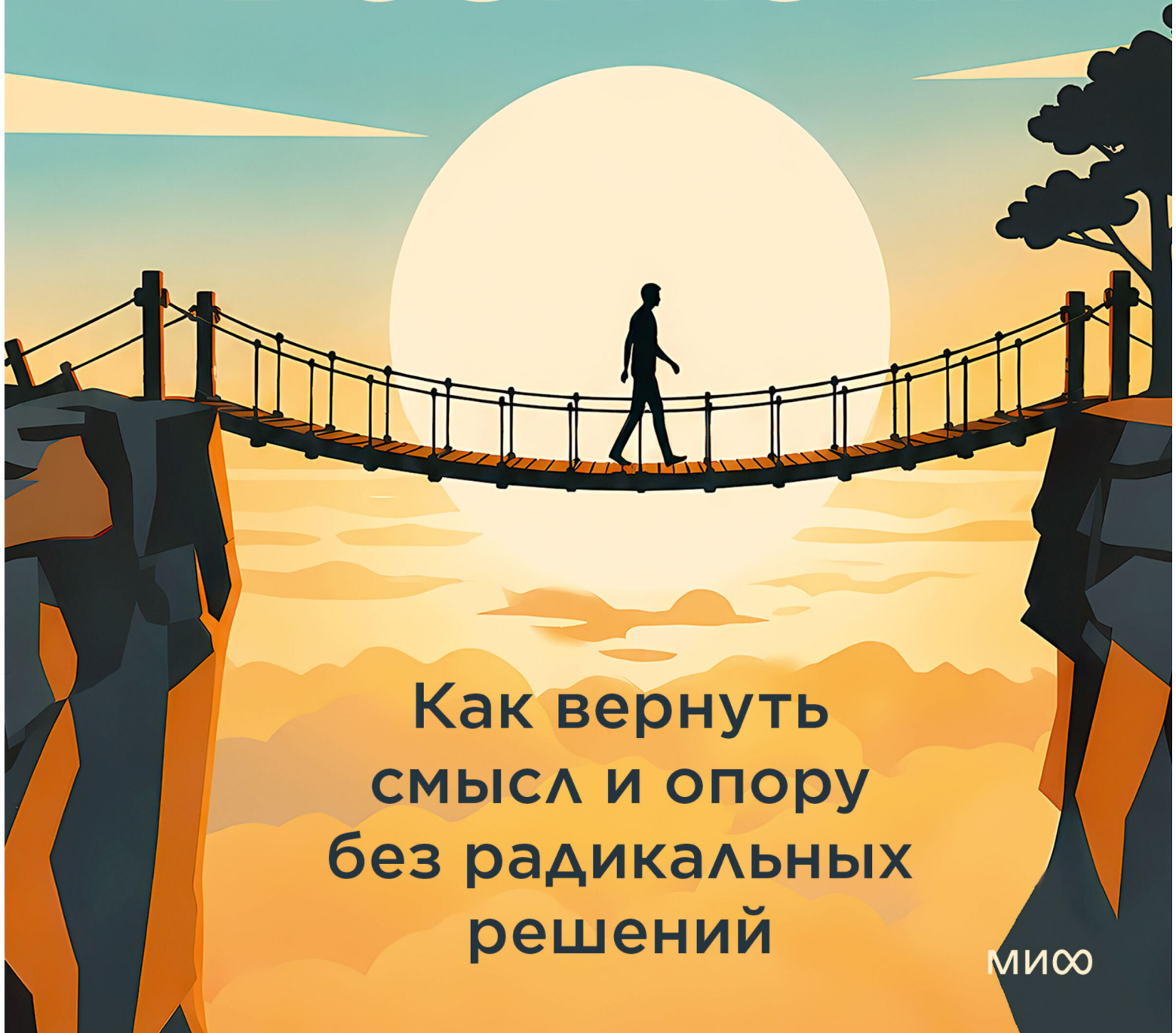


Елена Миронова

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА



Как вернуть
смысл и опору
без радикальных
решений

МИОО

МИФ Психология

Елена Миронова

**Кризис среднего возраста.
Как вернуть смысл и опору
без радикальных решений**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

УДК 159.922.62
ББК 88.43

Миронова Е.

