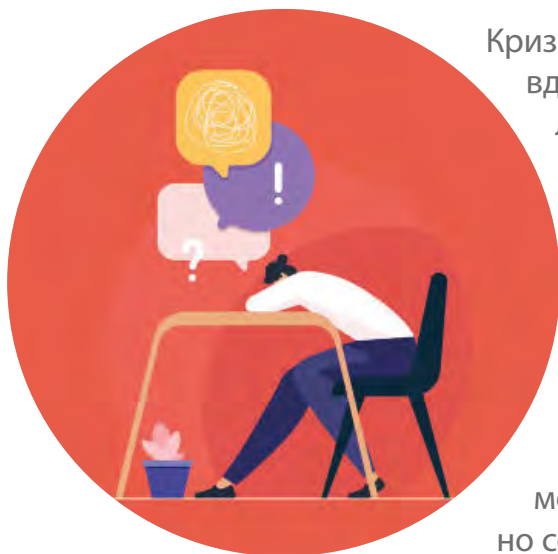


М.В. Сипатова,
редактор журналистского агентства SS20

Кризис среднего возраста, или Жизнь начинается тогда, когда мы понимаем, что у нас есть только одна попытка прожить ее по-настоящему



Кризис среднего возраста – момент, когда человек вдруг осознает, что его цели больше не вдохновляют, а привычные вещи не радуют. Для кого-то это катастрофа, для кого-то – точка старта, с которой начинается новая жизнь¹. Вопрос не в цифрах прожитых лет, а в готовности услышать себя.

Мы расспросили наших экспертов, что может сигнализировать о кризисе и что делать, когда он у вас есть. Если вы чувствуете, что стоите на перепутье, используйте этот момент как шаг к переменам. Возможно, именно сейчас пора начать жить по-настоящему.



Наталья Высотская,
практикующий психолог,
магистр психологии
(Нижний Новгород)

Происходящие в жизни человека процессы, называемые кризисом среднего возраста, имеют принятый диапазон 30–50+. Можно говорить о том, что переоценка ценностей начинает происходить в районе 30 лет и не заканчивается до тех пор, пока индивид чувствует в себе силы и желание что-то изменить. С учетом тенденции к позднему взрослению и продлению активной фазы жизни наиболее ощутимый кризис испытывают 45-летние, а граница верхнего диапазона тех, кто его проходит, уже фиксируется на отметке 65 лет.

Как определить, что у вас кризис среднего возраста?

В 30+ (или чуть ранее) происходят первые разочарования в прежних смыслах, может быть изменен курс,

траектория движения, но человек продолжает свой путь с осознанием, что впереди еще достаточно времени. В 40+ к переоценке ценностей прибавляется **понимание о конечности бытия, собственных ресурсов**. Это первое серьезное подведение итогов первой половины жизни, которое часто подталкивает к изменениям.

Человек, неудовлетворенный работой, начинает **поиск новых сфер**, где может применить свои таланты и способности. Он может не просто уйти с привычной должности в другую компанию, но и кардинально сменить род занятий. Причины: утрата смысла в прежней деятельности, поиск своего места, себя, переход с уровня хобби на уровень профессии.

В возрасте 40+ выбор нового направления карьеры – взвешенное решение. Конечно, нельзя сбрасывать со счетов тот факт, что часть прежних профессий теряет актуальность на рынке труда. Или деятельность стала экономически невыгодной, и человеку приходится искать новое применение своим навыкам и способностям. То есть это не его собственный выбор, а вызов жизни.

¹«Жизнь начинается в тот момент, когда мы понимаем, что у нас есть только одна попытка прожить ее по-настоящему», – говорил Эрик Эрикссон, психолог и теоретик развития личности. Его слова прекрасно описывают кризис среднего возраста, именно их мы и вынесли в заголовок статьи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

И мы в очередной раз сталкиваемся с принципом lifelong learning² и необходимостью включить в себе архетип искателя и героя и отправиться в свое новое путешествие, говоря метафорическим языком.

