

Мы нередко слышим такое выражение как «седина в голову – бес в ребро». Эта поговорка хорошо описывает поведение нашей сильной половины человечества, т.е. мужчин в «середине жизни».

Как не странно, но этому есть научное логическое объяснение.

В жизни каждого человека случаются, так называемые, «кризисы», т.е. переломные моменты, когда требуется переосмысление всего прожитого и принятие новых решений. К проблеме кризисов обращались ещё древние философы. Например, Аристотель считал, что самые опасные моменты в жизни человека – это 7, 14, 21 год и т.д. (т. е. через каждые 7 лет). «В эти годы нужно быть особенно внимательным к своей жизни» - говорил он. В древнем Китае тоже существовала своя периодизация, где идет чередование темных и светлых периодов в жизни.

Эта тема интересует и психологов современности, таких как З. Фрейд, Д. Б. Эльконин Л. С. Выгодский и т.д.

З. Фрейд – «Кризис – это внутренний, закономерный момент развития» (психосексуальная теория).

Л.С. Выгодский – «Каждый возраст начинается и заканчивается кризисами. Кризисы – это показатели возрастного развития, наиболее обостренное столкновение противоречий, происходящих на стыке возрастов» (возрастная периодизация: крик ребенка, кризис года, 3 лет, 7 лет, подростковый и т.д.).

Современные американские психологи считают, что кризисы следуют друг за другом через каждые 7 лет, начиная с 16 летнего возраста. Кризис может наступить через 5 - 7 или 10 лет, но тематика и характер переживаний в основном схож.

Кризисы у мужчин ярче выражены и протекают тяжелее.

Где-то в 16 лет подросток встаёт перед проблемой, когда нужно доказать (в первую очередь - себе и только потом – другим): «Я уже не маленький! Я всё могу сам, не хуже любого взрослого!»

Он старается оторваться от родительской опеки, ищет самостоятельные пути во взрослую жизнь. Поиски... Бродяжничество... Попытки установить любовные контакты с девушками...

И то, что взрослые оценивают как обычную распущенность и подростковое хулиганство, имеет в душе подростка другие причины: поиск себя и самоутверждение.

Следующая дата – 23 года. Парень уже не чувствует себя маленьким, но теперь требуется доказать: «Я уже полноценный взрослый, взрослый во всех отношениях». Как доказать?

Традиционны несколько «ходов». Первый состоит в том, что молодой человек рисует себе «План на всю жизнь».

Он станет известным ученым, поэтом, чемпионом. У него будет много денег, машина, дача, жена – красавица, много детей, роскошная квартира. ...Все это красиво, грандиозно и именно поэтому совершенно не реалистично.

Или, что бы почувствовать себя взрослым, парень женится.

Пошло 7 лет, ему 30. Тут становится очевидным, что его мечты не достижимы, и тогда во весь рост встаёт тяжелое, рождающее отчаяние слово - «НИКОГДА!». Никогда он не будет... Никогда у него не будет... Страшно признать, что жизнь не получилась, и начинается бегство от открывшегося «никогда».

Он понимает, что его работа как у всех, обычная, плохо оплачиваемая и не приносящая удовлетворение... - и старается поменять работу (иногда, вместе с этим, и профессию, и квартиру, и город).

Видит, что его семья - несчастливое семейство, все как у других, обыденно и трудно. Попытки что-то наладить, выяснения отношений ни к чему не приводят, надоели. Так жить нельзя, он ищет любовь на стороне, пытается заменить семью; отсюда волна измен и разводов.

Видя, как все вокруг рушиться, он бежит от себя, в том числе в пьянство...

Кризис кончается, когда мужчина принимает жизнь в более реалистичном варианте. «Переболев», он на работе ставит достижимые цели, отношения в семье переходят на стабильные накатанные рельсы, в духе «сотрудничества – сожительства», когда каждый делает свое дело. Супруги находят оптимальную дистанцию между собой, когда они живут каждый своей жизнью и не лезут в жизнь другого; живут, «как все», уже воспринимая это как «нормально».

