

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ПУТИ

Психология зрелых перемен:
от кризиса к подлинности



Аревик Парсамян

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ПУТИ
Психология зрелых перемен:
от кризиса к подлинности

«Автор»

2026

Парсамян А.

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ПУТИ Психология зрелых перемен: от кризиса к подлинности / А. Парсамян — «Автор», 2026

В 20 лет мы строим своё Эго: карьеру, статус, внешнюю оболочку. После 35-40 эта оболочка начинает трещать по швам. И это пугает до дрожи. Вам говорят, что это «кризис среднего возраста». Но что, если это не диагноз, а приглашение? Приглашение перестать жить на черновик и наконец написать свою настоящую историю. Эта книга написана для тех, кто уже чего-то достиг, но потерял вкус к жизни. Для тех, кто смотрит в зеркало и не узнает себя. Для тех, кто устал бежать марафон, финиш которого ему никогда не был нужен. Внутри вы найдете не мотивационные лозунги, а глубокое, бережное и честное исследование вашей собственной души. Вы узнаете: Почему ваши старые цели больше не греют и что с этим делать. Как перестроить отношения с близкими на новом, зрелом уровне. Как найти в себе ресурс для рывка, когда кажется, что бензин закончился. В чем разница между «успехом» и «значимостью». Кризис — это не конец пути. Это момент, когда вы наконец сворачиваете на свою, настоящую дорогу. Поехали.

© Парсамян А., 2026

© Автор, 2026

Аревик Парсамян

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ПУТИ Психология зрелых перемен: от кризиса к подлинности

© АРЕВ, 2025

ВВЕДЕНИЕ. ТОТ САМЫЙ МОМЕНТ

Вы знаете это чувство.

Оно приходит не в момент грандиального провала. Наоборот, чаще всего оно настигает вас, когда всё вроде бы хорошо. Вы сидите в своей машине, в своей квартире, смотрите на свой телефон с уведомлениями от своих коллег. Вы добились того, к чему шли последние десять, пятнадцать, двадцать лет.

И внутри раздается тихий, но отчетливый вопрос: «И это всё? Ради этого я так старался(ась)?»

Этот вопрос пугает. Мы пытаемся заглушить его покупками, новыми проектами, путешествиями, сериалами, едой. Но он возвращается. Снова и снова.

Добро пожаловать во вторую половину пути.

Знаменитый психолог Карл Густав Юнг говорил, что первую половину жизни мы посвящаем созданию нашего Эго. Мы учимся, строим карьеру, создаем семьи, копируем социальные модели, чтобы вписаться в мир. Мы бежим вверх по социальной лестнице, не проверяя, прислонена ли она к той стене.

Но во второй половине жизни задача меняется. Теперь нам нужно не добавить, а отнять. Не построить, а разобрать. Не понравиться миру, а наконец-то понравиться себе.

Эта книга — ваш проводник через этот переход. Здесь не будет призывов «взять себя в руки». Мы пойдем другим путем. Мы пойдем вглубь.

ГЛАВА 1. ИЛЛЮЗИЯ ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЫ

Давайте честно. Первую половину пути мы часто живем по чужому сценарию.

Наши родители, учителя, общество говорили нам: «Получи хорошую профессию», «Заведи семью», «Купи квартиру», «Будь успешным». Мы усердно ставили галочки в этом чек-листе. И когда все галочки были поставлены, мы с удивлением обнаруживали, что чек-лист не делает нас счастливыми.

Ловушка внешнего одобрения

В первой половине пути нашей главной валютой является внешнее одобрение. Нас лайкают, нас повышают, нас хвалят. Мы становимся зависимыми от этой дозы дофамина. Но проблема в том, что внешнее одобрение — это наркотик. Дозу приходится постоянно увеличивать.

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.