Кризис 40-летних – это прежде всего кризис смыслов, закономерно возникающие вопросы: «Куда дальше?» и «Зачем?». В самом его начале человек ощущает **растерянность, разочарованность**, спрашивает себя: «Я живу какую-то не свою жизнь», «Этого ли я хотел на самом деле?», «И это все?». Появляется чувство **неважности, неценности предыдущего опыта во всех сферах** или в какой-либо одной – личные отношения, реализация, дети, накопление материальных активов. Постепенно добавляется **тревожность, беспокойство, усталость и безразличие** на фоне отсутствия ярких красок и серости будней, непонимание «куда вообще идти дальше». Человек ощущает себя потерявшимся, так как прежние смыслы-опоры утрачивают свою актуальность, а новые – еще не найдены. Кризис среднего возраста можно назвать поворотом сознания.

В этот период важно не рубить с плеча. И даже если хочется развернуть жизнь на 180 градусов, это должно быть взвешенное решение, а для этого нужно хорошо понимать себя.

С одной стороны, к сорока давление усвоенных чужих установок уменьшается и хочется жить из собственного «я», своего взгляда на жизнь. С другой – психологические травмы, полученные в детстве, юности и в последующие годы, которые все это время складировались в бессознательное, начинают «фонить», становятся заметными, формируя страхи, ограничения, или «вылетают» непривычными ранее реакциями и механизмами поведения, как драконы из ящика Пандоры.

И это наша зона роста в сорок – исцелить свои раны, освободиться от влияния «чужого» и сложившихся под воздействием этого механизмов и прийти к собственным истинным жизненным сценариям. Почти как в фантастическом фильме – да, таков путь к себе: **отказаться от ненужного, взять с собой «свое»**. И это, пожалуй, главный вызов кризиса 40-летних.

Какие признаки говорят о том, что человек переживает кризис?

Продемонстрирую, как такое состояние выглядит в жизни.

1. Человек не хочет, как сейчас, но и не знает, чего хочет. Корни этого состояния – в запрете на право ребенка иметь свои чувства, желания, интересы, они подавляются. Так происходит, когда он не воспринимается как личность в семье, ему внушают, что его ценность определяется пользой для окружающих. Отец и мать растят удобного ребенка. Такой человек во взрослой жизни хорошо умеет удовлетворять потребности других:

он заботливый партнер, родитель, гиперответственный работник, переживающий за все собственник бизнеса (могут быть сложности с делегированием). Но что хочет сам – **не знает, живет желаниями других, поскольку доступ к собственным желаниям у него перекрыт**.

В кризис среднего возраста такой человек ощущает, что живет не своей жизнью, однако совсем не понимает, куда двигаться. Ориентиры отсутствуют. Какая жизнь его – он не знает / боится узнать, страшится перемен, ведь не имеет права жить своей жизнью. Права на свои мечты и их осуществление у такой личности тоже нет. Так или иначе в нем силен сценарий жертвовать собой ради общего блага. Иногда человек в кризисе гордится этим, что позволяет ему чувствовать себя незаменимым и тем, в ком все нуждаются, а значит, «любят».

2. У человека конфликт между «хочу» и «могу» – внутри парадигма «у меня не получится». Хочу, но считаю себя недостаточно умным, успешным, достойным. Боюсь поражения, боюсь оказаться неудачником, поэтому боюсь пробовать, менять, идти в желаемое. Где скрыты причины этого состояния?

- **Детство.** Родители / другие взрослые использовали гиперконтроль, критиковали ребенка, подавляя его инициативу, или проявляли гиперзаботу, ограждая его от возможности самостоятельно решать задачи своего возраста.
- **Опыт взрослой жизни.** Человек испытал неудачу в личной жизни / профессии / финансах и не сумел оправиться после нее, как будто ему опалили крылья и взлететь больше не получается. И постепенно оказался в состоянии выученной беспомощности именно в этой, «провисшей», области. Выражается оно в том, что, достигая определенной планки, он не может подняться выше, как будто упирается в стеклянный потолок или ходит по кругу. Прожить правильно такую психологическую травму-триггер, обрести веру в себя и выйти из зоны внутренних ограничений можно в терапии с хорошим психологом (это касается любой другой ситуации).

