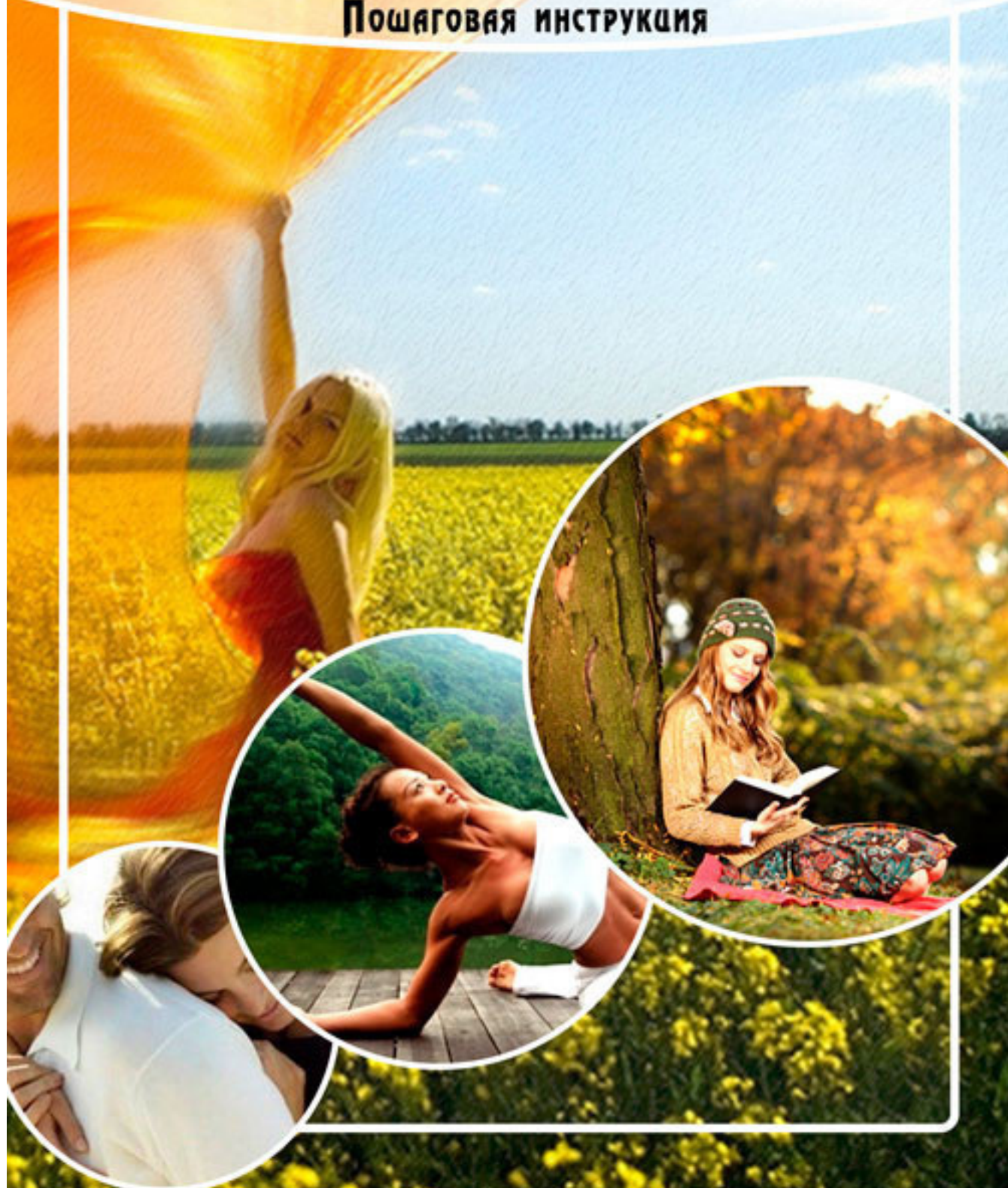


Анжелика БРЕНСКАЯ

МНЕ УЖЕ 40?! МНЕ ЕЩЕ 40!!

или Жизнь только начинается.
Пошаговая инструкция



Анжелика Брненская
Мне уже 40?! Мне еще 40!!

«Accent Graphics communications»

2014

Брненская А.

