного статуса. И тут у человека возникают резонные вопросы: А что дальше? Куда двигаться? Если это вершина, значит, теперь только вниз, «с горки»? Или: Как удержаться на этой вершине, если сзади уже поджимает молодежь? Что делать? Менять направление деятельности? А смогу ли я? Хватит ли сил? Успею ли? И т.д.

Во-вторых, происходят естественные **физиологические изменения**, попросту говоря, человек начинает стареть. Меняется внешность, сил становится меньше. Принять это психологически весьма непросто, особенно в обществе, где пропагандируется культ молодости и безупречной красоты.

В-третьих, **социальная роль человека** тоже меняется. Дома из ребенка он превращается в родителя, на работе из молодого специалиста – в опытного наставника. Некоторые к этому времени, увы, уже теряют отца или мать, у многих родители стареют, нуждаются в заботе и помощи. Однако не все готовы к такой кардинальной смене ролей, к ситуации, когда приходится полагаться лишь на собственные силы, полностью брать ответственность не только за себя, но и за других людей.

 В конце концов, приходит осознание **быстротечности и конечности жизни**. Человек понимает, что «мир больше не предоставляет кредита под его будущее», и многое уже неосуществимо.

***От кризиса – ко Христу***

* Кто же я?
* Какова моя цель в жизни?
* Кому я хочу доверить свою жизнь?
* Что бы я хотел сделать за оставшиеся мне годы?

**«Кризис середины жизни легко может стать плацдармом для нового взлета, так называемого второго пика жизненной активности».**

Однако не обязательно кардинальным образом менять свою жизнь – можно продолжать идти, поэтому же пути. Но при этом оценить прожитые годы, понять, что нам нужно, а что нет, и, самое главное, принять свой прежний путь, но уже осознанно, и продолжать наращивать количественно то, что достигнуто. Стремиться, не только прибавить годы к жизни, но и жизнь к годам.

Очень важно пережить этот кризис, провести своеобразный жизненный аудит, потому что если мы отодвинем эту проблему и не станем ее решать, то в конце жизни нас может настигнуть самый страшный кризис, уготованный человеку, – кризис конца жизни. Задумайтесь, почему одни старики улыбчивые, мудрые, добрые, а другие злые, критикующие, ненавидящие все и всех? Дело в том, что первые приняли свою жизнь, а вторые нет, поскольку прожили жизнь навязанную, чужую. Ведь принять свой жизненный путь – это значит принять и себя и окружающих такими, какие есть, и доверить свою жизнь Тому, для Кого мы небезразличны. Тому, Кто наполняет нас Своей любовью, открывает смысл и значение жизни, идет рядом с нами по жизни. И если в конце жизни поменять уже практически ничего нельзя, то в середине жизни такая возможность всегда есть. Поэтому это наш главный жизненный шанс, который важно использовать».

Все зависит от того, насколько человек готов понять и принять свои проблемы, честно взглянуть в глаза реальности, какой бы пугающей та ни была, способен ли он к переменам – как в жизни, так и в себе самом – и, главное, готов ли вкладываться в эти изменения. Если же человек не делает никаких выводов в период кризиса, значит, не взрослеет.

**Что делать?**

Относиться к середине своей жизни как к чему-то новому, а не низшему по качеству.

***Откройте для себя преимущества зрелого возраста:***

* Мудрость и знания приходят с опытом.
* Терпение укрепляется через перемены и тяготы.
* Отношения созревают и укрепляются в испытаниях.

Это прекрасный возраст! Это время сбора плодов! Вы действительно заслужили право и привилегию строить свою жизнь так, как Вам хочется. И действительно не стоит это откладывать на завтра. Вы точно знаете, чего хотите и готовы платить за это своим временем и силами. Вы живете и Вам это нравится. Вы помогаете другим, потому что получаете удовольствия, наблюдая, как они еще только идут в эту долину зрелого изобилия или как с умилением наблюдают за Вами, оказавшегося на высоте человеческой мудрости. Вы щедро делитесь своими плодами с теми, кто по каким-то причинам не смог насладиться этим раем. Вы с уверенностью смотрите в будущее, потому что понимаете, как все устроено, умеете этим пользоваться, и знаете, что только это в жизни невозможно потерять.

* **Библейское обоснование.**

Кризис середины жизни - выход:

* Я спокойно приму физические изменения, связанные с возрастом.
* Я постараюсь оценить свои цели в жизни.
* Я поставлю перед собой новые задачи и цели.
* Я буду стремиться к искренней любви в отношениях с людьми.
* Я хочу как можно лучше использовать время, которое Бог дал мне.
* Я постараюсь увидеть Божье присутствие в моей жизни.
* Буду стараться подражать Христу в трудных ситуациях.

«Кризис середины жизни, хотя и изматывающий период, но может быть подарком Божьим. Это заряд, необходимый для перемены. Переоценивая ваши ценности, выберите положительные приоритеты, праведные цели и постарайтесь найти себя в Боге». (Джун Хант).

***«Будешь ли переходить через воды, Я с тобою, - через реки ли, они не потопят тебя; пойдешь ли через огонь, не обожжешься, и пламя не опалит тебя»*** ***(Ис 43:2).***

***«А надеющиеся на Господа обновятся в силе; поднимут крылья, как орлы, потекут, и не устанут, пойдут, и не утомятся» (Ис 40:13)***

**Вместе с Христом вы найдете не только выход из кризиса, но и вход – в новый период своей жизни.**