**Вещи, которые могут помочь в кризисе среднего возраста**

Мой друг, художник из Питера, постоянно и не на шутку замороченный всякими Дао и Кастанедами, учил меня вслед за восточными мудростями, что всякий человек, который встречается тебе на пути, — твой учитель. Сейчас я думаю, что тем более это касается книг. Вот, например, архетип кризиса среднего возраста, которым человечество ныне в обязательном порядке болеет, заложил еще великий Данте. Данте в «Божественной комедии», вот кто открыл перед нами пугающие просторы midlife crisis, а вовсе не Юнг:

Земную жизнь пройдя до половины,

Я очутился в сумрачном лесу.

Каков он был, о, как произнесу,

Тот дикий лес, дремучий и грозящий,

Чей давний ужас в памяти несу.

Так горек он, что смерть едва ль не слаще…

Однако великий Данте и тут был велик, потому что не только достойно пережил ужасающую прогулку по Сумрачному Лесу, но вынес из нее немалую пользу:

Но благо в нем обретши навсегда,

Скажу про все, что видел в этой чаще.

Но если Данте положил такое ясное, выводящее к свету начало переживания Кризиса Среднего Возраста, значит, дальнейшее наше знание о нем должно сконцентрироваться вокруг положительного, обогащающего аспекта этого отрезка времени.

Справка для недошедших до Сумрачного Леса или не заметивших, как солнышка вокруг стало меньше, а проблем больше. «Кризис» в переводе с греческого значит «суд». Суд — значит, пересмотр всего прошлого багажа. Суд — значит, трезвость судьи и его нелицеприятные решения. От суда часто хочется откосить. Выпить вина и не прийти — неявка по причине того, что был нетрезв. Или заработаться, или зазаботиться о детях — неявка по объективным обязательствам. Но суд все равно состоится. Как рассказал мне один психоаналитик о своем пациенте: «Доктор, у меня нет никакого кризиса, только вот смерти что-то стал очень бояться!»

Юнг

Первым в психологии понятие кризиса середины жизни начал разрабатывать Юнг. Он ввел в наше сознание прозрачный, закрепившийся образ — человека, достигшего вершины горы и видящего теперь ее склон (склон — это путь вниз!) и тоннель в конце этого склона. Неожиданно становится видно все: куда ты идешь, откуда пришел. Тот путь, который уже пройден, может увидеться совсем по-другому: на том месте, где ты, казалось, преодолевал скалу, — лишь небольшой камушек. Там, где продирался сквозь непроходимую чащу, — кустик, который можно было бы обойти. Смешанные чувства испытывает человек на вершине: гордость за пройденный путь, удовольствие от достижения вершины, разочарование и, конечно же, грусть. Еще драматичнее может быть видение с этой вершины другой горы — той, куда ты на самом деле хотел забраться, но где-то в пути свернул и пошел в неправильном направлении, — и вот ты на вершине, но не на своей. Времени начинать путь с начала меньше, и силы не те.

Цена успеха: психологическое здоровье личности

«Наш подход» к кризису

Обходя англо— и немецкоязычную часть интернета и расспрашивая своих друзей на тему «как вы пережили свой midlife crisis?», я не встретила ни тени недоумения. Западный сайт рассматривает эту проблему со всех сторон: эмоциональной, карьерной, мужской, женской, фармацевтической, психоаналитической, физиологической, философской. Ответы «иностранных друзей» моих начинались словами: «Мой кризис среднего возраста наступил и заключался в том-то». То есть он обязательно наступил и обязательно заключался, а как же иначе!

Чехия. Курорт Лугачовице. Арт-терапевтическая мастерская «Теория и практика трансперсональной арт-терапии»

Русский сайт гораздо лаконичнее, пестрит статьями с очень общими рекомендациями. А большая часть моих «здешних» подруг отвечала так: «Нет, я не переживала никакого кризиса, чувствую себя на шестнадцать, и даже в магазине последнее время что-то не продают спиртное». При этом я заметила, что в рекомендуемой аудитории — от тридцати пяти до пятидесяти — чем дальше, тем больше на шестнадцать принято себя ощущать. Вполне возможно, это лишь одно из проявлений «кризиса середины жизни».