Кризис среднего возраста. Как вернуть смысл и опору без радикальных решений / Е. Миронова — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-281131-1

Практикующий психолог Елена Миронова предлагает честный и структурированный взгляд на кризис среднего возраста как на этап личностного роста. Вы узнаете, как отличить его от выгорания и депрессии, поймете нейробиологию своего состояния («почему ничего не хочется») и получите конкретные инструменты, чтобы пересобрать жизнь без радикальных разрушений. Книга поможет вернуть себе авторство, найти новые опоры и смыслы там, где, казалось бы, все есть, а счастья нет.

УДК 159.922.62
ББК 88.43

ISBN 978-5-00-281131-1

© Миронова Е., 2026
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2026

Содержание

От автора	6
Введение	7
Часть I	9
Глава 1. Возрастные кризисы – закономерные этапы развития личности	9
Глава 2. Все есть, а счастья нет? Разрушение старого и поиск нового	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Елена Миронова
**Кризис среднего возраста. Как вернуть
смысл и опору без радикальных решений**

Публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Миронова Е. А., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

И вечный бой! Покой нам только снится...
А. Блок. На поле Куликовом

От автора

«Сейчас не время сомневаться, надо выживать. Весь мир в ожидании катастроф и испытаний. Искать себя – аналоговая роскошь, что-то на богатом, а мы уж привычно – волю в кулак, зубы сжали, булки напрягли и бегом работать».

Я слышала похожие фразы от очень разных людей: собственников бизнеса, наемных сотрудников, учителей, домохозяек. Понимаю. Личные переживания на фоне экономической нестабильности, тревоги за безопасное будущее детей и собственную обеспеченную старость кажутся чем-то несерьезным, капризом, минутной слабостью, проявлением усталости или последствиями ковида. Привычнее сказать себе: «А кому сейчас легко?» и «Не с таким справлялись».

Проблема в том, что не в нашей власти отменить пересборку идентичности, задуманную природой. Отложить можно, только платить придется с процентами: здоровьем, отношениями, радостью, обнулением. Встреча с конечностью неизбежна, а во время внешних угроз она ощущается острее даже самыми «железными». Кризис среднего возраста – это не карикатурная история про мотоцикл и «мне 50, а выгляжу на 20», это важный жизненный этап. Распознанный и признанный кризис переводит боль в решаемые задачи, позволяет принимать судьбоносные решения из ресурсного состояния. Найденные смыслы дают способность ориентироваться в цифровом мире осознанно, а значит, уверенно. Учиться, разучиваться и переучиваться, находить себя – лучше добровольно, не ожидая принудительного обновления настроек жизнью.

Введение

Для тех, кто родился и вырос в стране, где застой считался стабильностью, терпение и жертвенность – основными добродетелями, а сомнения и внутренние переживания – слабостью и непозволительной роскошью, задачей было выжить, пробиться, обеспечить себя и близких. Учеба, работа, семья – социальные роли стремились освоить в юности и пытались соответствовать им всю жизнь. Отдых – по графику профсоюза, по путевке и летом, если повезет, а чаще на шести сотках, вуз – по выбору родителей, книги – которые удалось достать. Наше поколение научилось справляться и приспосабливаться. Взросление в эпоху дефицита заставило отложить личные поиски на призрачное «потом». Вопросы «Кто я?» и «Чего хочу?» всегда звучали несвоевременно и слишком эгоистично.

Громче и увереннее, с осознанием своего права на индивидуальность и выбор, вопросы о самоопределении стали задавать те, кто рос в современной России в годы экономического подъема и карьерных возможностей.

Взросление в условиях неопределенности и непрерывных изменений заставило столкнуться с экзистенциальной тревогой до классической середины жизни и цифровое поколение. Сегодня вопрос «Что в моей жизни не так?» не связан с конкретным возрастом. Поиск себя – уже не частный эпизод, а социально значимый феномен.

Впервые мысль написать эту книгу возникла у меня много лет назад. Счастливая семья, хорошая работа, финансовая стабильность. С точки зрения окружающих, я отлично справлялась с ролью образцово-показательной дочери, жены, матери. Увлечения, здоровый образ жизни, друзья, путешествия, второе высшее, планы на дальнюю перспективу и... жизнь на автопилоте. За красивым, «правильным» фасадом меня невозможно было разглядеть. Даже мне самой.

