

«СВОЙ ШЛЯХ ЗЯМНЫ ПРАЙШОЎШЫ ДА ПАЛОВЫ...»

Што рабіць, калі ў вас крызіс сярэдняга ўзросту

Жыве сабе чалавек да 40 або нават 50 гадоў, і быццам бы ўсё ў яго добра: ёсць прафесія, сям'я, дом — увогуле, усё як у людзей. І быццам спраўляецца па ўсіх фронтах, але ўнутры неяк панура, і шмат чаго ён робіць аўтаматычна. Вылазца хранныя балячкі, аб якіх раней чуў толькі па тэлевізары. А ў галаве ўзнікаюць пытанні: навошта я жыву? Навошта ўсё гэта? Кому яно трэба? І адказаў, як правіла, няма.

А тут яшчэ паступова пачынае даходзіць, што ён не вечны. Не, ён і раней гэта ведаў, але неяк абстрактна. Пакуль быў маладым, здавалася, што наперадзе яшчэ шмат часу, і смерць успрымалася як нешта далёкае, што будзе потым, некалі...



— З гэтага і пачынаецца крызіс сярэдзіны жыцця. Ён можа суправаджацца дэпрэсіяй, або, наадварот, чалавек кідаецца ва ўсе цяжкія, напрыклад, падаецца ў экстрэмальныя віды спорту — нечакана становіцца байкерам, скача з парашутам — ці кідае ўсё і адпраўляецца ў якую-небудзь экзатычную краіну, — кажа **мінскі псіхолаг Надзея ГРЫШЫНА**. — Карацей, спрабуе штосьці новае, намагаецца знайсці новыя крыніцы задавальнення ад жыцця. Некаторыя расчароўваюцца ў сацыяльных і матэрыяльных каштоўнасцях, кідаюць добрую пасаду, часам сям'ю. З'язджаюць жыць у вясковую глухамань, да цёплага мора, хоць куды, абы далей ад гарадскога шуму і стрэсу...

— **Гэта апраўданыя перамены?**
— Яны апраўданыя, калі дапамагаюць. Але звычайна гэта падобна больш на ўцік, бунт супраць жыцця, якое не задавальняе чалавека.

Паспяховае праходжанне крызісу — гэта калі чалавек працягвае жыць звыклым жыццём, але стварае ў ім новыя сэнсы. Гэта значыць ён павінен зазірнуць углыб сябе і зразумець свае мэты, каштоўнасці: што для яго важна, як ён хоча жыць. І пачынаць больш быць самім сабой. Калі ён робіць такую перабудову, то крызіс праходзіць.

— **Ці ва ўсіх бывае крызіс сярэдняга ўзросту?**

— Калі чалавек жыве ў згодзе з самім сабой і задаволены сваёй прафесіяй і псіхалагічна, то гэты перыяд можа быць для яго досыць мяккім і бязбольным. Але ў асноўным усе праходзяць перабудову ў гэты час.

Увогуле, чым больш вы арыентаваліся на меркаванні тых, хто побач — бацькоў, сяброў і знаёмых, — і чым менш прыслухоўваліся да сваіх уласных жаданняў, тым мацней вас будзе «трэсці». Таму што калі

мы робім нешта і не адчуваем, што гэта менавіта «мне трэба», гэта «маё» — то не атрымліваем энергіі. Пакуль мы маладыя і сіл у нас шмат, можам рабіць нешта, што не стасуецца з нашай душой. Маладосць прэ, і мы лёгка ўсё вытрымліваем. А з узростам сілы вычэрпваюцца, і калі чалавек не любіць тое, чым займаецца, то гэты занятак не сілкуе яго. І тады крызіс «дзеўбане» яго вельмі моцна. Таму што парушаны энергетычны баланс, абмен са светам. Чалавек нешта дае свету, але не атрымлівае неабходнай аддачы.

— **Ці залежыць перажыванне такога крызісу ад грамадскіх стэрэатыпаў, напрыклад ад таго, як у грамадстве ўспрымаецца ўзрост?**

— Так, пэўная залежнасць ёсць. Часам можна сустрэцца з меркаваннем, што пасля 40 гадоў чалавек ужо сваё адпрацаваў. І на работу складана ўладкавацца: наймальнікі хочучь бачыць больш маладых. Сапраўды, ёсць прафесіі, у якіх людзям старэйшым складана канкураваць з моладдзю. Напрыклад, адміністрацыйныя пасады, ці сфера продажаў, лагістыка, дзе цэняцца энергічнасць, напор, моцная хватка.