3. Человеку постоянно нужно доказывать свою значимость, и он находится в этой гонке. В анамнезе мы имеем обесценивающих родителей, которые определяли значимость ребенка только через его социальные успехи. К 40+ у такого человека обычно есть достижения, статус, бизнес/карьера, материальные активы и, возможно, семья. Важнее всего достижения, которые оценит социум. Без них он чувствует себя неуверенно, поэтому ассоциирует себя с ними и боится потерять. В 40+ сталкивается с чувством внутреннего разочарования в том, за чем гнался. Одновременно раненое эго боится отказаться от ассоциаций со своими социальными достижениями и развернуться к себе, так как это может обнажить уязвимость и несовершенство человека. Обнаружить его растерянность в ответе на вопрос «Кто я без всех успехов?».

²Lifelong learning (англ. букв. непрерывное образование) – концепция, смысл которой лучше всего передает поговорка: «Век живи – век учишься». Эта идея подразумевает постоянное развитие личности в профессиональной, социальной, духовной сферах.

Как преодолеть кризис среднего возраста?

В 40+ человек оказывается на перепутье: заостенеть в старой парадигме и страхах эго или развернуться к себе и позволить себе быть не супергероем в железной маске, а просто человеком, который идет по своему пути.

Кризис – глубокое внутреннее путешествие, которое исцелит боль отвержения, прежних поражений и позволит жить из своих истинных желаний, без потребности доказывать собственную значимость/нужность или «зависать» в сценарии бездействия. При этом «разворот к себе» не означает, что человек уйдет в дауншифтинг³. Он может выбрать прежнюю деятельность в полном объеме или начать «новую жизнь». Но! Это будет ЕГО выбор, сделанный из понимания собственных смыслов и жизненной миссии.

Поделюсь своей формулой: смысл жизни – идти по пути своего предназначения в состоянии любви.

Предназначение здесь – тот вклад, который я делаю в этот мир, согласно своим талантам, способностям и предрасположенности души. Состояние любви – согласованность души, ума, сердца, состояние «мира» внутри, которое исключает внутренние конфликты (как минимум – значимые), открытость потоку жизни.

Резюме: собственный ответ человека на вопрос о смысле его жизни становится ключевым для успешного выстраивания им второй половины жизни. Психологическая зрелость при этом (не путать с заостенелостью/ригидностью) – надежный фундамент для ее проживания в условиях меняющегося мира.



Зоя Большакова,
клинический психолог
(Нижний Новгород)

Тема крайне интересная. Самое забавное: чаще мы говорим о том, что наступает кризис смысла жизни, а мои коллеги делают акцент на том, что у человека появляется кризис бессмысленности жизни.

Как понять, что наступил кризис среднего возраста?

Раскрою суть понятий, которые имеют отношение к нашей теме.

Кризис бессмысленности возникает из-за отсутствия смысла жизни и невозможности его отыскать – болезненная тема.

Кризис утраты смысла ощущается как потеря смысла жизни в критической ситуации и невозможности его восстановить. Например, когда у человека произошло что-то трагическое.

Кризис неоптимального смысла жизни заключается в том, что фактором торможения развития и источником психологических страданий личности становится не отсутствие или потеря, а именно присутствие смысла в ее жизни. У человека вроде бы все есть, а счастья нет, нет понимания, как продуктивно реализовывать свои цели и задачи. Или другая ситуация: у него что-то произошло – и он осознал, что существовал неправильно. Чтобы преодолеть такое состояние, человек – парадоксально, но факт – должен не обрести и сохранить, а утратить и освободиться от наличного смысла жизни.

Как преодолеть кризис среднего возраста?

Назову основные шаги, которые вы можете предпринять для того, чтобы благополучно преодолеть этот сложный период.

1. Понять, что кризис смысла жизни – норма. Это не какой-то изъян, дефект или сумасшествие. Именно через кризис личности и кризис среднего возраста человек переходит на следующий этап своей жизни. И здорово, что психика так заложила, что мы постоянно должны проходить какие-то серьезные испытания.

В такие периоды возникает ощущение, что твоя рубашка уже мала, потому что у тебя выросли мускулы. Может быть и наоборот. Твоя рубашка стала велика, потому что ты потерял себя, свои ценности – тебя нет.

Кризис у женщин обычно наступает лет в 35–45. У мужчин позднее – в 50. Есть даже такое выражение: «Седина в бороду, бес в ребро». Происходит так потому, что первую часть жизни человек обычно посвящает приобретению опыта и капитала, т.е. карьере, образованию, построению семьи, и где-то лет в 30–35 нарабатывает некий базис. Затем ему дается примерно 5–10 лет на то, чтобы пожить на этом построенном фундаменте. Где-то к 40 годам человек разочаровывается в сформировавшемся базисе: все, что он имеет, не то, о чем мечтал, к чему стремился. Если человек подошел к кризису личности, ему хочется все бросить, уехать, сменить профессию, семью, коллектив. Это значит, что появился потенциал к росту.