Взросление и переход в новую возрастную категорию давались непросто. За окном светит солнце, шумит родной город. Есть задачи и есть возможности. Все по-прежнему. Но что-то не так. Нет, ничего не болит. Но все раздражает. Даже близкие и любимые кажутся чужими и непонимающими. А в зеркале отражается знакомое, но какое-то «не то» лицо. И дело не в морщинах или седых висках.

В голове вопрос: «Зачем все это, что в моей жизни не так?» И моментальный безжалостный ответ: «Всё!»

Спойлер: я справилась. Пережила потерю близких, поменяла профессию, вернула себя. Поняла, что кризис был не только запланированным природой апгрейдом, но и полезным во всех смыслах этапом жизни.

Желание обобщить знания и опыт, помочь другим понять, почему без кризиса нет развития, усиливалось, когда на консультацию приходили те, кто внешне прекрасно справлялся с любыми проблемами, но нес в себе чувство неудовлетворенности и тоски. Темы выгорания, смены профессии, переоценки ценностей звучали все чаще и волновали людей разных возрастов и социальных статусов.

Кризис среднего возраста – необязательно в 40. Паспортный возраст скорее ориентир, чем точная дата. Время кризиса определяют жизненные обстоятельства, социальные стереотипы и индивидуальные темпы взросления. Для кого-то оно наступает в 30, для кого-то – в 50. Это средний возраст, когда жить *не свою* жизнь все труднее, признать и принять это еще сложнее, а для того, «кого почти не осталось»¹, найти себя настоящего – задача со звездочкой.

¹ Цитата из песни «Метро» Ильи Калинникова (группа «Високосный год»). *Здесь и далее прим. редактора, если не обозначено иное.*

Эта книга для тех, кого почти не разглядеть за обязательствами, чужими ожиданиями, жизнью по правилам. Для тех, кто устал и хочет разобраться, что происходит и как прожить сложный период неопределенности.

В первых главах первой части книги я расскажу о нормативных возрастных кризисах – постоянных спутниках нашей жизни. Это база, без которой представление о кризисе останется поверхностным. Обсудим признаки и язык кризиса. Далее разберем, как отличить кризис от других состояний психического здоровья и нездоровья. Понять, почему не стоит маскировать и игнорировать симптомы и бояться, поможет объяснение кризисных процессов с точки зрения нейробиологии мозга.

В книге раскрыты гендерные особенности проживания кризиса, характерные для мужчин и для женщин. Анализ поколенческих тенденций показывает, что феномен кризиса – массовое явление современной России, которое затрагивает даже поколение зумеров.

Во второй части книги объясняется, как превратить проблему в шанс, найти новые смыслы и опоры, начать жизнь, которая будет по-настоящему вашей.

Не обещаю вернуть молодость и не призываю сбежать от реальности на Бали. Кризис – это не повод разрушить старый мир. Игнорирование и обесценивание тоже неудачный вариант. Предлагаю достойно пройти очередной этап развития личности, превратить хаос в регулируемый процесс и улыбнуться себе новому.

Часть I

Глава 1. Возрастные кризисы – закономерные этапы развития личности

*Когда мы больше не в состоянии изменить ситуацию, от нас
требуется изменить себя.*

Виктор Франкл

Классический кризис середины жизни, который чаще всего переживают люди в 40–45 лет (но иногда и раньше или позже), – это не случайность и не признак несостоятельности отдельной личности. Это естественный и нормативный процесс развития. Чтобы его понять, невозможно обойтись без системного подхода и без знания общих законов смены стабильных периодов в жизни человека: от рождения до ухода в мир иной. Кризис среднего возраста не возникает сам по себе и в одночасье. Бессмысленно говорить о проблеме без анализа причин, ее породивших. Накопленные неразрешенные задачи, непржитые этапы взросления, незавершенные сепарации накапливаются как долги. В середине жизни приходит время платить по ним с процентами.

Слово «кризис» (от греческого κρίνω, что означает «разделить») иногда поэтично переводят как «разделение дорог». Кризисы могут быть связаны с разными ситуациями и обстоятельствами. Мы сосредоточимся на возрастных кризисах, поскольку возраст – важная ступень онтогенетического развития и характеристика, присущая всем без исключения.