Новые психотерапевтические подходы: практика краткосрочной системной терапии по Берту Хеллингеру

Дао

Итак, есть гора и склон — и тоннель, который каждый человек понимает по-своему. Есть сумрачный лес. А есть путь — то есть Дао. Для верных в своих пристрастиях к древнейшей медицине китайцев средний возраст женщины — это примерно четыре раза по семь, мужчины — четыре раза по восемь. Однако, добавляет мой китайский доктор, с тех пор как Лао Цзы написал «Дао Дэ Дзин», так много воды утекло и мы стали так комфортно жить и так много употреблять витаминов, что к этому возрасту смело можно прибавить лет семь-девять. В этом возрасте происходит затухание, то есть замедление функций многих жизненно важных внутренних органов, что приводит человека в состояние раздумья. Именно в это время проверяется, правильный ли багаж накапливался в течение всей предыдущей жизни: если знания накапливались правильно — значит, человек не шел наперекор себе. Может быть, в этом и заслуга родителей, которые не заставляли чадо идти по намеченному ими пути без учета его личных особенностей. То есть если ребенок был вялым и необщительным, не насиловали его компанейской жизнью, а развивали качества, присущие ему как личности: углубленность, философский склад ума, умение осмыслить ситуацию. А если ребенок был сангвиником, не усмиряли чрезмерно его нрав, не загоняли в русло примерного поведения, запрашиваемого без учета его живости. Такие люди с «правильным багажом» на Востоке называются «севшими в свою лодку», они плывут дальше.

Внутренний взрослый

Однако даже если родители не сделали для ребенка и его правильного Дао всего необходимого, в какой-то момент ребенок, безусловно, собравший целое «досье» на беспечных родителей, начинает становиться взрослым. На одной исповеди старенький многодетный священник сказал мне: «Деточка, тебе пора отпустить родителям их грехи, пусть поживут спокойно на старости лет!». Многие мои подруги (разумеется, включая меня) вскарабкались на пик нашей горы с целым списком претензий к родителям за наши неврозы, и нам понадобилось много лет, чтобы простить им все, что они для нас недоделали, и почувствовать искреннюю благодарность за все остальное. Я, например, так и сказала на своем 36−летии: «Мам, я снимаю все претензии к тебе». Психологи объясняют, что отпустить грехи родителям, перестать обижаться на них и выстроить отношения заново — колоссальный труд, результатом которого является чувство невероятного облегчения. Для личности это означает выйти из состояния обиженного ребенка в состояние внутреннего взрослого.

Позитивная психотерапия. Теория и практика

Маркетинг

Честно прочитав страниц восемьсот классического учебника по кризису среднего возраста и семейных отношений, набитого миллионами «историй болезней» разной степени тяжести, я «встретила на своем пути» весьма успешного маркетолога (в возрасте среднего возраста!), который изложил довольно оригинальный взгляд на проблему «добро пожаловать в midlife crisis!».

Кризисы в принципе есть в человеческой жизни, сопутствуют ей все время, но вот выделение в такую мощную западную индустрию midlife crisis — результат сформированной потребности. Когда кризис у человека наступает, например, в двадцать четыре года, он еще не представляет интереса с точки зрения своих финансовых возможностей. Перспективнее с предложением «товаров и услуг» обращаться к более доходной части населения. И вот наступает золотой возраст после тридцати — это та пора, когда у человека, как правило, уже есть деньги, он уже является самой желанной целевой аудиторией для рынка психологических услуг во всех их проявлениях — от армии психоаналитиков до фармацевтической индустрии. А дальше надо только его подхватить и вести по жизни — ведь на западных сайтах так и говорится: кризис может продолжаться и до семидесяти лет! Миллиарды долларов зарабатываются на этом кризисе.

