

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Какой возраст в жизни лучший**

Мне уже за сорок. Меня раньше интересовал, да и сейчас небезразличен вопрос возраста. Какой возраст лучше, как его узнать и не прозевать лучшие дни своей жизни, что делать когда они закончатся и т.д. До сорока я уже дожил, так что могу порассуждать по поводу этих лет с точки зрения не только прочитанного и услышанного, но и собственного опыта. О возрасте после сорока пока буду только фантазировать, но думаю, что есть какая-то общая закономерность. И так начнем.

Детство, это время игр, мечтаний, бесконечных дней, медленно тянущегося времени. Так хочется играть все время, а также попробовать то, что делают взрослые. Но ты еще мал и многое нельзя. И когда ты повзрослею – думается в сердцах. Хотя сейчас с позиции прожить этот возраст понимаю сколько в детстве всего можно... Это время беззаботности, когда кажется, что весь мир открыт перед тобой и все в твоей жизни возможно.

Ближе к совершеннолетию уже понимаешь, ты в жизни знаешь многое, есть ощущения, что сформировались четкие представления о ней. Понятно как все в жизни происходит, как себя должны вести мужчины и женщины, что есть добро, а что зло, кто друг, а кто враг и прочая как оказывается с годами ерунда. Уходя в собственную жизнь от родителей, постепенно эти четкие представления начинают расшатываться, перестраиваться, а то и меняться на совершенно другие и то что уж верные. Я, анализируя свою жизнь, заметил, что бывает, я что-то узнаю и понимаю – вот она истина, вот так нужно жить. Проходит некоторое время, и я узнаю другую истину, ну заблуждался я раньше. А вот теперь точно правильно, вперед. Но проходит еще время и появляется третья, а не четвертая и т.д. истины, тогда какая же из них правильная? Похоже так, что на настоящий момент верна.

Молодость, это первые отношения, первая настоящая любовь (а потом вторая, третья и все настоящие), построение серьезных отношений, семья, дети, работа, карьера. Первые достижения, первые разочарования, первые трудности. Жизнь вносит свои коррективы в радужные планы, оказывается, что то, что написано в книжках это не про мою жизнь, о ней блин нигде ничего не написано и нужно самому ее создавать с нуля. Как-то стремновато. Однако сил еще много, желаний хоть отбавляй, все-таки чуть больше двадцати. Уже не сопляк какой-то, взрослый уже, да и до старости ой как далеко. Но вот что интересно, как-то скорость жизни начала увеличиваться, как-то дни, месяцы начали лететь быстрее. Родился сын, вот уже начал ходить, вот уже папа говорит и понеслось. Много в этот период приходилось делать и учиться и решать какие-то взрослые вопросы: где и на что жить, в какой садик отдать ребенка, где работать. Интересно, что у меня стойкий ответ кем и где работать отчетливо появился уже после 25, когда уже была получена профессия, когда уже работал по ней. Однако стали появляться сомнения – и что вот так по этой специальности до старости буду работать? Это же скукотище. И

тут же – а что хочется? И я понял, что во мне пропадает врач, и на последующее 15 лет моей жизни это было моей голубой мечтой до тех пор, пока я не поработал год в больнице. Теперь это уже не мечта и совсем не голубая.

Ближе к тридцати стали возникать сомнения, а правильно ли я живу, появилось ощущение, что жизнь уходит. Как-никак уже тридцатник. Уже не ребенок, сын большой, семья, трещащая по швам, работа, невеста как я, отсутствие постоянного жилья, нет каких-то сумасшедших достижений, а ведь мечталось же. В общем, много не самых приятных мыслей, вопросов и выводов. И, тем не менее, это время когда приходит уже проверенная на себе житейская мудрость, понимание что все в этой жизни не так уж однозначно. Что белое, а что черное, где добро, а где зло – это как и откуда посмотреть. И, в связи с этим, страх – почва уходит из-под ног, где же все то легкое и понятное которое было в юности? И время – оно начинает предельски ускоряться.

Четвертый десяток. Седеют волосы, возрастает понимание своих слабых и сильных сторон, появляются все новые и новые способы удовлетворения своих потребностей, возрастает спокойствие и уверенность в своих силах. Происходит понимание на счет своего возраста – мне нравится мой возраст, и в принципе всегда нравился тот возраст, в котором я находился. Время еще ускорилось, уже весна, а недавно еще был новый год, хотя чего там, следующий новый год тоже не за горами.

И вот дальше я буду фантазировать. Вот смотрю я на своих родителей, родителей жены, других пожилых людей. А ведь они как-то живут и не сказать, что страдают. Да у них есть свои трудности характерные для их возраста, но живут себе в удовольствии (или как могут). И мне подумалось следующее. Ведь что такое удовольствие, то к чему мы так стремимся – это всего лишь ощущение, переживание всего того комплекса эмоций, мыслей, фантазий, мечт которые мы осознаем. И я уверен, что способов достичь данного состояния множество и не только это те способы, которые мы знаем. Не только секс, карьера, богатство, любовь к которым многие стремятся, и я думаю по причине трансляции данных ценностей обществом для людей (однако это достаточно большая тема и как-нибудь я о ней напишу). На самом деле способов множество. И, исходя из своих наблюдений, хочу сказать, что самые сильные переживания счастья у меня и моих клиентов случались как правило, не из-за чего-то сделанного или полученного. Это состояние вдруг приходило неизвестно откуда, и было, просто хорошо!

И так какой же возраст лучше? Не собираюсь претендовать на истину. Но по моим наблюдениям – это тот возраст, в котором я живу. Живу в самом развернутом смысле этого слова. То есть ощущаю и осознаю все, что со мной происходит, и переживаю всю эту гамму. И жизнь получается такая наполненная в любой момент времени и почему-то еще ни разу не посетила мысль – а вот тогда-то было о-го-го как хорошо, не то, что сейчас. И я уверен, что если в каждом возрасте жить полной жизнью, то можно получить насыщение от всех достоинств каждого возраста, огорчиться по поводу всех недостатков

и пройти нашу человеческую жизнь с ощущением, что хорошо я ее прожил и с этой мыслью перейти в какое-то другое измерение.

Как-то так.



**Петров Сергей Викторович**

Психолог и педагог

Опубликовано на сайте: 16 Марта 2017, 268 просмотров

[https://www.bgu.by/article/lutshij\\_vozrast/](https://www.bgu.by/article/lutshij_vozrast/)