В отечественной психологии термин «возрастной кризис» ввел Л. С. Выготский. Он определил его как период резких изменений личности, регулярно возникающий при смене стабильных этапов развития². Современная психология рассматривает развитие как последовательность стадий, переходы между которыми сопровождаются напряжением, разрушением прежних связей и формированием новой системы отношений – с миром и с собой. Закономерность возрастных кризисов отмечал Эрик Эриксон. Каждая стадия развития по Эриксону связана с внутренним конфликтом двух полюсов. В раннем детстве это «доверие – недоверие», «автономия – стыд и сомнение», в подростковом возрасте – «идентичность – ролевое смешение». Главный вывод Эрика Эриксона: каждая стадия оставляет после себя ресурс или дефицит. Это зависит от того, пройден ли переходный период, выполнена ли программа – или задачи остались и решать их придется в другом возрасте. Незавершенный конфликт не исчезает – он сохраняется и влияет на то, как человек проживет последующие этапы.

Определяющей особенностью возрастных кризисов является то, что человек всегда сам – и только сам! – может пережить трансформацию и изменение жизни.

Ни родители, ни партнер, ни психолог не могут пройти этот путь вместо человека. Переход на следующий этап происходит с опорой на личный опыт. То, как проходит этот процесс – управляемо и осознанно или патологически и с большими потерями, – во многом зависит не только от личных характеристик, но и от информированности о проявлениях кризиса и понимания происходящего.

² Выготский Л. С. Проблема возраста // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984. С. 250.

Переходы сопровождаются психологическими трудностями и для человека, и для его социального окружения. Кризис – это всегда столкновение двух реальностей: привычной и той, где все противоречит предыдущему опыту.

На пути к взрослению предстоит преодолеть немало переходных периодов. Каждый возраст имеет свои задачи, которые помогают оценить адекватность развития индивида. Рассмотрим ключевые моменты, чтобы понять значение возрастных кризисов в развитии личности и разобраться в природе кризиса середины жизни.

От рождения до дошкольного возраста

Начнем с начала. С первым в жизни кризисом младенец сталкивается в момент *появления на свет*. Рождение – испытание, подготовленное нам природой. По мнению психоаналитиков, новорожденный встречается с первой жизненной травмой: переходом из внутриутробного существования в новый мир. И эта травма настолько сильная, что вся последующая жизнь проходит под ее знаком. Мы, конечно же, этого не помним, но привыкнуть к новой жизненной среде было непросто. Современные научные работы не подтверждают идею пожизненной травматичности, но с тем, что адаптация к новому миру требует от младенца колоссального напряжения, согласны все исследователи. С рождения до двух месяцев младенец проходит период привыкания. Беспомощный малыш полностью зависит от окружающих взрослых, удовлетворяющих его потребности. Забота, прикосновения, эмоциональный отклик – основа формирования базового отношения к миру. Маленький человек получает первый опыт взаимоотношений и начинает доверять или видеть опасность в каждом взрослом.

Ребенок учится ползать, ходить, появляются зачатки речи, формируются привязанность и понимание того, что существуют другие люди и предметы. Изменение отношения ребенка к окружающей среде вызывает новую ситуацию развития: научившись ходить, можно исследовать пространство. Заметны симптомы «трудновоспитуемости». Требуя желаемое, малыш может громко кричать, плакать, бросаться на пол и топать ногами в ответ на непонимание. Яркие эмоциональные взрывы, начало формирования автономии и отделения от взрослого говорят о том, что наступил *кризис одного года*.

К трем годам становление «я» превращается в испытание для родителей, бабушек, дедушек и воспитателей. Упрямство и стремление к самостоятельности совпадают с совершенствованием разговорной речи и желанием изучать мир. Стадию негативизма иногда называют первой взрослостью. Уверенный трехлетний малыш ощущает растущее чувство независимости. Его представления о собственной индивидуальности становятся явными, а взрослые так и норовят на каждом шагу перечить самостоятельному трехлетке. Во время *кризиса трех лет* эксперименты с границами дозволенного сочетаются с проявлением агрессии и слабым контролем над эмоциями. Этот период также отмечен важными социальными достижениями: ребенок может выпустить мать из поля зрения и верит, что она вернется, а также может самостоятельно занять себя и проявляет интерес к другим детям.

В раннем возрасте формируется базовое доверие или недоверие миру.

От того, каким будет фоновое ощущение («весь мир – мой дом» или «мир – опасное место»), во многом зависят дальнейшие жизненные стратегии.

Взрослый без надежных привязанностей будет панически бояться перемен и намертво держаться за стабильность, даже если это токсичные отношения, нелюбимая работа или разрушительное поведение. Строгое или чрезмерно опекающее воспитание, пресекающее все попытки проявить волю, превратит послушного «удобного» ребенка в зависимого от чужого мнения взрослого.