³Дауншифтинг (англ. *downshifting* – букв. понижение скорости, переключение передачи с высокой на низкую, принудительное ослабление определенного процесса) – философия жизни, которая заключается в отказе от стремления к общепринятым материальным благам и карьерному росту.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

И тут возможны крайности. Человек либо все бросает, сжигает мосты (создает другую семью, меняет место жительства), либо подавляет этот импульс. Тогда к 40–50 годам мы получаем тихого алкоголика или совсем забросившую себя женщину, заплывшую жиром, с потухшим взглядом. Печально, но факт: они где-то пропустили свой кризис личности и не взяли его как ступеньку для роста.

2. Порадоваться! Это значит, что вы окончили среднюю школу и переходите в университет. А если кризис накрыл в 50, то вас ждет сначала аспирантура жизни, затем докторантура.

Действительно порадитесь, что ваша психика способна на кризисы. Примитивные люди к таким событиям не способны: они проживают жизнь без рефлексий. С одной стороны, стоит позавидовать, что им не приходится анализировать свои мысли, чувства, действия. А с другой – они не способны ничего создать, так как им просто-напросто не хватает резерва психики, его изначально нет.

3. Провести ревизию ценностей. Кризис возникает как ответная реакция на то, что старые установки и убеждения уже не радуют, перестали быть актуальными, не отвечают вашим запросам, т.е. вы из них выросли. Подумайте, что вас интересует в жизни, какие ценности и цели стоит поменять.

Приведу простой пример. В 20 лет женщина хотела родить и вырастить ребенка, следить за ним, быть хорошей мамой. В этом она видела ценность для себя на тот момент. Когда ей исполнилось 40 лет, а ребенку – 20, он уехал и стал жить отдельно. Возможно, сейчас у нее кризис личности. Женщине нужен другой смысл жизни, другие ценности – например, ценность себя, своего саморазвития. Для этого надо искать хобби, восстанавливать дружеское общение. Раньше она жила интересами семьи, а теперь надо переучиваться и формировать новые установки, искать свои интересы.

Те идеалы, которые у нас были в 20 лет, к 40 годам часто меняются. Например, в молодости человек был бунтарем, проявлял социальную активность. Подойдя к 40-летнему рубежу, понял, что наигрался, ему хочется спокойствия. У него новая ценность – побыть наедине с собой, послушать свои потребности, претворить в жизнь собственные желания. То есть в момент кризиса наша психика генерирует новые ценности через анализ прошлых решений, событий, представлений.

Рефлексия всегда проходит болезненно, поэтому мы так трудно переживаем кризис личности: кто-то не находит новых ценностных ориентиров, может на время впасть в депрессию. К слову, часто **депрессия – классный этап для концентрации на себе**. Мы привыкли говорить, что это просто что-то ужасное, но именно в таком состоянии люди часто наконец-то разрешают себе перевести акцент на себя, убрать лишнее, позволить новое.

Резюме: сам по себе кризис смысла жизни – обязательный этап, без которого невозможно прогрессивное, стабильное развитие личности. Не пережив его, человек не может переходить на следующие этапы. Психика не

углубляется – он не так серьезно понимает мир без кризисов. В общем, чтобы внутренне вырасти, без кризисов не обойтись!

Это хорошая вещь: она даст вам толчок. Именно после кризиса, после болезненного этапа очищения от предыдущих установок, наступает этап целостности, когда человек начинает жить в гармонии со своими новыми принципами. У него происходит слияние.



Людмила Ганджа,
руководитель кадрового агентства
«Найдем СВОИХ»
(Санкт-Петербург)

Кризис среднего возраста – период с 35 до 55 лет, когда приходит осознание жизненных ситуаций, достижений. Обычно его связывают с внутренним или внешним состоянием тревоги, которое сопровождает человека. Кто-то, например, начинает рушить бизнес, кто-то увольняется с должности или занимает другую, кто-то уходит в свободное плавание из найма или открывает собственное дело.

