



Кризис
среднего
возраста
и пути выхода

Я. ВТОРОЙ СЕЗОН

Татьяна Ширякова

18+

Татьяна Ширякова
Я. Второй сезон.
Самопсихотерапия
кризиса среднего возраста.
Практическое руководство.

<https://litres.ru/73578929>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга – практическое руководство по самостоятельной работе над кризисом среднего возраста. Если вам нужно больше теоретической информации, порассуждать о вечных темах, подумать о бренности бытия и конечности материи, то стоит обратить свой взор на экзистенциальные и философские труды на эти темы. Я не писательница, я психолог, и моя цель была – дать упражнения без воды, выстроить цельную структуру и систему для самопсихотерапии. Я структурный человек, не люблю тратить время впустую и книгу составила соответствующую. Здесь масса полезных практических упражнений, которые нужно не просто читать, а именно делать, только тогда от них будет результат. Но здесь вы не найдёте пространных рассуждений и переливание воды из пустого в порожнее. Книга для людей, ценящих своё время.

Содержание

Введение: объявляется антракт	5
Несколько слов об авторе	9
Глава 1. Всё есть, ничего не радует	11
1.1. Чек-лист «Второго сезона»: проверь себя	13
1.2. Это депрессия или просто кризис? (Краткий ликбез)	16
1.3. Откуда ноги растут: три источника кризиса	18
1.4. Упражнение «Инвентаризация недовольства»	20
Заключение	23
Глава 2. Колесо дисбаланса Или как понять, что ваша жизнь похожа на табуретку с одной ножкой	25
2.1. Что такое «колесо жизненного баланса» и зачем его измерять	26
2.2. Упражнение «Колесо дисбаланса» (реальность)	27
2.3. Упражнение «Колесо будущего» (или «Куда я хочу прийти»)	30
2.4. Три причины, по которым реальное колесо стало катализатором кризиса	32
2.5. Что делать со всем этим безобразием (Стратегия первой помощи)	34

Заключение	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Татьяна Ширякова

Я. Второй сезон.

Самопсихотерапия

кризиса среднего возраста.

Практическое руководство.

Введение: объявляется антракт

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, скорее всего, в вашем личном сериале случился творческий перерыв. Сценарий, который отлично работал первые 30–40 серий, вдруг дал сбой.

Помните, как это было? Раньше вы точно знали правила игры. Выучить уроки – получить пятёрку. Поступить в институт – получить работу. Пахать как лошадь – получить повышение, квартиру, машину, дачу и собаку к ней в придачу. Казалось, что жизнь – это понятный квест с прозрачной системой достижений.

И вот вы сделали всё. Или почти всё. Чек-лист «Успешный взрослый» заполнен, но вместо чувства «О, круто, я молодец!» пришло странное, липкое ощущение: «И это всё?

Серьёзно? А ради чего? Я всё равно однажды состарюсь и умру».

Что ж, вы стоите на пороге «Второго сезона», но чтобы в него войти, нужно пересмотреть правила игры и обрести новый смысл жизни.

У вас сейчас экзистенциальный кризис среднего возраста. Звучит громко и страшно, но на самом деле это просто момент, когда ваш внутренний режиссёр говорит: «Слушай, старые декорации уже обветшали, актёры второго плана бесят, а сюжетная линия завела в тупик. Давай-ка перепридумывать всё с нуля».

В этот момент обычно хочется совершить какую-нибудь глупость: купить красную спортивную машину (которая не лезет ни в гараж, ни в бюджет), уйти в монастырь, развестись, завести любовника/любовницу, или уволиться с работы, чтобы открыть сыроварню в испанской деревне.

Я предлагаю другой вариант – обойтись малой кровью и без радикальных сценарных ходов.

Эта книга – не нравоучительная лекция «как тебе жить дальше, бедолага». И не попсовый мотивационный спич «просто верь в себя и всё получится!» (спойлер: если бы это работало, вы бы уже летали).

