

ДИНАРА ГУРЬЯНОВА

ПОЛДЕНЬ ЖИЗНИ ПЕРЕЗАГРУЗКА

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ
И НАЙТИ ДОРОГУ К НОВЫМ ЦЕЛЯМ



Динара Гурьянова

**Полдень жизни. Перезагрузка.
Как преодолеть кризис
середины жизни и найти
дорогу к новым целям**

«Издательские решения»

Гурьянова Д.

Полдень жизни. Перезагрузка. Как преодолеть кризис середины жизни и найти дорогу к новым целям / Д. Гурьянова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514888-9

Книга психолога-консультанта Динары Гурьяновой посвящена главной трансформации в судьбе каждого человека — переходу через кризис середины жизни. Автор делится опытом преодоления и дает детальное описание практических психологических техник, помогающих снова почувствовать свою значимость и сделать жизнь интересной. Книга адресована всем, кто интересуется практической психологией, методиками саморазвития и личностного роста. Будет полезна профессионалам в области психологии и смежных дисциплин.

ISBN 978-5-00-514888-9

© Гурьянова Д.
© Издательские решения

Содержание

О чем эта книга	6
Вступительное слово	9
Часть 1. Шкатулка с секретами	11
Секрет №1. Целостность	13
Секрет №2. Бригада «С». Свобода – Самостоятельность – Смелость	18
Свобода	18
Самостоятельность	27
Смелость	30
Секрет №3.«Бесы в душе моей»5, превращайтесь!	36
Бесы и смыслы	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Полдень жизни. Перезагрузка Как преодолеть кризис середины жизни и найти дорогу к новым целям

Динара Гурьянова

Редактор Игорь Александрович Птицын

Иллюстратор Екатерина Андреевна Серова

Дизайнер обложки Екатерина Андреевна Серова

© Динара Гурьянова, 2020

© Екатерина Андреевна Серова, иллюстрации, 2020

© Екатерина Андреевна Серова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-4888-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Не избегай превращений. Огнем восхитись ненасытным,
хоть исчезает в нем вещь, чередой перемен дорожа;
дух владеет землей и слывет божеством любопытным,
перемещение любя в средоточьи живом чертежа.*

Р. М. Рильке

О чем эта книга

В каждом возрасте есть свои приоритеты, так же, как прелести и неприятности. На первом году жизни важно научиться ходить и говорить, целиком купаться в лучах любви и заботы, терпеливо сносить нерасторопность взрослых при смене подгузника и приторность бабушкиного сюсюканья. В школьный период приходится смиренно принять неизбежность одиннадцатилетней «обязаловки» и научиться выживать среди толпы себе подобных. Затем наступают новые важности – выбрать любимое дело и любимого человека всей жизни. Дальше нас ждут карьерные усилия и напряженная борьба с членами семейства, находящимися на разных стадиях своего развития.

Все эти этапы жизненного пути многократно и с разных сторон описаны в литературе, на каждый случай составлены подробные инструкции вплоть до некоего периода, называемого «кризис середины жизни». После этого, судя по всему, ничего важного нет, так как поток инструкций внезапно иссякает. После сорока к большинству из нас приходит смысловой вакуум – все планы выполнены, цели достигнуты, карьера построена, дети выращены. Что дальше? Внуки, дача и вязание? Где добрые советы о том, как так же полноценно, интересно, со смыслом и вдохновением прожить еще больше, чем столько же? Как преодолеть трудности старшего возраста, которые отличаются от тех, что были раньше? Как продолжать двигаться вверх, становиться умнее, здоровее, сильнее, развивать способности, учиться новому? Ведь впереди еще полжизни! Умники и советчики молчат.

Как водится, спасение утопающих – дело рук самих утопающих, о чем я с изумлением и прочитала у известного психотерапевта Джеймса Холлиса: «Увы, для матроса, который тонет в водовороте кризиса среднего возраста, не предусмотрено никаких спасательных средств» (16, с.163). Оказалось, это правильно и даже хорошо. Но все-таки прежде, чем сесть на корабль, на котором предстоит утонуть, неплохо бы ознакомиться с какими-нибудь полезными советами бывалых путешественников, вооружиться на безрыбье хотя бы чужим опытом, чтобы не растеряться в первую секунду.