Мне уже 40?! Мне еще 40!! / А. Брненская — «Accent Graphics communications», 2014

Знакомство с собой открывает будущее. В любом возрасте. Сорок лет – много это или мало? Для кого-то жизнь только начинается, а для кого-то уже заканчивается. Что такое «кризис среднего возраста»? Что происходит с человеком, который подошел к этому рубежу? Чаще всего человек оборачивается на свою прожитую жизнь, оценивая свои достижения, свои успехи или неудачи. Ошибка, которую многие совершают при этой оценке – это сравнение себя с окружающими, причем чаще всего с такими, которые добились к этому возрасту более высокого статуса, либо более высокого материального положения. Некоторые сравнивают себя с людьми, у которых, наоборот, ни карьеры, ни богатств больших нет, а они, тем не менее, счастливы, потому что любят и любимы. К чему все это обычно приводит? К депрессии, унынию, апатии. Данная книга, повинаясь естественному желанию человека охватить взглядом свою прожитую жизнь, сначала погружает Вас в прошлое, объясняя причины появления нас на свет именно такими, со всеми достоинствами и недостатками, а затем, не дав надолго задержаться на столь пагубных для психики сравнениях себя с другими людьми, разворачивает Вас к будущему. В будущем есть все – и счастье, и успех, и гордость от самореализации, и самоуважение. Главное – правильно понять себя и свои, заложенные Природой, а не навязанные Вам социумом потребности. Чтобы стать на голову выше остальных, Вам необходимо сделать 13 шагов и выполнить 13 домашних заданий, вооружившись только этой книгой, тетрадкой, ручкой и цветными карандашами. Удачи!

© Брненская А., 2014

© Accent Graphics
communications, 2014

Содержание

О книге.	6
От автора.	7
Предисловие.	9
Шаг 1.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анжелика Брненская

Мне уже 40?! Мне еще 40!! или Жизнь только начинается. Пошаговая инструкция

О книге.

*Жизнь такая, какой ты ее видишь.
Кто-то видит в луже грязь, а кто-то отражение звезд...*

Данная книга – это тренинг психологической компетентности. С помощью простых заданий читатель сам определит свое место в жизни и обществе на данном этапе. И выберет подходящее именно ему направление для дальнейших исследований глубин своей души и последующего саморазвития.

Эта книга – взгляд профессионального эксперта-психолога на различные направления в психологии самопознания и этапы раскрытия внутреннего потенциала, где простым языком объясняется человеку, не знакомому с научной психологией, картина видения себя, роста и развития Личности от зарождения до вечности.

В книге, гармонично соединяясь и переплетаясь, дополняя друг друга и не противореча, описаны разные точки зрения на то, почему люди такие разные, почему мысли, поступки и видение смысла жизни такие неодинаковые, а так же показана Жизнь Человека от прошлого до будущего.

От автора.

Каждый идет своим путем. Но все дороги всё равно идут в никуда. Значит, весь смысл в самой дороге, как по ней идти... Если идешь с удовольствием, значит, это твоя дорога. Если тебе плохо – в любой момент можешь сойти с нее, как бы далеко ни зашел. И это будет правильно.

Карлос Кастанеда

Знакомство с собой открывает будущее. В любом возрасте.
(Автор)

Я – профессиональный эксперт – психолог, много лет проработавший в Центре психодиагностики, где лично мной было протестировано свыше 10000 человек. Я наблюдала за людьми, изучала их анамнез жизни, как складывалась их судьба, что влияло на факторы их духовного роста, душевного комфорта и физического развития, а так же как складывалась их коммуникация с ближайшим окружением, как прогрессировал их карьерный рост, уровень их самооценки и здоровья. Люди, поступающие на работу, проходили обследование в нашем Центре, затем они должны были с разными промежутками времени повторять эту процедуру. Это происходило при повышении в должности, понижении в должности, при увольнении по различным причинам, а так же тогда, когда выбранная ими специальность создавала такие нагрузки, что человек не выдерживал, у него развивались признаки психической дезадаптации, и он направлялся снова в наш Центр для психологической экспертизы.

Я просто занималась своей работой, наблюдала, систематизировала информацию и делала выводы. Через несколько лет после начала работы, я уже с безошибочной точностью определяла тип человека только по тому, *как* он заходит в мой кабинет. Скромно, постучавшись и испуганно ожидая моего громкого позволения войти или чуть не ломая дверь, врываясь в мое рабочее пространство как к себе домой, или по-взрослому, стукнув для приличия пару раз, начиная серьезный диалог со мной, или вообще не решаясь зайти, пока я не выйду и не приглашу. Я начала видеть типы людей, научилась с ними общаться – с каждым по-своему, чтобы создать оптимальный климат для взаимоотношений. Для себя я уже давно поняла, что нет хороших людей и плохих людей. *Есть люди, красивые в своем типе и есть те, кто запутался сам в себе.* В этой книге я постараюсь убедить в этом и Вас. Не только убедить, но и научить распознавать основные черты каждого человека для возможности бесконфликтных взаимоотношений.

В самой книге, в ее шагах, Вы научитесь определять себя, своих близких и знакомых. Вы научитесь общаться с ними так, чтобы не обидеть, не отпугнуть, повысить человеку его самооценку, или, если необходимо, безболезненно, не причиняя вреда, избавиться от ненужного Вам члена общества.