Эта книга – практическое руководство, а не бескрайняя среда обитания водяных, как большинство творений на тему поиска смысла жизни. Я, как человек, перешагнувший рубеж в 40 лет, уже по горло сыта пустой тратой времени от чтения

чьих-то мыслей, чтобы найти в них что-то своё. Я очень ценю своё и ваше время, потому вооружилась всеми своими знаниями из клинической психологии и когнитивно-поведенческой терапии, выжала из них экзистенцию пользы и составила простой, логичный и понятный план работы для людей, переживающих кризис среднего возраста. Именно поэтому мы с вами будем не искать тот самый смысл жизни (потому что он, зараза, не валяется под ногами), а собирать его, конструировать, как конструктор «Лего» для взрослых, только без инструкции и с кучей лишних деталей. У каждого в итоге после прочтения этой книги и выполнения всех заданий (ха-ха, вот, где собака зарыта, не может быть всё так просто, придётся выполнять задания), будет найден свой персональный смысл. Списать у соседа не получится.

В первой части книги мы честно посмотрим на то, что именно у вас сломалось. Проведём инвентаризацию ваших «тараканов» и поймём, кто из них мешает жить, а кого можно оставить в качестве милого питомца.

Во второй – будем методично разбираться с мыслями, которые крутятся в голове, как заезженная пластинка, и мешают получать от жизни удовольствие.

А в третьей – самое интересное. Мы отправимся в поведенческие эксперименты. Не пугайтесь, это безопасно. Мы просто попробуем пожить немного иначе, чтобы понять, что

на самом деле делает нас живыми.

В конце вас ждёт «Рабочая тетрадь». Это не скучный до-весок, а самое главное. Её можно (и нужно) распечатать, из-марать каракулями, поругаться с ней, порвать и склеить за-ново. Это поле для вашей личной битвы и вашего личного творчества. Если описанное в книге упражнение есть в тет-ради, оно будет отмечено знаком *(!).

И давайте сразу договоримся: никакой гуру-позиции. Я не буду стоять над душой с указкой. Я просто психолог, кото-рый много раз видел этот «второй сезон» у своих клиентов, пережил его на своей шкуре и знает, какие инструменты ре-ально работают, а какие – просто пылесборники на полке.

Мы начинаем перезагрузку.

Ваш личный второй сезон уже в эфире.

Никаких повторов и скучных диалогов. Только премьера. Камера, мотор!

Несколько слов об авторе

Меня зовут Татьяна Ширякова. Я клинический (медицинский) психолог и КПТ-терапевт.

В психологию я пришла не сразу, хотя интерес к ней был всегда. Помню, свою первую книгу по психологии, в 10-м классе я взяла её в библиотеке – это был труд Дейла Карнеги про то, как привлекать друзей. А потом я поступила на инженера-педагога, и там был огромный курс психологии, который меня невероятно увлёк. Я начала читать оригиналы работ именитых психологов, в том числе и Зигмунда Фрейда, и особенно увлекали психология самосознания и возрастная психология.

Но осознанное желание стать психологом появилось гораздо позже, ближе к 30. После рождения ребёнка наступил период переосмысления, так я прошла профпереподготовку на психолога... и поняла, что для начала практики этих знаний мало. Тема захватила меня всерьёз и я пошла на второе высшее – в магистратуру по клинической психологии, с тех пор развиваюсь в этом направлении.

Почему я выбрала КПТ (когнитивно-поведенческая терапия)? Мне близка её структура, чёткость и научность. Это подход, который ищет доказательства, проверяет методики через эксперименты, опирается на исследования. Здесь всё прозрачно: есть проблема – есть гипотеза – есть проверка –

есть результат.

Самые популярные запросы моих клиентов – это депрессия, сложности с контролем гнева, обидчивость, конфликты в отношениях, апатия. И да, кризис среднего возраста – тоже частый гость. Я сама, работая над этой книгой, проживаю его вместе с вами. Поэтому многие методики уже проверены и на себе. Это не позиция эксперта сверху, это путь рядом.