Кризис середины жизни психологами располагается на возраст между 30-тью и 50-тью. Эрик Эриксон¹ период с 30 до 40 лет называл «десятилетием роковой черты». Бернард Ливехуд² – «точкой расходящихся путей». Современные американские психологи ввели в оборот термин «бунт сорокатрехлетних», а российские шутники придумали «роковые сороковые».

Среди творческих людей в возрасте от 30 до 40 лет резко возрастает количество либо внезапных перемен, либо трагических уходов. Гоген начал профессиональную карьеру художника в 36 лет после того, как бросил работу брокера. Гете в 37 лет оказался в кризисе, тяготился своей деятельностью на государственной службе и отправился в путешествие по Италии, после которого в полную силу отдался творчеству и науке. «Божественная комедия» Данте начинается так: «Переступив границу зрелых лет, я в темный лес забрел и заблудился. И понял, что назад дороги нет...» (4, с.41). Вспомним еще Высоцкого: «Задержимся на цифре 37... Под эту цифру Пушкин подгадал себе дуэль, И Маяковский лег виском на дуло...». В работах

¹ Американский психолог, психоаналитик, основатель теории личностных кризисов.

² Голландский врач, психотерапевт, видный деятель антропософского движения. Личностные кризисы рассматриваются в его работе «Кризисы жизни – шансы жизни» (1976).

Микеланджело исследователи тоже просматривают явный переломный момент, когда образ победителя, сметающего все преграды, сменяется образом героя, гибнущего в борьбе с неравными силами. Созданный в 29 лет спокойный, цельный, гармоничный Давид совсем не похож на динамичных, напряженных, борющихся и страдающих пленников, высеченных мастером в 38 лет для гробницы Папы Юлия II. Мюррей Стайн (12) подробно анализирует кризисные мучения Пикассо, Рембрандта, Юнга и поэта Рильке.

Вам ничего не бросается в глаза? Вот, что там было, в предыдущем абзаце? И я о том же – они все мужчины! Что-то я никогда не слышала о даме, застрелившейся в порыве возрастных кризисных переживаний. Мы – другие. Весь пафос творческих метаний мужчин в кризисе для нас не так актуален. Даже середина жизни у прекрасной половины пролегает совсем в другом периоде. Тонкости переживания, внешние проявления, причины усугубления, рецепты преодоления – все другое. Вот почему я уделяю дамам более пристальное внимание и порой пишу в стиле «между нами, девочками».

Как активный участник, дотошный наблюдатель, научный исследователь, экспериментатор и успешный борец с трудностями коварного маршрута через Перевал Середины Жизни, хочу поделиться своими открытиями и лайфхаками опытного туриста на пути к новым свершениям. Ничего специально разработанного для данной ситуации – процесса выхода на новую ступень развития в середине жизни – я не нашла нигде. Лишь пространные описания, однотипные психологические рекомендации и житейские советы. Пришлось искать, думать, делать и переделывать, экспериментировать на себе и отрабатывать в психологической практике. Пусть спасательных средств не предусмотрено, но неплохо бы каждому тонущему выдать по своему Вергилию, очень уж приходится трудно одному идти через ад.

Первая часть книги расставляет своеобразные маячки и флажки, словом, ориентиры, которые проложат путь в море кризиса. Здесь описано то, что важно понять, осознать и использовать как раз на середине Пути. Красивые идеи готовы стать руководством к действию, потому что их время пришло. Это те самые изюминки, которые были старательно выковыряны из вязкой творожной массы и подготовлены впечатлить ярким вкусом истины, напитав энергией прорыва.

Во второй части собраны практические психологические техники, которые вывернут вас наизнанку, выпотрошат все, что мешает, обновят и вытолкнут на свет через портал возрождения. У вас не будет шансов не измениться. Доставая из волшебного ящика мои инструменты по очереди, вы быстро преодолеете неразбериху мутного периода и обретете твердую почву под ногами для новых стартов и осмысленного бытия.

Легкий стиль, юмор и метафоры первой части дают заряд мотивации для выполнения серьезных и глубоких трансформирующих техник. Хотя некоторые «разговорные» моменты актуальны именно для женской аудитории, практическая часть книги предназначена для всех. Для мужчин это мощный вызов, потому что большая часть из них не готова кардинально и быстро меняться, а предпочитает возвышенное нытье, страдания и пистолет.

