

"Седина в голову - бес в ребро"

- Время от времени все люди переживают не только депрессии, но и кризисы. Самый тяжелый и продолжительный кризис в жизни мужчины - это так называемый "кризис середины жизни", который наступает в возрастной период от 40-42 до 48-50 лет. В эти годы большинство мужчин начинают чувствовать снижение жизненной энергии ("Раньше мог всю ночь не спать и ничего, а сейчас часа два недосплю - разбит весь день") и подводят первые итоги жизни ("Что успел, что не успел и уже никогда не успею").
- Врач и психотерапевт Д. Добсон называет четырех "врагов" в жизни мужчины средних лет: собственное тело, работу, семью и Судьбу.

- Итак, первый "враг" - стареющее тело: "Тот парень, которого всего несколько лет назад звали Джо, теперь начинает сдавать. У него выпадают волосы, несмотря на лихорадочные усилия сохранить и защитить каждую оставшуюся прядь.
- . Потом замечает, что у него уже нет былой выносливости и запаса жизненных сил, которыми он когда-то гордился. Он начинает задыхаться, поднимаясь по лестнице.
- Постепенно с его лица сходит выражение уверенности, и перед зеркалом остается подавленный, пораженный всеми открытиями и не верящий своим глазам Джо".

- Второй "враг" - работа: "Неудовлетворенность в своих профессиональных делах достигает у мужчин максимальной силы обычно в среднем возрасте.
- Осознание краткости своего существования заставляет человека задуматься о том, как бы не упустить ни одного дня из оставшихся лет жизни. Однако у большинства мужчин имеется мало возможностей для выбора.
- Финансовые потребности семьи требуют от них продолжения усилий на ранее выбранном поприще, так как дети должны учиться в колледже, необходимо заплатить за дом, в общем, сделать все, чтобы жизнь, к которой привыкла семья, могла бы продолжаться. А мужчине порой становится все более тяжело".



- Третий "враг" - семья: "Бурные годы сомнений в себе и копания в своих проблемах могут принести опустошение в семейную жизнь. Такой мужчина может стать озлобленным, подавленным или агрессивно настроенным. Все эти проявления могут обратиться против тех, кто ему ближе всего. Он начинает возмущаться даже тем, что жена и дети в нем нуждаются. Как бы усердно он не работал, они требуют больше денег, чем он может заработать, и это приводит его в сильное раздражение... И мужчину опять начинает охватывать желание от всего избавиться".
- Четвертый "враг" - Судьба: "С помощью довольно странных логических манипуляций мужчина начинает винить Судьбу во всех своих несчастьях, вставая в позу гнева".




Как мужчины борются с кризисом и какие поступки они совершают?

- Какие пути чаще всего выбирают наши российские мужчины, известно...
- . Так, это может быть череда любовных связей с молодыми или совсем юными женщинами. Не секрет что новая любовь и связанные с нею новые ощущения переживания действуют возбуждающе, повышая жизненный тонус и оказывая определенное омолаживающее воздействие.
- Довольно часто, к сожалению, таким возбуждающим средством выступает алкоголь, который на первых порах приносит действительно облегчение от сложных переживаний.
- Многие из успешных мужчин среднего возраста "с головой" уходят в работу, стремясь как можно выше забраться по карьерной "лестнице" и становясь воистину трудоголиками.
- Есть случаи и неожиданного "ухода" - передача дел доверенному лицу и отъезд из города (на дачу, загородный дом, выращивание цветов, разведение домашних или экзотических животных).



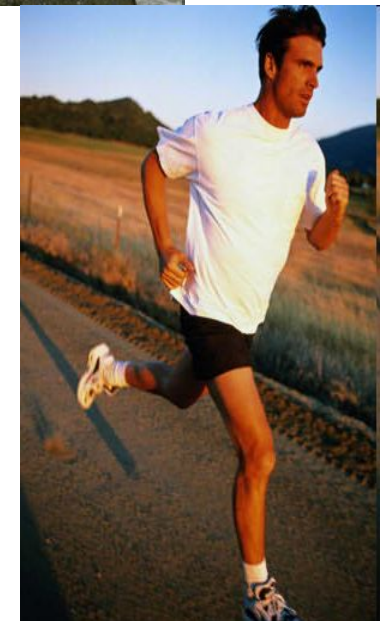
- Во всех этих случаях просматривается отчаянное стремление мужчины "убежать от самого себя", забыться, заслониться от проблем физического, эмоционального и духовного порядка. Кроме того, в этот период мужчина приносит вред и себе, и окружающим.
- Романы с молоденькими девушками - это разрушение собственной семьи, в которой жена, женщина средних лет, и взрослеющие дети.
- Алкоголь на первых порах приносит облегчение, затем наступает зависимость и еще большее усиление депрессивных эмоций. На Руси ничего нет страшнее алкоголизма: потеря работы, семьи, опустошение.
- Но и странные "уходы" или "убеги" в леса-поля - это тоже травмы, чаще всего - близким.



- 
- Но позвольте, почему кризис нужно переживать как разрушительный жизненный период? Почему в эти годы нужно ухудшать свою жизнь и жизнь своих близких? Почему нужно со страхом считать свои годы, впадать в депрессию и страдать, заставляя мучиться значимых для себя людей? Ведь кризис можно пережить совсем по-другому: спокойно и конструктивно, улучшая свою жизнь и жизнь людей своего окружения!
 - Что для этого нужно делать?

- Первое и основное: спокойно и с достоинством принять свой возраст и связанные с этим физические, эмоциональные и духовные изменения. На самом деле середина жизни может быть самым цветущим, ценным и плодотворным периодом в жизни человека: накоплены опыт и знания, есть энергия и активность. Мужчина знает, чего он хочет от жизни, и понимает свои устремления.
- Определилась и устоялась личная жизнь, подросли и окрепли дети. В воскресные дни за обеденным столом сидит большая семья, центр которой составляют супруги, и мужчина здесь - ведущий центр.
- Второе: настроиться на конструктивное проживание своего кризисного жизненного периода, не ухудшая и разрушая свою жизнь, а напротив, улучшая ее и поднимаясь на новый, качественно более высокий уровень.

- Третье: перестроить свою жизнь и разработать "программу успешного проживания кризиса". Как мы писали выше, мужчине необходима физическая и эмоциональная встряска. Этого можно достичь "цивилизованными способами": существуют занятия, которые связаны с мощной активизацией энергии. Огромное терапевтическое воздействие на активного мужчину оказывают ремонт или обмен квартиры, смена обстановки в доме, строительство нового загородного дома, покупка машины и т.д. Улучшают внутреннее состояние и приносят положительные эмоции различные хобби (коллекционирование, делание чего-то своими руками и т.п.).
- Четвертое: мужчине среднего возраста необходимо заняться своим физическим состоянием. Замечено также, что наиболее тяжело переживают кризис мужчины располневшие, рыхлые, забывшие себя таким, когда тело было послушным, а мышцы - сильными и упругими. А это можно вспомнить: бассейн, игровые виды спорта, охоты-рыбалки и т.д. Многие мужчины, вернувшиеся к спорту, с удивлением замечают, как быстро тело обретает гибкость и подвижность, а от тяжелых переживаний не остается и следа.





- Пятое: необходимо так организовать свою жизнь, чтобы в ней было место радости, какому-то удовольствию, положительным эмоциям. И добиваться того, чтобы было время для этого. Прекрасно, если есть любимая работа, в которой человек переживает взлеты эмоциональных состояний: творчество, разрешение тупиковых проблем, нахождение оригинальных и свежих решений.