Эта книга – моя попытка структурировать все мои знания и инструменты КПТ, которые реально работают с кризисом. Тема для меня сейчас личная, живая, и я хочу, чтобы у других людей тоже была дорожная карта. Чтобы они знали: из этого можно выбраться.

Для меня «второй сезон» – это начало осмысленной жизни. Когда мы трезво принимаем ответственность за себя и перестаём плыть по течению. Это уже даже не про кризис, это про шанс жить лучше.

Глава 1. Всё есть, ничего не радует

Или как понять, что у вас включился второй сезон.

Сергей, 42 года, пришёл ко мне с таким запросом: «Помогите понять, что со мной не так. Вроде всё есть, а радости нет». На первой же встрече он рассмеялся (нервно) и сказал: «Представляете, я недавно купил себе часы за полмиллиона, о которых мечтал года три. Приехал домой, открыл коробку, надел... походил по квартире минут пятнадцать. Снял. Положил в ящик. И они там лежат до сих пор. Я даже не стал их фотать. А раньше я каждую мелочь фотал. Такая пустота сейчас, как будто внутри лампочку выкрутили».

На вопрос «Что ещё?» Сергей рассказал, что перестал хотеть секса с женой (не потому что она плохая, а потому что «как-то не до того»), что дети его раздражают своим шумом, а работа, хоть и приносит хорошие деньги, стала напоминать день сурка.— Я как будто сплю на ходу, — подытожил он. — Всё делаю правильно, вовремя, качественно. Но сам где-то не здесь.

Знакомо?

Сергей — классический представитель «второго сезона». У него есть всё, что должно делать человека счастливым по версии глянцевого журнала. Но внутри — звенящая пустота.

И чем больше он пытается заткнуть её новыми покупками или достижениями, тем громче она звенит.

(Спойлер: через пару месяцев работы Сергей продал часы и купил на эти деньги старый мотоцикл, который чинит в гараже с сыном. С женой поругался, потом помирился и увёз её на мотоцикле на выходные. Дорого? Нет, счастливо. Но до этого надо было докопаться.)

1.1. Чек-лист «Второго сезона»: проверь себя

Помните то чувство, когда в детстве вы долго-долго про-
сили у родителей заветную игрушку, наконец получали её,
играли час... и понимали, что она не так уж и нужна? Что
ожидание было слаще самого обладания? Примерно это чув-
ство теперь с вами 24/7, только игрушка теперь – это ваша
взрослая жизнь. Но чтобы начать что-то менять, нужно по-
нять, где вы сейчас находитесь (вероятнее всего на диване
или в кровати, но мы не об этом). Давайте проведём быструю
диагностику и если вы узнаете себя хотя бы в трёх пунктах
из списка ниже, то вы, действительно, находитесь в кризисе.

Чек-лист «Второго сезона»:

- Вы просыпаетесь утром, и первая мысль: «Опять».
- Работа всё ещё нравится, но уже не зажигает. Как старый брак: привычно, удобно, но без былой страсти.
- Вы поймали себя на мысли, что завидуете студентам или даже тем, кто только начинает карьеру. У них всё впереди. А у вас?..
- Покупки перестали приносить удовольствие. Даже та са-
мая кофемашина, о которой мечтал два года, стоит на кухне

и просто молча варит кофе, не делая вас счастливее.

- Вы всё чаще думаете: «А зачем я это делаю? Кому это нужно?»

- В голове крутится мысль, что жизнь где-то там, впереди, ещё не началась. Хотя паспорт говорит об обратном.

- Хочется резких перемен: уехать, уволиться, развестись, послать всех к чёрту и уйти в лес отшельником.

- Вы с сарказмом смотрите на мотивационные посты в соцсетях и думаете: «Опять эти гуру счастья несут какую-то чушь».

- Вы чувствуете, что играете чужую роль. Может быть, хорошую, качественную роль, но чужую.

- Вы начали замечать морщины, седину или другие признаки старения, и это вызывает не просто грусть, а тихую панику.