Подобных книг – о саморазвитии, о практической психологии, о личном опыте – написано немало. Рискую быть банальной, скажу, что нет двух одинаковых людей, у каждого в голове свой набор «тараканов и граблей» (вот вам отличная рэп-строка!). Поэтому все такие книги ценны. И хорошо, что их много. Это как меню в ресторане – чем больше блюд, тем специфичнее выбор, тем точнее сойдется пазл «проблема – решение». Мои рецепты во многом не нова-

торские, но переработаны на авторской кухне, остро приправлены и подготовлены горяченькими к конкретному событию – рождению нового Я на Перевале Середины Пути.

Хотя каждый человек и неповторим, все мы ходим по торным дорогам. И данный факт дает читателю уверенность, что подходящее решение найдется, а автору позволяет верить в то, что его ценные находки пригодятся идущим следом.

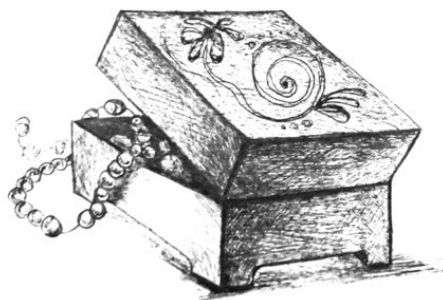
Вступительное слово

В канцелярском дискурсе «мухоморов» из Пенсионного фонда есть термин «годы дожития». Вам уже 35? Ваш конец близок. Вам за 40? Ну, все, жить вы закончили, остальное – годы дожития. Как вам это нравится? Если вы уже приступили к дожитию и вам хорошо – выбросьте эту книгу, она не для вас.

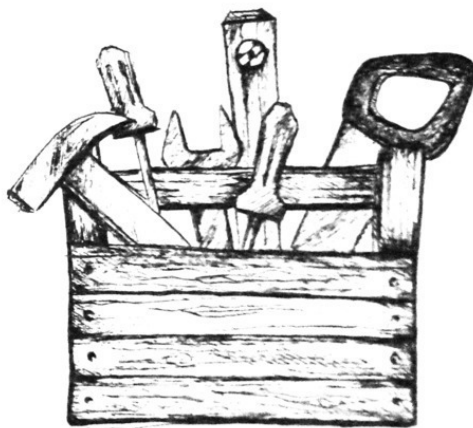
*Тут предел для того, кто в своей слепоте неспособен
Вознаградить себя, внутренний храм воздвигая.
Сколько таких обездоленных на перепутьи смутном!*

Р. М. Рильке

Всем, кто решил читать дальше, я хочу преподнести два подарка. Первый – шкатулка с секретами. В такой бережно хранимой коробочке обычно лежат разные украшения: одни довольно ценные, другие – не очень дорогие, но красивые, третьи – просто памятные. В моей шкатулке тоже хранятся разнородные вещишки. Не всем они покажутся шедеврами, но пустяков там точно нет. Надеюсь, что большинство из них придется вам по вкусу.



Второй подарок – ящик с инструментами. У каждого хорошего мастера инструментов много. Одними он пользуется часто, другими – от случая к случаю, а иные входят в категорию «а вдруг...». Я испытала весь набор в деле и могу уверенно сказать: «Это работает». На них нет «заводской смазки» пустого теоретизирования и книжного копирования из источников. Они проверены на практике, настроены и заточены как следует. Возможно, какие-то инструменты из моего ящичка вам не пригодятся или покажутся неудобными – оставьте, пусть полежат «про запас».



Часть 1. Шкатулка с секретами

«Ну, что такое, эти ваши секреты?», – так и вижу кислую мину бывшего читателя. Половина современных опусов на полках книжных магазинов называется «Секреты»: секреты успешного бизнеса, секреты начинающего миллионера, секреты счастливой домохозяйки, секреты воспитания, создания, выживания и еще кучи всякого -ания. Знаете, почему хочется зевать, увидев на обложке это слово? Потому что, как правило, предлагаемые секреты далеки от тайного знания, зачастую банальны и больше похожи на квазиумные сентенции. Поднимите руку, кому нравятся поучения? Я не стремлюсь поучать, хотя глаголов в повелительном наклонении в моей книге предостаточно. Я рассказываю о своих открытиях, протаптываю тропинку в психологических джунглях и приглашаю следовать по ней, потому что тропинки, в отличие от асфальтированных дорог, обычно прокладываются так, как удобно людям, и с конкретной практической целью.