Школьный период

Следующий этап – переход к младшему школьному возрасту и *кризис семи лет*. Ведущей деятельностью становится учеба, требующая произвольности, оценки ситуации и развитого социального интеллекта. На смену детской непосредственности приходит понимание социальных ролей, умение сотрудничать в игре и готовность к школьному обучению. Ребенок учится различать мужское и женское, правильное и неправильное и т. д. Появляется то, чего не было раньше: между переживанием и действием вклинивается интеллектуальное осмысление, возможность сделать выбор.

В этот период ребенок начинает ориентироваться в собственных ощущениях. Первоклассник открывает себя и окружающий мир. Появляются логика чувств, выделение эмоций.

Во время «школьного» возрастного кризиса впервые возникают понятия самооценки, самолюбия, самопризнания, зависящих не только от успехов и неудач, но и от мнения значимых взрослых.

Ребенок начинает воспринимать себя как личность, учится соблюдать правила и принимать социальные роли. Младший школьник обладает базовыми стратегическими навыками, пытается ставить цели, предвидеть реакции окружающих и корректировать поведение.

Запомним этот момент: уровень запросов к самому себе, к успешности, положению в социуме формируется именно в связи с кризисом семи лет. В этом возрасте закладываются основы представлений о собственных возможностях и ограничениях. Происходит определение уровня притязаний: на что я имею право, сколько и чего могу хотеть, могу ли я рассчитывать на успех, или неудачи неизбежны? Ответы на эти вопросы, подкрепленные опытом побед и ошибок, становятся основой для дальнейших пересмотров жизненной стратегии.

Кризис семи лет как начальный этап переосмысления чрезвычайно важен и требует внимательного и бережного отношения взрослых. От окружения зависит, научится ли ребенок идти к достижению целей и достойно проигрывать или решит, что не стоит и пробовать, чтобы не оказаться неудачником. На этом этапе человек делает первые шаги к умению отличать собственные стремления от родительских программ, ориентироваться не только на одобрение, но и на свои желания.

Подростковый возраст

Подростковый возраст в современном мире начинается не в 12–14, а примерно в 10–11 лет. Юношеский возраст приходится на 15–20 лет. Это период интенсивных физиологических и психологических изменений и один из ключевых этапов в становлении эмоционально-волевой регуляции личности. Поиск индивидуальности и перестройка самосознания проходят на фоне физического роста, с субъективными ощущениями напряженности и дискомфорта. Младший школьник, строящий стратегические планы, превращается в философа, размышляющего о смысле бытия, или максималиста, бунтаря, конформиста – в зависимости от настроения. Сентиментальность уживается с черствостью, желание спасти мир конкурирует с равнодушием, а мания величия сменяется признанием собственного ничтожества. Взрослеющий ребенок ищет ответ на вопрос: «Кто я?»

Подростком быть трудно, и окружающим с ним тоже несладко. Но взрослым следует помнить, что юность – это период специфической эмоциональной сенситивности. При благоприятных условиях возможности, заложенные в раннем детстве, расцветают, укрепляются и становятся основой эмоционального интеллекта.

На этот период приходится пик межличностного общения. Количество друзей и разочарований в дружбе увеличивается. Новый социальный опыт дается непросто. Именно в подростковом возрасте формируется способность устанавливать дружеские связи и расширять круг общения.

Стремление выглядеть и действовать как взрослый может резко смениться регрессивным поведением, желанием вернуться к старой системе привычек и отношений, которая гарантировала бы эмоциональное благополучие и защищенность. «Ничего не знаю, я еще маленький», – говорит подросток и отказывается от любой ответственности. Вывать к совести бесполезно, терпеть невыносимо – понять можно.

Кризис идентичности проходит спокойно и незаметно, если подросток не ищет ответа на вопрос «Кто я?», а безоговорочно принимает ценности значимых взрослых и их социально-ролевые ожидания.

Данный вариант, конечно, кажется привлекательным для родителей, но на самом деле это иллюзия. Возможно, стойкое ощущение самоопределения так и не наступит, а поиски себя продолжатся за границами подросткового возраста. Выросший, но не повзрослевший подросток продолжит жить свою бунтарскую жизнь без цели или полностью растворится в чужих ожиданиях и поиске одобрения. Вопрос идентичности во взрослом возрасте прозвучит острее, и поиск ответа будет болезненным.

