

Семинар: “Пресловутый кризис среднего возраста.”
LT039 - 03.04.2021 г.

<https://youtu.be/cWXGs9jPBUw?si=1QFUK32KVEdI89f->

2:01:05

о. Андрей Лоргус:

[Говорящий 1]

Настало время, значит, мы должны начать. Какой семинар мы начинаем, Алексей? Не тридцать девятый ли?

Тридцать девятый. Тридцать девятый, отлично. Итак, начинаем.

Тридцать девятый семинар из нашего клуба «Живой разговор», и сегодня он посвящен у нас кризису среднего возраста. Мы назвали его «пресловутый кризис», потому что об этом кризисе много чего написано, о нем много говорят, его боятся, с этим кризисом как бы связаны какие-то разочарования, опасения, с этим кризисом связана какая-то ирония, и даже анекдоты, и такие рассказы. В общем, это что-то такое не очень почитаемое, явно тут нету успеха и достижения.

Здесь как, здесь какая-то неудача. Вообще слово «кризис» не пользуется в нашем языке достаточно значимым уважением, а скорее пользуется неким таким сомнением, подозрением. Что случилось, человек, у тебя кризис?

Тебе помочь, может быть, тебе к врачу, может быть, тебе денег занять, может быть, тебе отпуск бы взять. Что с тобой случилось? Сочувствие и сожаление.

И очень многие люди из-за этого признавать какой-либо кризис в себе не желают. От кризиса прячутся, отговариваются, отодвигают его, все хотят его, так сказать, проспять или, может быть, пропить или заглушить чем-нибудь. И вот в связи с этим, то, о чем мы в конце поговорим, о шагах выхода из кризиса, первый шаг всегда будет заключаться в том, чтобы признать.

Признать, что да, у меня кризис. Но прежде чем этот кризис назвать кризисом среднего возраста, конечно же, нужно все-таки почитать о том,

что такое кризис среднего возраста. Не так уж много может быть литературы нужно.

Достаточно, может быть, самый справочный такой внешний, чтобы понять, о чем идет речь. Но в самом названии кризис среднего возраста заложена такая семантическая ловушка, смысловая. Потому что слово средний возраст это абсолютно такая условная вещь.

Это ничего не значит в смысле возраста. Это ничего не значит в смысле каких-то хронологических границ этого кризиса. Никаких границ у него нет.

Скорее, смысловые границы могут быть. Их можно назвать, но никак не возрастные. Когда говорят о кризисе среднего возраста, подразумевают, что это, прежде всего, кризис смысловой, кризис смысла жизни.

И так его обычно в литературе называют, что психологический кризис среднего возраста это кризис смысла жизни. Чаще всего в литературе вы так устраиваете. Но на самом деле это гораздо больше, чем просто кризис смысла.

И поэтому разговор о нем требует более внимательного отношения. Сначала я все-таки нарисую, как бы так сказать, некую фенологию, то есть как это выглядит, из чего, чтобы диагностировать можно было у себя. Кризис среднего возраста похож на многие другие кризисы.

Но это кризисы личности. Это не кризис семьи. Это не социальный кризис, ни в коем случае.

Это личностный кризис. То есть это кризис, который совершается внутри, в душе человека. Он не связан с событиями, с причинами внешнего характера.

Ни социального, ни материального. Иногда триггером, то есть спусковым крючком кризиса может быть заболевание, может быть успех и не успех профессиональный на работе. Может быть связан с какими-то семейными кризисами.

Но это только лишь как спусковой крючок, не больше того. То есть это внутренний кризис, внутреннее восстановление личности. И поэтому никого нельзя называть.

А что, может быть это я причина твоего кризиса? Нет. Ты виноват, что у меня кризис?

Нет. Начальник виноват, что у меня кризис? Нет.

Время виноват, государство, история, солнце, коронавирус? Нет. Это внутренние события.

Естественно, что именно симптоматика внутренней, то что происходит с человеком, она отвечает на вопрос, в чем же кризис этот выглядит. Но есть общие симптомы кризиса. Я их просто назову.

Прежде всего это усталость, утомление, но характерный переутомление. То есть это хроническая усталость. Хроническая усталость, хроническое утомление, раздражение, как следствие, разочарование, утрата энергичности, энергии, утрата иногда деятельности, подавленность, депрессивность.

Вот это все общие такие симптомы, общие, которые проявляются и в других кризисах. А вот дальше специфические симптомы. Прежде всего это утрата смысла деятельности.

То есть если раньше я достаточно хорошо понимал, что я делаю, зачем я это делаю, я получал удовольствие от этого, то теперь это меня не удовлетворяет, даже не интересует. Я просто не понимаю, зачем это дальше делать. Вроде бы я раньше понимал, я даже сейчас могу объяснить, почему я это понимаю, но сейчас у меня этого нет.

Причем именно смысл, вот деятельность, все, которые я делал, в семье, с друзьями, на работе, прежде всего там, конечно, профессионально. Разочарование от прежних установок. У меня была установка, как можно больше заработать.

Разочарование. Я хотел достичь определенного статуса, профессионального, теперь я в этом разочарован. Я хотел добиться какого-то признания, успешности, теперь я в этом разочарован.

Вот семья, моя любовь, мои дети, теперь я разочарован. Я растерян, я не знаю, что дальше делать, я не знаю, как дальше жить. У меня нету готового рецепта, у меня нету каких-то типичных установок или стереотипов, по которым бы я мог просто-напросто поступать, вот так, как я поступал обычно.

У меня теперь тоже этого нет. Вот такие специфические черты. Кроме этого, все это вместе может сопутствовать, этому может, изменения, происходящие в здоровье.

Это очень важно. Эти изменения могут сопутствовать, они могут быть триггером кризиса среднего возраста, а могут быть и его составляющей. То есть это одновременно, потому что все в человеке едино, и его здоровье, и его состояние духа, как вы знаете, между собой связаны, взаимно связаны.

И это, в общем, уже установлен достаточно факт. За депрессией может приходить гипертония, может приходить сахар и болезнь суставов, сердце, сосуд и все что угодно. Приходит, как правило, вместе с этим осознание того, что я уже не могу столько бегать, столько этажей пробегать вверх, я уже задыхаюсь, мои друзья в больницу попали, кого-то, может быть, даже уже и схоронили.

Короче говоря, одним из фактов жизни становится, что молодости уже не будет, и осознание этого факта заставляет тоже как бы больше, более остро воспринимать кризис, который происходит. Возникают проблемы в отношениях с друзьями, в отношениях с коллегами, в отношениях с начальством, потому что, как только снижается уровень моего, моей профессиональной деятельности, уровень моей энергичности, уровень мотивационности, у меня сразу же возникают масса проблем. То, что было прежде покрыто энергией, напором, стремлением, осмысленностью, креативностью, теперь, когда смысла нету, все это резко снижается, и проблемы как бы просто, как камни из-под воды вдруг начинают торчать, вода упала, течение в реке отмелело, а вдруг дно каменистое торчит, и я вдруг вижу все эти породы, я вижу, что не так-то уж теперь легко в реке этого времени пробивать свои проблемы.

И вот человек оказывается в тяжелом психологическом состоянии, которое он идентифицирует так, что я не знаю, он растерян, я не знаю, как дальше жить. Он может это признавать, не признавать, он может выражать это по-другому. Ну, например, «Ой, мне так все надоело так!

А не махнуть ли в отпуск? А вообще не бросить ли все это? Иногда, там, они уволятся ли мне?» И вообще все дураки кругом, и вообще все это без перспективы, вообще смысла никакого нету.

То есть поначалу человек относит к внешнему и идентифицирует свой кризис, проецирует его на внешность, на профессию, на коллег, на дружбу, на семью, на любимых людей. То есть не просто раздражение свое проецирует и проецирует, смысловые какие-то рассогласования. Рано или

поздно он переходит в конфликт со всеми этими, то есть друзья, работа, дом, и ему все говорят, да это с тобой что-то происходит.

Для того, чтобы человеку признать, что это в нем что-то произошло, надо вообще проделать такую серьезную внутреннюю работу. Не сразу согласен при ней признать, что это с ним что-то такое происходит. Но если все-таки до этого дела дошло, то человек обнаруживает действительно вот эту самую смысловую характеристику кризиса, в первую очередь он понимает, что то, к чему он так стремился прежде, теперь для него не представляет интереса.

Ну прежде всего о чем идет речь? Это социальная успешность, финансовая, статусная, карьерная, профессиональная, семейная и так далее. Ну вот такие как бы цели, которые ставил человек.

Заработать, купить квартиру, стать начальником какого-то подразделения или успешно развивать свой бизнес, завести семью, чтобы дети были. Дом, дача, работа, машина, машины, дачи или там дома, яхты и прочее. И вот вроде бы это все уже достигнуто или вот-вот будет достигнута.

То есть цели-то вот они осязаемы, они вроде бы как бы достигнуты или рядом уже. Но никакой радости нет. Человек не радуется тому, чего достиг сам.

Человек не радуется тому, о чем он мечтал. И он очень удивлен и разочарован, говорит, как же так, ведь я же сам этого хотел. Да и все ему говорят, ну ты же к этому стремился, ты же этого хотел.

Вот теперь ты начальник, вот теперь у тебя есть достаток, вот у тебя любимая жена, дети твои. Что тебе не хватает? В том-то и дело, что кризис среднего возраста происходит с человеком тогда, когда человек достигает либо такого первого уровня достижения своих мечтаний, своих целей юношеским и отроческим, либо близко подходит как бы вот, то есть кризис среднего возраста это кризис достаточного накопления.

Я бы так сказал. Накопление чего? Накопление самореализации.

Это главный аспект. Личность подходит к рубежу, когда то, что представляло собой цель самореализации, ее материалом, ее ступеньками, человек начинает ощущать, он может видеть, он может на пальцах уже пересчитать, вот список составить, то, о чем мечталось в юности, либо достигнуто, либо почти достигнуто, вот оно есть. И эта самореализация

дает свой плод, потому что любая целенаправленная осознанная деятельность, она дает свой плод, он дает опыт.

И хочет человек, не хочет, но так или иначе, опыт трансформируется в какую-то ценность. И если эта ценность совпадает с ценностями, с мечтами, то тогда человек испытывает удовлетворение, и он радуется, и развивается дальше. Но если этот опыт не совпадает с теми ценностями, о которых мечтал в юности, то происходит глубокое разочарование.

И это происходит, как правило, почти со всеми людьми, потому что оказывается, что наши проекты, личностные проекты на свою жизнь, проект своего бытия, подростковые, юношеские, это проекты черновики, если так можно сказать. Это проекты, они не иллюзорные, нет, они подлинные, но они проекты чего-то пробного, внешнего. Они не про меня, они не про мою внутреннюю подлинность, не про моё призвание.