За годы существования человечества по тонкости и способности чувствовать человеческая душа не претерпела значительных изменений. Она так же реагирует на раздражители, как и тысячу лет назад. Но тысячу лет назад у нас был Бог. Он есть у нас и сейчас, однако, как только человек сходит с орбиты веры, — начинается или трагедия, или комедия. И то, что на монетах на западе чеканят In God We Trust абсолютно не меняет ситуацию. А ситуация объективно такова: мы живем в постхристианском обществе. То есть в обществе толерантном: хочешь любить синеньких — запишись в общество синеньких, любишь лазать на крышу — запишись в общество лазания по крышам. Нет негативной и позитивной оценки. Люди не понимают, чувствуют они себя правильно или неправильно, человек не способен оценить сам, хорошо или плохо то, что с ним происходит.

Проблемы и кризисы в жизни организаций и деловых людей

Борьба anti-age

«Понимаешь, — поделилась со мной подруга и коллега-журналист тридцати семи лет, — в двадцать пять выпьешь бокал вина — и видишь, что все мужики на расстоянии километра твои, а сейчас выпьешь бокал, потом второй — и видишь, что у тебя проблемы с алкоголем!»

Вводимый в наш мир ажиотаж вокруг вечной молодости сравним по навязчивости разве что с культом стройности. Фантастические цены на anti-age программы в западных клиниках доказывают, что нам ничего не жаль для себя, красивых. Косметолог одной из таких клиник рассказывала мне: «Представляешь, в понедельник я наколола мадам N всем, что было в арсенале, мы сделали пластику век. А в субботу я вижу ее на телеэкране, и она говорит журналистам: ‘Что я предпринимаю для достижения такого цвета лица? Да, право, не знаю, откуда он у меня. Может быть, помогает огурчик, который я прикладываю к коже по утрам». Представляешь: огурчик! У меня какая-то теневая профессия: никто не хочет признаваться, что ходил ко мне. А ведь практически все, кого мы видим на экране, — клиенты anti-age косметологии» (Только не спрашивайте меня, как я сама там оказалась!)

Страх перед старостью и ревнивое отношение к армии молодых и худых, наступающей со всех сторон, — один из верных признаков кризиса середины жизни. В борьбе за место в их рядах очень важно не подорвать здоровье — физическое и душевное.

Очень большой процент «паники после тридцати пяти» касается сексуальной сферы. Как будто все в последний раз: последний роман, последний любовник, последний мужской восхищенный взгляд. Любовники, пластические операции, чудодейственные кремы, клиники голодания. Однако некоторые мои подруги, которые не прочь помолодеть и похудеть, чувствуют, что должна быть мера, и стараются не переборщить, не сбить себе гормональный фон. Татьяна, домохозяйка, растящая четверых детей, говорит: «Ну как можно следовать этим бесчеловечным советам: непрерывно бейте лапами и не ужинайте — я, знаешь ли, живой человек. Что мне вечером делать, если не ужинать, не сходить с мужем или друзьями в ресторанчик. Смешно, право: у нас же вся жизнь падает именно на ужин!»

Что касается внешних изменений — женщине, конечно, приятно видеть себя без целлюлита. Но при этом мужа мы видим какими-то другими глазами — внутренними. Мы уверены, что не будем меньше его любить с пузечком, например, или с легкой залысиной. Ирина, ей около сорока, говорит, что, когда муж пытался убедить ее в том же — вот уже девятнадцать лет совместной жизни, — она не верила и лишь недавно поняла, что он не лукавит:

«Любя мужа много лет, грубо говоря, не набирая новых сексуальных партнеров, я почувствовала, что люблю не вширь, а вглубь. И сейчас я верю, когда муж говорит мне: ‘если ты будешь не такая длинноногая пчелка, а, например, толстенькая старушка, я научусь любить тебя и такой’».

Конечно, под песенку, которую поет Жанна Бичевская о том, как мы в юности «себя считали кем-то из немногих», а нынче «век уже как будто на исходе, и скоро, без сомнения, пройдет — а с нами ничего не происходит и вряд ли что-нибудь произойдет» — можно взгрустнуть о нереализованном великом. Что ж, от этого никуда не уйдешь.