Помимо работы, которую я очень люблю, у меня замечательная семья – муж, с которым мы вместе уже третий десяток лет и четверо детей, распределившихся по всем четырем группам типов людей! О столь разных детях, воспитывающихся в одной семье, с одними родителями, учащимися в одной школе, но имеющими такие разные характеры, разные цели и методы достижения этих целей, я еще скажу пару строк позже. Так что я просто живу, наблюдаю и радуюсь данному мне опыту!

А еще, в силу того, что мне самой сейчас как раз сорок лет, все наши друзья находятся тоже около этого возраста. Кто-то уже в нем, кто-то на подходе, а кто-то уже и перешагнул. У многих из них отношения в семье переживают не самые лучшие времена, одна пара даже развелась, не пережив этот так называемый «кризис среднего возраста». Ведь гармония нару-

шается прежде всего не во внешней жизни, а внутри себя, а потом это недовольство выливается на все окружающее.

Одна пара именно сейчас пытается вернуть прежние отношения, тратя на это огромное количество энергии, чувствуя нарастающее опустошение, но накопившаяся обида уже не дает им этого сделать. Они перешагнули границу той стадии любви, после которой нет возврата. (О стадиях любви и этой самой «границе» чуть позже.)

А вот двум парам мне, к счастью, удалось помочь, именно этими *шагами, заданиями и упражнениями*, которые я предлагаю и Вам. Они не пожалели времени и сил, и теперь, когда у них дети стали взрослые и отделились самостоятельной жизнью, они вдруг увидели друг друга по-новому. У них снова появился взаимный интерес, и даже флирт и романтика. А еще удивление, как это они раньше жили! Подобно слепым котяткам, не видя все краски жизни и любви. И я, конечно, чувствую и радость, и гордость, и удовлетворение, что это все было не зря. Про одну из этих пар, восстановивших свои отношения, я расскажу чуть позже.

Во время своей работы, я была вынуждена читать и анализировать большой объем литературы. Перечитывая труды замечательных психологов, духовных практиков, психотерапевтов, прошлого века и современности, знакомясь с этими учениями, у меня вдруг родилась идея – собрать в эту книгу, в одно место все самое важное, самое главное – то, что открывает глаза на многие моменты жизни, объясняя непонятное и примиряя противоречия.

Ведь многим людям даже в голову не придет перечитывать гору специальной литературы, каждая из которой освещает стороны Личности со своей точки зрения. И даже если кто – то захочет это сделать, то, к сожалению, не найдет достаточно времени для этого, так как темп и ритм сегодняшней жизни просто не позволяет углубиться в мир Познания Себя любимого.

Так вот, ознакомившись с идеями ведущих психологов, имея большой опыт работы экспертом – психологом, а так же любовь к письменной речи, способность выразить свое мнение на бумаге, научившись определять тип людей и видеть их насквозь уже в первые минуты общения, по первым произнесенным ими фразам, я решила написать книгу – путеводитель по Секретам Личности: *откуда что в человеке берется и во что все это выливается*. Это необходимо для понимания своих поступков, поведения своего супруга, детей, близких людей и самое главное – для их принятия и нормализации взаимоотношений, ***улучшения качества своей жизни***.

Конечно, я не просто перечислила все эти мысли и идеи разбросанно или по порядку, а изложила их в собственном понимании, в причинно -следственной закономерности, чтобы они не вызвали каких – то противоречий в душе, а очень гармонично и конгруэнтно накладывались друг на друга, были понятны широкому кругу читателей и раскрывали мир.

До определенного момента я просто жила, работала и копила такой необходимый мне опыт, разбиралась в себе, в близких и знакомых мне людях, пока вдруг не почувствовала импульс – заняться творчеством. Чего и Вам всем желаю – почувствовать импульс, вдохновение к чему-то новому, и, надеюсь, моя книга Вам в этом поможет! Она написана в виде шагов и домашних заданий. Первые шажки будут маленькими, очень простыми и понятными, последующие Вам покажутся все больше, все увереннее и серьезнее, будут требовать осознанности и глубины осмысления.

Если стоять на месте и оглядываться назад, течение жизни все равно будет нести Вас вперед, но так, как хочет оно. Поэтому, разворачиваемся к будущему и делаем самостоятельный шаг! К счастью!

13 шагов, 13 заданий и Вы – на голову выше остальных!

Предисловие.

Не перелистывайте его, оно очень важное.

Несколько слов в научной интерпретации: все, что делает человек, он делает для того, чтобы ощутить жизнь, почувствовать *счастье*. Ощущение счастья достигается повышением уровня «гормонов счастья» -эндорфинов, – в головном мозге в ответ на определенные действия. Эндорфин – это тот же самый морфин, вырабатываемый эндогенно, то есть внутри организма.