Вот в психологии такое есть понятие первая половина жизни, вторая половина жизни. Их разделяет кризис среднего возраста. Так вот, первая половина жизни, как называет ее Джеймс Холлес, автор которого я вот там написал в списке, вот одна из книг, которые я рекомендую по этому поводу, кризис среднего возраста как раз отделяет вот эту первую половину, которая, как правило, посвящена достижениям социального, как правило, социального успеха.

Социальным достижением, внешним достижением. И с точки зрения семейного и родового, то есть брак, дети, так и профессионального успеха, так и социального общественного успеха, достижение чего-то. И это закономерно, это не то, что в этой иллюзии, это не ложь, это все правда, так оно и должно быть.

Но вопрос заключается в том, что когда это более-менее реализуется, когда человек чувствует, что вот пришла пора, он может уже почти подводить итог и сказать, вот у меня теперь есть то, о чем я мечтал, его постигает разочарование. А он не может понять, почему. Неужели его профессиональная успешность или социальная, или его успешность в браке, в семье, с детьми, это все что-то ложное?

Не может быть. Ведь это же любовь, ведь это же мои родные дети, вот это моя родная жена, вот это, не знаю, мой родной бизнес, или мой институт, или это вот моя лаборатория и так далее. Я же заработал, ну это же действительно, это же вообще не мираж, это не иллюзия, это же действительно то, что я создал.

А между тем его все время кладут в вопрос, что нет, это не то, это да, это ты сделал, но это не то. Но почему это не то? Очень часто человеку может быть годами неясен ответ, почему это не то.

И ответить-то ему никто не может, потому что вот это разочарование, несоответствие опыта самореализации с теми надеждами, мечтами, которые человек в первой половине жизни реализовал, никому не понятно со стороны, потому что это же внутренний проект, он понятен только человеку. Как правило, это внутренний проект, он даже, когда у него есть конкретное там вербальное выражение, ну имеется ввиду, что это некое выражение, хочу стать начальником или чем-то, оно может быть скрыто в толще личностной жизни, но это вербальное выражение, оно может быть связано с какими-то неосознаваемыми мотивами, которых человек даже, может быть, и не отдавал себе отчета в том, что, например, я хочу иметь дом, хорошая цель для семьи, для того, чтобы там жила вся семья, хочу построить собственный дом, хочу, чтобы там были грядки, сад, парк, все, что хочу, а дальше следует главное, на самом-то деле я хочу в этом доме жить и быть счастливым.

Мечта о счастье, а самореализация в области строительства дома, покупки, заработка на дом, я хочу быть начальником цеха, на самом деле за этим стоит желание быть, приобрести свою значимость, за этим стоит прославиться и доказать всем, что я чего-то стою, за этим может стоять страх, страх, что мной кто-то будет командовать, владеть и что я должен буду подчиняться какому-то злодею, дураку, деспоту, нет, я хочу быть сам начальником, хорошим начальником, я буду добрым начальником, я никогда не посмею, чтобы мной кто-то управлял, я сам буду управлять, я хочу, говорит женщина, я хочу семью и детей, на самом деле она хочет подчеркнуть тем самым свою значимость, для нее сам брак и дети это только лишь средство достижения той внутренней значимости своей женской личности, о которой она мечтает и так далее, то есть мы за каждым этим проектом внутренней первой половине жизни можем разглядеть, не всегда, но так часто бывает, можем разглядеть некая личностную потребность более глубокую сопричастности, самооценности, безопасности в потребности может быть развиваться и самореализовываться на другом уровне и вот когда человек приобретает этот дом или семью с тремя детьми, а задача у него какая была, быть счастливым, а он, а счастья тут нету, потому что дом он построил, семью туда завез, а счастье-то зависит от других вещей или например там купил самолет или яхту и летает куда-то отдыхать на острова на этом самолете, а счастья нет, либо потому что он находится постоянно в тревоге за свои капиталы, либо потому что он боится, что его кто-то придет раскулачивать или посадить какой-нибудь конкурент или еще что-нибудь. Женщина,

которая родила уже трех детей, у нее дом полная чаша, муж хороший и все, что она ставила себе за дочь уже достигнуто профессионально, она вновь реализуется в профессии и вроде бы ее признают все, а у нее нет счастья, потому что цель какая была, цель была в самоубеждении, цель была в самооценности, а самооценности нет, то есть опыт не совпадает с мечтами и так происходит почти всегда.

Кризис среднего возраста, это кризис тех мечтаний, идей, проектов, которые свойственны подростковому или юношескому возрасту. Чем этот возраст так прекрасен, юношеский и подростковый? Во-первых, в нем очень много сил, в нем очень много энергии, в нем очень много надежд, он очень мощный интеллектуально, в нем есть прорыв в новое, в нем есть достижения новизны и желания многое претерпеть, очень много способностей вкладывается в этот проект, проект самореализации, но проблема детского, подросткового и юношеского возраста заключается в том, что человек в этом возрасте еще не знает себя, ну и жизни у него нет, опыта мало, но главное, что сам для себя он является неким таким, неизвестной планетой, *terra incognita*, и для того, чтобы познать себя, ему нужно прожить еще 20-25 лет, пройти через самореализацию многих ступеней своей жизни, то есть ему на самом деле нужно сначала реализовать все то, что составляет его юношеские надежды, мечты, его проект самореализации с тем, чтобы когда он туда дойдет, увидеть и узнать, что оказывается не в этом смысл жизни, это ужасно, но как правило оно происходит, просто такой путь в жизни человека, такой поступательный путь и вот кризис среднего возраста, это собственно говоря кризис самый крупный для личности со времен владения, это самый крупный, самый глубокий и самый интеллектуально и эмоционально возвышенный кризис, кризис среднего возраста это можно сказать такая глубинная трансформация, благодатная, это не революция, если можно это сравнить в метафоре строительства, то это превращение коробки дома в красивый дворец, ну то есть вот мы строим сейчас все так из бетона, вот мы из бетона строим коробку, ставим крышу, стропила, все вроде бы, но это все равно смотрится как недострой и вот уже когда все наличники прибиты, покрашено все, сделано красиво, вот тогда это дом, вот собственно говоря кризис среднего возраста, это происходит превращение дворца из коробки в дворец, поэтому так больно, больно потому что прежде всего пережить разочарование происходит, разочарование в том, что мои мечты юношеские были всего лишь юношескими мечтами, это больно признать, ведь в юношестве кажется, я буду стоять за свои принципы, я себе не изменю, а если я изменю, то я прокляну себя, если я изменю, то я буду вообще говоря не человек, а подлец какой-то, это будет низость, это будет отступление и девушка, юноша говорит, что да, вот это самое верное, все то, что я утверждаю, что

это все правильно, а мои родители, они отстают, они не понимают, они мне советуют какие-то глупости, они мне говорят о том, что будет со мною в зрелом возрасте, но нет, я докажу всем и вот это докажу всем, оно толкает человека в первой половине жизни так мощно и так убедительно, что у него мотивации пытается решать великие дела и вот когда эти дела либо сделаны, либо почти вот-вот сделаны, человек вдруг чувствует, что больше он доказывать-то никому ничего не хочет, а потому что оказывается, что само по себе доказательство-то оно вроде бы на поверхности лежит, я старался, вот разочарование кризиса среднего возраста, оно очень тепло для человеческого сердца, когда человек говорит, неужели я зря старался, я для вас строил дом, я купил квартиру, я вот там за вами ухаживал, я вас обеспечивал, посмотрите сколько шуб у тебя, говорит муж, сколько я всего, я горбатился на тебя, я вон там почти позинял на работе, я не сплю ночами, я все работаю, работаю, работаю, я для кого я стараюсь, с раздражением говорит он жене, а на самом-то деле он разочарован в своих собственных мотивациях, он не испытывает никакой благодарности и все, в чем он достиг, он готов обесцелить, и деньги ему не нужны, и дома, и квартиры, и должности, и статусы, все это ничего не нужно, потому что-то он хотел быть счастливым, и женщина хотела быть счастливой, счастливой матерью, счастливой женой и так далее, а на самом деле она чувствует себя рабой, рабой детей, рабой мужа, они чувствуют себя значимой, уважаемой, счастливой женщиной, которую любит, понимает и отдает ей долг и дань уважения мужу.

Значит трудность среднего возраста первое, это пережить разочарование, это серьезное эмоциональное переживание, разочарование, и его нужно пережить, как переживается разочарование, но прежде всего это разочарование нужно признать, я разочарован потому что, потому что вот у меня были такие идеалы, такие цели, такие у меня были стереотипы, вот такие были мифы, оказывается все для меня теперь не имеет никакой цены.

Я понял, что это пустота, вот скажем, там деньги-то есть, а что это никто. Счастья они не приносят или наоборот, там бьюсь-бьюсь-бьюсь, заработать не могу и смысла никакого я в этом больше не имею. Значит, разочарование это, это такое вот болевое такое переживание, которое нужно признать оплакать, оплакать и похоронить свои мечты.

Сказать, да, это были мечты, они были красивые, они были романтические, это были мои мечты с детства, с юности, вот когда я мечтал, с друзьями, с любимой женщиной, оплакать, похоронить, поблагодарить и забыть. Не забыть, в смысле вообще выкинуть из памяти, так не может быть, но отнести их уже в прошлое, запаковать их в историю, в свою личную

историю. Второе, что болезненно в среднем возрасте, это, конечно, усталость.

Усталость она не потому приходит, что человек слишком много работал, хотя это тоже есть, а потому что у него исчезла такая высокая мотивация, как это бывает в первой половине жизни всегда, которой теперь уже больше нет, да и вряд ли будет, а возрастом все-таки наступает некоторый перелом и такой вот этой бодрости, такого вот этого оживления, такого бурного, оно больше не будет. Человек понимает, что страсть больше не работает и в любви, и в работе, в дружбе, в наслаждении, в удовольствии, в поиске и так далее. Дальше происходят еще и, как я уже говорил, проблемы со здоровьем, когда человек, в зависимости от возраста, есть люди, которые долго не чувствуют своего возраста, есть люди, которые рано довольно начинают, но есть друзья, есть члены семьи, которые переживают подобные проблемы.

Рано или поздно человек это задевает. Задевает он, начинает понимать, что молодость ушла, что ресурсы уже не те и что проблемы со здоровьем теперь будут и будут дальше уже до конца, то есть они будут появляться, уходить, появляться, уходить и, так сказать, все это можно, конечно, компенсировать деньгами или очень большими деньгами, но проблемы все равно с этим надо считать. Ну и с возрастом меняется внешний вид, меняется надежда на свою красоту, на свою привлекательность, все это уходит.

Человек понимает, что мужчина женщина, что теперь у него остаются те, тот опыт, который он приобретает и то, что есть он сам на самом деле, без тех внешних обстоятельств, которые раньше ему помогали. Дальше, кризис среднего возраста приводит к растерянности, человек не знает, что делать, потому что вот, как правило, та самореализация, которая реализовывалась, простите за, совершалась в первой половине жизни, она напрямую сопряжена с очень многими мифами и стереотипами. И когда приходит разочарование, мифы и стереотипы просто-напросто рассеиваются.