Кризис среднего возраста – пересмотр своих ценностей и понимание того, что **«по-старому не хочу, а по-новому не умею»**. Человек задается вопросом: «Я потерял что-то важное? Хочу ли жить так, как раньше?». Это чувство неудовлетворенности, ощущение того, что жизнь не оправдала тех ожиданий, которые на нее возлагали. (Например, человек хотел стать великим футболистом, но не стал.) Или же изменение каких-то приоритетов. Сначала человек хотел создать семью, но потом понял, что ему важнее карьера. Семья отнимает слишком много времени... А еще это вопросы о смысле жизни: «Кто я? Что мне делать в этом мире? В чем моя польза?».

Как понять, что наступил кризис среднего возраста?

Сначала у человека возникает **состояние профессионального выгорания**. Он не понимает своей ценности или в отношениях, или в партнерстве по бизнесу, или в самой работе. Человек не чувствует себя ни значимым, ни нужным, ни важным – никем. Это состояние депрессии, тревоги, отсутствие радости от повседневной жизни, некий день сурка. День сурка – яркий показатель начала кризиса среднего возраста: «Я кручусь как белка в колесе, постоянно что-то делаю, а жизнь как будто проходит мимо меня, нет кайфа».

Далее наступает **внутреннее желание что-то поменять** – профессию / сферу деятельности / партнера – или найти новое увлечение. Какой-то внутренний зов говорит, что мы пошли не по той тропинке.

За этим следует **переосмысление связей и вообще жизни, некое познание самого себя**. Человек смотрит на семейные связи, дружеские и анализирует их. Иногда даже уходит от близких людей. Человеку хочется побыть с собой наедине – разобраться со своими желаниями и ощущениями.

Мы часто знаем всех вокруг, а себя не знаем. И только к кризису среднего возраста начинаем изучать себя и понимаем, например, что на самом деле терпеть не можем кофе, а пили его только за компанию с партнером. Мы стараемся осознать, чего именно хотим, что любим, как хотим проявляться, какие ценности важны в этом мире и насколько они совпадают с тем окружением, которое находится рядом.

Как преодолеть кризис среднего возраста?

Справиться с этим переломным периодом сложно, но возможно.

1. Примите чувства и признайтесь в своих эмоциях. «Да, я нахожусь в дне сурка, да, не чувствую этой жизни, не кайфую от нее». Дайте себе время на осознание этого процесса и понимание того, что совершаете какие-то механические действия, но по-настоящему не живете.

2. Найдите новые цели и постройте план их достижения. Для этого вам нужно переосмыслить свою жизнь, отказаться от навязанного типа мышления: кем и каким вы должны быть. Надо понять, какие цели навязанные, а какие – ваши собственные. Нащупав то, что вас зажигает, двигайтесь дальше. Не откладывайте воплощение свежих идей в долгий ящик. Попробуйте проложить дорогу к ним – составьте приблизительный план действий.

3. Общайтесь и поддерживайте друг друга. Нужно говорить с близкими и друзьями о своих переживаниях, рассказывать о том, что вас беспокоит. Их поддержка неопределима в этот период.

Есть смысл посетить психолога или коуча, которые помогут разобраться в чувствах и эмоциях. Самому порой это сделать сложно, можно уйти не туда. Кому-то будет полезно обратиться к карьерному консультанту и понять свои сильные и слабые стороны. В моей практике бывали случаи, когда выгоревший финансист на самом деле оказывался прекрасным менеджером по продажам. И наоборот.

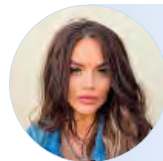
4. Пробуйте новые занятия и увлечения. То, что не делали ранее, – займитесь спортом, начните рисовать, съездите туда, где не были, станьте волонтером. Так вы откроете новые горизонты жизни, наполните ее красками и увидите, что бывают и другие люди, и другие профессии. Важно развернуть, расширить кругозор.

5. Позаботьтесь о себе. Наше физическое здоровье связано с психоэмоциональным здоровьем. Поэтому нужны спорт, правильное питание, сон. В этом возрасте вы полностью пересматриваете историю взаимодействия с собой. Если раньше не занимались никакой активностью, сейчас начнете ходить на плавание или йогу. После 40 лет, как я говорю, гарантия на здоровье закончилась. Теперь ваше состояние и его стабильность зависят от труда и работы над собой. Здесь уже появляются чек-листы: раз в год проверять свое здоровье, ездить в санаторий и т.д. Есть смысл обращать внимание на свою физиологию, искать способы справляться со стрессами, менять меню, где-то отказываться от алкоголя и курения.

