

# ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ВОЗРАСТНЫЕ  
КРИЗИСЫ»

**Елена Бровко**  
**Краткое содержание**  
**«Возрастные кризисы»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27360350](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360350)*

*Библиотека «Главная мысль»; 2017*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Возрастные кризисы».** Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

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. К 30-и годам большинство людей «встаёт на ноги». Однако обретенное 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 она 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.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

# **Авторский обзор по материалам книги «Возрастные кризисы» Гейл Шихи**

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

## **Основные возрастные кризисы.**

**Главная встреча после тридцати пяти – встреча с самим собой**

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. К 30-и годам большинство людей «встаёт на ноги». Однако обрётённое 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 эк-

ватора, безусловно, – драматичное переживание. Мы начинаем всё больше думать о том, чем завершится наш путь, словом, о смерти. 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.

Мы остаёмся наедине с собой и должны заглянуть внутрь. Потому что нас больше не оставят в покое скрытые стороны «Я», от которых раньше удавалось отмахнуться. У нас есть выбор – изучить и принять их как свою неотъемлемую часть или мучиться от нарастающего с каждым годом кризиса, который затем перерастёт в полное отчаяние и потерю смысла.

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» была впервые опубликована

в 1976 году. (Точнее было бы перевести название «Passegges» как «Переходы», чтобы не создавать ненужной негативной коннотации.) В её основу легли 115 интервью с американцами среднего возраста. Гейл Шихи удалось предложить свежий взгляд на кризисы, которые люди переживают во взрослом возрасте. Национальная американская библиотека Library of Congress признала, что эта книга оказала наибольшее влияние на современные умы. Целых три года она держалась в списке бестселлеров New York Times и была переиздана на 28 языках.

### *Биографическая справка*

**Гейл Шихи** (1937 г.р) – литературный журналист, постоянный автор журнала New York. В 1984 году получила премию «Лучший автор журнала» за портреты политических лидеров (Джордж Буш, Билл и Хилари Клинтон, Маргарет Тэтчер, Саддам Хусейн, Михаил Горбачев). Автор 17 книг, изменивших взгляд общества на положение женщины. Гейл Шихи много ездила по Америке и брала у людей интервью, в которых они рассказывали, как проживают разные периоды жизни. Основала всемирное женское движение The Seasoned Woman и одноимённый сайт, на котором общаются и поддерживают друг друга женщины со всего мира.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.