Человек понимает, что это больше работа, я не буду больше это делать, это мне больше неинтересно. Я понял, что это, в общем, фикция была. А как дальше жить-то без стереотипов?

Как дальше жить, если нету мечтаний, если нету больше очевидных, понятных мифов? А как правило, вот тут очень ценность большая кризиса среднего возраста. Как правило, в среднем возрасте человек задает вопрос

уже не социуму, скажите мне, за каким учением идти, за каким учителем я должен идти?

Сдайте мне в руки вот эту программку партии, я пойду.

[Говорящий 5]

Нет.

[Говорящий 1]

Кризис среднего возраста, человек начинает ставить вопрос, а я-то во что верю? А за какими ценностями я дальше пойду? Вообще, что на самом деле важно в этой жизни?

Так вот, оказывается, что в этом кризисе у человека приходит сомнение в том, какими ценностями дальше руководствоваться. Приходит понимание, что программы-то у него нет, потому что до этого были мифы и стереотипы, а теперь надо эту программу вырабатывать, надо ее где-то искать, надо за кем-то идти, надо рыскать и спрашивать. В общем, надо искать, это целая проблема, а пока растерянность.

Вот люди, которые в кризисе среднего возраста пришли к религиозной вере, они, с одной стороны, счастливчики, потому что религиозная вера — это как раз то, что дает четкую картину мира, систему ценностей, систему поведения и, главное, четкое предписание, что надо делать. Вот в нашей стране для тех людей, для кого церковление совпало с кризисом среднего возраста, они просто сказали «О, отлично, церковь, теперь будем ходить каждое воскресенье и будем выполнять все, что там говорят». И для многих людей это было победой, преодоление кризиса среднего возраста за счет неофитства, за счет выцерковления и религия православная, в которой огромный, гигантский тысячелетний опыт русского православия, веры, понимание жизни, мировоззрения, этики и, еще главное, и последовательного представления о том, как делать, что делать, как семью устроить, как социальную устроить, как поведение.

То есть вопросы все снимались. То есть за счет неофитства человек преодолевал кризис среднего возраста, как ему казалось, навсегда и забывал об этом. Но это только временно.

На самом деле само по себе приобретение церкви, выцерковления не спасает от кризиса среднего возраста, потому что это внутренняя задача. Она оказалась решенной наполовину, может быть, через выцерковление, но не решена в основном. Так вот, значит, растерянность, потому что неизвестно, что делать и как из выходить.

Но дальше больше. Ревизия, которую человек совершает в кризисе среднего возраста, она там неизбежна, она необходима. Я поговорю о ревизии чего.

Обнаруживает, что для второй половины жизни у человека нет ничего. А как же было раньше? А раньше было вот так.

Подросток, входя в мир больших людей, взрослых, он встречал мир идей, мир, новый мир, сложный мир, очень сложный. Но можно было выбрать из его богатства многое. Этот сказал так, отец сказал так, мама сказала так, на работе говорят так, подруги говорят вот так.

То есть было и было из чего выбирать. Оказалось, вот просто бери и исполни. А через 20-25 лет человек говорит, а кто мне скажет куда идти-то?

Вот это говорила подруга, а оказалось, практика показала, что это не так. А вот мама говорила, но оказалось, это тоже не так. То есть накопилась критическая масса опыта, которая лишила ценности те социальные, семейно-родовые установки, с которыми человек в жизнь вошел.

Критичность личности не то, чтобы опровергла и свергла все ценности и спидистала, все бывшие стереотипы, она подверглась сомнению. Они больше уже не светят как звезды, идти за ними не хочется. Если их можно использовать, то в каких-то отдельных ситуациях.

А вот в целом-то куда идти? И поэтому вот в кризисе среднего возраста очень часто спрашивают, и вы тоже спрашивали в ваших вопросах, я прочитал, что за кризисом сразу старость, что ли? Все, да, распад, конец.

Это очень характерно для очень многих людей, потому и страшен кризис среднего возраста, поскольку в нем предполагают, что наступает сразу старость, пьедания, прозябание, ну и вообще говоря, конец жизни. И что, неужели вот это вот первая половина жизни до кризиса, это и есть сама жизнь? А дальше, так сказать, все, распад, затухание.

Конечно, нет, глубочайшая ошибка, но для очень многих людей при вот такой антропологической, психологической неграмотности в духовной жизни, так действительно кажется, поэтому так его многие боятся. На самом-то деле, для меня кризис среднего возраста это огромное так важное богатство, потому что именно через него, как через книгу «При мудрости»

открывается красота, значимость и величина и высота второй половины жизни. А это, это целое море, это целое богатство.

И я-то убежден, я уже на собственном опыте частично знаю, что вторая половина жизни больше первой. Это мои личные убеждения, я готов это продемонстрировать, исходя из своего опыта и из того, что есть в литературе тоже. Я много встречал людей, которые именно более, более красиво для себя ценно прожили вторую половину жизни, нежели первую.

Поэтому я и с таким воодушевлением делюсь сегодня с вами именно вот этими открытиями. Вот из чего состоит кризис. Теперь давайте подумаем о том, а что же, как же из него вылезать.

Я предлагаю вам некую такую простую такую схему из десяти шагов. Десять шагов выхода из кризиса. Первый шаг, как я уже сказал, это признание.

Признание кризиса всегда первый этап, это очень важно в любом случае. Это семейный кризис, личностный кризис, какой угодно, профессиональный кризис. Первый это признание кризиса.

Второй шаг это диагностика, что со мной происходит. В этом нужно, этот шаг требует мужества, самоанализа и честности, потому что нужно точно понять и признать, что со мной происходит. Что я в депрессии, что я растерян, что я не знаю, как дальше жить, что я многое потерял, что я больше не верю в это, в это, в это.

Вот список, реестрик утраченных иллюзий очень здесь нужен, очень поможет. Но еще раз говорю, это больно. Больно составить список утраченных иллюзий.

И многие впадают в цинизм и начинают вообще всю жизнь считать иллюзии, вообще любые верования, любые надежды считать иллюзией. Нет, это неправильно. Список утраченных иллюзий должен быть конкретен и точен, без обобщения, без того, чтобы всю жизнь обесценить и всю ее признать глупостью.

Это ошибка, здесь нужна. Вторая задача этого шага, второго, это ревизия ресурсов. И в этом смысле кризис среднего возраста очень приятное занятие, потому что к этому кризису человек уже достаточно опыт набил.

Но только в эту ревизию ресурсов нельзя вкладывать дома, яхты, машины, жен, детей, яхты, самолеты и всякие прочие статусы начальства. Это не ресурсы. Иногда может быть и обременение.

А ресурсы — это личностные ресурсы, это опыт, это успехи, это битвы, которые выиграны, это терпение, которым нажито что-то. То есть это внутренние личностные знания, умения, навыки, эрудиция, отношения, связи с людьми, готовность что-то совершать, искать смелость, мужество. В общем, все богатство духовное.

Так, второй шаг — диагностика и список утраченных иллюзий и ревизии ресурсов. Третий шаг вот как раз очень болезненный, я про него сказал, — это похороны мечтаний. Буквально в смысле это нужно оплакать и похоронить.

То есть не просто отказаться от иллюзий, от мечтаний, а признать, что они были замечательные, красивые, я мечтал, я... Причем, может быть, многие из них реализованы, и это неплохо. Но как мечты они больше уже не могут руководить человеком.

Похоронить — это не означает их опровергнуть. Похоронить — это означает сказать, что да, они больше в моей душе не работают. И как бы их сложить в картотеку и отправить в архив, в личный архив.

И про них забыть. Сюда же относятся мифы, стереотипы, ожидания. Не все, нет, а те, в которых человек разочаровался.

Ну, признать, что я разочарован больше. Например, деньги — нет, это больше для меня не идея. Социальная успешность — да ну, зачем это?

Ответственность — это головной боль. Да не хочу я этим заниматься. Ну и так далее.

То, что казалось очень что-то значимым, сейчас кажется, да, нужным, но не более того. Да. То есть вот как мечта уже больше не руководить.

Итак, третий шаг — это прощание с отжившим. С отжившими вещами, мифами, стереотипами. Это вообще большая аналитическая работа.

И поверьте мне, она требует длительного времени. Это не происходит за один месяц. Это требует более длительного периода.

Год, полтора, три. Вообще-то растянутого времени. Кризис среднего возраста не может быть компактным.

Вот год один я отдал ему и потом дальше пошел жить дальше. Нет, это не так. А тут я не могу никого обольстить.

Четвертый — это познание себя и познание своего призвания. Вот здесь очень важно, что стремление к успеху, профессиональному развитию, к работе, сменяется на призвание. А призвание может быть совершенно другим, чем моя профессия, в которой я привык зарабатывать.

Призвание может быть совсем не монетизируемо. Призвание может лежать совершенно в другой плоскости. И это призвание будет соответствовать моей личности, но будет, может, не соответствовать тому социуму, в котором я живу.

Призвание может не приносить мне достатка. Но между работой, профессией и призванием очень важно положить раздел в своей душе. И нужно знать, что в душе я музыкант, например, или художник.

А на работе я чиновник, или я работаю, или я банкир, или, не знаю, занимаюсь разведением поросят. Но призвание моё — в другом. И это тоже болезненная довольно вещь, но в ней уже есть ноты нового, потому что, обнаруживая в себе призвание и признавая его, я вижу свет, вижу в себе силу, я вижу в себе некий дар, я обнаруживаю себя богатым.

Потому что обнаружить в себе призвание — это огромное достижение личности. Вы спросите, а можно ли призвание обнаружить раньше? Можно.

Как правило, впервые с призванием встречается подросток. Ну, редко ребёнок, но подросток, юноша, девушка. Но следовать призванию мало кто следует.

Это всё-таки большое счастье, если призвание начинает развиваться с измательства. Мы знаем гениальных музыкантов, гениальных художников, которые стали постепенно, которые с самого детства реализовали себя. Например, Моцарт с пяти лет играл, или Бах, или там ещё.

А Чайковский — нет, он поздно очень пришёл к своему призванию. И сосредоточился на композиторстве уже тогда, когда уже написал многие произведения и работал по-другому. Чайков — то же самое.

Мы знаем, что Чайков-то по профессии своей был доктором и всю жизнь доктором оставался, и зарабатывал этим. А мы-то его помним как писателя, а вовсе не как доктора. Так что призвание и профессия для большинства людей совсем не синонимы.

И значит, познание себя и своего призвания — это процесс очень глубокий, и он требует много мужества и честности с собой. Этим процессом трудно управлять. Может ли этот процесс быть самостоятельным?

Как правило, для большинства людей он самостоятельный процесс, но непростой. В трудных случаях, да, он требует и участия специалиста. Пятый шаг.

Пятый шаг — это смирение. Вот то, без чего человек может прожить без смирения в первой половине жизни, то становится невозможным во второй половине жизни. Потому что смирение — это условие.