Результаты:

Если вы насчитали 3-5 совпадений – у вас лёгкая форма «второсезонности».

Если 6 и больше – присаживайтесь поудобнее, нам есть что обсудить. Вы в эпицентре.

Если все 10 – отложите книгу и обнимите кого-нибудь. Прямо сейчас. Потом вернётесь.

1.2. Это депрессия или просто кризис? (Краткий ликбез)

Вдруг я просто больной и мне таблетки нужны, а не книжки читать? Давайте научимся различать. Депрессия – это когда мир теряет краски, вы не встаёте с кровати, еда теряет вкус, и вам всё равно. Абсолютно. Депрессия – это пустота и апатия.

Кризис среднего возраста – это когда мир не чёрно-белый, а скорее серый, и вам не всё равно. Вам обидно, досадно, хочется орать: «Где драйв? Где смысл? Куда всё подевалось?» Кризис – это активное страдание. Депрессия – это отсутствие ощущений, стремлений. Но иногда кризис может спровоцировать начало депрессии. Или на фоне депрессии обострятся кризис, который раньше был не так заметен.

Простой тест. Представьте, что вам на почту упало письмо: «Вы выиграли миллион долларов. Деньги уже на карте».

- При депрессии: «Ну и что. Всё равно всё плохо. Пойду посплю. Даже потратить нет сил».

- При кризисе: «Ого! А нафига мне миллион? А что с ним делать? А если я куплю яхту, меня это сделает счастливым? А может, лучше пожертвовать на приют и уйти в монахи?.. Блин, опять я мучаюсь выбором! И вообще, почему я должен сам решать, что мне делать?».

Чувствуете разницу? Кризис – это про муки выбора и поиск. Депрессия – про отсутствие желаний.

Но если вы сомневаетесь в своём состоянии – пройдите опросник шкалы депрессии Бека (он есть в бесплатном доступе в интернете) и сходите к психиатру. Это не стыдно. Стыдно – мучиться годами, когда можно поправить биохимию и жить спокойно. Но если вы просто устали от себя и от жизни, если вы в активном поиске (нет, не партнёра, а смысла) – оставайтесь с нами.

1.3. Откуда ноги растут: три источника кризиса

Почему это вообще случается? У кризиса среднего возраста есть три главных источника. Посмотрите на них честно, без самобичевания, просто как исследователь.

Источник №1. Ловушка достижений.

Вас с детства учили: «Будешь хорошо учиться – поступишь в институт. Будешь хорошо работать – станешь начальником. Заработаешь много денег – будешь счастлив».

Вы выучились, поработали, стали, заработали. И тут выясняется, что счастье в комплект не входило. Вы бежали марафон за чужим «успешным успехом», а свой собственный финиш так и не увидели, потому что его либо нет, либо он не там, где вы ищете. И теперь вы стоите посреди стадиона с золотой медалью и думаете: «И это всё? А где цветы, оркестр и чувство глубокого удовлетворения?».

Источник №2. Кризис идентичности.

Всю жизнь вы носили маски: удобный сын/дочь, ответственный работник, идеальный родитель, надёжный муж/жена. И вдруг вы смотрите в зеркало и не понимаете, а где там вы?

Под масками либо пустота, либо совершенно незнакомый человек с другими желаниями, а признаться в этом страшно. Вдруг близкие не поймут? Вдруг маска приросла к лицу и без неё уже никак? Вдруг настоящего меня вообще не существует, а есть только набор функций для других людей?

Источник №3. Экзистенциальный пинок.

В 20 лет кажется, что впереди вечность. В 40 приходит осознание, что вечность отменяется. В лучшем случае у вас в запасе ещё один такой же отрезок или даже меньше. Мысль о конечности – мощнейший катализатор. Она подкрадывается незаметно: через болезни родителей, через потерю друзей, через свои собственные «звоночки» от организма. И шепчет: «Время вышло, дорогой. Что делать-то будешь с тем, что осталось? Всё ещё будешь терпеть скучную работу и нелюбимого мужа?».