6. Подумайте, как увеличить число позитивных мыслей. Отлично работает практика благодарности. Нужно фокусироваться на положительных моментах жизни. Советую вести дневник благодарности – записывать вещи (достаточно трех), за которые вы благодарны каждый день. Это поможет изменить взгляд на жизнь, повысить уровень счастья, стать более позитивным человеком.

7. Поймите, что кризис (почему он так называется) – сложный, переломный, но преодолимый этап в жизни. Вам нужно проанализировать свое прошлое, разобраться, где были ошибки, пересмотреть свои ценности, перестроить себя и выйти с новыми осознаниями на новую траекторию роста. Пятьдесят процентов жизни уже за плечами, осталось еще пятьдесят. И именно от новых переосмыслений зависит, сможете ли вы от следующей половины получать удовольствие.

Резюме: главное – не бояться меняться в позитивную сторону. Тогда вы получите огромное количество энергии, чтобы еще 40–50 лет проявлять интерес к жизни, а не уходить после 40+ на покой с мыслями, что у вас уже все было. Кризис среднего возраста позволяет пересмотреть свою жизнь и стать лучше!



Елена Голева,
HR-эксперт, основатель проектов
Star People Group и Talenta Group
(Москва)

Кризис среднего возраста – эмоционально-психологический этап, который наступает у многих людей от 35 до 50 лет. Это время переосмысления жизни, достижений профессиональных целей и личностных приоритетов. Человек может почувствовать неудовлетворенность и тревожность, потерять мотивацию, подумать, что упустил крутые возможности.

Какие признаки говорят о том, что человек переживает кризис?

Назову типичные, самые распространенные.

- Ощущение застоя в карьере или разочарования в выбранном пути.
- Желание кардинально изменить жизнь (перейти на другую должность, переехать на новое место жительства и пр.).
- Снижение удовлетворенности жизнью, апатия, раздражительность.
- Ощущение потери смысла работы, даже если ранее она приносила удовольствие.
- Появление страха перед старением, синдром упущенных возможностей.

Этот кризис необязательно негативен. Он может стать точкой роста, если правильно его осознать и направить энергию на изменения, которые действительно принесут удовлетворение.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Как определить, что у вас кризис среднего возраста?

Найдите время, чтобы поработать с самим собой, понять, что у вас тот самый кризис среднего возраста.


Методики диагностики кризиса среднего возраста

- ▶ **Тест Левинсона** – помогает выявить кризисы возрастного развития, которые наступают в случае возникновения концептуальных трудностей у человека. Американский психолог Дэниел Левинсон описал этапы взрослой жизни и ввел понятие «переходный период», который приходится на 40–45 лет. Согласно его концепции, если человек ощущает сильное внутреннее напряжение, он находится в кризисе.
- ▶ **Опросник Дж. Хекхаузена** – помогает оценить, насколько человек удовлетворен жизнью, определяет его уровень мотивации и готовности к изменениям.
- ▶ **Методика «Колесо баланса»** – инструмент коучинга – позволяет увидеть, какие сферы жизни требуют изменений. Человек оценивает удовлетворенность в разных областях (работа, семья, здоровье, финансы) по 10-балльной шкале.
- ▶ **Опросник «Кризис среднего возраста» В.Ф. Патрушева** – выявляет уровень стресса, тревожности, разочарования и показывает, насколько человек подвержен кризису.

Ответьте на несколько вопросов.

- ▶ Чувствуете ли вы, что застряли в жизни, но не знаете, что делать дальше?
 - ▶ Вам кажется, что карьера и личная жизнь не соответствуют вашим ожиданиям?
 - ▶ Вы испытываете сильное желание все поменять, но боитесь последствий?
- Если на большинство вопросов вы ответили «да», возможно, вы переживаете кризис среднего возраста.

Стоит ли менять работу в кризис среднего возраста?

Многие помощники и секретари в этот период задумываются о смене работы. Но стоит ли делать это импульсивно? Вам поможет наша [Памятка](#) .