Моя цель – проложить кратчайший и, насколько возможно, безопасный маршрут через Перевал Середины Жизни. Это важно, потому что большинству путешественников приходится тратить слишком много времени на переход – до 10—15 лет! И многим недостает сил завершить мучительный путь, некоторые в отчаянии принимают решение совсем прервать поход, другие безнадежно теряются в тумане. Это самая сложная трансформация в судьбе каждого идущего. И самая важная. Решается дилемма – быть или не быть.

Психология – молодая наука, начавшая свой путь только в конце XIX века. Ранее попытки разложить психику по полочкам предпринимались лишь в рамках философских рассуждений. Тема кризиса середины жизни – вообще «песня» из новейшей истории. Подробно исследовать ее начал Карл Густав Юнг в середине прошлого века, а термин закрепился только после 1965 года благодаря канадскому психологу Эллиоту Жаке. До недавнего времени это психологическое явление относили исключительно к жизни мужчин. Так что поле здесь непаханое.

В наше время интерес к кризису середины жизни усилился. Причина этого, возможно, кроется в том, что, по мнению ученых, в XX веке все человечество в целом погрузилось в период трансформации, о чем, например, свидетельствуют две мировые войны и множество крупных международных конфликтов. И, наконец, кто-то умный подумал: «Весь мир трансформируется, а женщины, получается, стоят в стороне?». Когда планета содрогнулась, пришлось признать, что женщины тоже вовлечены в историю.

Научный подход к изучению этих таинственных существ применяется пока еще очень робко, гендерные различия до сих пор считаются скользкой темой. Книг о кризисе середины жизни прекрасной половины человечества мало, а те, что написаны, пересказывают на разный лад рассуждения все того же Юнга, которого дамы в таком контексте не интересовали. А если вы захотите получить по этой проблеме практические рекомендации или конкретные упражнения, приемы и техники, то не найдете ни одного источника, ни для женщин, ни для мужчин.

В путанице и хаосе собственных психологических проблем сначала было трудно разобраться, что важно, где истина, а где пыль. Постепенно продвигаясь на ощупь к выходу, я складывала все находки в коробочку. Потом разобрала эту кучку, помыла, почистила и поняла, что насобирала по-настоящему ценные вещи. Дорогие не с точки зрения стоимости, а с точки зрения пользы, значимости для личностного роста. Мои Секреты – карманный Вергилий, про-

водник через лабиринт психологического кризиса на Перевале Середины Пути, вехи в тумане Гримпенской трясины, ориентиры, маяки (какой бы еще перифраз придумать?).

Секрет №1. Целостность

«Что со мной? – паниковала моя хорошая знакомая Надежда. – Еще пару лет назад я была абсолютно счастлива, завидовала сама себе, все в жизни шло отлично. А сейчас я ни в чем не уверена, на работе „непонятки“, в личной жизни неразбериха. Куда все делось? И откуда вот это взялось? Что делать? Чувствую себя просто ужасно...».

Мы растем, учимся, набираемся опыта и к 40 годам думаем, что, наконец, достигли успеха, стабильности и процветания, «баба ягодка опять» и все такое. И тут – на, тебе, «нежданчик» – внезапный подростковый кризис.

К середине жизни большинство из нас успевает выстроить высокую египетскую пирамиду и с гордым видом фараона озирает окрестности. Но все это время мы не подозревали, что недобросовестные строители вместо каменных блоков местами положили деревянные фальшивки. И кирпичики-то сгнили. Наше седьмое чудо света зашаталось, мы неожиданно перестали твердо стоять на ногах.

Разрушение прежнего Я – вот с чего начинается кризис Середины Пути. Храм рухнул, мы снова внизу, бродим среди развалин. Обнаруживаем вдруг, что у нас на складе лежал прекрасный каррарский мрамор, ливанский кедр и «шедевральный» декор, но мы почему-то предпочли евроремонт. Такая глобальная катастрофа не может переживаться просто и пройти за неделю. Как правило, на реконструкцию уходят годы. И начинать, получается, нужно с починки основания.

