

Глава 8

Кризис по-русски. Реальные триггеры российской действительности

Русский человек еще не дожил до той истины, что жизнь состоит из двух половин, из свободы и дисциплины, раздражения и торможения. А отказываться от одной половины — значит обрекать себя на жизненный позор.

И. П. Павлов. Из лекции «Основа культуры животных и человека» (1918)

Возможно, вы помните довольно популярный цикл фильмов «Особенности национальной...» (охоты, рыбалки, политики, больницы) режиссера Александра Рогожкина. А есть ли у возрастных кризисов особенности, которые определяет страна проживания? Ведь возрастные кризисы не зависят от прописки — это универсальные нормативные этапы. В мире, где уже нет четкой привязки к месту рождения, где люди могут жить и работать, строить отношения, учиться там, где удобнее, выгоднее, интереснее, так ли

важно, откуда ты родом? Возможен ли разговор о кризисе среднего возраста без учета культурного кода, менталитета и уникального политического и экономического контекста?

Проживание сложных периодов во многом обусловлено отношением общества к личности. Например, в США культ успеха и самореализации призывает прожить жизнь на максимуме, а если не получилось в молодости, исправиться в зрелые годы. Процветает индустрия помогающих профессий: востребованы и менторы, готовые предложить поддержку, и авторы, пишущие книги по самопомощи, и психологи, разбирающие, как были прожиты детские годы. Кризис взросления признан, легитимен, его не называют слабостью и ленью.

Для европейцев кризис — это разрешенная уязвимость и «путешествие к себе» под бдительным присмотром коуча.

В Японии и Корее своя специфика. Коллективизм и гиперконкуренция не способствуют поиску идентичности. Кризис часто совпадает с профессиональным выгоранием и осознанием, что изменить свою жизнь можно, только выйдя из сложившейся системы.

У жителей скандинавских стран многие проблемы традиционно решаются углублением связи с природой, разнообразными хобби и упрощением жизни в стиле хюгге и социальными гарантиями.

А у нас? Американская мечта и стремление к самореализации, при этом чувство заложника системы, как у японцев, отягощенное отсутствием стабильности и выгоранием от конкуренции, как у корейцев. Нам, потомкам Достоевского, понятна экзистенциальная тоска скандинавов, только у нас она углубляется богатым опытом выживания. Европейские дороги по коучинговой карте мы чаще заменяем

бездорожьем. У нас нет таких клановых и семейных опор, как у жителей Азии. Так какой же он, *кризис по-русски*?

Возможно, для поколения сегодняшних двадцатилетних он станет похож на европейский и они смогут прожить его при помощи специалистов и умных книг. Немного завидую и искренне верю, что так и будет. Старшему поколению, начавшему жить в социалистической стране, а взрослевшему при капитализме, привычнее справляться самостоятельно. Счастливое советское детство, лихие девяностые, вдруг открывшиеся возможности, путешествия и познание мира, надежды и мечты в «тучные» нулевые — это наш общий фон. Каждое поколение получило свою часть исторического опыта. Непрерывная череда вызовов, которые полностью поменяли представление о стабильности, планировании будущего и необходимости делать личный выбор здесь и сейчас, затронула все слои общества. Ощущение, что ты стал участником эксперимента, на который не подписывался, превратилось в хроническое, когда в нашу жизнь вошла пандемия. Офис на кухне, время с семьей 24/7 без возможности куда-то сходить, чтобы выпить кофе и встретиться с друзьями, — миллионы людей оказались в ситуации социальной изоляции. Вынужденные ограничения показали, что в семьях нет взаимопонимания и поддержки, что близким людям, сутками находящимся рядом, не о чем говорить, что мы мало знаем друг друга, — часто муж и жена мало знают друг друга. Тревожные сводки о количестве заболевших, слухи и непонимание происходящего создавали идеальную почву для хронической тревоги. Когда негативных новостей много, мозг перестает реагировать на чужую боль и эмпатия становится непозволительной роскошью. Экзистенциальный кризис, который обычно проявляется

постепенно, накрыл всех и сразу. Мысли о конечности существования перестали быть философскими. Адаптироваться к этому этапу жизни было сложно еще и потому, что подобного опыта ни у кого не было. И личный кризис совпал с общими проблемами.

Февраль 2022 года в очередной раз обнулил наши представления о мире и своем месте в нем. Для большинства конфликт ценностей и разрыв связей стали не политическими фактами, а событиями биографии. Крах профессиональных надежд из-за изменения рынка и вынужденная необходимость менять сферы деятельности и снижать запросы совпали с обесцениванием старого опыта и отсутствием сил на поиски нового себя. Переезды в другие города и страны и последующая адаптация привели к эмоциональным и материальным потерям. Для многих дауншифтинг стал вынужденной мерой. Понижение статуса и утрата репутации сделали их более уязвимыми.

Кризис среднего возраста — это этап оценки пройденного пути и планирования других маршрутов. Но когда будущее непредсказуемо, план даже на год вперед кажется абсурдом, а долгосрочные цели теряют смысл.

Суровая экономическая реальность, когда уровень жизни при тех же затраченных усилиях падает, воспринимается как личная неудача. Вопрос оценки ресурсов (хватит ли на жизнь, на детей, на здоровье) или откладывается, или превращается в единственный стимул зарабатывать.