У той жа час, калі браць кіруючыя пазіцыі або выкладанне, медыцыну — там у пашане ўзрост з тымі сацыяльнымі кампетэнцыямі, якія ён з сабой прыносіць. Бо ў 40 гадоў у чалавека ўжо ёсць жыццёвы вопыт, напрацаваны сацыяльны інтэлект. Ён разумее, як што працуе, як будуюцца сувязі, як робяцца праекты і дасягаюцца мэты, у яго ёсць мудрасць, веданне людзей і жыцця.

Таму, калі чалавек развіваўся ў сваёй сферы, то ён можа стаць нават больш адаптыўным пасля 40 гадоў — і больш каштоўным як супрацоўнік. І калі дасягнуў многага з таго, пра што марыў, — ён пройдзе гэты перыяд нашмат прасцей. А калі ўсё жыццё плыў па цячэнні, ён можа перажываць крызіс сярэдняга ўзросту цяжка.

Праўда, тут ёсць такі нюанс. Асаблівасць нашага часу — лёгка доступ да інфармацыі самага рознага роду. І многія пачынаюць вучыцца чамусьці новаму, аж да таго, што ідуць у іншую прафесію, часцей за ўсё творчую, каб рэалізаваць сябе. Для гэтага зараз сапраўды ёсць усе ўмовы: неабходная літаратура, курсы, коўчы, каналы на «Ютубе»... Яны даюць шмат магчымасцяў для развіцця — і асабістага, і прафесійнага. З аднаго боку, гэта ўсё дае рэсурсы, стымулюе. І калі чалавек сутыкаецца з крызісам, сёння ў яго больш магчымасцяў атрымаць дапамогу, дзякуючы якой ён можа знайсці сябе, змяніць сваё жыццё. Але з іншага, усё гэта нараджае ілюзію, што многія вышынні лёгкадасягальныя. А гэта не так. Тут гаворка пра завышаныя чаканні і патрабаванні...

— **Вы нейкі час жылі і атрымлівалі адукацыю ў ЗША. Можна гаварыць пра адрозненні ў праходжанні гэтага жыццёвага этапу паміж беларусамі і амеры-**

канцамі ці ён усюды мае аднолькавы сцэнарый?

— Мне здаецца, у амерыканцаў крызіс сярэдзіны жыцця ў большай ступені звязаны з сям'ёй. Людзі разводзяцца, заводзяць іншыя адносіны... Каб амерыканцы прафесія мянялі ў сярэдзіне жыцця — гэта нячастая з'ява. У ЗША выпадкі, калі чалавек кідае працу бухгалтара і становіцца ў 40 гадоў псіхолагам або блогерам, не вельмі распаўсюджаныя, там трымаюцца за сваю работу. А вось у нас людзі нярэдка вырашаюць пайсці з прафесіі, бо часам атрымліваюць мала аддачы ад яе і таму падаюцца ў рамесніцтва, бізнес, пераводзяць хобі на прафесійны ўзровень... Але я зараз гавару зыходзячы са сваіх уласных назіранняў і свайго кола зносінаў. Магчыма, у нейкіх іншых колах усё інакш.

— **Што рабіць чалавеку, калі ў сярэдзіне жыцця яго пачынае штэрміць?**

— Задаваць сабе пытанні. Што для мяне важна? Навошта я жыву? Трэба перш за ўсё вызначыць свае каштоўнасці. Напрыклад, пазначыць для сябе дзесяць людзей, якіх вы паважаеце. Падумаць, хто, на вашу думку, пражывае годнае жыццё, кім вы захапляецеся. Потым прааналізаваць, што гэта за людзі. Яны будуць адлюстроўваць вашы каштоўнасці.

Яшчэ гэта такі час, калі трэба знаёміцца з рознымі філасофскімі, псіхалагічнымі ідэямі. Патрэбны новыя думкі, каб трансфармаваць свой светапогляд, стварыць больш сталую карціну свету. Таму варты звяртацца да досведу іншых людзей — праз кнігі, артыкулы, кансультацыі. Увогуле, шукаць новыя арыенціры і выходзіць на нешта такое, чым вы гатовыя займацца ці то бясплатна, ці то «апошнія тры месяцы жыцця», груба кажучы (пра гэта крыху ніжэй. — **Аўт.**). Можна, трэба будзе або атрымаць новую адукацыю, або змяніць адносіны ў сям'і, або збалансаваць сферы жыцця — больш часу і ўвагі аддаць таму, чым вы раней мала займаліся (няхай гэта будзе здароўе, адпачынак, стасункі з сябрамі або прафесійнае развіццё).