ПАМЯТКА

Смена работы: как понять, что пора увольняться

| Когда менять работу – хорошее решение | Когда менять работу не стоит |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Вы давно ощущаете профессиональное выгорание, и новая деятельность вдохновляет вас. ✓ Ваша работа перестала приносить удовлетворение, а перспективы развития отсутствуют. ✓ Вы понимаете, чем хотите заниматься, и готовы к изменениям. ✓ У вас есть финансовая подушка безопасности для переходного периода. | <ul style="list-style-type: none"> ✗ Ваше решение продиктовано лишь эмоциями, а не осмысленным выбором. ✗ Вы не уверены, что новая сфера деятельности вас интересует. ✗ У вас нет альтернатив и стратегии выхода. ✗ У вас нет подушки безопасности. Вы финансово нестабильны, что делает смену работы слишком рискованной. |

Если желание сменить работу возникает из-за усталости, возможно, стоит взять отпуск, пересмотреть подходы к рабочему процессу или проконсультироваться с карьерным коучем.

Реальные кейсы компаний

Приведу несколько примеров, как работодатели помогают сотрудникам пережить кризис среднего возраста.

Google: предоставление программ для перезапуска карьеры. В Google есть программы Career Reboot, которые помогают сотрудникам среднего возраста найти новые профессиональные пути внутри компании.

«Сбербанк»: обучение и коучинг для сотрудников 40+. Компания реализует программы переквалификации и менторства, помогая сотрудникам найти новые возможности для профессионального роста.

Ford: поддержка сотрудников в возрасте 40+. Компания предлагает специальные тренинги по адаптации к изменениям, личностному росту и переосмыслению карьеры.

«Яндекс» и «Росатом»: забота о сотрудниках 40+. Эти компании предлагают программы переквалификации и гибкие условия труда (удаленная занятость и пр.) для сотрудников, переживающих кризис среднего возраста.

Как преодолеть кризис среднего возраста?

Кризис среднего возраста может привести как к росту, так и к разочарованию. Чтобы не оказаться среди руин, стоит найти в себе силы для движения в положительном направлении. Мы собрали [7 правил](#).

Как справиться с кризисом среднего возраста: 7 правил

1. Признайте кризис

Не игнорируйте свои эмоции, а попробуйте осознать их причины. Принятие – первый шаг к решению проблемы

2. Не делайте резких движений

Избегайте импульсивных решений, таких как увольнение или радикальная смена профессии. Лучше составьте план изменений

3. Пробуйте новое

Включайте в свою жизнь новые занятия: курсы, спорт, путешествия, хобби. Так вы сможете почувствовать вкус к жизни

4. Общайтесь с единомышленниками

Делитесь своими сомнениями с друзьями, посещайте коучей, психологов: когда есть поддержка, пройти кризис проще

5. Работайте над балансом

Анализируйте все сферы своей жизни (сколько времени вы посвящаете каждой?). Уделяйте время семье, хобби, само-развитию, а не только карьере

6. Ставьте новые цели

Сформулируйте то, чего вы хотите достичь в ближайшие 5–10 лет

7. Следите за здоровьем и телом

Занимайтесь собой. Физическая активность, питание и полноценный отдых – важные составляющие хорошего самочувствия

Резюме: кризис среднего возраста не приговор, а шанс перезагрузить свою жизнь. Это время для осознания себя, поиска новых смыслов и возможностей. Главное – не бояться изменений и действовать осознанно. Если вы чувствуете, что стоите на перепутье, используйте эту ситуацию как шанс. Возможно, сейчас именно тот момент, когда пора начать жить по-настоящему.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ



Виталий Романов,
директор маркетингового
агентства «Хайклик»
(Москва)

Выскажусь на тему, задавая вопросы и отвечая на них.

Какие неожиданные признаки говорят о том, что человек переживает кризис?

Стоит обратить внимание на следующие моменты.

1. Внезапные интересы. Рациональный и прагматичный сотрудник вдруг начинает мечтать о путешествии в Индию или говорить о йоге, хотя еще недавно его волновали только бизнес-процессы. Или человек, всю жизнь осуждавший статусные вещи, вдруг покупает дорогую машину и начинает фотографировать ее со всех ракурсов. Это не капризы, а поиски нового себя.