Остановлюсь на еще одной характеристике современного общества, которая делает проявления возрастного

кризиса тяжело переносимыми: одиночество. У нас никогда не было так много способов коммуницировать с другими людьми, и никогда мы не были так одиноки. Одиночество в семье, в толпе, среди коллег. Вместо душевных разговоров — сообщения, иллюзия контакта, не дающая удовлетворения. Незаметно удаленная работа стала привычкой, а общение вживую — излишеством, на которое не хватает сил.

По данным мировой статистики, каждый пятый человек чувствует себя одиноким. ВЦИОМ по результатам мониторингового опроса 2025 года сообщает об эпидемии одиночества в России*. Уменьшение стигматизации одиночества, понимание, что сольная жизнь — не всегда следствие личностных особенностей, нелюдимости и замкнутости, — прогресс общественной мысли в нашей стране с прочными общинными традициями дореволюционной России и коллективистской культурой Советского Союза. Но одиночество как социальное явление, совпадающее с кризисом среднего возраста, требует новых стратегий выживания. Установка «справляйся сам» по-прежнему сильна для всех поколений. Открытое признание внутренних проблем и опыт обращения за помощью — для нашей страны также редкое явление. Свободно говорить о ментальном здоровье и переживаниях, воспринимать работу с психологом как ресурс научились пока только зумеры.

Перемены в истории нашей страны, геополитическая турбулентность, экономическая нестабильность стали общим фоном для кризиса поколений. Но есть еще один,

* Жизнь в стиле соло. Наиболее остро проблема одиночества сегодня выражена в молодежной среде // ВЦИОМ: сайт. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhizn-v-stile-solo?ysclid=mlp45zv7lo715813050> (дата обращения: 12.05.2026).

на мой взгляд, определяющий момент, характерный для кризиса средних лет по-русски. Это наш культурный код. Наша загадочная русская душа, которую нельзя измерить уровнем кортизола и понять. Для нас важнее не *что* мы думаем, а *как* мы думаем. Мы потомки тех, кто выживал в сложнейших условиях. Повышенная требовательность к себе, чувство ответственности, потребность ставить общественное выше личного — эти качества заложены в детстве и всегда воспринимались как суперсила.

На сайте Высшей школы экономики опубликовано социологическое исследование*, показывающее, что россияне определяют взрослость не через социальные маркеры (доход, статус), а через качества личности: взрослый — значит ответственный, адаптивный, стабильный, соответствующий социально приемлемым правилам. В российской культурной традиции следовать ожиданиям общества важнее, чем личным потребностям. Все мы точно знаем, что мужчина должен быть сильным, женщина — заботливой, жертвовать — правильно, а сомневаться — стыдно. «Надо» почти всегда побеждает «хочу». Привычка терпеть, не демонстрировать личные проблемы отлично помогает справляться с выживанием, но становится серьезным ограничителем в развитии. Когда молодые позволяют себе сказать: «Мне плохо», старшие успокаивают: «Ничего, бывает и хуже».

Русские писатели гениально рассказали о том, что счастье — это всегда про трагический конец и обреченность. Мы относимся к хеппи-эндам как к подвоху. Помните в поэме «Кому на Руси жить хорошо»? Н. А. Некрасов говорит

* Бемлер Е. С. Взрослость в эпоху нестабильности: вызовы и возможности // Социологические исследования. 2025. № 7. С. 125–134.

про «счастливец» Гришу: «Судьба ему готовила путь славный, имя громкое народного заступника, чахотку и Сибирь». В эпоху немого кино некоторые фильмы выходили с разными концовками: для Европы — счастливый финал, для России — трагический. Фильм Якова Протазанова «Рукою матери» (1914): в нашем варианте влюбленные умерли, в западном — чудесным образом воссоединились. Советско-шведская драма о валютной проститутке Тане Зайцевой «Интердевочка» (режиссер Петр Тодоровский, 1989) для нас привычно заканчивалась гибелью главной героини в автокатастрофе. Женщина, выбравшая «неправильный» путь, даже очень обаятельная и милая, права на жизнь не имеет. Жалко, конечно, но так и должно быть. В европейской версии героиня садится в самолет и улетает в новую жизнь. Открытый финал дает надежду и веру в чудо.

В этом же ряду и машинальное «тьфу-тьфу-тьфу», чтобы не сглазить. Мы не умеем радоваться просто так. Мы твердо знаем, что все хорошее быстро заканчивается. За счастье надо дорого платить. Эмоциональная подлинность и признак думающего человека с развитым вкусом — это способность к душевным терзаниям. «Планировать — насмешить Бога», «Верить в лучшее — готовиться к обману». Смысловый ряд можно продолжать долго.

Уметь терпеть и не высовываться, надеяться только на себя и ждать, когда наступит счастливое «потом», — это не просто иррациональные установки, это стратегии выживания. Приходит время, и они перестают работать.

Прошное больше не может быть фундаментом, будущее уже не кажется светлым. Остается выбор: выживать вопреки и ждать за все хорошее «чахотку и Сибирь» или научиться просто жить.

В конце этой главы хочу процитировать А. С. Пушкина: «На свете счастья нет, но есть покой и воля» (стихотворение «Пора, мой друг, пора!», 1834). Русскому человеку счастье, в его благополучном обывательском понимании, часто кажется скучным и ненастоящим. Нам нужно, чтобы счастье было выстрадано, чтобы за ним стояла глубина, а не просто удовольствие. Но это не значит, что мы не способны быть счастливыми. Просто наше счастье — другого качества, как и пути выхода из кризиса. Об альтернативных стратегиях обрести гармонию поговорим в следующих главах.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