Карьера, работа

Одним из приятных последствий нашего взросления является качественное изменение в профессиональной деятельности. Многие опрошенные говорят об этом интересном переходе себя-в-своем-деле на новый уровень. Об осознании того момента, когда видишь, что все усилия, затраченные ДО, переходят в результат. В конце концов, период среднего возраста — это зачастую новая уверенность в себе как в профессионале.

Антон, тридцать семь лет, PR-консультант, не женат, говорит об этом появляющемся после тридцати пяти чувстве профессиональной уверенности в себе: «Я и не заметил, как стал взрослым. Как бы это сказать… ‘костюм стал по фигуре’. У меня сейчас классный период, когда я уже твердо стою на первом месте в своем бизнесе, а свои способности всё еще не до конца реализовал. Как менеджер я почти всегда достигаю своих целей, хотя, чаще — и это понимаешь потом — они оказываются промежуточными. Другое дело, что в отношениях с женщинами и друзьями неинтересно ставить цели. И любимая работа не сближает с окружающими людьми, потому что не делает теплообмен бескорыстным. В день своего тридцатисемилетия я проснулся и подумал: ‘Мечты не сбываются, но цели достигаются’».

Терапия мечты. Техники NLP в решении проблем достижения цели

Полигамность и функциональность

Потребность что-то менять очень сильна в этот период жизни. Нет статистики того, мужчины или женщины больше надеются на перемену к лучшему путем ухода от «старого» мужа или жены. Нет также статистики, кто чаще заводит себе любовника. В обществе, которое только по привычке можно называть патриархальным, часто можно услышать мужские разговоры (в основном людей после сорока) о сугубо мужской полигамности. Дескать, жена после пятнадцати-двадцати лет совместной жизни превращается в родственницу. Но то ли полигамность оказалась не только мужской привилегией, то ли женщины просто более романтично ее для себя формулируют, только ситуация одинаково обостряется с обеих сторон — и мужской, и женской.

Тема бигуди и оттянутых коленок, а также жен с огуречной маской на лице и в халате не актуальна, потому что практически все вышеупомянутые предметы вышли из обихода. Но суть проблемы, видимо, осталась. Когда жена привычно и ежевечерне кричит, или ворчит, или пилит мужа — это бигуди. Когда муж не находит в себе душевных сил поговорить с женой, сделать ей восхищенный комплимент «какая ты у меня (красивая, умная, талантливая, стройная, энергичная, а можно все сразу)» — это оттянутые коленки. Быт заел — это когда муж и жена уходят из области любви и переходят в область функциональности. Муж — функция зарабатывания денег (гуляния с собакой, сопровождения на светских раутах, вразумления взрослеющих детей, выноса сакраментального мусорного ведра etc.). Жена — функция домашнего уюта, горячего ужина, сопровождения на бизнес-вечеринках, или, как сейчас часто случается у богатых мужей, берущих в жены качественный длинноногий товар: «Ходи красивая!». Супруги могут и не заметить, как любовь уступила место функциональности — а это, как показывает практика, начало конца.

Супружество. Супружеское консультирование и терапия

Алексей, владелец модного клуба, сорок пять лет, в новогоднюю ночь почувствовал такую опустошенность, которую в тот момент мог передать только словами «не могу больше!». Стол уже был накрыт, когда он встал и ушел. Без всего и насовсем.

