Гайд: як пережити кризу ідентичності без відчуття, що «все руйнується»

У певний момент життя можна раптом відчути: «Я більше не розумію, чого хочу». Старі цілі перестають мотивувати, звичне життя не приносить задоволення, а майбутнє здається незрозумілим. Це не обов'язково означає, що з вами щось не так.

1. Не вимагайте від себе негайних відповідей.

Не обов'язково прямо зараз знати, ким ви хочете бути через 5–10 років. Іноді спочатку потрібно зрозуміти, чого ви більше не хочете.

2. Відокремте «моє» від «нав'язаного».

Запитайте себе: Чого я насправді хочу? Які цілі я переслідую лише тому, що «так правильно»? Чиє життя я намагаюся прожити?

3. Подивіться, що змінилося у вас.

Те, що було важливим у 20 років, може перестати бути важливим у 30 або 40. Це не зрада себе. Це розвиток.

4. Не руйнуйте все лише через внутрішню кризу.

Не кожне бажання «почати життя з нуля» означає, що потрібно звільнятися, розлучатися, переїжджати або кардинально змінювати життя. Спочатку зрозумійте, що саме вас не влаштовує.

5. Поверніться до конкретних дій.

Коли всередині хаос, не намагайтеся одразу вирішити все життя. Оберіть один напрям: здоров'я, робота, стосунки, навчання чи особистий розвиток — і зробіть один конкретний крок.

6. Дозвольте собі змінюватися.

Ви не зобов'язані залишатися тією людиною, якою вас звикли бачити інші.

Криза ідентичності часто відчувається як «я втрачаю себе», хоча іноді насправді це означає: «старе уявлення про себе більше мені не підходить».

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.