1.4. Упражнение

«Инвентаризация недовольства»

*(!) – этот знак обозначает, что это упражнение есть в рабочей тетради и его можно сразу там и заполнить.

Прежде чем что-то чинить, нужно понять, что именно сломалось. Не абстрактно «всё плохо», а конкретно. Где болит? Чем именно вы недовольны? Где та самая щель между «есть» и «хочу»?

Инструкция:

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Разделите страницу на две колонки.

Колонка А: «ЧТО ЕСТЬ» (Факты), колонка Б: «ЧТО Я ЧУВСТВУЮ» (Эмоции).

Дальше по строчкам запишите свои факты и чувства по примеру этих:

Работа. А: должность, з/п, график, Б: скука, усталость, раздражение, «день сурка».

Семья. А: муж/жена, дети, родители. Б: чувствую одиночество, долг.

Дом. А: квартира/дом, ипотека. Б: хочется сбежать.

Здоровье. А: хронические болячки. Б: тревога за будущее, старею, боль.

Хобби. А: чем занимаюсь. Б: нет времени/сил, не радует, всё надоело.

Деньги. А: доходы, долги. Б: хватает, но радости нет, страх потери.

Пишите всё, что приходит в голову, без цензуры, без «надо быть благодарным». Только честность. Нас никто не осудит, даже вы сами (постарайтесь хотя бы на время упражнения отключить внутреннего критика).

Готово? А теперь посмотрите на это безобразие.

Важное открытие:

Кризис – это не там, где у вас объективно всё плохо (нищета, болезнь, одиночество). Хотя там тоже кризис, но другой.

Кризис среднего возраста – это там, где объективная реальность (Колонка А) расходится с субъективной (Колонка Б). У вас есть хоть какой-то базовый минимум, а может даже и больше, но это вам не приносит радости и счастья. Просто подумайте, если бы 15 лет назад у вас уже всё бы это было, вы бы себя чувствовали так же паршиво?

Именно эта «щель» между «есть» и «чувствую» и есть вход в ваш личный ад. И именно в эту щель мы будем пробираться с инструментами дальше, чтобы поменять ваше ощущение от жизни.

Сохраните этот лист. Он нам пригодится в следующих главах, когда мы начнём разбираться, какие ваши убеждения создали эту неприятную щель, и как её можно залатать (или научиться через неё прыгать с удовольствием).

Заключение

Итак, первый шаг сделан. Вы не просто взяли книгу, вы провели диагностику. Это смелый поступок. Многие люди предпочитают до самой смерти делать вид, что у них всё хорошо, и глушить пустоту телевизором, алкоголем или бесконечными покупками. Вы выбрали смотреть правде в глаза, а это уже достойно уважения.

Главный вывод этой главы: с вами всё в порядке. То, что вы чувствуете, – не сумасшествие, не лень и не испорченность характера, а закономерный этап развития взрослого человека, который перерос свою старую кожу и теперь мучительно ищет новую, более подходящую.

Ключевые мысли.

Для запоминания: кризис среднего возраста – это не поломка, а пересборка. Ваш внутренний компьютер просто говорит: «Для установки обновлений требуется перезагрузка».

Клиническая ремарка: в КПТ мы рассматриваем кризис не как болезнь, а как результат действия устаревших правил и убеждений. Человек живёт по инструкции «Надо достигать, чтобы быть счастливым», но когда цели достигнуты, счастья не наступает. Возникает когнитивный диссонанс, который мозг пытается заглушить тревогой или апатией. Кризис – это сигнал, что старая инструкция

больше не работает и пора писать новую.

Метафора (чтобы запомнить образ): представьте, что ваша жизнь – это многоэтажный дом, который вы строили 20-30 лет. Вы возвели стены, сделали крышу, провели коммуникации. А теперь заходите внутрь и понимаете, что планировка не та, обои бесят, а из окон открывается вид на помойку. Вы можете продолжать жить в этом доме и делать вид, что всё нормально. А можете признать: «Я построил не тот дом. Пора делать ремонт или вообще переезжать». Кризис – это момент, когда вы наконец замечаете, что дом вам больше не подходит.