Існуюць і спецыяльныя экзистэнцыяльныя тэхнікі, каб зразумець, што вам патрэбна на самай справе. Вось адна з іх: уявіце, што вам засталася жыць год, потым тры месяцы, потым тры дні. І задайце самому сабе пытанне: як вы праведзеце час, на што яго выдаткуеце? Такім чынам прыйдзеце да ўсведамлення таго, што з'яўляецца галоўным у гэтым жыцці асабіста для вас. Гэта вельмі важна — даведацца пра свае прыярытэты.

А потым трэба пачаць прытрымлівацца сваіх каштоўнасцяў. Галоўным для вас павінна стаць не меркаванне навакольных, а ваша ўласнае. І калі вы ўпэўненыя, што ідзяце ў правільным для сябе кірунку, не зварочвайцеся.

— **Чаго рабіць не варты?**

— Ударацца ў самаразбурэнне і паліць масты. То-бок, не трэба рабіць рэзкіх рухаў. Дайце сабе час падумаць, хоць бы некалькі месяцаў, але ні ў якім разе не кідайцеся ў вір перамен.

Святлана БУСЬКО.

«Даведнік» па крызісах

12—14 гадоў

«Пераходны ўзрост». Першыя канфлікты бацькоў і дзяцей, «дрэнныя кампаніі», спакусы дарослага жыцця. Падлетак перажывае рэзкія перапады настрою, абараняе сваю самастойнасць, часам становіцца некіраваным. Марыць пра сексуальны дэбют, спяшаецца прыняць на сябе новую сацыяльную ролю, але пры гэтым цьмяна ўсведамляе наступствы сваіх учынкаў.

18—20 гадоў

Юнацтва. Выбар прафесіі, рэальны або сімвалічны адрыў ад бацькоўскага дома, новыя сябры. Найбольш балюча «ўваходжанне ў дарослае жыццё» перажываюць інфантальныя маладыя людзі, якія былі акружаны залішняй бацькоўскай апекай.

22—25 гадоў

Пачатак кар'еры, узрост спроб і памылак, завышаных чаканняў і першых расчараванняў у навакольным свеце. Адаптавацца да «правілаў гульні» дапамагаюць адекватная самаацэнка, рэалістычныя амбіцыі, крытычнае стаўленне да стандартнага спажывання, якія навязваюцца рэкламай.

28—32 гады

Крызіс 30 гадоў: пераход да сапраўднай сталасці. Чалавек можа рэзка змяніць кірунак жыцця: пачаць асвойваць яшчэ адну прафесію, заняцца творчасцю, знайсці новага спадарожніка. Калі раней былі не пустыя летуценні, а асэнсаваны пошук свайго прызначэння, гэты этап праходзіць дастаткова мякка.

37—45 гадоў

Крызіс сярэдзіны жыцця, калі ўсё дасягнутае (сацыяльны статус, кар'ера, сям'я) стаіць пад пытаннем. Прайдзена палова шляху, і чалавек пачынае задумвацца, як жыць далей. Некаторыя могуць звярнуцца да рэлігіі. Гэты крызіс заўсёды выпрабоўвае чалавека на трываласць. Мужчыны могуць ударыцца ў сексуальны загул. Жанчыны пачынаюць няроўны бой са старэннем.

Цяжэй могуць праходзіць гэты крызіс людзі, чыя праца звязана з высокім псіхаэмацыянальным напружаннем (творчыя асобы, дактары, ваенныя). А таксама тыя, хто схільны да максімізму, ідэалізму, задумваецца над самымі дробнымі дэталлямі, пастаянна ацэньвае сябе і навакольных, і адзінока людзі.

60 гадоў

Этап завяршэння кар'еры, выхаду на «фінішную прамую». Чалавека хваляюць пытанні: чым я займаюся на пенсіі? Ці патрэбны буду каму-небудзь? Ён ужо больш азіраецца на мінулае, чым строіць планы. Калі пазітыўны багаж успамінаў не занадта багаты, гэта пагражае перажываннем заняпаду і засмучэннем. Але, нягледзячы на тое што гарызонт смерці становіцца вельмі блізім, у чалавека можа адкрыцца і другое дыханне. Ён вышляецца ад шматлікіх сацыяльных умоўнасцяў, мае дастаткова часу для сябе. «Усяго, чаго мог, я дабіўся. Зараз можна расслабіцца і атрымліваць задавальненне ад жыцця».

