**Возрастные кризисы.**

|  |  |
| --- | --- |
| В 20 лет человек пытается доказать миру свою уникальность. Делая жизненные выборы, он руководствуется тем, что поможет ему добиться места в обществе. Для этого приходится подавлять свои глубинные стремления и отрицать качества, которые не одобряются социумом. | https://proxy.imgsmail.ru/?email=profsrno%40mail.ru&e=1492685644&h=5jbkaUXRfscjLb1Qs8pNYA&url171=czAxOS5yYWRpa2FsLnJ1L2k2MTMvMTcwNC9jZi9lNWY5ZTk0YWY5ODEuanBn&is_https=0 |
| К 30-и годам большинство людей «встаёт на ноги». Однако обретённое равновесие оказывается шатким. В человеке начинает нарастать неясное чувство; ему становится тесно в заданных рамках, появляется желание что-то изменить.  35 – это середина жизненного пути, по крайней мере, с психологической точки зрения. Ощущение пройденного экватора, безусловно, – драматичное переживание. Мы начинаем всё больше думать о том, чем завершится наш путь. Так начинается переход ко второй половине жизни, и на этот раз её сценарий пишем мы сами. Теперь уже ни родители, ни другие значимые фигуры, ни общественное мнение не могут подсказывать «правильные» дороги.  В период с 35-и до 45-и лет каждый человек должен совершить путешествие через неопределенность к возрождённой цельной личности. Предстоит разобрать по кирпичикам свой внутренний мир, чтобы познакомиться с собой и научиться понимать и принимать свою сущность, а также – любить других людей, не впадая от них в зависимость. Чтобы совершить переход, придётся расстаться с юношескими мечтами и заменить их новыми интересами, иначе источник жизненной силы иссякнет уже к 50-и годам.  Книга «Возрастные кризисы» целых три года держалась в списке бестселлеров NewYork Times и была переиздана на 28 языках. В её основу легли 115 интервью с американцами среднего возраста. Гейл Шихи удалось предложить свежий взгляд на кризисы, которые люди переживают во взрослом возрасте. В нашем обзоре расскажем о самых важных моментах. | |