

# Кризис среднего возраста — Lurkmore

## Внимание! Статья-детектор!



Одним из побочных эффектов от прочтения этой статьи является так называемый butthurt. Если вы начнёте ощущать боль в нижней части спины, следует немедленно прекратить дальнейшее чтение и смириться с фактом, что вы — **старый мудака с комсомольским значком**.

«Он старый дурак, хотя и вел себя как молодой осел, что в его возрасте выглядит полнейшим идиотизмом »

— Хеллер об сабже

«Волосы лысиной,  
Зубы торчком —  
Старый мудака  
С комсомольским значком. »

— Анонимус

**Кризис среднего возраста** — относительно малый пиздец в жизни отдельно взятого мужчины, субъективно воспринимаемый им как **большой**. Частный вид **ангста**. Традиционно считается, что сабж посещает **джентльмена** между 35 и 45 годами, в момент пересечения восходящей кривой доходов и нисходящей кривой потенции. Но в наш век похожее явление часто наступает и у более молодых кунов (где-то лет в 25-30), вплоть до клинических случаев **сабжа** у **юношества**. Выражается в том, что взрослый дядька **ВНЕЗАПНО** превращается в **эмо** и ведёт себя соответствующим образом.



Да, это он.

## Причины

«Мозг не работает после сорока лет. »

— Владимир Вольфович

Мне тридцать пять лет  
Мощный приход кризиса

«Дорожки ветвятся, ветвятся, а потом из всех мировых маршрутов остается только тропинка на **работу**, и ты уже полностью взрослый. »

— Пелевин, *Искусство легких касаний*

- Человеку от природы свойственно мечтать, притом мечтать без каких-либо ограничений. За редкими исключениями люди в детстве и юности мечтают о большем, чем добиваются в итоге (причём, это относится не только к **лузерам-нищобродам**, но нередко даже к самым успешным людям этого мира). В детстве и юности человеку свойственно жить не настоящим, а будущим, и какой бы горькой ни была неудача, он подсознательно знает, что у него всё ещё впереди, и что все мечты сбудутся. Но рано или поздно наступает возраст, в котором по устоявшимся стереотипам принято собирать камни, и повзрослевший юноша понимает, что он, скорее всего, уже не станет космонавтом, не откроет седьмой континент и не изобретёт **вечный двигатель**. То есть, осознаёт тот факт, что ему предстоит унылая жизнь **обычного человека**, что является для него сильным психологическим стрессом. Параллельно вспоминается, сколько **полимеров** было **безвозвратно утрачено** на заре туманной юности, и какой шикарной была бы жизнь сегодня, если бы не. В итоге начинается **депрессия**.
- Организм человека — тоже машинка не вечная, которая впридачу даёт периодические сбои. «Возраст осознания» примерно совпадает с возрастом, когда организм преподносит мужчине целый ряд неприятных сюрпризов: шевелюра потихоньку **начинает редеть**,



Если **ты** — не один из трёх **спиногрызов** в центре, то твоё место наверняка справа.

неумеренное потребление **пива** приводит к возникновению пивного пуза, сердечко напоминает о себе одышкой при каждом чихе, **МПХ** всё чаще показывает **полшестого**. В общем, приятного мало.



После первого миллиона жизнь уже не та...

- Два предыдущих пункта вступают в резонанс и замыкаются в **порочный круг**: психологический стресс работает явно не на пользу организму, подрывая и без того не идеальное здоровье, проблемы со здоровьем (особенно с потенцией) в свою очередь усугубляют стресс и депрессию. Одним словом, **тихий ужос**.
  - Одновременно с этим страдающий мэн замечает, что его жена (если, конечно, она есть) постепенно превращается из миловидной **тян** в бабу точно такого же среднего возраста со **всеми вытекающими**, что наносит ему дополнительную душевную травму, а также создаёт дополнительные проблемы в постели, которые и без того имеются (см. выше), что опять-таки портит настроение, а вслед за ним и самочувствие.
  - Порочный круг превращается в спираль, закручивающуюся всё туже с каждым месяцем. Вечно это продолжаться не может, и обычно приводит к одному из следующих финалов:
1. Самец смиряется со своей участью, забывает и на жизненные планы, и на жену, и на здоровье, и **мужчина в самом расцвете сил** превращается в обычного стареющего **жлоба**.
  2. Товарищ не может смириться, но что-то исправить ему не хватает силы воли. В итоге он не выдерживает, и здоровье ставит последнюю точку в его биографии в виде инфаркта. Ну, или инсульта — кому как повезёт. Некоторые, кого природа одарила здоровым сердцем, но не одарила мозгами, **становятся героями**.
  3. Мужчина таки вспоминает, что он мужчина, и, несмотря ни на что, пересиливает себя, ломает обстоятельства и живёт припеваючи. Иногда даже добивается того, о чём мечтал в юности. В целом, **достаточно редкий вариант, ибо...**