В чем же причина? Откуда взялись «левые» стройматериалы?

В каждом человеке изначально заложена уникальная программа преобразования мира, которая по задумке Вселенского Разума должна развернуться и реализоваться в течение жизни. Ее нельзя уничтожить или отменить, она создана и запущена не нами. Программа называется «Призвание». Это предустановленный по умолчанию продукт, у которого нет кнопок «enter» и «delete». Призвание зовет нас и ведет, всеми силами прорывается на поверхность, но не все так просто.

Каждая личность – часть большого муравейника, человек существует в социуме, являясь его элементом и продуктом. Для поддержания уровня и поступательного развития цивилизации необходима преемственность знаний и опыта. Но суть прогресса – постоянные изменения, а не ходьба по кругу. Так же, как преемственность, важен уникальный вклад каждого в глобальный созидательный процесс, инновации, исследования и открытия. Социализация и индивидуализация – две противоборствующие силы,двигающие наше развитие. Преемственность, потребность общества, как любой системы, в стабильности начинает создавать для Призвания противодействующую силу, как только нас выписывают из роддома.

Наша личностная структура с рождения постепенно распадается на две половинки. Разрыв между Я-реальным и Я-нереализованным минимален в детстве и растет с течением жизни, потому что первые, как минимум, лет 30 мы послушно поддаемся давлению окружения и следуем общепринятым программам, навязанным социальными установками, политикой государства, культурой, традициями и семьей. В промежутке от 30 до 50 мы, все по-разному, завершаем реализацию большинства навязанных сценариев, выполняем свой долг перед обществом и начинаем ощущать накопившуюся внутри энергию разрыва между тем, кем мы

стали, и нашим подлинным сущностным Я. Вот она, революционная ситуация, все, как учили в школе: низы не хотят, а верхи не могут жить по-старому. Боевых действий не будет, потому что наша задача на Перевале Середины Пути – объединить верхи с низами в лучших традициях миротворческих миссий, создать целостную структуру и открыть дорогу к свободе быть собой.

Не могу вспомнить где, наверное, на просторах Интернета, прочитала: «Человек стремится не к счастью, а к целостности». Исполнить Призвание может только цельная личность, которой нам предстоит стать после Перевала. Мы не можем полностью реализоваться, если какая-то часть Я отторгается, игнорируется, остается скрытой от нас самих. Старое, деформированное, ненастоящее Я должно умереть, а новое, трансформированное в гармоничную целостность – родиться. В этом и состоит великая тайна, ожидающая нас в середине Путешествия.

На Перевале Середины Жизни наше Я-реальное и Тень, как две индийские сестры, разлученные в детстве, наконец-то готовы встретиться, и волнующее событие обязательно должно произойти, великий создатель-режиссер, без сомнения, включил это в сценарий. Дело – за исполнителями главных ролей. Не подведите.



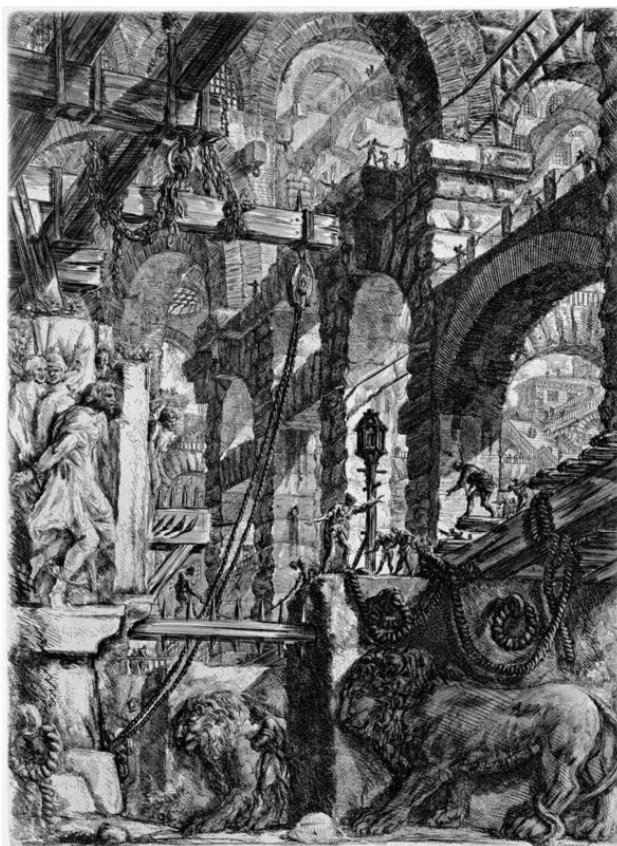
Я-реальное – то, что актуально в настоящее время, проявляется в нашем поведении и взаимодействии с другими. Тень хранит весь нереализованный потенциал, подавленные чувства и эмоции. Когда мы родились, никакой Тени у нас не было. Подчиняясь по мере роста требованиям общества, мы свободно проявляли то, что одобрялось, и стремились скрыть нежелательные черты. Постоянные жители теневой стороны – страхи и гнев, вожеление и страсть, спонтанность и творчество.