Условие духовного решения, духовного события, которое называется пробуждение от кризиса среднего возраста. Почему нужно смирение? Потому что в этом кризисе необходимо принять свои пограничения и пределы своих возможностей, своих ресурсов.

Принять себя, принять, может быть, свою бедность для кого-то. Например, человек обнаруживает, что больше он не пойдет на работу никогда. Он будет писать книги, он будет дома работать, писать книги.

Он не сможет заработать, обеспечивать семью. Это очень трудное решение, это очень страшно. И люди, которые не решаются на это, они говорят, ну как же, я же должен обеспечивать семью, я же должен зарабатывать.

Это уловка, потому что тогда человек обеспечивает себе продление кризиса среднего возраста, а кризис закончится только тогда, когда со смирением человек признает, что да, вот я должен проститься с этим. У меня есть два примера, правда, оба примера про мужчин, простите, женщин. Хотя наверняка сейчас могу вспомнить и женский пример, но вот два примера я могу сказать.

В одном случае музыкант, который достиг очень большого положения, он играл в оркестре многие годы, был все время на первой линии в оркестре, то есть все время перед телекамерами, в известном оркестре очень. То есть у него все было, признание, заработок очень хороший и поездки по всему

миру и все такое прочее. И в одну ночь, он ночью встал и писал картину, он написал в эту ночь, первую эту ночь, он написал свой автопортрет, который я очень люблю, он очень правдивый, очень честный.

С той поры он стал джио-писцем и иконописцем и до сих пор реставрирует икону. Вот это удивительный отказ от своей профессии, причем инструмент стоял очень долго в его доме. И потом семья продала инструмент, еще жила несколько месяцев на эти средства, то есть это был очень дорогой инструмент.

И в общем тяжело было семье, тяжело. Тяжело было мужчине отказаться, что больше я семью свою не содержу. Ну потом, правда, это много было компенсировано, потому что его новое призвание тоже давало какой-то плохой хлеб, но в общем решиться на это было трудно.

Требовалось очень большое смирение. Второй пример примерно похожий, когда музыкант отказался от карьеры, пошел, поступил на медицинский факультет и стал доктором. И сейчас он доктор.

Он говорит, что играть есть кому в оркестре, а вот лечить людей надо, не хватает врачей, это более важно. И он стал доктором, хорошим доктором и на расхват, потому что хорошим доктором, как всегда, не хватает. Вот тут нужно смирение сказать, что вот это, хотя мне не нравится, я хотя достиг, но я здесь вот не нужен, а нужен вот тут.

И это смирение со своими возможностями и со своим призванием, которое может быть непопулярно, не приносит богатства. Но понимаете, то, что юноше очень страшно, что он не заработает на яхту, на квартиру, на дом, а в среднем возрасте оно уже не так страшно. Не заработаю на квартиру, значит вот так проживу.

Или заработаю, но не сразу, или там как-то по-другому это решится вопрос. Может источников много в жизни бывает. Следующий шаг, шестой, семья.

Роль семьи в кризис среднего возраста, она, конечно, вспомогательная. В зависимости от того, какие в семье супружеские отношения, то, о чем мы будем с вами на группе разбирать недельников теперь, зависит и условие того, как он или она проходит свой кризис среднего возраста. Потому что если близкие отношения, доверительные, искренние, глубокие отношения между супругами, то, конечно же, кризис среднего возраста пройдет легче.

Но если между супругами существует серьезная конфликтная ситуация, то это очень тяжело, это двойная нагрузка и, к сожалению, отношения могут быть разрушены. Может ли сама по себе семья помочь найти выход к кризису? Нет.

Выход внутри. При всей любви к супругу жена не знает, куда муж может идти. При всей любви к своей жене муж не может направить жену, а всякая попытка ее куда-то толкать, давать советы, приводит к кризису.

Поэтому лучше просто быть, просто любить, быть рядом, сочувствовать, но не указывать и не учить другого. Это неправильно. Может ли сама по себе счастье семейное помочь в кризисе?

Ну, как условие, как некоторая благоприятная обстановка. Но если в семье есть какие-то проблемы, то, конечно, это тяжело. Одновременно накладывается кризис среднего возраста на кризис семейной жизни.

Но вот следующий шаг — это серьезный выбор, что делать с профессией, что делать с карьерой. Иногда человек, как я уже привел примеры, некоторые совершают такой отказ, разрушение, уходят из профессии, отказываются от карьеры. Примеров таких много.

И, конечно же, они в социальной точке зрения очень тяжелые, они пабудные. Ну, по сути дела, человек разрушает то, что строил 20-25 лет. Может быть, и свою профессию в институте, который начинал, или в школе.

Но это тяжелый перелом, и мало кому он легко дается. Он дается всегда тяжело. Но так или иначе, тут приходится принимать решение.

Это решение тоже требует смирения. Шаг восьмой — признание и принятие новой реальности. Новая реальность — это не просто фраза.

Новая реальность — это мир, который открывает для себя человек. Но открывает он только в том случае, если он находит, слышит, если у него уши обращены к сердцу своему, к душе. Когда он начинает слышать себя, он открывает для себя ту новую реальность, которая связана с его внутренним богатством.

И вдруг он откроет, что и мир-то другой, и мир открывается своими новыми. То, где он не видел никакого смысла, никакого интереса, вдруг отказывается для него, чрезвычайно интересно. Открыв себе некую духовную проблему, и нащупав выход из этой проблемы, человек вдруг

начинает видеть, что у этого человека подобное что-то происходит, и у этого что-то происходит, а вот этот преодолел.

А это еще только начинает. И появляется чувство солидарности, появляется возможность поделиться опытом и сочувствием, и возникает возможность, и возникает целая панорама, не остается объемной. Возникает такой эффект 4D, когда вдруг реальность, которую ты раньше не замечал, связанная с личностью, становится объемной и очень насыщенной, очень разнообразной, красивой и богатой, в которой человек может теперь включиться.

И включиться туда по своему призыву, по божьему призыву, призвание. Призвание – это призыв. Откликнуться на тот внутренний призыв, который есть.

И здесь происходит, вот я тут должен немножко остановиться подробнее, происходит перелом, потому что в первой половине жизни все, что происходит с личностью, подчинено причинно-следственному закону. То есть событие, которое произошло в подростковом возрасте, открытие себя, я есть, открытие своего места в мире. Вот я, взрослый человек, кажется, подростковый, почти взрослый человек, вхожу в отношения, вхожу в мир профессии, я вхожу и следующим за этим будет некий результат.

Вот я, допустим, там, я мыслю, я открываю новое, я интересуюсь, я сейчас эту идею разработаю, я достигну чего-то, я буду стремиться к реализации того, что я задумал, что я открыл, что я хочу совершить. У меня есть идеи, допустим, там, создать крепкую семью, родить детей, воспитать их, вырастить их там и так далее. Вот я стремлюсь к этому.

Это девиз первой половины жизни, стремиться к успеху, к успешности. А во второй половине жизни совершать все прямо наоборот. Я ничего не могу вложить в то развитие, по которому я теперь пойду, потому что нету успешности, нету цели, которую мне нужно достичь.

Во второй половине жизни ничего достигать не надо, все уже достигнуто там. Во второй половине жизни нужно уподобиться, то есть дорасти. Если первое можно назвать развитием, то здесь становление, здесь во второй половине стать.

Вот это вот слово «подобие». Вот здесь нужно уподобиться. Кому же я должен уподобиться во второй половине жизни?

А во второй половине я должен уподобиться тому самому, что называют в сказках, в философии, иногда во всяких вот таких красивых социальных сказаниях мудрости, истины, стать мудрецом, стать, выделаться, как Достоевский говорил, стать патриархом. Не только в внутрисемейном смысле, но и в социальном. Стать тем совершенным человеком, что и задано, собственно говоря, мне на роду.

То есть здесь движение к тому образу, который мне уже становится понятен, образ себя, как идеальный образ, но теперь я к нему буду под него уподобляться, а не достигать какого-то успеха. Здесь я преобразуюсь, а не преобразую вокруг себя мир. Девятый шаг.

Искать, пробовать, постигать. Теперь уже новый мир. Причем этот новый мир, он поскольку связан непосредственно с моей личностью, с моей душой, а моя личность это всегда некая тайна.

Этот новый мир, который я постигаю внутри, а на самом деле вокруг, он таинственный, непостижимый, но бесконечный. Я вступаю в мир людей, но только людей. И как юноша вступает в мир взрослых людей, в мир социума, в мир институций, в мир правил и норм, а я вступаю теперь в мир мудрости и истины, в мир подлинных отношений, любви, сочувствия, сопереживания и влияния.

Вот во второй, в первой половине жизни человек зарабатывает статуса, а во второй половине жизни начинает на мир влиять без статуса, по самим собой. В первой половине жизни человек стремится одеть на себя всевозможные маски и ордена, и ленты, и таблички на кабинете, а в второй половине жизни человек выносит в мир свое сердце и становится волшебником. Значит, время пробовать и искать.

И вот это вторая половина жизни, это действительно непрерывный поиск, поиск и пробы, поиск и пробы. Тут как бы возвращается все к юношеству, быть смелым первооткрывателем. И, наконец, десятый шаг, это благодарности и аккумуляция.

Аккумуляция в смысле собирания всего вместе, причем собирание не денег, машинки от жены, детей, а собирание себя, собирание всего того, что я есть. И то, что я был в детстве, в отрочестве и в юности. Каждый шаг, каждое событие, каждая встреча с человеком, каждое слово, которое я сказал и не хотел сказать, и не успел сказать, каждое воспоминание.

То есть вторая половина жизни – это аккумуляция всего в себе, в своем сердце. Помните, как в Евангелии сказано, что Божия Матерь все складывала в сердце своем. Вот это как раз для второй половины жизни.

И благодарность. Благодарность себе, Богу, родителям за то, что подарили жизнь. Теперь я, прежде чем перейти к вопросам, я посмотрю, что я упустил.

Ну, даже если что-то упустил, я в вопросах это восполню. Итак, я теперь перехожу к вопросам. А вы, пожалуйста, исходя из того, что я сказал, может быть, что-то еще напишете, здесь пришлете, Алексей.

Правда ли есть секреты среднего возраста или только в учебниках? Или это просто как климакс? Его ощущаешь тогда, когда есть повод ощущать.

Не знаю, как ощущается климакс, не могу вам сказать. Но я знаю людей, которые отрицают кризис среднего возраста и говорят, что нет никакого кризиса. Ну, что ж, нет, тут навязать нельзя.

Но литературу я показал вам по кризису, так что можете. Да, в эту литературу надо еще добавить Дэниэл Шарп. Этот автор там есть.

У него так и называется двухтомник кризис среднего возраста. Дэниэл Шарп. В общем, тогда я его наберу в чате.

К периоду 40-50 вроде у человека все есть. Семья, профессия, стабильность. Так почему же именно в этот период жизни часто появляются депрессии, грустные мысли?