Все хорошо, жена вздохнула («перебесился»), но тут подходит самое тяжелое испытание: 37 – 42 – кризис середины жизни. На горизонте появляется смерть.

Он и раньше знал, что умрет, но понимал только головой, абстрактно, и к сердцу это близко не принимал, а тут на себе почувствовал: появились первые Отметины, звякнули первые Звоночки... Здоровье стало давать первые серьезные сбои: сердце, печень, сосуды. Неужели все?

Мужчина начинает «дергаться». «О, моя утраченная свежесть, буйство глаз и половодье чувств...». Стараясь восстановить здоровье, кидается в спорт, причем с отчаянием, неумеренно, до инфаркта. Деньги и карьера серьезно обесцениваются: «Зачем? С собой в могилу не возьмешь!» Теперь его тянет на работу не престижную или денежную, но на человеческую и осмысленную.

По житейски это – потеря денег и некоторых благ для семьи. Поставьте себя на место жены: она то переживает!

Мужчину снова перестает устраивать его семья спокойным, рутинным течением семейной жизни. Хочется оставить после себя хороший след, передать свои знания и опыт.

Многие отцы начинают («наконец-то») тянуться к детям, но сыну как раз исполняется 16, его задача сейчас – «рвать корни», и отец натывается на отталкивание. С душевным смятением он может потянуться к жене, но у них обоих сейчас начинаются возрастные гормональные сдвиги. У мужчин «вымываются» мужские половые гормоны, у женщин – женские. Это значит, что он становится более сентиментальным, в то время как у нее появляется больше мужских качеств. Он 30 лет не плакал, а тут слезы на глазах, ему хочется прижаться к жене, а жена грубеет: «Я не твоя собственность, я принадлежу народу», да и сам он ее отучил от нежности и откровенности. Он нарывается на: «картошку принес?» и понимает: «семья – рутина, жена – ск ---на...». Его не понимают, он одинок, жизнь пуста и бессмысленна, поэтому снова уходит в пьянство, измены.

Особенности этих измен в том, что они почти всегда «с молоденькими»: ему нужны доказательства, что он еще на что-то годен, что его еще списывать рано вот тут – то и применима пословица «Седина в голову – бес в ребро».

Бедная жена! Она не понимает, но видит, что мужик "«просто сдурел"» Реальность в том, что её муж остро нуждается в помощи, он тяжело душевно болен, а жена, самый близкий ему человек, - против него, она оказывается первым его гонителем и врагом. Отсюда – новый, сильный драматический для обоих пик разводов. А нужно, в сущности, немного понять друг друга.

Но кризис можно пережить 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 ним физические, эмоциональные, духовные изменения. На самом деле середина жизни может быть самым цветущим, ценным и плодотворным периодом жизни человека: накопленный опыт и знания, есть энергия, 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 жизненного кризисного периода, не ухудшая и разрушая свою жизнь, а напротив, улучшая ее, и поднимаясь на новый, более высокий уровень.

Третье: перестроить свою жизнь и разработать «программу успешного проживания кризиса». Как мы говорили выше, мужчине необходима физическая и эмоциональная встряска. Этого можно достичь «цивилизованными» способами: ремонт или обмен квартиры, смена обстановки в доме, строительство нового загородного дома, ремонт и покупка машины и т.д. Улучшает внутреннее состояние различные хобби (коллекционирование, делание чего-то своими руками).

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, рыбалка и т.д. Многие мужчины, вернувшись 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, положительным эмоциям.

Человек, который знает о существовании возрастных кризисов, имеет представление об их развитии и последствиях, быстрее может во всем разобраться и принять правильное решение, ведь: «Предупрежден, значит вооружен».

В заключение можно привести слова А. Эйнштейна: «Человек, считающий свою жизнь

проигранной и бессмысленной, не просто несчастен, а плохо приспособлен к жизни».