Упражнение для закрепления: вернитесь к своему чек-листу и выберите один пункт, который отозвался громче всего. Тот, который реально бесит или печалит больше других. Просто держите его в голове. В следующих главах мы научимся разбирать такие пункты на винтики и чинить. А пока – просто отметьте: «Вот оно, моё самое больное место. С него и начнём».

В следующей главе мы разберём, как обозначить для себя новые направления в жизни и поставить ближайшие цели, поработаем с колесом баланса и узнаем, почему иногда оно никуда не едет и даже не катится. Или катится, но в другую сторону.

Глава 2. Колесо дисбаланса

Или как понять, что ваша жизнь похожа на табуретку с одной ножкой

Екатерина, 41 год, пришла с ощущением, что она разваливается на части.

– У меня всё хорошо, – начала она стандартную фразу, от которой у психологов начинает дёргаться глаз. – Любимый муж, двое детей, своя квартира, дача, машина. Работа есть, не пыльная. Подруги есть. Здоровье пока держится. Всё есть. Она замолчала, я ждала.

– Но я как будто... не здесь, – продолжила она. – Я делаю всё на автомате. Утром встаю, собираю детей, мужу завтрак, на работу, потом снова дети, ужин, посуда, телевизор, спать. И так по кругу. Я как робот-пылесос: езжу по одной траектории и собираю мусор. А внутри – пустота. Или даже не пустота, а такая... усталость от всего. От людей, от дел, от себя.

Я спросила: «А что вы делаете для себя лично? Не для семьи, не для работы – именно для себя, просто чтобы порадовать?». Екатерина заплакала.

2.1. Что такое «колесо жизненного баланса» и зачем его измерять

В психологии и коучинге есть старый рабочий инструмент – «Колесо жизненного баланса». Обычно его используют, чтобы человек наглядно увидел, что его жизнь перекошена. Суть простая: есть несколько ключевых сфер жизни. Если все они более-менее наполнены, то человек чувствует себя гармонично. Если какие-то сферы сильно проседают – появляется дискомфорт, тревога, чувство «чего-то не хватает».

В кризисе среднего возраста это колесо обычно выглядит как колесо от старой телеги: одна-две спицы большие, остальные кривые и сломанные. Но есть важный нюанс. Просто нарисовать «колесо баланса» недостаточно. Нам нужно понять две вещи: как у вас сейчас (честная реальность, от которой не спрятаться) и как вы хотите, чтобы.

Иногда люди впадают в иллюзию достижения идеальности и рисуют колесо, у которого все сферы на десяточку, а потом пытаются впихнуть в сутки 48 часов дел и удивляются, что ничего не получается. Мы так делать не будем, мы будем честны и реалистичны.

2.2. Упражнение «Колесо дисбаланса» (реальность)

*(!) Сейчас мы сделаем главное упражнение этой главы. Оно займёт минут 20, но даст вам картинку вашей жизни, от которой невозможно будет отмахнуться. Это как встать на весы после новогодних праздников: больно, но полезно.

Инструкция:

Шаг 1. Нарисуйте круг.

Возьмите лист бумаги. Нарисуйте большой круг. Разделите его на 8 равных секторов (как пиццу). Если геометрия – не ваш конёк, воспользуйтесь шаблоном из рабочей тетради.

Шаг 2. Подпишите сектора.

Вот базовый список сфер. Можете использовать его, можете заменить на свои (если у вас, например, нет детей, а есть три кота и хомяк – смело добавляйте «питомцы», это ваша жизнь).

Стандартный набор для взрослого человека в кризисе:

1. Работа/Карьера – чем занимаетесь, удовлетворённость, доход, перспективы.

2. Семья/Дети – отношения с близкими, ваша роль в семье, тепло или холод.