А теперь – вопросы. Вы задумывались о том, почему эта книга у Вас в руках? Почему Вам стала интересна психология людей? Почему именно сейчас? Не означает ли это наметившийся в глубине души вопрос: "почему что – то не так? "? Почему мне не хватает для счастья обычной повседневности? Почему меня уже не радуют мои будни? Почему для повышения настроения мне необходимо что – то выдумывать? Горные лыжи, частые тусовки с друзьями в ущерб семейным отношениям, картинг, парашют, параплан, пэйнтбол, бильярд на всю ночь, снегоход со скоростью под сто км в час... Адреналин появляется, эндорфины какое – то время говорят: "я живу ", но ощущение жизни быстро проходит, появляется тяга к новым выбросам адреналина и эндорфинов, и так все по кругу... День за днем, месяц за месяцем, год за годом... Иногда Вы догадываетесь, что возбуждение, полученное таким путем, временно, и по истечении действия этих сладостных будоражащих эмоций все вернется на круги своя. И тогда Вы, для профилактики депрессии, апатии, появления вопроса "в чем смысл моего существования?", так, на всякий случай, чтобы даже не задумываться об этом вопросе, Вы решаете выпить алкоголь. При этом Вы понимаете, что он не облегчит Вашу жизнь надолго, но об этом вопросе Вы тоже не задумываетесь. Потому что тогда становится страшно... А жить еще долго... Такие вопросы появляются обычно в возрасте 38 + – 10 лет. Недаром это возраст зовется «кризисом».

Те, кто моложе этого возраста, еще имеют цель в жизни, им есть к чему стремиться, им есть, что и кого завоевывать, им надо самоутвердиться в своей профессии, им надо строить семью и рожать продолжателей рода. Если они и пьют, то не для того, чтобы заглушить в себе неясное проклевывающееся чувство нехватки чего – то самого главного, а для того, чтобы снять физическую и психологическую усталость, которая обязательно появляется при расталкивании окружающих локтями, пробивании вперед, завоевывания своего личного пространства и заявления миру о себе. Или при поиске своей ниши, где никто не будет доставать с вопросами, почему ты не такой, как все, никто не будет заставляя лезть любыми способами вперед, то есть как раз распахивать всех локтями, что подходит только 25% всех людей. При поиске такой ниши, где тебе дадут право быть самим собой, не заставляя доказывать миру не понятно что.

И тот, и другой вариант забирают очень много энергии и все мысли. В это время нет потребности искать смысл жизни, так как смысл этот постоянно маячит впереди и ты постоянно вынужден к нему идти. И не важно, что это на самом – то деле не смысл жизни, а смысл существования на данном этапе, в этом возрасте.

У людей старшего возраста, кто перешагнул кризисный рубеж, уже все понятно. У одних уже наступила мудрость, они все для себя уяснили, они спокойно и философски относятся к жизни, к проблемам, продолжают жить активной жизнью – ходят в театры, читают книги, занимаются спортом. Главный тестовый признак для таких людей – позитивное, доброе отношение к молодежи, *не желание учить их, а потребность учиться* у них, оптимистичность по всем жизненным вопросам. Это один вариант старости.

У других пожилых людей уже наступил этап смирения с такой жизнью, какая у них есть. Они так и не нашли ответ на этот извечный вопрос о смысле своего существования. И им легче

просто не задумываться об том. Они убедили себя в том, что смысла – то никакого и нет! И по – своему они правы – правы для себя, в том, что им так жить легче. Они решили, что просто существуют до окончания своей жизни. Тестовый признак для таких людей – послушность, жизнь без претензий на что – то лучшее, преобладание пессимизма, часто лежа на диване перед телевизором.

Есть еще третий вариант – это старички – вечные дети. Как они такими стали? А они и не пытались ничего понять. Скорее всего, они или всю жизнь кого – то контролировали и опекали, или сами были под вечным контролем. Всю жизнь у них была одна цель – проконтролировать или сделать так, как требуют другие, или вырваться из – под этого ненавистного контроля. Вся жизнь прошла под знаменем этой цели, о других смыслах жизни задуматься было некогда, да и недосуг, поэтому годам к 50-60-ти эти люди тоже просто существуют, но, как им кажется, с глобальным смыслом – они все время с кем – то спорят по мелочам, они ругают политику и правительство, они больше всех все знают, очень любят учить уму разуму молодежь, которая по их мнению ничего не понимает в жизни, они смотрят все " новости " по телевидению, ругают компьютер, интернет, все новые технологии, портящие на их взгляд все подрастающее поколение. Ворчание на тему " вот в наше время... " тоже относится именно к ним. Они не признают ничего нового, да и старое уже не приносит интереса и радости жизни. О них мы еще поговорим позже. Ведь очень не хочется стать такими, правда?