Тень – это не «черный человек» и не дьявольская часть нашей души. Все, что она содержит, не является чем-то ненужным, неважным или постыдным, от чего бы стоило избавиться. Кусочки личностной сущности, которые являются неотъемлемой частью нашего Я,

выпав из общей картины, лежат россыпью, спрятанные до поры до времени. Мы не можем их игнорировать по двум причинам. Во-первых, теневые качества влияют на нашу жизнь и могут преподнести сюрпризы, так как лишены внимания и заботы. Во-вторых, как раз сейчас их сила достигла максимума, тектоническое давление зашкаливает, пришло время выпустить подземных обитателей на свободу, пока не произошло неконтролируемое извержение. Это единственно верное решение для тех, кто готов к Трансформации на Середине Пути. Пока мы игнорируем свою вторую половину, мы не можем быть полностью самостоятельны и свободны, потому что не управляем ситуацией до конца и остаемся уязвимы для манипуляций со стороны других людей, которые играют на наших слабостях, таящихся в Тени.

Как это сделать? Какие действия помогут вытащить за хвост черных драконов, расколдовать их и сложить цельную структуру? Самое главное – не встать на тропу войны, а выслать мирную делегацию. Существует множество старинных сказок и легенд, где фигурируют злобные страшные чудовища, которые стерегут принцесс и сокровища. Когда герой, насупив брови, бросается в сражение, то оказывается, что монстр – на самом деле заколдованный добрый персонаж, если не сама принцесса. Но, пока не заявишь о своей готовности встретиться лицом к лицу, не поймешь, что сражаться не нужно, а нужно завязывать контакты и дружить.

Итальянский художник XVIII века Джованни Баттиста Пиранези создал серию загадочных гравюр «Фантастические изображения тюрем», которые больше известны под названием «Темницы». История создания и замысла этих произведений является в некотором роде искусствоведческой тайной. Об этом не сохранилось ни свидетельств современников, ни записок автора. Что именно изображено на рисунках, каков их смысл и в чем посыл?



Мы с вами сейчас в два счета разгадаем ребус почти трехвековой давности. Достаточно взглянуть на даты. Первую серию невнятных набросков Пиранези сделал в 25 лет во время тяжелой болезни, сопровождаемой высокой температурой. Художник болел малярией, которая в те времена часто имела летальный исход. Не нужно быть великим мудрецом, чтобы догадаться, что молодой человек был объят страхами, и именно их он пытался выплеснуть на лист бумаги. К наброскам Пиранези вернулся вновь через 15 лет, значительно доработал, добавил новые и создал завораживающие шедевры, которые волнуют, восхищают, пугают и вдохновляют нас до сих пор. Художнику было 40, возраст кризиса середины жизни.

Большинство специалистов считает, что гравюры посвящены темным сторонам человеческой души, темницам разума, блужданию в собственных лабиринтах и созерцанию своих страхов и пороков. Но что это? Приглядитесь внимательно. С психологической точки зрения изображения не менее гениальны, чем с художественной стороны. Темницы выглядят совсем не мрачно, они прекрасны и величественны. Герою, путешествующему по лабиринтам лестниц, открываются бесконечные просторные залы, высокие потолки и всегда, всегда (!) вдалеке виден или угадывается выход наружу, открытый и широкий. А в темные подземелья то тут, то там пробиваются потоки яркого солнечного света. Тьма и свет взаимопроникают, составляют единое пространство. Темницы не закрыты на засовы. Они больше похожи на заброшенные части замка, до которых у хозяина не доходят руки, чтобы привести их в порядок. Вот и завелась там всякая «нечисть».