## Как пытаются бороться с сабжем 95%

- Составляется/откапывается дневник молодого себя, в котором расписано «What was I dreaming of» или вообще списочек «минусы/плюсы» а-ля Робинзон Крузо, или две тетрадки с надписями «Что мне не нравится» и «Что мне нравится».
- Отягощённый кризисом мэн всеми силами пытается показать, что он **ещё тот**, из-за чего постоянно пытается косить под малолетнего долбоёба. Причём, иногда довольно успешно (не в плане малолетства, а в плане долбоебизма). Способы бывают разные. Некоторые одеваются в подчёркнуто молодёжном стиле (даже если идёт он им как корове седло), из остатков волос отращивают мышинный хвостик, тусуются с контингентом, годящимся им в сыновья. Само по себе это **не является чем-то плохим**, если человек действительно молод душой и не замечает своего возраста (в таком случае эта статья не про него). Но когда описанные действия являются потугами жертвы сабжа, это всегда бросается в глаза и выглядит жалко.
- Если ему позволяют средства, заводит молодую любовницу-иждивенку (ака «седина в бороду — бес в ребро»). Не потому что влюбился в **тян**, а просто чтобы доказать себе и окружающим, что он ещё ого-го. Тян, естественно, не будь дура — оперативно высасывает (да, ты правильно понял) из нашего героя **бабло** и последнее здоровье (ведь здоровый образ жизни он всё равно не ведёт, а у тян-то, в отличие от него, организм ещё молодой...). Тема отлично раскрыта в романах Набокова, как и закономерный fail, что какбе можно намотать на ус... но 95% автора в большинстве своём **не читает**, а те кто читает, не обязательно в списке остальных пациентов.
- Банально топит свою неприятность в **алкоголе**. Как несложно догадаться, в результате часто становится **алконавтом**, окончательно просящая и здоровье, и карьеру, и семью, и имущество, и все остальные полимеры.
- Усиленно тусуется в компании таких же, как он. Все вместе они увлечённо занимаются позёрской демонстрацией мужественности. Выражается это в просмотре **футбола** и громком болении за любимую команду, мужских разговорах о **блэкджеке и шлюхах** и прочих симуляционных попытках сформировать альтернативный имидж зрелого мачо. В процессе посиделок цистернами поглощается **пиво**, что в лучшем случае приводит к **росту пуза**, в худшем — к предыдущему пункту.
- Дома стремление продемонстрировать мужскую состоятельность выражается в **бытовом насилии**, демонстративном воспитании подрастающего поколения и максимальном **самоутверждении за**

счёт последнего.

- Некоторые идут ва-банк и из последних сил пытаются «осуществить мечту». ИЧСХ, даже не стараясь сделать это с хоть каким-то умом. Кто-то продаёт квартиру с дачей и покупает красный феррари (чтобы разбить его через неделю), кто-то накалывает на бицепсе татуху, которая понравилась ему у чувака на пляже (и которая потом может оказаться опознавательным **знаком тюремного черта** или вообще **петуха**), кто-то начинает прыгать с парашютом и заниматься другой экстремальной **фигнёй**, несмотря на категорические противопоказания по здоровью. От нормального хобби такие вещи отличаются тем, что делается это всё не столько по велению души, сколько из-за желания «наверстать „упущенное“». Чаще всего заканчиваются подобные метания **плохо**.
- Вспоминает, что в юности хотел быть рок-звездой, покупает гитару, собирает команду из нескольких таких же стареющих говнарей и начинает играть невыносимой унылости музыку — либо кавер-версии известных песен, либо заурядный говнорок с глубокомысленными текстами. Получается плохо вне зависимости от вложенных средств и усилий.
- Находит дорогостоящее и требующее неоправданных трудозатрат хобби типа железнодорожного моделизма, авиасимуляторов или коллекционирования какой-нибудь ерунды. Относится к этому занятию максимально серьезно, сталкиваясь с непониманием со стороны родных и близких.