Ну, мне кажется, я об этом сказал. Это может быть не в 40-50, это может быть в 35, и в 45, и в 50. То есть даже раньше.

Просто потому что вот это все есть, это было иллюзией юношеского. Вот эта иллюзия, она достигнута, но оказывается не в этом счастье. И почему этому кризису подвержены как успешные люди, так и нет.

Так в этом-то и суть, что кажется, что успешный человек, он не должен попадать в кризис. Наоборот. Он-то как раз чаще всего и попадает, потому что у него было больше веры в свои собственные успехи, деньги, или здоровье, или социальное положение, что он благодаря этому все преодолит.

И ему ничего не страшно. И вдруг он как в стенку ударяется, в стеклянную. Он не понимает, почему дальше он не идет.

Он не понимает, что еще такого он не заработал, что он не может купить деньгами, оплатить деньгами.

[Говорящий 4]

Почему, как, нет, счастье, сейчас куплю.

[Говорящий 1]

Отчего зависит более мягкое прохождение этого кризисного периода? От честности. От честности и мужества.

Про средний возраст я сказал. Это очень такая относительная вещь. Как быть, если внешне достиг многого, но преследует чувство, что все это не то?

Это и есть симптом кризиса. Правда ли, что кризис среднего возраста больше подвержен мужчине? Думаю, да.

Хотя доказательства этому я не знаю, но теоретического доказательства на практике, мне кажется, что да. Если кризис затянулся надолго, это опасно? Да, это опасно.

Это опасно тем, что человек не желает либо его проходить, либо не желает из него выходить. Дело в том, что, как и в любом другом кризисе, статус жертвы очень опасен. У статуса жертвы есть некая вторичная выгода, как говорится.

Но это все, конечно, разрушительно для личности. А как понять кризис или хроническую усталость? Понимаете, хроническая усталость, ее все-таки можно вылечить.

Трудно, долго, но можно. Но если после длительного отдыха, лечения и всего прочего, или смены вида деятельности, разочарования жизнью и потери смысла жизни остаются, значит, это не усталость. Как с желанием кардинально поменять жизнь и не делать непоправимых ошибок?

А вот как. Когда приходит кризис среднего возраста, ничего не надо менять быстро. Сначала нужно ответить на вопрос, кто я, какой я, каково мое призвание.

Только после этого что-то менять. Просто так менять ничего не надо. Хотя, если это запланированная смена, то есть это смена ради познания себя, так сказать, права и ошибок, тогда другое дело, можно попробовать.

До кризиса среднего возраста еще далеко. Как подготовиться?
Осознанность, честность и понимание того, что мы меняемся.

[Говорящий 4]

Ничего нет такого в жизни стабильного.

[Говорящий 1]

Можно ли не дожить до кризиса среднего возраста? Наверное, можно.
Может, это для избранных нормальных, здоровых, зрелых личностей.

Честно говоря, я не знаю, как ответить на этот вопрос. По факту, я могу сказать, что так мне кажется, по крайней мере, что у некоторых людей такой кризис не проявлялся. Не знаю.

Может ли какой-то другой кризис заменить по функциям кризиса среднего возраста? Нет. Кризисов много может быть в жизни человека, но кризис среднего возраста специфический.

Он про смысл прежде всего. Например, учусь жить, взрослою, ухожу на психотерапию. Это помогает в настоящем жить, развиваться, достигать каких-то результатов, чувствовать вертикаль жизни.

Процесс очень растянут во время. Можно ли сказать, что какие-то кусочки кризиса среднего возраста я уже пережила? Вряд ли.

Это про другое. Взросление это еще только первая часть, первая половина жизни. Какие есть границы возраста?

Возраста нет. Границы кризиса среднего возраста есть в качестве. То есть, если человек уходит от активной жизни, становится как бы пенсионером не по факту получения пенсии, а он больше отказывается от активности и разводит на даче цветочки, это сам себе кризис.

Но там уже не кризис среднего возраста, а кризис пассивности, я бы его назвал. Не старение, а кризис пассивности. Да, это нормативный кризис, но у кого-то может его не быть.

Понимаете, ведь он идентифицируется изнутри. Если человек говорит, что у меня нет кризиса среднего возраста, какое у меня есть основание ему не верить? Я могу предположить, что он его подавил или скрывает.

Может быть, но доказать-то я этого не имею права. Какие характерные признаки кризиса? Я их назвал.

У женщин он бывает? Да, у женщин, у мужчин он бывает. Не одинаково, потому что мы разные, но тоже бывает.

Есть ли возможность избежать кризиса? Возможность есть избежать, только охота ли вам оставаться вечным юношей или вечным девушкой? Если охота, пожалуйста.

Как правильно пройти кризис? Какие методы? Честность, осознанность, честность, мужество.

Это правильно. Если я у себя не заметил до сих пор этого кризиса, может ли быть такое, что теперь буду искать его у себя и это подействует на меня негативно? Если вы будете искать и найдете его у себя и будете искать выход, это подействует на вас только позитивно.

Может ли быть такое, что люди избегают, скрываются от реальности, назревают кризис и это приводит к его усугублению? Да, так бывает часто. Есть ли кризис среднего возраста?

Это кризис, когда прорезается идентичность. То может ли быть так, чтобы человек прячется в другие роли и не выходит в кризис? Да, такое может быть, но только, понимаете, идентичность ведет человека в глубину, а там не бывают лжи.

Если человек встречается самим с собою, то там внутри и совершается эта встреча, эта встреча дает некоторую подлинность. Кризис среднего возраста всегда проходит болезненно, потому что приходится от многого отказаться и со смирением признать какие-то ограничения. А есть ли при явных признаках кризиса чувство счастья?

Такое может быть. Если вообще вы любите истину, любите честность и любите себя, тогда может быть радость. Всегда ли человек, проживающий свой кризис, пройти его самостоятельно?

Да. Помочь ли могут люди? Да, могут помочь люди прежде всего своим примером, своим опытом, ну и профессионально могут помочь.

Но помочь, а не пройти за. Слово кризис нерадостное? Да, нерадостное слово.

Звучит удрочающе, я уже об этом сказал, к сожалению. Есть ли конкретные шаги и стадии по продуктивному преодолению? Ну вот 10 шагов я наметил, приблизительных.

Это не обязательно, можно по-другому, 10, 5, 15. Есть ли рекомендации по проживанию и трансформации в состояние распада, когда ничего не понятно, не знаешь, что ты хочешь. Распада старого, но в распаде старого всегда формируется что-то новое.

Понимаете, мы же живые люди, личность живет и она растет. И если вы видите, что на дереве ветка отсохла, посмотрите на дерево целиком, там есть много новых веточек. Смотрите покрупнее, чтобы вам увидеть все растение целиком, весь сад.

А есть ли кризис не на фоне внешнего благополучия, а полного краха, если человек 40 годам не только ничего не достиг, но и растерял то малое, что имел. А это, между прочим, неплохо. Потому что, когда человек все потерял и действительно крах, ему не так страшно все терять, ему не так страшно разочаровываться, я бы сказал.

Если он даже понимает, где ошибка и знает, что надо все менять, но ресурс уже на ноли. Нет сил, ни здоровья, ни желания. А если в таком случае возможно, что-то исправить и остается одно, период дожития.

Смотрите, разумеется, ревизия ресурсов очень важная вещь. И может быть, ресурсов недостаточно, чтобы преодолеть выход из кризиса, совершить интенсивно в ближайшее время. И это не страшно, потому что вполне возможно преодоление кризиса постепенно и совершение этих шагов помалу, понемножечку, маленькими шагами.

Главное видеть свои ресурсы и согласно ресурсам потихонечку двигать вперед. Но только ни в коем случае не оставаться и не считать себя жертвой. У меня ресурсов нет, у меня сил нет, здоровья нет, я ничего не могу.

Вот человек, который говорит себе так, он на самом деле испытывает большое облегчение в роли жертвы. Нет, период дожития, не существует периода дожития. Это все.

В каждом возрасте есть свое содержание и возраст, я бы как уже сказал, пассивности, он тоже может быть очень содержательным. Если кризис середины жизни вносил на кризис старости родителей, ну и что? Как найти силы?

Опять возвращаемся к реестру своих ресурсов. И этот реестр, это честное понимание своих ограничений. Да, так может быть.

Нормативный кризис наложился на личностный кризис, мировоззренческий перелом, приход к вере. Ну я об этом уже говорил. Результатом чего стали радость, познание.

Да, я об этом сказал. Нет, кризис среднего возраста непреодолен. Просто он начнется после кризиса веры.

Кризис веры после завершения неопитства он наступает и может подстегнуть кризис среднего возраста. Это большая тема. Дальше вот 10 вопросов, а на самом деле их стало 18 с Ольгой Михайловной Ковчиной.

Когда я смотрю на себя в зеркало и вижу, что уже не выгляжу молодым, а ведь интрига совсем не изменилась, это сбивает с толку не только себя, но и тех, с кем хожу в контакт. Ну знаете ли, молодых сбивает с толку, а взрослых не сбивает, потому что они и так уже все понимают. Как выстраивать взаимодействие с людьми, чтобы транслировать и опыт с мудростью, пришедший с годами, и молодость души?

Знаете какая штука? Не всегда можно транслировать свой опыт, а в зависимости от ситуации. Что дает смирение?

Смирение после кризиса среднего возраста научает дозировать свой передачу опыта, чувствовать где его примут, а где нет. И молчание становится приятным и выгодным, выгодной тактикой. Так что взаимодействие становится не таким напористым и таким, как бы, агрессивным.

С возрастом жизнь стала социально менее насыщенной. Социально, да, чем была в молодости. К тому же сменились ценности и те друзья, которые пришли ранее в мою жизнь, сами потихоньку отсеялись.

Сформировалась социальная изоляция. Да, одна из социальных последствий кризиса среднего возраста это, я бы не сказал, что это изоляция, а я бы сказал, что это некая социальная депривация. Понимаете, открытие кризиса среднего возраста, открытие в себе, представляется

более ценными в этот момент жизни, чем социальные встречи, общения, контакты.

И да, во второй половине жизни человек более дружен с собою, чем с социумом. Но, конечно, этот кризис в какой-то степени ведет нас к уединению. В какой-то степени, не сразу.

Но ценность внутреннего уединения вырастает, ценность социального широкого контактирования уменьшается. Где искать людей, денамышленников, с которыми можно совместно проходить кризис среднего возраста, поддерживать друг друга. А вы знаете, они найдутся, они сами вас увидят, и они сами придут.

Они вас видят по глазам, они узнают вас, а вы их доверяете своему чутью. Но только поймите, что их не будет так много, как это было раньше. Как преодолеть геронтофобию?

Чем старше становишься, тем более явно ощущаешь ее на себе. Да, это неизбежно. Мы стареем, это неизбежно, к сожалению.

Вот тут опять требуется смирение. Но геронтофобия заменяется радостью обретения своей духовной значимости и своей кумулятивной значимости. То есть вот чем больше я собираю в себя все крупинки своего опыта всей своей жизни, тем я чувствую себя богаче, и страх состарения заменяется радостью обогащения.