Итак, Вы попадаете в кризисный возрастной промежуток 28 – 48 лет? Скорее всего – да. Но даю голову на отсечение, что Вы, даже не читая эту книгу, не попадете ни во вторую, ни в третью группу только что описанных жизненных вариантов мировоззрений. Вы в будущем – это первый вариант, счастливый, любящий жизнь, спокойный и уравновешенный. Потому что Вы уже сейчас, не достигнув посткризисного возраста, начали искать ответ на вопросы: " почему что – то не так? ", " почему раньше было хорошо без усилий, а сейчас надо выдумывать себе развлечения? ". Ваш ответ: « для того, чтобы *чувствовать жизнь* ». Как я догадалась об этом? Ответ прост - перед Вами открыта эта книга и Вы дочитали ее до этих строк...

Я не знаю, будете Вы ее читать дальше или нет, но в любом случае, Вы -уже на пути постижения Смысла своего существования. И с каждой главой, с каждой ступенькой вверх, с каждым шагом, Вы будете все глубже познавать себя. И не только себя, а и других людей! Вы научитесь понимать не только поведение, а **ПРИЧИНУ ПОВЕДЕНИЯ**, причину тех или иных поступков людей, что ими движет. Вы понимаете всю глобальность этого?! Люди не будут знать, почему они совершают те или иные поступки, а Вы будете понимать, **ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ВЫЗЫВАЕТ ТО ИЛИ ИНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**. Люди будут попадать в ситуации, когда их поступки всем кажутся неадекватными, а Вы – нет! Вы всегда будете вести себя соответственно ситуации, но при этом Вы всегда будете разный, интересный окружающим и с чувством собственного достоинства, уверенный в себе, вызывающий восхищение у сильных людей и зависть у слабых. Вы будете гармоничны с собой, с окружающим миром, с обществом и с природой.

Если Вы решили идти дальше – я желаю Вам удачи! Если Вы решили, что Вам это не нужно – я тоже желаю Вам удачи! Значит у Вас другой путь, другая дверь, другая цель! И это – Ваша цель, Ваш выбор! Любой Ваш выбор я бесконечно уважаю и отношусь к Вам как к неповторимой Индивидуальности!

С любовью и уважением, Ваша **Анжелика Брненская**.

P.S. Легкого и приятного Вам путешествия к знакомству с собой! Этапы жизни, которые привели Вас к этой книге, а так же то, что Вас ждет, мы обязательно рассмотрим, но уже поднявшись на ступеньку выше, сделав шаг вперед.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №1

Хоть еще книга и не началась, я хочу дать Вам задание. Возьмите красивую тетрадку, ручку и приготовьте цветные карандаши. Все это Вам понадобится для выполнения заданий во время чтения данной книги и в будущем, когда Вы будете анализировать, что-то исправлять, добавлять.

Вспомните свои последние 5 лет. Для более легких воспоминаний достаньте фотографии пятилетней давности и вспомните все, что и кто Вас тогда окружало и Ваши преобладающие мысли, чувства, эмоции в то время.

Ответьте для себя на следующие вопросы:

1. Изменилось ли Ваше мировосприятие за эти годы?
2. Осталось ли прежним отношение к своей работе?
3. Не захотелось ли сменить место работы? А специальность?
4. А может появилось что – то новое в жизни, в досуге, чего не было раньше? То, что Вы придумали для себя, для своего интереса к жизни, для получения новых эмоций.
5. Изменились ли отношения с окружающими? С близкими?
6. Появилось ли к ним больше претензий? А может к себе?
7. Появляется ли время от времени этот гнет, такой неприятный, будоражащий в глубине души противное чувство – тревожность, что что-то не так?

Обязательно напишите свои мысли, после прочтения книги Вам эти записи понадобятся.

Что изменилось в вашей жизни за последние 5 лет?

1 _____
_____ 2 _____
_____ 3 _____
_____ 4 _____
_____ 5 _____
_____ 6 _____
_____ 7 _____

Если хотя бы на пару вопросов Вы ответили "да", то эта книга точно для Вас! Она будет для вас **ТАБЛЕТКОЙ!** А если Вы на все вопросы ответили "нет", тогда эта книга Вам принесет еще больше пользы – она предотвратит всю ситуацию кризиса среднего возраста! И тогда эта книга будет для Вас **ПРИВИВКОЙ!** А в обоих случаях она будет служить **ВИТАМИНКОЙ**, несущей элементы, необходимые для повышения иммунитета. Иммунитета к стрессу, депрессии и апатии. Ее компоненты повышают **АППЕТИТ К ЖИЗНИ** и улучшают **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!**

Вы сможете позитивно управлять людьми и выстроить стену для отпора манипуляциям с собой!