Fur against baldness

Fur against baldness

## Кто на этом зарабатывает?

- **Психологи** всех мастей, особенно буржуазные. Подобно тому, как на малолетних неадекватов проще всего повесить диагноз **СДВ** и не париться, к **пациенту** постарше легко применяется шаблон «Midlife crisis».
- Книгопечатные конторы (опять-таки, в основном зарубежные), выпускающие тонны макулатуры на тему «сабж и как с ним бороться».
- **Рекламодатели** (теперь уже во всём мире), всю эксплуатирующие тему кризиса среднего возраста (и вкладывающие немалую долю в его наступление у конкретного человека. **Зомбящик** такой зомбо...).
- Производители антидепрессантов.
  - Производители **депрессанта**.
- Организаторы всякого рода экстремальных развлечений.
- Профессиональные содержанки.
- Торговцы **духовностью**: **секты**, церкви, **йога-клубы** и прочие **курсы личностного роста**.
- И все остальные, кому не лень нажиться на несчастном страдающем дяде.



Doing it wrong

Doing it wrong

## Так что же делать?

Если **ты** — поражённый сабжем **неудачник**, опустившийся до того, что в своём сраном возрасте ты читаешь Луркмор, тогда лучше походи и **убейся апстену**. Этим ты избавишь от лишнего дискомфорта и себя, и окружающих. Что? Не хочется? А ты хорошо подумал? Может, всё-таки лучше апстену? Говоришь, стена слишком твердая? Ну что ж, тогда читай то, что написано дальше.

Во-первых, все эти условные возрастные рубежи, на которых заканчивается юность и начинается молодость, заканчивается молодость и начинается зрелость и т. д., придумали всякие **мудаки**, имя которым **легион**. В настоящее время эти шаблоны активно поддерживают, не в последнюю очередь разные маркетологи, потому что они проектируют **целевую аудиторию** для своих товаров и услуг, и, в том числе, им нужны определенные возрастные диапазоны. На самом деле молодость у отдельно взятого человека длится ровно столько, насколько он её продлит себе сам. Кто-то и в 25 лет уже старик, а кто-то и в 70 лет отличается от молодёжи только цветом волос и (для него немногочисленными) морщинами. Как этого добиться? А ты это прекрасно знаешь и без нас. Для этого надо работать, качаться, не быть тряпкой, и т. д. и т. п. Но, судя по всему, ты уже дожил до среднего возраста, качаться тебе лень, работать тоже неохота, и вместо того, чтобы заниматься нормальным делом, ты сидишь и протираешь штаны, читая в интернете всякую фигню,



Детектор от буржуев.

вроде этой страницы. Ладно, читай дальше, сделаем вид, что это тебе пригодится:



- Прежде всего, выбрось из головы весь бред про то, что «время уже упущено», «полимеры уже просраны», «жизнь проходит» и что в твоём возрасте уже ничего нельзя *добиться*. Единственное, куда тебе реально путь закрыт, — это в космонавты (увы, это так, потому что в лётное училище взрослых дядь уже не берут), **молодежные организации** (хотя на фиг они тебе нужны?) и **полицию** (по закону туда берут до 35 лет, *хотя...*). Да и то, ничто не мешает тебе начать усиленно зарабатывать деньги и в конце концов все-таки полететь в этот ебучий космос как туристу. Также тебе будет уже трудновато поставить мировой рекорд в некоторых спортивных дисциплинах (хотя все равно, при желании нет ничего невозможного). Всё остальное мужчине в 40 лет вполне доступно, точно так же, как и в 20. Конечно, это вовсе не значит, что тебе можно и дальше просирать свое время, но и годы считать — это тоже, как минимум, глупо. Просто живи себе, как и раньше жил, вот только поставь наконец-то перед собой чёткую цель, КОТОРУЮ РЕАЛЬНО ОСУЩЕСТВИТЬ (а не ту, о которой ты мечтаешь, но осуществить в реальной жизни её невозможно), и добивайся её так, как ты бы её добивался, если бы тебе сейчас было 20 лет. Главное — не меняй цель и если начал делать какое-то дело — доделывай его до конца и по-нормальному, не халтурь, игнорируй все неудачи (они у всех бывают, главное — не останавливаться и пробовать ещё раз, пока не выполнишь дело) и НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СДАВАЙСЯ, ПОДОБНОЕ БУДЕТ ГРУБОЙ ОШИБКОЙ. Уж поверь, результат будет точно такой же. Ошибки в своей жизни все совершают, но самая большая ошибка — это считать, что совершенные ошибки нельзя исправить. Тащемта таки есть ошибки, которые невозможно исправить (если ты совершил какую-нибудь *дебильность* — просрал деньги в азартных играх, совершил преступление, тебя поймали и посадили за это, заразился неизлечимой **венерической болезнью**, переспал с женщиной и платишь алименты и т. д.).
- Прямо сегодня (да, еб твою мать, сегодня же!) измени свой образ жизни: бросай нахуй курить, бухать и наконец-то начни делать зарядку по утрам (пока именно зарядку, спортом ты будешь заниматься, когда свое здоровье укрепишь). И не «с понедельника», не при удобном случае, а прямо сейчас (и вообще, ты, блядь, **мужчина** или **хуй собачий?**). Рационализируй своё **питание**, сбрось **лишний вес**, сгони пивной живот (да-да, это всё элементарно делается — если ты, конечно, не **тряпка-кун**).
- Запомни, что у мужчины, в отличие от женщины, есть один **расовый бонус**: с возрастом он практически не теряет привлекательность для противоположного пола (если, конечно, он ведет здоровый образ жизни), и он вполне может быть секс-символом (причём готовым в любой момент подтвердить свой статус и **делом**) не только в 18 лет, но и в 60. Правда, для этого надо сначала добросовестно выполнить весь предыдущий пункт и не филонить.
  - А главное — быть по жизни оптимистом.
- Исходя из предыдущего пункта, логически следует вывод: **молодиться напоказ мужчине не стоит**. Более того, это даже вредно, так как это именно то, что выдаёт неуверенного в себе человека с сабжем на шее. Если ты **облысел**, не стоит выпить «азохенвей» и поспешно пытаться пересадить волосы с жопы, достаточно просто побрить голову. **Бритоголовый мэн** выглядит значительно круче, чем лысый (и даже чем многие волосатые). Хотя, некоторым и лысина вовсе не мешает собирать толпы малолетних поклонниц. Только вот зачёсывать имеющиеся волосы на лысину не надо — лысину это все равно не скроет, зато все твои комплексы напоказ выставит. Оправданием облысению ещё может послужить тот факт, что к нему ведёт избыток «мужских» гормонов — андрогенов. То есть все мачо в идеале лысые и это круто.
- Если ты женат и сегодняшняя внешность твоей жены вызывает у тебя одни лишь горестные вздохи, заставь её следить за собой (конечно, ведь самое лучшее будет вдохновить её личным примером). Иногда это срабатывает. Если же не сработает, ей можно время от времени намекать, что она жирная корова. Только не перестарайся, а то она ведь любовника найдёт. Ведь на любую уродину найдётся такой **урод**, который будет её **трахать** такой, какая она есть.
- Или новую жену найди, подумай, делов-то. Если, конечно, с первой тебя уже ничто не связывает, кроме быта.
- Если же ты не женат, хотя тебе уже 35 лет и ты бородатый, то, наверное, тебя уже и без Лурка все заебали вопросом «жениться не думаешь?». Но всё равно подумай об этом. А может, все-таки пора наконец-то? Только не просто потому, что «так надо». Фишка в том, что хорошая любящая жена тебя будет мотивировать на новые свершения. Пункты про иждивенков уже расписаны выше, стоит отметить.
- В работе забудь такие слова, как «не могу»/«не знаю»/«как-нибудь потом». Подобные слова оправдывают банальную **крупнокалиберную лень** и невытравленный **инфантилизм**, которые как раз и довели тебя до такого состояния. Твой энтузиазм должен быть неисчерпаемым, потому что старость начинается именно с отсутствия энтузиазма и оптимизма (а вовсе не с сороковой свечки на твоём именинном торте); ты обязан быть целеустремлённым и нетерпеливым всегда и в любых ситуациях. Помни, что твоя цель еще впереди, и здесь всё зависит только от тебя. Этим, кстати, ты успешно заткнёшь за пояс многих своих молодых коллег, которые, как раз наоборот, как-нибудь рабочий день отсидят, а потом всю ночь рубятся в **WoW**.
- Кстати, про **WoW** (а также **WoT**, **развлекательные сайты**, **форумы** разные, **чаты** и заодно **ящик с трубой**). Так вот, забудь нахуй всякие **серьёзные новости**, политоту, сплетни в **социальных сетях** и