Но это только можно, если вот этот вот процесс аккумуляирования все время в себе поддерживать, возгревать. И еще раз, в старении есть очень много важных новых открытий и богатств. Но, видимо, об этом придется поговорить в следующий раз или в другой раз.

Во всяком случае, тут что-то очень есть важное, что я не успел раскрыть. Проходя кризис среднего возраста, постоянно натываюсь в собой себе на вопрос, имела ли смысл моя жизнь. О, вот теперь именно в этот кризис эти вопросы постоянно, вот эти экзистенциальные вопросы, в чем был смысл того события, этой встречи, этих отношений, этого успеха, этого неуспеха, особенно крахов и неуспехов.

Кризис среднего возраста открывает нам прекрасную возможность самоисследования, самопознания, и в том числе ответа на вопросы, а имела ли смысл моя жизнь, вот это. А то, к чему вы пришли сейчас, это и есть смысл того, что вы делали вчера, позавчера, 20 лет назад, иначе бы

сюда не пришли. Можно ли найти ответ на этот вопрос, или он так останется безответным?

Можно, но только вы его можете найти, не я. Как, угасая с возрастом, сохранять вкус к жизни? Где черпать энергию в количестве достаточном, не только для дожития, но и для возможности менять мир вокруг себя в лучшую сторону?

С конца начну. Возможность менять мир происходит у вас не от увеличенной энергии, а от ценности опыта, от ценности вашей мудрости, а не от энергии. Это у молодых энергия, а у взрослых она за счет ценности, личности и влияния.

С каждым годом, да почти с каждым днем, вы становитесь все более и более влиятельным человеком, и если раньше было 10 слов, сейчас одного взгляда достаточно, и посмотрите, люди есть. Так что, да, энтропия, она накапливается, угасает энергия, но энергия суеты, энергия растраты, и бог с ним. Старость — это дар жизни и счастье, и рук, которые нужно понять, сделать работу над ошибками, поделиться с миром.

В том числе, да, но только это не старость, а это как раз вот эта вторая половина жизни. У нее содержательно другое название, я называю это временем патриаршества, юбилярное время. Понимаете, вот юбилей — это же ведь аккумуляирование, аккумуляирование смыслов.

Праздник вообще великая вещь, о празднике надо отдельно поговорить, что такое антропологический смысл празднования, юбилея. Чего больше в среднем возрасте, уже или еще, всего того и другого. Но это зависит от вас, от вашего подхода.

Вы можете обесценить все, и тогда уже будет, наверное, уже. А можете, наоборот, его еще построить по-другому. Это все равно как со стаканом, который пуст или полный.

Такой подход. Какие книги порекомендуете к прочтению о Крисе? Это я дал.

А еще желательно фильмы. Один из самых прекрасных фильмов советских про Крис среднего возраста — это «Полеты во сне и наяву». Жестокий, очень страшный, но это диагноз.

Вот диагноз кризиса среднего возраста, который, по сути дела, человек воспринял как смерть, как свою духовную смерть. Я имею ввиду главного

героя, которого играет Абдулов, играет замечательно. Вот один из самых страшных кризисов среднего возраста.

Кризисов непреодоленных, где выход не найден. Вообще в кино очень мало выхода. Кризисов много, а выходов мало.

Мотивация в зрелом возрасте. Как найти мотивацию в зрелом возрасте, если самые волнующие моменты жизни уже прожиты? Первая любовь, первый пусковой, первый секс, первый ребенок, первая работа, первая повышение заболеваний.

Как найти то, что станет мощным двигателем или генератором энергии? Энергии вам достаточно, а вот с мотивацией – да. Ведь мотивация исходит из вашего сердца, из вашего опыта, из вашей личности.

В чем заключается главное торжество вашей личности? Это то, что вы хотите жить. И вот это главный ваш мотив.

Жить. Не жить, а бы как? Чтобы опять пережить первую любовь?

Опять пережить первого ребенка? Нет. А жить, быть.

Быть, а не просто жить. Быть в том месте мира, в том историческом пространстве, где вы себя нашли. И в этой многообразной связи со всем этим миром увидеть себя, и тогда вы увидите, что мотивация исходит из внутреннего вашего ощущения этой жизни.

Как сохранить дар удивления и оставаться любопытным? Не знаю другого способа, кроме как обнаружить в себе огромную, неисчерпаемую энергию. Она в душе.

Душа наша живая, она и есть неисчерпаемая энергия. Мир все время меняется. Мы тоже меняемся.

Мы с вами тоже непрерывно все время меняемся. По-разному мир, по одну сторону, другую сторону. Пришедшая с возрастом привычка поступать так, как привык, будет наименьшего сопротивления экономии мозга, энергии.

Привык к недопониманию и слому коммуникации с современным обществом. И слава богу, общество все лжет. Понимаете, какая штука?

Вот это и есть стереотипы. И не потому, что это экономия мозга, энергии. И не потому, что наименьшее сопротивление.

Потому что привычка, вы правы. Так вот то, что ломается коммуникация с современным обществом, очень хорошо. Потому что современное общество больше научить вас ничему не может.

Теперь пришло время. Вы можете это общество учить. Воспримет оно, не воспримет.

Это уже не ваше дело. Ваше дело сеять. Сеять свой опыт.

Но та девочка, который опыт, который это общество учила в свое время, навязывала ей стереотипы, извините, уже выросла. Возможно ведь, что кризис среднего возраста это сигнал о том, что ты перестаешь быть в контексте этого мира и попадаешь на его обочину. Да, вы выходите за пределы этого мира отчасти.

Но миру-то как раз и ценно, что вы можете на него посмотреть со стороны. Это не обочина, а это метапозиция. Ваша метапозиция по отношению к этому социуму и дает вам тот самый взгляд, который мир-то говорит.

Ой, скажи, как я выгляжу снаружи-то? Ты теперь опытный, скажи. Ты же теперь видишь.

Мне зеркало нужно. Ответь. Помоги.

Дай мне обратную связь. Когда опоры всегда на себя, на свои внутренние стержни и ценности, а перед весь средний возраст ценности пересматриваются, формируются, меняются, опираться они становятся невозможно, так как они становятся зыбкими. На что опереться, чтобы сделать следующий шаг?

На свое я, на себя. Не на ценности. Ценности вы их принимаете, а на себя саму.

Это трудно как бы вот в рамках нашего такого большого разговора, многообразного, трудно. Это скорее что-то все-таки более интимное. Как отличить я от моего опыта?

И речевок, сотворим человека по образу нашему и по подобию. Ну и так далее. 26 стих первой главы.

Здесь говорится о смысле жизни человека, хозяина всей природы. Понимаете, да, здесь говорится буквально, станьте владыкой, владыкой

мира. Но только не в смысле хозяина, который, так сказать, открывает мешок со своим золотом и подсчитывает монетки, которые там накопил.

Здесь говорится о смысле жизни, о месте человека в этом мире. Это место и таинственно, загадочно, но оно величественное, потому что Бог поставил человека не просто как там царя природы, а он поставил его Богом на землю. Он сказал, будьте как я.

Я даю вам свой образ и подобие. Владычествовать. Владычествовать это не значит владеть в буквальном смысле.

Моё, моё, моё, моё. Это место человека в мире. Человек в мире это не просто владитель, а он в каком-то смысле преобразователь.

И более того, он даёт этому миру смысл. Вот когда, смотрите, Бог приводит к человеку животных и говорит, нарекай имя. Как назовёшь, так и будет.

Это же не просто наречение имён, то есть ярлычок. Вот пришёл жираф, человек надел на него ярлык. Жираф или там бегемот.

[Говорящий 5]
Нет.

[Говорящий 1]
Это нечто большее. А предание этому миру, вещам природы, это предание логосов. Логосов смысла.

Значит, человек поставлен в этот мир осмыслять. А Веринцев об этом говорит, как пословесивать этот мир. Человек обладает уникальным даром, которого в природе не было.

Вот понимаете, гормоны у природы есть, нервы есть. Центральная система есть у многих животных. А вот чего нет?

Нет языка, нет слова. Именно поэтому Иоанн Богослов и начался в начале без слова. Так вот, это слово дан человеку, это место его в мире.

Это место смысла. Вот место человека. Вот о чём это первые три главы.

Возможно ли ограничиться для себя пониманием смысла жизни, как спасение души? Нет. И этого недостаточно.

Нужно искать другие смыслы. У вас, понимаете, спасение душ наших – это дело Божие, дело Христа. Он пришёл спасти наши души.

А ваше дело – найти свой личный смысл и своё личное место в этом мире. Может ли быть такое, что люди сбегает с кровати? Это, кажется, я уже прочитал.

Значит, всё. Теперь я читаю вопрос, который мне перевёл сюда Алексей в чат. Как красиво стареть.

Ну, это я ответил. Что входит в это понятие, на мой взгляд? На мой взгляд, красота старости – слово нехорошее – это прежде всего мудрость, это радость, благодарность, кумулятивность, способность собирать всё.

Вот всё в себя. Свою жизнь, жизнь своих предков, жизнь мира, жизнь своих друзей. Всех всё собрать.

Всё собрать в своём сердце и соединить. Я, например, вижу так. Недокучаемость никому своими жалобами, стонами на жизнь, здоровье, самостоятельность, оптимизм.

Да, оптимизм и лёгкость вообще не едят. Но вот самостоятельность рано или поздно вы её утратите. И рано или поздно за вашей постелью будет ухаживать дочь, внучка, сиделка, неважно кто.

Смирение. Со смирением принять свою немощь. В своё время придёт.

Кризис среднего возраста может быть на рубеже 30 лет. Ну, для кого-то может, но это редко. Не связан с биологическим возрастом, конечно.

С подросткового возраста про жизнь думалось, что вот нормальная жизнь – это семья и дети. И жила такой целью. Но вот 40 детей нет, с мужем не сложилось, и что дальше – непонятно.

Очень хорошо. Вот как раз эта ситуация ваша, она и даёт вам возможность поставить перед собой важные вопросы. Очень хорошо, что у вас иллюзий больше нет.

Жизнь в смысле, что семья и дети не получил. Да, получилось, просто не в этом смысл жизни. И поставила себе диагноз – кризис среднего возраста.

Очень хорошо, двигайтесь дальше. Как пройти этот этап? Пересмотреть.

Прежде всего, признать, что вот эти старые идеи, они не исчерпывают смысл жизни – семья и дети. А второй половине жизни, которая может быть богаче и продолжительнее, чем первая с литературными примерами, тоже очень интересно. Ну, я же вам сказал, Чайковский и Чехов.

Ну, у Чехова короткая совсем жизнь, а у Чайковского какая богатая. Это вся первая половина жизни у него была до начала его творчества. То есть он закончил консерваторию и работал преподавателем.

Он ещё не написал первого концерта. Всё началось только потом. Для многих людей, почитайте биографии, вообще говоря, вот одно из полезнейших чтений кризиса среднего возраста – это биографии.