Шаг 1. Откуда что берется

Давайте для начала разберемся с вопросом: Почему и как я оказался в такой ситуации? Что это такое? Кризис среднего возраста?! Я всегда думал, что он обойдет меня стороной! Как так получилось, что я сижу и размышляю над этим вопросом?! Не размышляйте – читайте! И узнавайте себя. Такого, которого Вы знаете, и себя, который спрятался в подсознании! Именно это спрятавшееся «Я» и определяет мотивы Ваших поступков! А Вы думаете, что ведете всегда себя осознанно? Что контролируете свое поведение и управляете им? Давайте разбираться, так ли это.

Итак, Человек живет. Он ест, спит, дышит, болеет, занимается спортом, сексом, а еще он работает, старается любить свою семью, воспитывает детей, покупает машины, квартиры, строит дом, поднимается вверх по карьерной лестнице, и много еще чего делает. Все, описанное мной, находится на первых четырех ступенях «пирамиды Маслоу» – это пирамида потребностей, которые есть у каждого человека, но не каждый поднимается выше. Наверное, Вы согласитесь, что когда человеку надо каждый день думать о хлебе насущном, то ему не до карьеры или какого-то там уважения. А те люди, которые многого добились в жизни, и вроде бы у них все есть для счастья: дом, семья, работа и даже, скорее всего, руководящая должность, вот как раз такие люди и попадают в «зону риска». У них начинаются *вопросы*. А начинаются вопросы тогда, когда этот вроде бы успешный человек доходит до так называемой точки - «*кризис смысла жизни*». Давайте разберем подробнее, как это происходит. Сразу оговоримся, что он возникает у тех, кто застрял на 3 – 4 ступени той самой пирамиды Маслоу. Давайте вспомним, что это за пирамида и какие потребности, и в каком порядке она освещает, какое поведение на каждом этапе объясняет.



Пирамида потребностей по Маслоу

Основание пирамиды – это базовые, физиологические потребности любого живого существа, а именно: голод, жажда, половое влечение. Для ее удовлетворения необходима хотя бы какая-то зарплата или собственный огород с натуральным хозяйством. Чтобы выжить. Если все это удовлетворяется, появляется следующая потребность, – в безопасности: в жилье, крыше над головой, чтобы чувствовать себя защищенным, избавиться от страхов. В реальной сегодняшней жизни проблем у обычного адекватного здорового человека с удовлетворением этих потребностей, находящихся на двух нижних ступенях, не возникает.

Если все хорошо, человеку хочется подняться выше – ощущать свою нужность, принадлежать к какому – нибудь обществу, быть в него принятым, любить и быть любимым. Имея все это, человек начинает саморазвиваться, появляется внутренний запрос на признание его заслуг и компетентности в своей профессии другими людьми, на одобрение и на достижение дальнейших успехов.

И вот только тогда, когда наступает удовлетворение этой потребности, появляется следующая – это потребность в *самоуважении*. Это жажда исследований, в том числе и своей души, это потребность в дополнительных знаниях, умениях, в понимании смысла жизни. Все это не настолько ясно и очевидно, чтобы человек сразу кинулся читать специальную литературу. И он начинает искать этот смысл своего существования во вне – все, что я перечисляла выше и многое другое, все то, что заставляет хоть ненадолго сильнее биться сердце, -дополнительный допинг для мозга, стимуляция ощущений, симуляция счастья.

Для того, чтобы наша самооценка не сваливалась в бездну, для того, чтобы нас не поглотила депрессия, чтобы не было больно нашей психике, существуют *механизмы защиты*. Так вот такая «гонка за счастьем» называется *оглушением*. Мозг в это время думает о чем угодно, только не о душе, он не дает времени и возможности задуматься о жизни. В конце концов такие люди неминуемо сваливаются в депрессию. Так как такая жизнь в своем итоге приводит к усталости, истощению, потере энергии, чувству безысходности.

Но есть и другой вариант развития. Те люди, которые остановились, задумались, осмысленно оглянулись на прожитую жизнь и взгляделись в будущее, они начинают осознавать себя в настоящем. Они переходят на следующий этап, начиная самосовершенствование. Для того, чтоб узнать больше, чем другие, чтобы удовлетворить свою потребность в самоуважении. Они изучают то, до чего раньше не доходили руки, постигают новое. Это могут быть увлечения йогой и медитацией, проглатывание в себя горы психологической литературы, посещения различных тренингов, появление потребности овладеть новой специальностью.