«ООО «Правовая компания «Антикризисный консалтинг АСС ВУ» извещает о проведении вторых повторных торгов в форме открытого аукциона по продаже имущества, принадлежащего ликвидируемому закрытому акционерному обществу «Евробанк»

Продавец – ЗАО «Евробанк». Организатор торгов – ООО «Правовая компания «Антикризисный консалтинг АСС ВУ». Сведения об имуществе, выставленном на вторые повторные торги и находящемся по адресу: г. Минск, ул. Тимирязева, 129/5.

№ лота	Предмет торгов	Начальная цена предмета торгов, бел. руб. с НДС	Шаг торгов (5 %), бел. руб.	Сумма задатка (10 %), бел. руб.	Преимущества
Лот № 1	Капитальное строение с инв. № 500/С-35055, общая площадь 1432 кв. м, 4 этажа, расположенное на земельном участке площадью 0,1235 га с кад. ном. 50000000007006447, который находится на праве аренды по 31.01.2023 г.	2 784 488,40	139 224,42	278 448,84	<ul style="list-style-type: none"> пригодно для размещения банков и финансовых организаций; установлены дополнительные системы защиты от взлома; внутренняя и внешняя отделка здания; имеются все инженерные коммуникации; система кондиционирования; оборудованы офисные помещения; расположено в торговом комплексе «Ждановичи»; отличное транспортное сообщение (вблизи ж/д, общественный транспорт, автомагистраль); 630 м от МКАД; охраняемая территория с видеонаблюдением; парковочные места на территории

Вторые повторные торги по продаже Лота № 1 состоятся **25 апреля 2019 года в 10.00** по адресу: г. Минск, ул. Скрыганова, д. 6/2, оф. 2304. Для участия во вторых повторных торгах по Лоту № 1 в период с 26 марта 2019 года по 23 апреля 2019 года (до 18.00) необходимо подать заявку и перечислить на расчетный счет ООО «Правовая компания «Антикризисный консалтинг АСС ВУ» р/с BY95GTBN3012800000189536901 в ОАО «Франсбанк», код GTBNBY22, г. Минск, пр-т Независимости, 95а, УНП 191027557, сумму задатка в размере 10 % от начальной цены имущества. Сумма шага аукциона по каждому лоту составляет 5 % от начальной цены предмета аукциона. Подробную информацию о реализуемом имуществе ЗАО «Евробанк», включая фотографии, можно получить на сайте: www.ass.by (Раздел новости). Также с имуществом, выставленным на вторые повторные торги, можно ознакомиться по месту его нахождения, предварительно согласовав время

по тел. +37529 141 01 01 (ликвидатор ЗАО «Евробанк» Хвостович Сергей Валерьевич). Вторые повторные торги проводятся в соответствии с Постановлением Советом Министров от 8 января 2013 г. № 16 «О некоторых вопросах продажи имущества ликвидируемого юридического лица». Прием заявок на участие во вторых повторных торгах с документами, подтверждающими внесение задатка, осуществляет организатор торгов – ООО «Правовая компания «Антикризисный консалтинг АСС ВУ» – ежедневно по рабочим дням с 9.00 до 18.00 по адресу: г. Минск, ул. Скрыганова, д. 6/2, оф. 2304, а также по факсу: 8 017 204-50-03, по почте: 220079, г. Минск, а/я 267 и электронной почте: director@ass.by. Победителем торгов является лицо, предложившее наибольшую цену. Возмещение затрат на организацию и проведение аукциона производится победителем аукциона по фактическим затратам.

В случае если торги признаны несостоявшимися в силу того, что заявление на участие в нем подано только одним участником, предмет торгов продается этому участнику при его согласии по начальной цене, увеличенной на 5 %. По результатам аукциона организатор торгов составляет протокол в трех экземплярах. Заключение договора купли-продажи осуществляется в течение 10 дней с даты проведения торгов. Срок оплаты предмета торгов – 30 календарных дней со дня заключения договора купли-продажи. Организатор торгов вправе отказаться от проведения торгов не менее чем за 3 дня до даты проведения торгов. С более подробной информацией о порядке, условиях проведения торгов, предметах торгов можно ознакомиться по тел. +375 29 308 38 37