

Елена Миронова

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

The background illustration depicts a person in silhouette walking across a suspension bridge that spans a deep canyon. The scene is set during sunset or sunrise, with a large, bright sun low on the horizon, casting a warm orange glow over the landscape. The canyon walls are dark and jagged, and a single tree is visible on the right cliff. The overall mood is contemplative and serene.

Как вернуть
смысл и опору
без радикальных
решений

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

УДК 159.922.62

ББК 88.43

М64

Публикуется впервые

Миронова, Елена

М64 Кризис среднего возраста. Как вернуть смысл и опору без радикальных решений / Елена Миронова. — Москва : МИФ, 2026. — 208 с. — (Идея, которая меняет жизнь).

ISBN 978-5-00281-131-1

Практикующий психолог Елена Миронова предлагает честный и структурированный взгляд на кризис среднего возраста как на этап личностного роста. Вы узнаете, как отличить его от выгорания и депрессии, поймете нейробиологию своего состояния («почему ничего не хочется») и получите конкретные инструменты, чтобы пересобрать жизнь без радикальных разрушений. Книга поможет вернуть себе авторство, найти новые опоры и смыслы там, где, казалось бы, все есть, а счастья нет.

УДК 159.922.62

ББК 88.43

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы
то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00281-131-1

© Миронова Е. А., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

От автора	7
Введение	9

Часть I

Глава 1. Возрастные кризисы — закономерные этапы развития личности	15
Глава 2. Все есть, а счастья нет? Разрушение старого и поиск нового	26
Глава 3. Признаки кризиса среднего возраста	35
Глава 4. Как понять, ты взрослеешь или тебе нужна медицинская помощь?	44
Глава 5. «Я ленивый или сломался?» Нейробиология перехода в новый режим	52
Глава 6. «Я должен всем!» Как страх перемен и чужие сценарии мешают нам услышать себя	60
Глава 7. Гендерные отличия: особенности проживания кризиса средних лет у мужчин и женщин	73
Глава 8. Кризис по-русски. Реальные триггеры российской действительности	96
Глава 9. На перепутье. Опыт взросления разных поколений	104

Часть II

Глава 1. Радикальные перемены. Быстро, дорого... мимо	115
Глава 2. От удовольствия к смыслу. А если счастье — это не то, что вы искали?	129

Глава 3. Новые опоры. Меняем внутреннюю устойчивость и ищем внешние опоры	148
Глава 4. Семья: враги или единомышленники? Опора или поле боя?	159
Глава 5. Право на собственную жизнь без черновиков	168
 Заключение	 176
Об авторе	178
Практическая часть	179
Приложение	192

И вечный бой! Покой нам только снится...

А. Блок. На поле Куликовом

От автора

«Сейчас не время сомневаться, надо выживать. Весь мир в ожидании катастроф и испытаний. Искать себя — аналоговая роскошь, что-то на богатом, а мы уж привычно — волю в кулак, зубы сжали, булки напрягли и бегом работать».

Я слышала похожие фразы от очень разных людей: собственников бизнеса, наемных сотрудников, учителей, домохозяек. Понимаю. Личные переживания на фоне экономической нестабильности, тревоги за безопасное будущее детей и собственную обеспеченную старость кажутся чем-то несерьезным, капризом, минутной слабостью, проявлением усталости или последствиями ковида. Привычнее сказать себе: «А кому сейчас легко?» и «Не с таким справлялись».

Проблема в том, что не в нашей власти отменить пересборку идентичности, задуманную природой. Отложить можно, только платить придется с процентами: здоровьем, отношениями, радостью, обнулением. Встреча с конечностью неизбежна, а во время внешних угроз она ощущается острее даже самыми «железными». Кризис среднего возраста — это не карикатурная история про мотоцикл и «мне 50, а выгляжу на 20», это важный жизненный этап.

Распознанный и признанный кризис переводит боль в решаемые задачи, позволяет принимать судьбоносные решения из ресурсного состояния. Найденные смыслы дают способность ориентироваться в цифровом мире осознанно, а значит, уверенно. Учиться, разучиваться и переучиваться, находить себя — лучше добровольно, не ожидая принудительного обновления настроек жизнью.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