У них раскрывается канал, через который с легкостью проникает вся информация, что ведет к необычайному приливу энергии и внутреннему психологическому облегчению. Такие люди светятся, глаза полны энтузиазма, у них резко понижается уровень конфликтности. Они начинают заниматься тем, что не отнимает силы, а дает.

Это здорово, это замечательный этап жизненного пути. Но со временем все-таки новизна пропадает, эмоции уже не возникают, энергия, к сожалению, заканчивается. И вот здесь находится переломный момент -пойдет ли человек выше, будет ли подниматься, или устанет и разочаруется. То есть после данной ступени возможны два пути.

Первый – это скатывание вниз, так как человек еще помнит эту прекрасную вспышку озарения, но понимает, что ее не вернуть, он чувствует, что так много узнал, и у него появляется закономерный вопрос – и что дальше? Впрочем-то, не смотря на новые знания, жизнь осталось прежней. Возникает разочарование, человек становится эмоционально неуравновешенным. Хотя на данном этапе может и разрастись тщеславие, которое в конечном счете тоже закончится разочарованием. Происходит скат в депрессию, апатию, со всеми вытекающими последствиями.

Второй вариант, конечно, более разумный, когда человек продолжает в себе сознательно поддерживать ощущение информационного голода, продолжает изучать новое, возможно уже не с тем энтузиазмом, какой был в начале. Такой человек уже никогда не вернется обратно – в серую массу. Ему уже не страшно, а даже приятно и иногда необходимо побыть в одиночестве. Ему перестают быть нужными дополнительные возбуждающие средства в виде внешних раздражителей. Ему становится хорошо с самим собой. Но на сердце все же не очень спокойно. Оно как будто понимает, что есть что-то большее. Оно чего-то ждет, на что-то надеется...

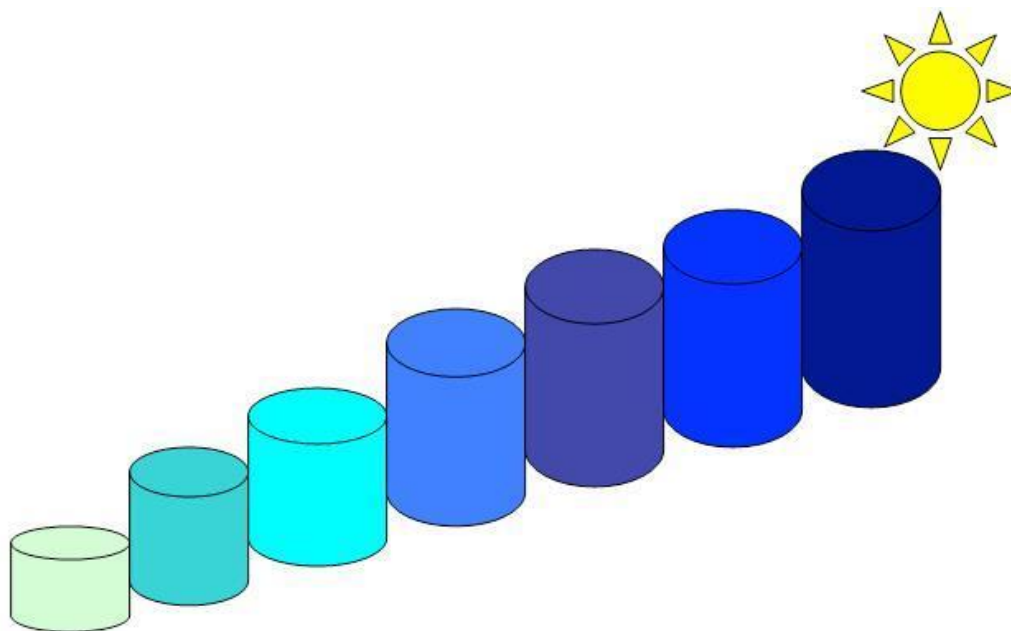
И оно обязательно дождется! После какого – то промежутка времени, если сознательно, может даже с усилием воли продолжать самосовершенствоваться, – находит Озарение! Вы его ни с чем не спутаете! Это снова огромный прилив энергии, любовь ко всему существу. Это обязательный и закономерный этап развития человека при постоянном постижении новых знаний. Это следующая ступенька в пирамиде Маслоу -удовлетворение потребности в гармонии, эстетике, красоте. Это сложно представить, но пока человек находится внизу, он и не подозревает, что такие потребности существуют.

Человека, ступившего на эту ступеньку лестницы, видно издалека. Он просто светится изнутри счастьем, сияет внутренней красотой и гармонией. Он становится богатым духовно, он понимает, что постиг цели и смысл жизни! Другие люди его начинают воспринимать, как некое Солнышко, которое прямо излучает любовь на все окружающее, к которому хочется прижаться и перехватить хоть немножко такого непостижимого счастья! К такому человеку тянутся люди, как к магниту. А для него самого этот этап означает обновление личности.