2. Раздражение без видимых причин. Коллеги бесят, клиенты кажутся глупыми, даже любимая работа больше не вызывает азарта. Это не просто усталость – внутренний вопрос: «А зачем я вообще этим занимаюсь?».

3. Ощущение, что время уходит. Кажется, все происходит слишком быстро, а вы стоите на месте. Человек начинает спешить, но не понимает, куда именно.

Я не переживал жесткого кризиса, потому что всегда корректировал курс заранее. Но если у вас есть такие симптомы – не игнорируйте их. Это не проблема, а сигнал, что пора что-то менять.

Как понять, что сотрудник выгорел не из-за работы, а из-за кризиса среднего возраста?

Профессиональное выгорание и кризис среднего возраста похожи, но лечатся по-разному. Первое – отдыхом и сменой задач, второе – полным пересмотром жизни. Вот несколько признаков кризиса.

► **Равнодушие к успеху.** Человек перестает радоваться своим достижениям. Повысили зарплату? «Ну ок». Закрыв крупный проект? «Ладно». Как будто осознал, что финишная черта была не там, где он думал.

► **Резкие перепады настроения.** Вчера вдохновлялся новой задачей, а сегодня «залипает» на YouTube и мечтает уволиться.

► **Проблемы с мотивацией.** Раньше сотрудник горел работой, а теперь делает минимум. Это не лень, а внутренний конфликт.

► **Поиск радикальных изменений.** Человек вдруг заговорил о переезде в другую страну или освоении экстремального хобби.

► **Отвращение к рутине.** Сотрудник испытывает раздражение из-за задач, которые раньше выполнял на автомате.

Что делать руководителю, если сотрудники в кризисе?

Кризис среднего возраста не проблема, а индикатор, что сотруднику нужно больше смысла. Как помочь?

► **Не давить.** Попытки «взбодрить» только усугубят ситуацию.

► **Дать гибкость.** Предложить новые задачи, смежные направления, возможность выбора.

► **Дать время.** Иногда человеку нужно просто передохнуть и переформатироваться.

Если кризис не отпускает, человек либо уйдет, либо будет несчастным. А вам нужны вдохновленные сотрудники, а не потерянные.

Что предпринимать, если ключевые сотрудники теряют мотивацию?

Когда сильный специалист теряет мотивацию, его можно либо загрузить работой, либо дать передышку. Но решение зависит от причины.

► **Выгорание.** Человек устал не от работы, а от ее темпа. Новые задачи добьют его окончательно. Здесь важно уменьшить нагрузку, дать больше свободы, пересмотреть процессы.

► **Кризис смысла.** Человек устал не от количества задач, а от их бессмысленности. Здесь, наоборот, нужны новые вызовы, возможность развития, участие в более глобальных проектах.

Как отличить одно от другого? Если сотрудник устал, но не разочарован – это выгорание. Если разочарован, но не устал – кризис.

Как превратить кризис среднего возраста в карьерный трамплин?

Кризис – это возможность. Когда вы переходите из состояния «я должен» к «я выбираю». Использовать его себе во благо помогут следующие решения.

► **Задать честный вопрос:** «Я хочу этим заниматься следующие 10 лет?» Если ответ «нет», пора менять направление.

► **Использовать опыт.** Не обнулять себя, а переосмысливать, куда направить имеющийся багаж достижений и компетенций.

► **Учиться заново.** Главное – не бояться. В 40+ не поздно для смены сферы.

► **Искать вызовы.** Если застряли, значит, пора выходить из зоны комфорта.

Приведу несколько примеров того, как люди удачно преодолевали кризис среднего возраста.

► **Олег Тиньков.** После успешного бизнеса в торговле и пивоварении в 39 лет создал первый цифровой банк в России.

► **Андрей Звягинцев.** Дебютировал как режиссер только в 37 лет, а его первый фильм сразу получил международное признание.

► **Галина Вишневская.** Начала карьеру в опере в 30+, а к 40 годам уже выступала на мировых сценах.

► **Игорь Рыбаков.** В 40+ сменил вектор и стал инвестором и бизнес-гуру.

Резюме: кризис не разрушение, а возможность. Его можно преодолеть разными способами: осуществить детскую мечту, поработать бариста месяц и пр. Главное – не бояться задавать себе неудобные вопросы. Ответы вас могут удивить.