Именно поэтому люди моего возраста так любят про биографию читать. Начните просто с справочника биографического. Само по себе интересно, кто в каком возрасте чего написал или кто в каком возрасте сменил профессию.

А про музыкантов, а про художников, а про политиков. Тут масса всего интересного. Незрелая личность может так и не дожить до кризиса среднего возраста.

У меня вопрос и наблюдение. В двух примерах нахождение своего призвания, которое вы привели, музыкантов. Я вижу как бы с двух разных стратегий.

Пойти за своим призванием, за тем, что вдохновляет и нравится. И выбрать то, что необходимо и востребовано. Но выбрать не на основании просто некого запроса, как раньше, знаете, было.

Призывали в 50-е годы ехать на Целину или на Дальний Восток, или на комсомольские другие стройки. Что было в какой-то степени вдохновением юношеским и было призванием. Социальным призванием.

Но были люди, которые просто воспринимали это как за неимением собственных идей. Ну все едут и я еду. Вот это ужасно.

Потому что это как раз и приводит потом к жестоким расчарованиям. К сожалению, у нас много фильмов советских было снято про то, как молодежь едет на Целину или там на другие стройки. Но очень мало о том, как они потом оттуда возвращались побитые.

А это как раз более интересно. Есть, но мало. Я не помню, как называется фильм.

По-моему, это первая роль замечательного драматического актера Демьяненко. Он вовсе не комедийный актер. Он замечательный.

Был такой в советские годы фильм, где главную роль называется учитель, по-моему, или сельский учитель. Замечательный фильм, очень глубокий. Не знаю, кто режиссер, кто сценарист.

Но с тех пор я полюбил Демьяненко. А первый фильм, где он играет молодого электрика. Они прокладывают высоковольтную линию электропередач в 50-е годы.

Вот там как раз есть очень интересные моменты разочарования. Люди, которые уезжают из стройки, не справляются. Можно ли сказать, что кризис среднего возраста – это поиск своей подлинности, подлинность своих отношений с миром, с Богом людьми?

Да, именно так. Так думаю. Может ли человек не заметить кризис среднего возраста?

Нет, не может, потому что он требует осознанности и целенаправленности, выбора.

[Говорящий 4]

Это не может быть бессознательным. Ну да, проблема.

[Говорящий 1]

Кризис есть проблема. Проблема – это задача в переводе. А если я уже понимаю, что многое, не добьюсь и не доволен своим профессиональным результатом.

И слава богу, Ольга, что вы ничего не добьетесь. Потому что результаты профессиональные – это шторы, это темные очки, через которые вы не разглядите собственные проблемы. Очень хорошо, что результаты, вы обратите свои силы на себя саму, а не на свои профессиональные результаты.

Результаты – это в первой половине жизни, а во второй – вы лично. Семья требует времени. Вот это отговорка.

Это материнский комплекс. Семья ваш кризис не решает и не мешает вам. Если вы не хотите собой заниматься, всегда найдется отговорка.

Я должен кормить семью, я должен ходить с детьми в школу. Да, только душа ваша в другом месте в этот момент. Не хочется резко перестроить свою жизнь, чтобы достигнуть признания в своей деятельности.

Хочется минимально присутствовать в семье и больше времени уделять преподаванию профессиональному росту. Это ухват от кризиса. Возможно, Ольга, мне 40, и остро хочется вернуться в студенческие годы.

Да, да, но вот тут-то как раз нужно смирение и свои студенческие годы отпраздновать. Для этого мы встречаемся с однокурсниками, поблагодарить их, воспеть и положить в архив. Мне нравится общаться с студентами как преподавателем.

Отлично. Хочется снова учиться, тусоваться, ходить по выставкам. Ну, понимаете, что такое тусовка?

Тусовка – это экстенсивное впитывание в себя мира. Сколько можно впитывать мир? Мир бесконечно разнообразный, вас не хватит на всю жизнь.

Впитывай, впитывай, впитывай, а потом приходит пресвящение. Понимаете, когда вы наливаете в стакан вина, и вино начинает литься через край, это потерянное вино, вы уже его не выпьете. Вот так и тут.

[Говорящий 4]

Бесконечное постижение мира, оно уже не входит и пробку не даст.

[Говорящий 1]

Нельзя объять необъятного. Как у монаха-священника проявляется кризис среднего возраста, ведь смысл жизни – возрастание в Боге. Да точно так же, понимаете, если монах вступил на свое поприще до кризиса среднего возраста, в кризисе он захочет уйти из монастыря, что часто и происходит.

Другое дело, что люди просто не понимают, что это кризис, духовный кризис веры и кризис среднего возраста, и начинают обвинять в том, что он отступается от Бога. Нет. Но это кризис, и очень часто он происходит.

Сомнения в том, правильно ли он выбрал путь, также для неволи этого, что это такое, да что это важно и так далее. То есть обвиняют такого монаха на самом деле, да, кризис среднего возраста может быть. Получается, чтобы

подойти к кризису среднего возраста, нужно прожить подростковый кризис.

Но не только подростковый, и юношеский, и зрелый уже. То есть нужно прожить, в общем, очень весомую часть жизни. Если подростковый кризис, человек проживает с запозданием, например, в 30, а то и позже.

Могут ли накладываться эти два кризиса? Нет. После подросткового и юношеского надо еще прожить очень важную часть зрелой жизни, а потом только наступит кризис.

Да, он может быть сжат, но он только пойдет потом. Наложиться не может. Это все равно как, может ли на распускающемся цветке сразу расцвести уже, то есть на маленьком ростке сразу распустить цветы.

Нет, не могут. Должен вытянуться и созреть бутон. Свести, прежде чем бутон уберет сил, он не будет.

Человек в какой-то момент как подросток, а в другой момент решает связать кризис среднего возраста. Да, какая-то часть личности проживает кризис среднего возраста, какая-то часть личности может проживать еще подростковый. Так бывает.

Но надо сказать, что это всегда не будет цельности. То есть тогда и в другой части личности потом догонит кризис среднего возраста, например, профессиональный или семейно-родовой. Я, пожалуй, исчерпал все вопросы.

Пожалуйста, если еще есть, вы можете задать их, вступив прямо вот в эфир. Либо еще написать или какие-то свои сомнения высказать. Сомнения и, может быть, собственную точку зрения.

[Говорящий 2]

Коллеги, если есть что спросить, добавить, пожалуйста, микрофон, камеру и спрашивайте, говорите. Да вы тоже спрашивайте, говорите.

[Говорящий 3]

Можно, Андрей? Вы как раз подошли к ответу на мой вопрос, который я сейчас задам. Но я все-таки задам в качестве уточнения.

Степень взрослости какая должна быть для наступления кризиса среднего возраста? То есть если не достигнута взрослость или не достигнута во всех аспектах жизни, то в каких формах наступает кризис среднего возраста?

Или если, к примеру, человек поздно достиг профессионального успеха, поздно создал семью, вообще не создал семью?

[Говорящий 1]

Нет, дело не в успешности создания семьи или профессии, а дело в том, что человек уже попробовал свою самореализацию и увидел ее результат. И в этой самореализации он в какой-то степени, может быть, уже может оценить свой результат самореализации, то есть он получил опыт, он получил обратную связь с жизнью, жизнь ему ответила. Ты вот хотел, что из этого?

И он видит этот опыт, принимает или не принимает, разочаруется или не разочаруется, уже в зависимости от результата. И тогда может наступить кризис. То есть это качественный кризис, имеющий отношение к результатам самореализации.

[Говорящий 3]

То есть, в принципе, можно сказать, что любой усвоенный человеком опыт, независимо от знака, может... Нет, не любой. Достаточно для наступления кризиса возраста.

[Говорящий 1]

Не любой, а опыт самореализации. То есть то, о чем я мечтал, то, что я спроектировал, то, что я сделал, прошел и достиг. То есть это не опыт переживания какой-то ситуации.

[Говорящий 3]

А если отрицательный опыт самореализации?

[Говорящий 1]

Все равно это опыт, это неважно. Это опыт. Но главное, что это опыт моего выбора, моего дела, моего действия, моей мечты.

Это я задумал, и я получаю обратную приятность.

[Говорящий 3]

Спасибо. Еще вопрос. Можно вообще говорить о способе прохождения кризиса среднего возраста в разных социально-экономических системах?

Как у нас, как в Америке, как в Европе.

[Говорящий 1]

Это есть? Я об этом ничего не могу сказать. У меня опыт только российский.

Но судя по литературе, идентичный. Ну вот книги, которые я вам предлагаю, они переводные. Ну там то же самое.

Похоже, что точно так же. Ольга спрашивает. Трудно признать, но что я уже не добьюсь большего.

Хочется сделать последний прыжок, а потом почевать на лаврах. Может, еще есть надежда, что я до него не дошла. Да, трудно признать.

Это и есть как раз вот та задача кризиса среднего возраста — со смирением признать свои ограничения. Со смирением признать свои возможности. Почевать на лаврах.

Вот эта вот идея почевания на лаврах — это идея регрессивная. Это идея младенчества. Потому что у нас есть такая в душе у каждого регрессивная такая мотивация достичь беспечности.

Вот лучше всего эта идея сформулирована в рекламе. Вот реклама Баунати. Я давно телевизор не смотрел.

Не знаю, сейчас есть реклама Баунати. Была такая шоколадка. Сейчас я не знаю, есть или нет.

Но там, значит, изображается девушка, которая лежит в гамаке. Рядом плещутся теплое море, пальмы, тропики. И вот эта вот идея безмятежности.

Идея высшей степени пассивного наслаждения. Шоколад во рту, солнце, море, тепло. Ничего нет, ничего не надо делать.

Но это младенец утром и матери. И она называется регрессивная надежда. Вот это почивать на лавах.

Но почивать на лавах, значит, обратно. В зад, в младенчество, в трубу. Не знаю, может быть, если это такова ваша надежда, то тогда.

Не знаю, может ли она. Ирина спрашивает. Еще пару лет назад было желание усовершенствоваться и повышаться.

Сейчас кажется, что все достаточно в моей профессии. Есть некая пассивность внутри и жизни. Это может быть признаком кризиса возраста?

Скорее всего, да, Ирина, да. Если изменилось отношение к своим достижениям, усовершенствованиям и повышениям, то, возможно, это так и есть. Очень серьезная и важная тема.

Вы интересные и рассказываете. Спасибо. А от кого это непонятно?

Я знаю преподавателей, которые создают современные учебники в 70 лет. Значит, они не прошли кризис. Почему?

Может быть, прошли. Они продолжают расти профессионально, а это не противоречит. У них есть опыт, есть понимание требований времени.

Неужели после кризиса невозможное движение вперед возможно? Для меня почти на лавах это очень скучно. Скучно, я тоже так считаю, но иногда хочется.