Если все делать правильно, целенаправленно, вдумчиво, с любовью, не опуская руки при неприятностях, не разрешая гордыне брать верх при удачах, то рано или поздно, но в любом случае обязательно, Вы шагнете на эту ступень. И вторая половина жизни, а это большая часть зрелой осознанной жизни, будет богатой событиями, переменами к лучшему, интересной, яркой, наполненной каждым мгновением.

Развивается "внутренняя стойкость" к любым проблемам, к любым поворотам жизни! Человек дошел до последних ступеней пирамиды, удовлетворив потребности в самоуважении, гармонии, эстетике, и поднялся на самую последнюю, которую удовлетворить невозможно – потребность в самоактуализации. Это потребность в раскрытии своего творческого потенциала. До конца жизни такой человек будет познавать себя, творить и дарить миру свою любовь!

Но, к сожалению, таких Личностей очень мало. Недаром это – пирамида, а не куб и не прямоугольник. Чтобы дойти до конца, необходимо иметь силу воли, доброе сердце, жажду знаний, любознательность, энтузиазм. Только единицы могут похвастаться этим, но делать это они не будут, так как им это уже не надо. Они никому ничего не доказывают, они просто живут и наслаждаются Жизнью. Ощущая ее каждой клеточкой, так как внутри них поселилось счастье. Чего и вам желаю!



Лестница к счастью.

Но мы с Вами (пока что) остановились на третьей и четвертой ступенях.

Кто ниже этого этапа – им еще не до саморазвития и не до духовных вопросов, кто уже выше – они перешагнули этот рубеж и пошли дальше. А может и не перешагнули, а сразу перелетели – тогда им не очень комфортно существовать в этой жизни. Они, конечно, люди духовные, хорошие, но в простых жизненных вопросах не разбирающиеся абсолютно. Люди, не построившие для себя материальный и социальный оплот, не понимают и не воспринимают обыденность, не умеют гармонично контактировать с окружающими, они живут как-бы отстраненно от всех, в выдуманном мире. Вспомните, хотя бы, секты. Их принцип: «Сегодня ты – никто, завтра – самый духовный человек на планете, постигший Бога!». На самом деле, это не духовность, а мир фантазий, иллюзия безопасности.

Еще таких людей много в психиатрических клиниках.

Поэтому, то, что мы с Вами пока посередине пирамиды – это хорошо! Это возможность уверенно двигаться дальше. Запомните: Чем шире основание пирамиды, чем больше человек провел в нем времени, тем большим окружением он подстраховался, материально себя обезопасил, обеспечил себе физический комфорт, тем легче ему будет подняться на верхние ступеньки. И сделает он это с легкой душой, радостно и свободно.

Итак,... человек живет. Ему вроде бы комфортно, все есть, но мучает ощущение, что перестало чего-то хватать для внутренней гармонии. Что жизнь какая-то стала пресная, без компании приятелей – скучно, жена или муж уже не радует, секс уже не вдохновляет, домашние праздники в кругу семьи не вызывают тех эмоций, которые хотелось бы получить. Другими словами, не хватает кайфа! А этот самый кайф очень хочется! Значит, надо его искать! Вот как раз этот период и называется «кризис смысла жизни», и возникает он в 38 ± 10 лет.

Как еще может человек дойти до этой точки? Она может появиться на горизонте тогда, когда неприятности, череда провалов, каких-то отрицательных неожиданностей следуют друг за другом. Или это может сделать одно какое-то сильное потрясение, такое, как потеря очень близкого человека. В это время возникает переоценка всех жизненных приоритетов, ценностей, пропадает из поля зрения цель, к которой человек стремился, он просто перестает ее видеть.

И в том и в другом случае состояние страшное, хотя сила выраженности может сильно различаться у разных людей. От легкой тревожности до внутренней пустоты и утраты ценностей, какого-то глобального разочарования, поиска того, чем эту пустоту заполнить, поиска новых ощущений. Люди кидаются с головой в водоворот внешней жизни., находясь под влиянием оглушения, которое мы с Вами уже обсудили.

Часто на этом этапе обостряется совесть, начинает мучить чувство вины, раскаяние. Появляются психическое перенапряжение, депрессия, бессонница, психосоматические болезни (это болезни, появляющиеся на почве нервных расстройств – язвы, дерматит, астма, гипертония и другие), мысли о самоубийстве. Главное, чтоб Вы поняли то, что я хочу до Вас донести – ***это не единичный случай в жизни отдельного человека -это закономерный этап развития, но не любого, а сильного внутренне! Этап развития такого человека, который уже поднялся довольно высоко над просто существующей и погрязшей в обыденных проблемах, серой массой.***

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.