«Работаешь, работаешь и только-то и надо от жены: похвали, загляни в глаза, изобрази кротость, как в книгах о семьях из прошлого, — и я буду работать в два, в три раза больше! Но в ответ — борьба за свои права. Так хочется иметь в женах женщину, у которой при виде тебя даже после семнадцати лет брака горят глаза, которая не заедает тебя бытовухой, не кричит, когда ты приходишь после работы, и все еще восхищается твоим умом, например. А тут — только приосанишься, плечи расправишь, дескать, ты главный — а она сразу: ‘Не ори на меня!’ Ты плечи обратно сложил. Поскольку мне это нужно как воздух — что делать? Правильно, дать мне это может молоденькая девочка, для которой каждое твое слово — умно и значительно и кажется, так должно быть всегда — ведь ты уже навсегда умнее ее! И вот твоя бывшая жена уже с удивлением смотрит, как ты пашешь на новую, чуть ли не трусы ей стираешь, — и думает: ‘Вот скрутила молодуха!’ А на самом деле она просто смотрит на меня горящими глазами — и я домашний орел. Неважно, что именно я при этом стираю».

Так, мне кажется, было всегда, в процессе эволюции изменились только средства коммуникации и средства передвижения, а средства взаимодействия двух половинок остались те же.

Владимир, режиссер НТВ, сорок лет, поражал меня тем, что, будучи отцом троих детей, и всегда очень остро нуждаясь в личном времени, находил его в самых неожиданных местах — например, в пять утра, когда семья еще спит, он вставал для того, чтобы просто подумать, сварить кофе, сходить на лыжах или встретить восход солнца на фоне останкинского пруда. Его семья пережила сложные времена, когда совпали три midlife crisis: его личный, его жены, и, как следствие, — общей семейной жизни. «Раньше я очень любил путешествовать, последние годы это вызывало кучу разногласий в семье, и уже не вырвешься. Это угнетает. В результате: на работе все, что хочу, не успеваю, с детьми посидеть толком не могу — и уехать побыть с самим собой, поразмыслить тоже не могу. Перед всеми чувствую себя виноватым — в конце концов ощущаю себя полным дерьмом. Я вижу: это критический момент, и он к чему-то неизбежно приведет, во что-то выльется. Если что-то сменю — то, разумеется, работу, а не семью. Но как я это сделаю — ведь что еще я умею?»

Дальше тоже можно жить

Вот это самое: «к чему-то неизбежно приведет, во что-то выльется» и есть главное в кризисе среднего возраста. Он, при всех страданиях и проблемах, все же толкает нас к изменению, к тому, чтобы жизнь не катилась сама собой по увиденному склону. Кто-то уходит из семьи, меняет работу, себя, увлечения. И в итоге смиряется с жизнью. Кому-то, наоборот, удается найти опору и смысл в своей привычной жизни и жить, как и раньше: в той же семье, с той же работой и теми же увлечениями, но уже с ощущением собственного выбора. И тоже в итоге смириться с жизнью. Но и с теми и с другими что-то происходит.

Собственно, в том и смысл преодоления кризиса среднего возраста, что в результате этого «происшествия», человек осознает главное: «дальше тоже можно жить». Причем осознает не абстрактно-интеллектуально, а непосредственно, на чувственном уровне.

В процессе дружеских вечеров на тему Сумрачного Леса наших кризисов возникло неожиданное, но необыкновенно точное определение, которое решило для меня большое количество внутренних вопросов. Быть может, кризис среднего возраста — это период времени начиная с того момента, когда считаешь, что вся твоя жизнь под твоим же контролем до момента смирения. При этом смирение не значит уронить голову на руки, как нарисовано на картинке в моем учебнике психологии по кризисам. Смирение, как пишут святые отцы, необъяснимо и непостижимо. А для нас, мирян, смирение — это активное состояние личности, в первую очередь это работа.

Вот вещи, которые могут помочь в кризисе среднего возраста:

— грамотные священники (и это я проверила на себе);

— хорошие психоаналитики (и это проверили на себе многие мои друзья, которые говорят, что психоаналитик — как акушерка при родах: можно родить и самому, но гораздо сложнее);

— знание о том, что кризисы — явление не сегодняшнее, ему уже не одна сотня лет;

— интернет;

— снисходительность к огрехам родителей;

— мысли о том, что старость — не самое худое время, и многие это уже знают;

— занятия «для души» — от бега трусцой и вязания крестиком до игры на скрипке и тематических вечеров с друзьями.