3. Здоровье – физическое самочувствие, спорт, врачи, энергия.

4. Друзья/Общение – близкие люди не-родственники, с кем можно душу отвести.

5. Отдых/Досуг – то, что делаете для души, хобби, развлечения, безделье.

6. Личностный рост – обучение, развитие, новые навыки, книги.

7. Деньги/Финансы – не работа, а именно удовлетворённость уровнем дохода и финансовой безопасностью.

8. Духовность/Смыслы – то, во что вы верите, что вдохновляет, природа, религия, философия, творчество.

Шаг 3. Оцените каждую сферу по шкале от 0 до 10.

Где 0 – полный коллапс, хуже не бывает, всё пропало.

А 10 – идеально, лучше и не мечтаю, здесь я счастлив(а).

Шаг 4. Заштрихуйте каждый сектор ровно на столько баллов, сколько поставили.

Если в «Работе» у вас 9 баллов – закрасьте сектор на 90%. Если в «Здоровье» 3 балла – только на 30%. Получится наглядная картинка: где густо, а где пусто.

Шаг 5. Посмотрите на то, что получилось.

Перед вами – карта вашей текущей жизни.

Вопросы к себе (запишите ответы):

- На сколько сфер вы реально тратите время и силы?
- Какие сферы существуют только на бумаге, а в реальности про них забыли?
- Глядя на это колесо, вам хочется в нём жить дальше?
- Если бы это колесо было колесом вашей машины – далеко бы вы уехали?

2.3. Упражнение «Колесо будущего» (или «Куда я хочу прийти»)

***(!)** Мы увидели реальность. Обычно на этом этапе хочется закрыть тетрадку и сделать вид, что ничего не было. Держитесь, мы идём дальше.

Теперь время планирования и здесь важно разрешить себе хотеть, ориентируясь на собственные желания, а не на нормы общества, ожидания других людей и т.п..

Шаг 1. Нарисуйте новый круг.

Или просто представьте, что у вас есть волшебная палочка и вы можете перераспределить свою жизнь так, как хотите на самом деле. Забудьте про «надо», «должен», «так принято». Только «хочу», «нравится», «кайфую».

Шаг 2. Оцените каждую сферу так, **КАК ВЫ ХОТИТЕ В ИДЕАЛЕ.**»

Если хотите, чтобы здоровье было на 9 – ставьте 9. Хотите дружбу на 8 – пишите 8. Хотите, чтобы работа была на 5, потому что вы мечтаете работать поменьше, а жить побольше – ставьте 5. Это ваши идеалы, ничьи больше.

Шаг 3. Заштрихуйте желаемый вариант.

Теперь у вас два колеса: одно – правдивое и кривое, вто-

рое тоже может быть кривым, но зато оно желанное и любимое.

Шаг 4. Сравните.

Где разрыв самый большой? Какая сфера сильнее всего отличается от желаемого?

Вот эти разрывы и есть карта вашего кризиса. Это не значит, что надо срочно бежать и всё исправлять. Это значит, что вы теперь знаете, куда дует ветер вашего недовольства. Вы перестали быть заложником смутной тревоги «что-то не так». Теперь у вас есть конкретика: «У меня проседает отдых, здоровье и друзья. Вот с этого и начнём».

2.4. Три причины, по которым реальное колесо стало катализатором кризиса

Прежде чем кидаться исправлять дисбаланс, давайте честно посмотрим, как мы вообще до такого докатились. Причины обычно просты и даже банальны. Узнайте себя.

Причина 1. Культ успеха и вечная гонка

Нас с детства программировали: «Ты должен быть лучшим». В школе – пятёрки. В институте – красный диплом. На работе – карьерный рост. Дальше – больше, выше, сильнее. В этой гонке незаметно выпадают друзья («потом позволю»), здоровье («потом полеку»), отдых («потом отдохну»), личная жизнь («потом налажу»). Мы живём в режиме «сначала достижения, потом жизнь». А спустя 20-30 лет оказывается, что «потом» так и не наступило.