тому подобную муру (это всё предназначено в первую очередь для домохозяек, пенсионеров и разного **офисного планктона** — в общем, для тех, кому больше нехуй делать, но это же не твой случай, правда?). Даже детские мультики более содержательны, и к тому же там есть прикольные персонажи. Сделай вид, что для тебя ничего этого вообще не существует. Никакой отупляющей белиберды вроде **2x2**, **ТНТ**, **СТС** и **Одноклассников**. А еще лучше книжки читай (увы и ах, околонучные каналы тоже уже давно скатились в красивые картинки и 10 фактов о...).

Фильмы и **сериалы** смотреть можно (культура же), но не на «повтыкать», а чтобы это было **твоё собственное решение**. Захотел посмотреть кино — посмотрел. В итоге ты за меньшее время увидишь больше винрара.

Можешь перенастроить телевизор и убрать каналы, которые тебя ничему полезному не учат. Какие каналы оставить — решать тебе. Хотя скорее всего ты давно вместо телевизора смотришь ЮТуп. Анон уже пять лет вместо новостей за ужином слушает музончик из смартфончика и пока ещё не пропустил **ни одной важной новости**. Никакого джек-пота тебе в новостях не выпадет. Если начнётся ядерная война, тебя всё равно известят сиреной или пришлют СМС. А если ты в зоне поражения, то телевизор от взрывной волны всё равно не спасёт.

В компьютере можешь, например, поставить сам себе родительский контроль (чтобы он беспощадно блокировал сайты, на которые ты тратишь свое драгоценное время без всякой пользы), если уж ты не можешь силой воли заставить себя не смотреть в интернете всякую хуету и шнягу, которая совершенно не способствует твоему развитию.

- Если ты выполнишь два предыдущих пункта, то уже через пару лет денег у тебя станет гораздо больше. Да-да, проверено. И заодно самооценка у тебя повысится на несколько порядков и окончательно выветрит из твоей дурной башки весь этот кризис, о котором эта статья.
- Если ты **честно выполнишь все эти пункты, то ты не только переживешь кризис и даже забудешь, а что это, собственно, такое, но еще и очень долго проживешь — как минимум столько же лет, сколько тебе сейчас**.
- И даже если прочтение всех этих пунктов тебя все равно не убедило, тогда уж посмотри **на них и на них**, и только потом говори, что время уже упущено.

