



Кризис среднего возраста

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



Светлана Фёдорова

Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- с 15 лет в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для журнала FLACON
- 2000 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку



БашГУ – Биофак
БашГУ – Психфак
Коучинг – РСС



Ваш **запрос** на вебинар



“ «Состояние человека, находящегося в середине жизненного пути, чем-то напоминает пробуждение в одиночестве на корабле, находящемся в бурном море, когда вокруг до самого горизонта не видно земли.

Остается только либо продолжать спать дальше, либо броситься в море, либо встать за штурвал и взять на себя управление кораблём.»

© Джеймс Холлис

Что выбираете? Ради чего?



Как распознать кризис?

“ “ Земную жизнь пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу...

© Данте «Божественная комедия»

- Желание всё бросить и резко поменять
- Неудовлетворенность
- Депрессивные состояния
- Разочарование
- Ощущение, что смерть ближе, чем кажется
- Мечты начинают тяготить
- Интерес к религии, философии, психологии, к сексу возрастает
- Иногда бессонница, усталость и изменение аппетита



Что делать, если хочется кардинальных перемен?

Делать ежедневно привычные вещи иным способом.

Как вы думаете, как это работает и как связано с желанием больших перемен?



Как прожить кризис среднего
возраста с большой пользой
для себя?

Я хочу страдать или я хочу
себя узнать?



Есть ли **жизнь** после отказа от
сильной детской **мечты**?



Как в моей жизни выглядит
золотая середина между
ответственностью и свободой?



Что такое экологичная переоценка ценностей?

- 1) Не обесценивать себя, свои достижения и свои связи.
- 2) Не ругать себя.
- 3) Не проводить связь: «Если я в прошлом X , то в будущем Y », всё можно изменить.

Какой пункт у вас проваливается?



Тотальная **смысловая** **девальвация** и депрессия, как помочь себе?

- Необходимость антидепрессантов
- Психотерапия длительная
- Работа с наращиванием своего эмоционального интеллекта
- Работа с установками



Кризис среднего возраста у мужчин

Чаще всего по статистике:

- кризис среднего возраста бьет по голове в основном мужчин, как существ, постоянно соревнующихся друг с другом и имеющих больше времени для «глобальных» мыслей.

Женщины, как правило, больше увлечены вопросами детского сада, готовки, уборки, и у них просто не остается на это времени;



Кризис среднего возраста у мужчин

- мужчина начинает задумываться о том, много ли он в жизни успел и сравнивает себя с более успешными сверстниками. Как правило, не в свою пользу;
- после этого сравнения он начинает «искать виноватых». Не у всех хватает духу признаться, что если что-то и не так, то причина именно в нем. Поэтому зачастую «виноватыми» оказываются близкие - например, жена.



Кризис среднего возраста у мужчин

- после того, как жена определена как «виноватая», следует логическое заключение: **от жены надо уходить, один я добьюсь больше.** И мужчина уходит, особенно если есть куда (например, на другую квартиру);
- в этот период мужчина заводит отношения с другими женщинами. Побудительный мотив такой: не обделяю ли я себя в браке? Может другие женщины лучше?



Кризис у женщин завязан с материнством

- У женщины успешная карьера, но не было времени родить ребёнка.

Тогда женщина начнет сравнивать себя с подругами, сумевшими реализовать себя в материнском качестве.

И наоборот: Мать сравнивает себя с карьеристками.



Кризис у женщин завязан с материнством

- «Мужской» вариант. Женщина ориентирована на карьеру, «материнский инстинкт» так и не проснулся.

В этом случае она начинает сравнивать себя с более успешными в карьере дамами, а также мужчинами. В остальном, кризис похож на мужской, только с меньшей тягой к изменам.

Считается, что **женщина предпочтет сменить карьеру, но не мужчину.**



Жалость к себе, как многослойный пирог

Единственный ответ на все вопросы, написал когда-то Юнг, состоит в том, чтобы повернуться лицом к приближающейся тьме и «узнать, наконец, чего она хочет от тебя».

Тогда как **жалость** не дает себя узнать, Не расширяет кругозор, Не позволяет увидеть новые возможности, Но **даёт мифическую поддержку**.

Чего я лишаяюсь, когда моя единственная поддержка – это жалость?



**Резкие изменения в жизни –
всегда ли это хорошо?**

Стресс на стресс даёт?

**Кризис – это стресс, перемены –
это тоже стресс** (даже позитивные)

Проанализируйте своё прошлое:
что давал вам стресс в квадрате?