Причина 2. Страх остановиться

Страшно выдохнуть. Кажется, что если я остановлюсь хоть на минуту, всё рухнет: конкуренты обойдут, начальник уволит, денег не будет, семья развалится. Мы бежим, потому что боимся упасть. Но бежать без остановки столько лет – верный способ упасть с инфарктом или в глубокую депрессию.

Причина 3. Привычка и автоматизм

Вы просто так привыкли. Привыкли жить в режиме «работа – дом – работа». Привыкли не замечать, что дети выросли и им уже не нужны ваши носки, завтраки и контроль уроков. Привыкли откладывать здоровье на потом. А как жить по-другому вы ещё не знаете, или знаете, но не пробовали и новая привычка не выработалась.

2.5. Что делать со всем этим безобразием (Стратегия первой помощи)

Итак, у вас есть два колеса, вы увидели провалы и руки чешутся всё исправить прямо сейчас. Не спешите. Главная ошибка в кризисе – кидаться затыкать все дыры сразу, Как только пришла капля мотивации.

Знаете этот сценарий? «С понедельника новая жизнь: бегаю по утрам, хожу в спортзал, учу английский, звоню всем друзьям, мирюсь с родственниками, читаю по книге в неделю и сплю 8 часов». Итог предсказуем: вы выдыхаетесь за три дня, проваливаетесь в чувство вины («я опять всё провалил(а)») и лежите на диване ещё полгода с мыслью «я ни на что не способен(на)». Правильный подход: одна спица колеса за раз. Это как лечить запущенный сад, начинают с одного, самого дорогого или самого больного.

***(!) Алгоритм ваших действий:**

1. Выберите ОДНУ сферу, где разрыв между реальностью и идеалом самый большой. Или ту, которая сейчас критичнее всего (например, здоровье, если уже болит).

2. Сформулируйте микро-цель. Не глобальную, а крошечную, выполнимую.

- Не «стать здоровым», а «начать ходить пешком 20 минут в день».

- Не «наладить отношения с мужем/женой», а «один вечер в неделю проводить вместе без телефонов».

- Не «вернуть всех друзей», а «написать одному старому другу и предложить встретиться через месяц».

3. Сделайте это привычкой. Месяц (или даже два) работайте только над этой сферой. Остальные пока на автопилоте. Не трогайте их, не требуйте от себя большего.

4. Закрепили – переходите к следующей. Когда микро-шаг стал привычкой (вы делаете его без усилий), можно добавлять следующий из другой сферы или углублять эту более серьёзными шагами.

Заключение

Итак, у вас теперь есть карта вашего кризиса. Вы знаете, где именно у вас болит, какие сферы жизни просели, а какие, наоборот, раздуты до небес. Это не приговор, а просто факт. Как знак «кирпич» на дороге – не повод биться головой об стену, а повод искать объезд. Колесо баланса не станет идеально круглым никогда. И не надо. Задача не в том, чтобы все сферы были на 10 (так не бывает, если вы не Будда или не отшельник в Гималаях). Задача в том, чтобы колесо могло ехать и не разваливалось на кочках.

Вы теперь знаете направление движения. Осталось сделать первый шаг, маленький, посильный, реальный.

Ключевые мысли.

Для запоминания: жизнь похожа на колесо, если слишком долго давить только на одну педаль, можно улететь в кювет. Иногда нужно просто катиться и смотреть по сторонам.

Клиническая ремарка: с точки зрения КПТ, дисбаланс в разных сферах жизни – это не просто «так сложилось», а результат действия глубинных убеждений («я должен много работать, чтобы меня ценили», «отдых – это для ленивых», «мои потребности неважны»). Колесо баланса помогает выявить когнитивный диссонанс: человек знает, что

здоровье важно, но делает только работу. Этот разрыв между знанием и действием – прямой источник тревоги и апатии. Лечится не самокопанием, а постепенным выравниванием поведения в сторону своих реальных ценностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.