Кризисы взросления

Кризис «четверти жизни» актуален для 20–30-летних. Молодые люди этого возраста продолжают поиск самореализации. Переход от учебы к началу карьеры, построению серьезных отношений и самостоятельности сопровождается сомнениями в правильности выбранного (часто навязанного) пути, неопределенностью будущего, отсутствием четкого видения целей и переоценкой ценностей. Выросший подросток не ощущает себя взрослым, но должен нести бремя ответственности за решения, которые принимает, и за свою судьбу. Этот начальный этап взросления – своеобразная граница перехода во взрослую жизнь, время нестабильности и ограниченных возможностей.

Этот период важен не только созданием материальной базы. Если к тридцати годам не сформировалась способность к глубоким, искренним партнерским отношениям, то в будущем гнетущее эмоциональное одиночество станет основным мотивом кризиса. Ощущение «меня никто не понимает и не любит по-настоящему» будет служить оправданием для нестабильных отношений и поиска новых партнеров.

Время идет, жизнь продолжается. Выбравшись из неопределенности, построив базовую карьеру, создав семью и вступив в ипотеку, человек может вздохнуть свободно и... шагнуть в *кризис зрелости*. Обычно это происходит после 30 лет. Основной конфликт этого периода – несоответствие между желаемым и действительным: хочу купить мотоцикл, а надо платить проценты по кредиту; хочу принять сумасбродное решение, а надо строить долгосрочные планы. Мечты и желание свободы вступают в противоречие с обязательствами и ответственностью. Ощущение «жизнь складывается, но как-то не так» становится хроническим. Этот период более длительный, чем предыдущие кризисы, он знаменует вхождение во взрослую жизнь. Конфликт между внешне успешной социальной ролью и внутренним ощущением подлинности обостряется. У личности уже есть достаточный социальный опыт, собственные ценности для зрелого принятия себя и своей актуальной социальной роли. Адаптация на этом

жизненном этапе позволяет реализоваться в профессии, построить карьеру, укрепить семейные и дружеские отношения – словом, жить благополучную и счастливую жизнь.

В этой главе мы обсудили возрастные кризисы первой половины жизненного пути. Несмотря на их разнообразие по времени возникновения и содержанию, все они имеют общую характеристику: сопровождают переходный период и соответствуют новой идентичности. Это универсальные и закономерные периоды развития, которые встречаются у большинства людей, но с индивидуальными проявлениями. Они могут проходить остро и ярко, а могут оставаться незаметными для окружающих и напоминать о себе только непонятным внутренним дискомфортом.

Еще одна общая черта: кризис – это не просто потери прежнего, а всегда потенциал и возможность роста. От того, как человек этим ресурсом распорядится, зависит дальнейшая жизнь. Проживание кризиса дает новый опыт. Игнорирование и избегание сохраняют и увеличивают внутренний конфликт. Кризис середины жизни не внезапное и случайное событие. Он становится проверкой и точкой пересмотра всего жизненного пути. Если в детстве, юности, молодости формировались устойчивые внутренние опоры, базовое доверие и адаптивные навыки, то средний возраст будет этапом углубления и расширения возможностей. Если развитие сопровождали игнорирование конфликтов, подавление автономии, зависимость от внешних оценок, то процесс перестройки потребует энергии и дополнительных усилий.

Глава 2. Все есть, а счастья нет? Разрушение старого и поиск нового

*Дом стоит, свет горит,
Из окна видна даль.
Так откуда взялась печаль?
И вроде жив и здоров,
И вроде жить – не тужить.
Так откуда взялась печаль?*

Виктор Цой. Песня «Печаль» группы «Кино»

Психологический феномен кризиса середины жизни людей 40–45 лет стал неисчерпаемым источником для литературных тем. Любители классики вспомнят Л. Н. Толстого и горькие слова героя повести: «Что же это? Неужели вся моя жизнь, сознательная жизнь, была “не то”?» («Смерть Ивана Ильича»). Ревизия жизни в момент перемен становится встречей с собой – с подлинной идентичностью.