Лежать на диване или лежать на песке как-то не очень хочется, но это лично кому-то нравится. Но в гамаке под пальмой я один раз лежал, приятно. Главное, чтобы никто не кусал.

[Говорящий 2]

Алексей? Спасибо, отец Андрей. Как-то у меня немножко свербит по поводу того, что надо бросить семью, если вдруг я почувствовал, что у меня талантище начало проклевываться.

Мне кажется, это немножко уход в детство. Я просто вижу, что очень многие как раз в это начинают во время кризиса среднего возраста, заигрывают с этим. У меня этот вопрос не есть.

Где тут разница между ответственностью и ответом на призыв? Взрослой какой-то ответственность.

[Говорящий 1]

Внутри. Внешнего критерия здесь нет. Вообще, все, что касается личности, внешнего критерия нет.

Нет какого-то формального критерия. На это отвечает, собственно, я. На это отвечает осознанность, чувство, опыт.

[Говорящий 2]

Потом оглядываешься и смотришь, как говорится, на забор. В смысле, как ты шел зигзагом, а можно было идти по прямой. И хочется сказать, боже мой, почему прожектор не включили, почему я пикался везде.

[Говорящий 1]

Вот мне кажется, что это ошибка, потому что реальный кумулятивный способ отношения к себе, это благодарить за каждую извилину своего пути, за каждый изгиб. Потому что этот изгиб, это еще один кусочек опыта, еще один пазл в общей картинке. За все благодарить, за каждую ошибку.

Интересно, что из исследований умирания, но это прежде всего исследования с онкологическими больными, там очень интересная вещь, что там не приходит обесценивание опыта на последнем рубеже, там, где люди осознанно относятся к своей жизни. И не то, чтобы они прощают себе свои ошибки, а они говорят о них с благодарностью. Даже если это в темноте было совершено, ошибочный поворот, ошибочный шаг, ошибочный выбор.

Ничего, он тоже мой, он тоже мой опыт, он тоже мое богатство.

[Говорящий 2]

Кстати, я даже вспомнил опыт общения с великими людьми, которые были в наркотической зависимости, в том числе. Как они к этому относятся. Они говорят, да, это ужас, но я благодарен этому опыту, вот уже пройдя его.

[Говорящий 1]

А я когда мы работали с ВИЧ-инфицированными, а там в основном наркоманы раньше были, которые кололись, как они там, инъекционные наркоманы, и они, многие из них стали добровольцами, стали волонтерами этого движения помощи ВИЧ-инфицированным. Они говорят, что если бы я не был, я бы сейчас здесь не сидел. Я благодаря вот этому своему кризису, своему ужасному состоянию падением, я бы не стал человеком.

Я поэтому сижу тут и слушаю, а по-другому бы я бы там был.

[Говорящий 2]

Вопрос от Эльвира.

[Говорящий 1]

Да, от себя добавлю, что после кризиса среднего возраста исчезают страхи. Ну смотря какие страхи, социальные, да, Эльвира, исчезают. Вообще многое становится не страшно, но приходят другие.

Ну например, как мне кажется, страх, не страх ошибки, нет, а страх чего-то не разглядеть, пропустить. Страх пропустить отношения или пропустить какой-то сигнал, идущий от людей, от общества, от социума. То есть, ну что-то такое вот есть.

Скорее страх, да, опасение, можно так сказать. Но если раньше были страхи, вот меня там не заметят, меня не наградят, меня там не поймут, меня не пригласят, да, этого уже нет. Не пригласят, и слава богу.

Да, благодарности за ошибки, конечно, конечно, Ксения, это важно. Есть чем поделиться вашим личным достижением в кризисе среднего возраста? Я не помню, что я имел в виду, но главное достижение, которым я могу поделиться, достижение, достижение, но такое радостное обретение для моего кризиса, я не могу сказать, что он у меня закончен полностью.

Главное обретение или, не знаю, приобретение мое, конечно, было это многообразие мира. Многообразие, которое открывается вне зависимости от моих социальных связей. Обнаружилось, что для того, чтобы найти себя в этом мире, совершенно не обязательно стоять на площади.

Можно находиться, я метафорически выражаюсь, в каком-то далёком уединённом чуланчике, в какой-то келье, но в каком-то таком духовном смысле быть как раз могло бы сюда. Это удивительное ощущение, удивительная сопричастность этому миру. Сопричастность в самом главном, в самом глубинном, в существенном самом.

Вот знаете, вот вам пример. Я два года назад, кажется, меня попросили написать предисловие к книге Франко-Нимбрини от отца к сыну. Вот.

И когда я стал, а я уже читал эту книгу до этого, первое её издание, которое вышло в Киеве, а это было второе издание, которое в Москве вышло, вот ко второму изданию два года назад я писал предисловие. Да, наверное, два. Вот.

И я пригляделся к этому человеку. Франко-Нимбрини потрясающий человек. Он действительно уникум нашего времени.

И одним из его уникальных проектов, который он практически завершил, это комментарий к божественной комедии Данку. Это огромный труд, который он делал чуть ли не 20 лет своей жизни, но я даже не про это, а про то, что божественная комедия средневековая, ну или произведение нового времени, кто как считает, в общем возрождение, конечно, да. Ну,

вроде считается классика литературы, но популярность не особенно не пользуется в современном мире.

А между тем вот через Франко-Нимбрини, через Ольгу Александровну Седокову, через новое издание, через художников это произведение становится всё крупнее и крупнее, но становится всё больше и больше значимой для нас. Вот так в культуре возникают такие вот весомые вещи. Знаете такой эффект, что когда луна восходит над горизонтом, она огромная, а потом когда поднимается, взлетает, она вроде бы и меньше становится зрительно, но зато ярко сияет.

Вот есть такие произведения в культуре, которые вот так вот они тоже, они когда восходят, они очень большие, а потом начинают ярко сиять. Вот такая вот божественная комедия и Франко-Нимбрини. Вот чем дольше идёт время, чем больше набирает опыт этот человек, и ну он уже солидный такой дядечка, уже признанный мэтр, один из самых значимых людей в своём городе, он украшение своего города Биргама.

И вот его личность сияет уже как крупная звезда, как крупная планета на небосводе. А ведь он делает, он просто педагог, он педагог, он воспитывает детей, он организовал частную школу, гимназию для подростков, для трудных подростков. Он учитель, школьный учитель, филолог, школьный учитель.

Вот что-то, вот я открыл что-то такое подобное, что вот можно, человек может быть вот таким вот школьным учителем, филологом и заниматься годами, годами заниматься исследованием произведения кутужественного, а вместе с ним он начинает влиять на огромное пространство мира. Он раньше влиял на трудных подростков в своей гимназии, теперь он стал влиянием в своём городе Биргама. Потом его BBC сняло в двух сериалах, он толкователь Пиноккио, Пиноккио из Биргама.

Он толкователь этой народной сказки Пиноккио, и он толкователь на BBC Божественной комедии. Он записал огромное число передач, и его уже стали во всем мире переводить и читать, не только на русском языке, переведен на многие языки мира. Вот так восходит личность и начинает влиять.

Вот когда я это открыл, я вдруг увидел, что вот эта вторая половина жизни намного богаче чем первая, и мне стало очень приятно. Это открытие, вот это богатство, красота. Здесь я ответил на ваш вопрос.

[Говорящий 2]

Еще есть вопросы. А кто это? Вопрос я уже потерял.

[Говорящий 1]

Татьяна. А, да, это Галина. Нет, это Галина.

А дальше вот Татьяна Камельна. Кризис среднего возраста и кризис старости, мне кажется, разными вещами, все-таки много различий. Да, конечно, я не говорил ничего про кризис старости, потому что я такого кризиса и не выделяю.

Есть возраст юбилейный, есть возраст патриаршества. Старость, как процесс психологический и физиологический, он с точки зрения личности не очень значим, потому что значимость личности даже при угасании его жизни, физической жизни, даже при смерти почитайте жития святых, почитайте как умирал Чехов, как умирал Толстой. Вокруг смерти Толстого куча тайн.

Он даже последние дни влиял на мир через свои слова. Его слова печатались телеграммами в газетах. Это старость, это угасание, а вот он умирал на станции Астапова.

Последний вопрос. Дополняю так, в кризисе старости больше беспомощности, одиночества и зависимости от других. Да, ну и что.

Беспомощность и одиночество много и зависимости много. Богатство и значимость личности от этого не угасает. К концу семинара возникло состояние глубинности понимания некоторых шагов в своей жизни.

Спасибо. Спасибо Ирине. Что будет критерием окончания кризиса среднего возраста?

Радость и благодарность. И огромное счастье жить. Я думаю так.

[Говорящий 2]

Но могут кончиться деньги.

[Говорящий 1]

Может быть это и хорошо, Алексей, потому что деньги все время отвлекают от себя, к сожалению. Они отвлекают от важного, потому что надо ими распоряжаться, надо их вовремя пристроить, это по вашей части, чтобы они не пропали.

[Говорящий 2]

Спасибо, отец Андрей, как-то очень живо.

[Говорящий 1]

Я всегда боюсь, что будет слишком сухо, но если живо, мне приятно. Спасибо. Тогда мы расстанемся на неделю.

Ну, с кем-то мы увидимся в понедельник, а мы расстанемся на неделю, и у нас следующий наш с вами семинар будет посвящен искусству беречь себя. Про группу. Про группу, да.

Мы начинаем новый этап, мы продолжаем свою группу терапевтическую, в своем смысле с Алексеем, терапевтическую группу, которая теперь будет посвящена проблемам супружеских отношений. Не воспитанию детей или отношения в расширенной семье, а прежде всего, ну конечно мы все будем затрагивать тему, но прежде всего супружеской жизни. Это терапевтическая группа, это группа небольшая, 10 человек у нас обычно бывает, ну может быть там плюс-минус два, но в общем мы стараемся так держаться небольшой группой, где мы не просто говорим, но мы предпринимаем всякие терапевтические упражнения, демонстрации для того, чтобы приобрести новый опыт.

В этой группе мы работаем все с камерами, с микрофонами, наушниками, то есть это не просто вот как сейчас вы можете только слушать и заниматься своими делами на группе, но на работе, присутствовать. Алексей, добавьте что-нибудь.

[Говорящий 2]

Что бы ты еще добавишь? А, ну адрес в чат скину, как можно присоединиться к группе. Отлично.

Можно присоединиться даже на одну встречу, а можно на все. Спасибо, отец Андрей.

[Говорящий 1]

Меномен денег предлагают обсудить, это по вашей части.

[Говорящий 2]

Люблю это делать.

[Говорящий 1]

Кстати говоря, если вы приобрели вход для всю библиотеку семинара, то про деньги у нас как минимум три семинара есть. Пожалуйста, послушайте. Там есть масса интересного.

[Говорящий 2]

И во власти про деньги тоже есть, я помню. И в вопросах для бизнесменов тоже. Я переслушал недавно, интересные аспекты про деньги есть.

[Говорящий 1]

Спасибо, до встречи.

[Говорящий 2]

Спасибо всем.