

Крызіс сярэдзіны жыцця

Падрыхтавала
Лапато В.А.

Крызіс сярэдняга ўзросту-доўгачасовы эмацыйны стан (дэпрэсія), звязаны з пераацэнкай свайго вопыту ў сярэднім узросце, калі многія з магчымасцяў, пра якія чалавек марыў у дзяцінстве і юнацтве, ужо незваротна ўпушчаныя (або здаюцца страчанымі), а наступ уласнай старасці і смерці ацэньваецца як падзея з рэальным тэрмінам.

Гэты крызіс перажываецца людзьмі ў раёне 40-45 гадоў: ён заключаецца ў пераацэнцы за ўсё, што было дасягнута ў жыцці да гэтага часу.

Симптомы:

- Дэпрэсія;
- Жаль да сабе;
- Спустошанасць;
- Адчуванне загнанасці, пасткі кар'еры або шлюбу;
- Пачуццё, што жыццё несправядлівае.

Сімптомы узмацняюцца пагаршэннем фізічнага стану: павелічэнне масы цела, памяншэнне вынослівасці, маршчыны, правісання скуры, выпадзенне валасоў, зніжэнне запатрабаванасці ў супрацьлеглага полу.

Знешнія праявы:


- Адмова ад дасягнутага, нягледзячы на станоўчую ацэнку дасягненняў навакольнымі;
- Страта цікавасці да многіх, раней значных, бакоў жыцця;
- Змена круга рэфэрэнтных асоб: больш значным можа стаць меркаванне выпадковых людзей;
- Змена каштоўнасных арыенціраў;
- Больш вольныя, эксцэнтрычныя паводзіны.

Вядучым відам дзейнасці з'яўляецца праца, паспяхова прафесійная дзейнасць, якая забяспечвае самаактуалізацыю асобы.

Чалавек нярэдка адхіляе або разбурае тое, чаго дамагаўся гадамі, у што ўкладваў нямала сіл. Альбо чалавек пачынае востра перажываць сваю безгрунтоўнасць: як правіла, да сарака гадоў ўсведамляецца разыходжанне паміж марамі, жыццёвымі мэтамі чалавека і яго рэальным становішчам.

Многія спрабуюць перанесці псіхалогію фазы маладосці праз парог сталасці - і менавіта гэта служыць прычынай нейрозаў. Бо да сарака гадоў пачынаецца прыкметнае змяншэнне фізічных сіл, зніжэнне жыццёвай энергіі, памяншэнне сэксуальнай прывабнасці.

Мяняюцца сацыяльныя ролі: калі да пэўнага моманту чалавек (пры ўсёй сваёй самастойнасці) ўсведамляў сябе дзіцем сваіх бацькоў, то да гэтага моманту бацькі ў многіх паміраюць, становяцца бездапаможнымі.



Прыходзіць усведамленне таго, што і ўласнае жыццё праходзіць: жыццё перастала выдаваць крэдыты пад будучыню. Адным цяжка ад разумення таго, што ўсіх вяршыняў усё роўна не скарыць. Іншыя пакутуюць ад боязі не праявіць сябе ў чымсьці важным, застацца нерэалізаванымі, лічаць, што жыццё дае ім апошні шанец: менавіта падчас крызісу сярэдзіны жыцця людзі адчайваюцца на нечаканыя ўчынкi.

Жыццё пасля крызісу сярэдзіны жыцця

Паспяховае збавенне ад крызісу азначае пераход да сталасці, да пэўнай жыццёвай мудрасці; фармуе ў чалавека імкненне да прадуктыўнасці, да клопату аб наступным пакаленні, думкі аб сваім укладзе ў тое, што адбываецца на зямлі.

Калі ад крызісу не пазбавіцца, верагодны застоў, які суправаджаецца пачуццём спусташэння. Чалавек можа пачаць патураць сваім прыхамацям, лічыць, што рост і развіццё іх спыніліся, і прадстаўляць астатняе жыццё ў выглядзе гіганцкай чорнай дзіркі.