## Да, и ещё

**Помни, битард! Если ты не переменишь свой образ жизни, скоро тебя ждёт сабж во всей своей красе.**

**И никто, кроме тебя, сука, не будет в этом виноват!**

## Альтернативная точка зрения

Кризис среднего возраста — это частный вид **ангста**, метафизического страха, связанного с осознанием своего конца (не **МПХ**). Примерно в 5-6 лет ребенок понимает, что он тоже когда-нибудь постареет, а потом **умрёт**, однако **моск** не дает сойти с ума молодому организму и включает защитные механизмы, которые справляются с неприятной информацией и позволяют особи долгое время жить вполне себе спокойно. Но чем дальше в лес, тем больше места в голове человека занимает мысль о неизбежном **принятии ислама**. Растущий **ананас** переживает несколько кризисов, **самый лютый из которых** совпадает с угасанием жизненных сил и физическим старением тела. На четвертом десятке лет появляются первые хронические болезни, физические нагрузки даются сложнее, **соображалка сбоят**, а после взгляда на **17-20-летних** хочется **выть на луну**. Тут-то человек и лишается последних иллюзий и надежд относительно себя. Теперь он отчётливо понимает, что время несётся с огромной скоростью, а большинство из того, что он запланировал, отложил или не успел, уже никогда не сбудется; смерть уже не кажется чем-то отдалённым, а мысль о мучительном уходе в одиночестве пугает страшнее всего. С этих позиций кризис среднего возраста похож на репетицию **смертельной болезни**: мозгу кажется, что жизнь прошла и конец близок, хотя на самом деле никаких предпосылок для этого нет. К счастью, на помощь страдающему спешит **психолог** Элизабет Кюблер-Росс со своими пятью стадиями принятия:

1. **Отрицание** — страдающий КСВ не верит, что пришло его время, а на самом деле он еще **ого-го-го**. Время нелепых попыток **казаться моложе**.
2. **Гнев** — больной ненавидит **молодых** и попутно ищет виновных, из-за которых вся жизнь пошла **не так, как хотелось** (родители, жена и дети). Уходы в **синюю яму** и **астралы**.
3. **Торг** — набор бессмысленных ритуалов в надежде поправить свою **карму**: от **бросания питья** до участия в **благотворительности**. В фильмах про КСВ герои на этой стадии либо ищут своих брошенных детей, либо создают **террористическую организацию**.
4. **Депрессия** — поиск **смысла жизни**, эксперименты с **религией** и **паранормальным**. Уходы в синюю яму и астралы. Окончательное тотальное понимание, что **смерть неизбежна**.
5. **Принятие** — человек наконец-то вдупляет, что 35 — это далеко не конец. Подавляющее число пациентов начинает жить **нормальной жизнью**, небольшой процент счастливиц делают правильные выводы и переходят на новый уровень.

Правда, не все доходят этот путь **до конца**.



## Doctor

Chris-chan    Lingua latina non penis canina    Silvy    Аборт    Акне    Алкоголик    Анорексия  
Антипсихиатрия    БАДы    Баклофен    Бацька    Белочка    Бессмертие    Биша Муда  
Бокланопецтит    Больница    Бронников    Михаил Булгаков    В морг    Вазелин    Ван Гог  
Леонид Василевский    Вдоль    Венерические болезни    Миша Вербицкий    Вестник ЗОЖ  
Вильгельм Райх    Владимир Жданов    Владимир Фомин    Волшебная таблетка    Врачи-убийцы  
Галоперидол    Ганнибал Лектер    Геннадий Малахов    Гипноз    Гомеопатия    Грабовой  
Грета Тунберг    Григорий Горин    Гунтер фон Хагенс    Даниил Хармс    Депрессия    Диета  
Дисбактериоз    Доктор    Доктор Попов    Доктор Хаус    Дурдом    Евсюков    Звёздочка  
Иван Гамаз    Иммуномодулятор    Импотенция    Инфекции    Йога    Йозеф Менгеле  
Карательная психиатрия    Кашпировский    Киркоров    КЛБ    Клиника    Клиническая смерть  
Клятва Гиппократы    Когнитивная психология    Когнитивный диссонанс    Комплексы    Коэльо  
Кризис среднего возраста    Кровь из носа    Лобанов    Лоботомия    Медик    Молодильное яблоко  
Мулдашев    Наркоман    Недоёб    НЛП    Новодворская    Облысение    Обрезание    Одержимость  
Ожирение    Онищенко    Опухание гондураса    Оргазм    Осознанные сновидения    Пандемия  
Паразиты человека    Паранойя    Пасечник    Патологоанатом    ПГМ    Педоистерия    Пейсатель  
Пиздецома    Преждевременная эякуляция    Презерватив    Прививки    Психолог    Разрыв шаблона