Страхи требуется расколдовать: осознать, понять, принять и трансформировать в ресурс. Гнев даст нам энергию. Вожделение и страсть вдохновят на творчество, воплотятся в прекрасных изделиях, метафорах и интересных сюжетах. Если внимательно проанализировать истории героев из проекта Владимира Яковлева «Возраст счастья»³, то выяснится, что подавляющее большинство людей, благополучно совершивших Трансформацию на Перевале, нашли свое счастье в творчестве. Создание скульптур, шитье, танцы, актерское мастерство, писательство, живопись, карьера фотомодели – подобные занятия создают идеальные условия для выхода Тени из подполья и гармоничного бытия целостной личности. Спорт в удовольствие и путешествия также прекрасно подходят, благодаря им особенно хорошо трансформируется негативная энергия.

Необыкновенный человек, психолог с совершенно нереальным именем Михай Чиксент-михайи в конце прошлого века раскрыл секрет радостной и счастливой жизни (18). В глобальном исследовании самых разных людей во всех уголках Земли он обнаружил, что состояние счастья все описывают и переживают одинаково. Это некий ресурсный поток, захватывающий сознание целиком, заставляющий забыть об окружении, времени и пространстве, вызывающий удовлетворение, радость и способствующий личностному росту. В поток может погрузиться только целостная личность, умеющая сконцентрировать внимание, отбросить внешние помехи и отдаться процессу. Нецелостный человек не способен к потоковому состоянию, он постоянно будет думать: «Что скажут обо мне другие? Как я выгляжу со стороны? Соответствует ли это моему статусу?». Короче говоря, не полюбишь свою Тень – не видать тебе счастья!

Кризис – не печалька, а момент накопления максимального потенциала новых возможностей, разворачивания сущностных сценариев жизни, пусковая кнопка программы «Сво-

³ ООО «Возраст счастья» – проект в сфере социального предпринимательства, посвященный работе с пожилыми людьми, желающими вести активный образ жизни. Проект создан в 2012 году известным медиа-предпринимателем Владимиром Яковлевым. Организация занимается проведением лекций, семинаров, обучающих курсов, а также выпускает книги.

бода». Глупо было бы этим не воспользоваться, ведь для того, чтобы получить столь чудесную награду, мы трудились больше 30 лет!

Секрет №2. Бригада «С». Свобода – Самостоятельность – Смелость

Слава Богу, все происходящее стало соразмерным масштабам души!

К. Фрай

Свобода

Дадим слово герою проекта Владимира Яковлева «Возраст счастья». Говорит Катрин Гонджини, 69 лет:

«После пятидесяти жизнь становится намного лучше. Потому что больше у вас нет всей той ответственности, которая давила на вас прежде. Для меня нынешнее время – одно сплошное развлечение. Я свободна делать все, что хочу... Не сидите, делайте что-нибудь! Секрет счастья после пятидесяти в том, чтобы выйти из дома и найти себе занятие. В мире столько возможностей, которыми невозможно воспользоваться, пока воспитываешь детей или строишь карьеру. Они становятся доступны только с возрастом» (21).

Возраст 40+ очень похож на послешкольный период выбора профессии. Андре Моруа пошутил: «Самый трудный подростковый возраст – между тридцатью и сорока». Мы в очередной раз выросли. Приблизились к рубежу Второй взрослости, настоящей самостоятельности, независимости, свободы выбора «быть или не быть». Все жизненные ЕГЭ сданы и вот оно – огромное море возможностей, самых неожиданных и самых смелых. Пришло время «сбычи мечт». И больше никакие вступительные экзамены, собеседования и испытательные сроки нам не грозят – будем делать то, что хотим. Знаете, как называют мудрые китайцы возраст от 50 до 60 лет? – «самый желанный». Это пора исполнения самых-самых желаний, безграничной свободы и удовольствий, к которым шли всю жизнь.