Те, кому ближе философские обобщения, поймут экзистенциальный ужас героя романа Л. Н. Толстого и найдут подтверждение тезису, который вынесен в название этой главы: «Все есть, счастья нет». Константин Левин, несмотря на внешнее благополучие, «был близок к самоубийству, потому что не видел смысла ни в чем» («Анна Каренина»). Ведь кризис – это совсем не обязательно неудачи. Успех тоже может противоречить мечтам и истинным желаниям. Богатство, карьера, отношения, статус оказываются миражом. Как с грустью отмечал в своем романе «Великий Гэтсби» Ф. С. Фицджеральд, «Гэтсби верил в зеленый огонек, свет невероятного будущего счастья...», а достигнув желаемого, обнаружил пустоту.

Кому-то ближе история полковника, которому никто не пишет. Столкнувшись с предательством и одиночеством, он возвращается к себе и делу, в котором обретает покой (Г. Г. Маркес, «Полковнику никто не пишет»). Кому-то – история Венички, который едет к утраченному раю. Его путь в поисках лучшего места оказался закольцованным, и герой возвращается к отправной точке Москва – Кремль (В. Ерофеев, «Москва – Петушки»). Увы, попытки сбежать от кризиса чаще заканчиваются там же, где и начались.

Я привела литературные примеры не для того, чтобы похвастаться начитанностью (ну разве что самую малость). Художественные образы делают узнаваемыми сложные психологические процессы и помогают их понять. «Всё есть, а счастья нет» – знакомая многим формула. Человек страдает не столько от внешних обстоятельств, сколько от внутреннего конфликта между тем, что достигнуто, и тем, что по-настоящему важно.

Для нескольких поколений зрителей лицом и голосом человека в кризисе стал Олег Янковский. Рефлексирующий интеллигент в поиске себя – сквозная тема нескольких фильмов. Я считаю, что он гениально сыграл разочарование, экзистенциальную тоску, попытки вырваться из налаженной повседневности и жизнь на грани отчаяния в фильме «Полеты во сне и наяву» (режиссер Роман Балаян, 1982). Другой его фильм – о начале новой жизни спивающегося спортсмена – «Влюблен по собственному желанию» (режиссер Сергей Микаэлян, 1982). Поздняя работа «Любовник» (режиссер Валерий Тодоровский, 2002) – о более зрелом переживании кризиса в момент личной драмы. Героям Янковского сложно дать одну характеристику, они объемны, как в жизни. Кто-то увидит страдание, кто-то – обаятельное хулиганство и иронию как способ защиты.

И еще одна метафора от меня. Представьте: вы вечером заранее приготовили костюм, надеваете его утром, а он не сидит! Может, размер не тот? Но вроде не худели, не толстели. Может, фасон устарел, слишком вызывающий или, наоборот, скромный? Думаете: «Непонятно, как я мог такое купить?!» А действительно, кто его купил? Материал тоже не подходит... но вчера было неплохо, и образ нравился. Жизненная стратегия идеально подходила двадцать лет, но в какой-то момент перестала соответствовать внутреннему содержанию. А почему костюм не сидит и кто решает, каким ему быть (а может, вообще без костюма удобнее), попробуем разобраться в этой главе.

Конфликт середины жизни

В [первой главе](#) мы говорили о том, что каждый возрастной период ставит перед личностью определенную задачу. Главная задача зрелости, по Эрику Эриксону, – разрешение конфликта между продуктивностью и застоем. Начало кризиса очень условно можно привязать к паспортному возрасту. Эрик Эриксон называл роковой чертой период от 30 до 40 лет. И видел главные проблемы в убывании физических сил, жизненной энергии и уменьшении сексуальной привлекательности. В исследованиях Эриксона говорится о двойственной природе кризиса. По его мнению, кризис – это не угроза катастрофы, а поворотный пункт и вместе с тем «уязвимое время, чреватое как потенциальными силами, так и опасностью». В среднем возрасте многие осознают, что их мечты, ценности и реальное положение дел расходятся. Если двадцатилетний рассматривается как многообещающий, то от сорокалетнего уже не ждут обещаний – он *должен* их выполнить. Успешное прохождение кризиса, по Эриксону, приводит к продуктивности, продолжению развития и заботе о молодом поколении, а неудачный вариант гарантирует чувство опустошения и регрессию, принятие позиции ребенка и выгорание.

Современные исследователи рассматривают кризис как нормативный переход, плановую перестройку системы и считают, что путей выхода из кризиса множество. Задача человека – не выбрать «правильный», а найти тот, который откликается.

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.