Кстати, современные исследователи вполне согласны с китайцами. Например, Рональд Кесслер из Мичиганского университета, занимающийся вопросами гармоничного развития человека в среднем возрасте, пишет:

«Все говорит о том, что средний возраст – это лучшее время жизни. Изучая статистические данные по населению США, приходишь к выводу о том, что лучший возраст для человека – 50 лет. Вас еще не беспокоят болезни и недомогания пожилого возраста, и вы уже не мучаетесь тревогами молодых людей: полюбит ли кто-нибудь меня? Смогу ли я когда-нибудь добиться успеха в своей работе? Число депрессивных и тревожных состояний достигает минимума примерно в 35 лет и не увеличивается до конца седьмого десятилетия жизни. Вы здоровы. Вы деятельны... Середина жизни – это „то самое“, к чему вы стремились. Вы можете посвящать свое время бытию, а не становлению» (23).

Предыдущие тридцать пять лет нас гнало вперед чувство долга: должна получить профессию, должна зарабатывать на жизнь, должна воспитать детей, должна вынучить мужа, должна помочь детям встать на ноги, должна заботиться о родителях, и много других должков.

Пора избавиться от этого жужжащего слова! Замените его на «ХОЧУ» (забавно, что звучит тоже «не супер», как будто кто-то чихнул).

Все, что происходило с нами в первой половине жизни, было навязано извне. Наши родители передали нам свою систему ценностей, способы поведения, навязали собственные ожидания. Общество, в котором мы выросли, определило наш профессиональный путь, карьерные цели, жизненные приоритеты, одобряемый способ поведения. Миссия, призвание, предназначение, подлинная сущность, индивидуальность и свобода отошли в тень, были подавлены совсем или строго регламентированы социальными нормами.

В первую половину жизни свободы быть не может. Содержание этого периода – становление и адаптация, усвоение всего того, что было создано до нас, поиск своего направления и места в жизни. Джо Диспенза в своей вдохновляющей книге (5) энергично призывает нас выйти из привычного прошлого, перешагнуть за рамки настоящего, преодолеть тело, время и пространство, создать уже сейчас желаемое будущее. Знаменитый доктор удивляется, почему бы просто не сделать это прямо сегодня? Вспоминаю себя. Какое будущее я хочу? Выйти – это хорошо, но куда? А если вдруг я понимала, КУДА, сразу получала пухлый мешок родительских ожиданий и чугунный пресс чувства вины.

Первая половина пути – период зависимости и путешествия по заданным маршрутам. Свобода начинается только сейчас, на краю пройденных карт, когда мощные дороги вывели на простор, местами целинный, местами хаотично затоптанный, без указателей и разметки, красивый и манящий вдаль. Иди, куда хочешь. Девочка выросла.

Так как понять, куда двигаться? Свобода – это хорошо, но что делать, все равно не понятно. Послать всех куда подальше и лечь с книжкой на диване? Хочу – полы мою, хочу – бельё стираю... Вопрос, что вообще такое свобода, оставим любителям философии. Речь идет о свободе самовыражения, свободе быть собой, что значит – жить в соответствии с глубинными ценностями, реализовывать то, для чего был создан и предназначен.

Когда в процессе кризисной неразберихи мы докопаемся до настоящего себя, выведем на свет все, что раньше пытались стыдливо замаскировать, ощущение свободы придет само. Вдруг в тумане будущего явственно обозначатся новые цели и истинные смыслы, вы их просто увидите. Не потребуется никаких натужных усилий, все снизойдет, как по волшебству, потому что будет идти изнутри. Это станет наградой за смелость при встрече с Тенью лицом к лицу. Наградой, ради которой стоит постараться.

Четыре долгих года длился мой переход через Перевал. Впереди я не видела ничего, не испытывала потребности искать, все силы отнимали проблемы сегодняшнего дня. Несколько раз за эти годы меня спрашивали: «Чем занимаешься? Так ты собираешься работать? Давай, приходи, будем делать вот это». «Ну, не зна-а-а-ю...», – отвечала я. Моя Тень оказалась большой, страшной и очень активной. Мы с ней танцевали капоэйру до изнеможения, потому что поначалу я вознамерилась ее победить. А это невозможно, потому что она – это я. Теневая часть хотела дружить, но ее поднятая для рукопожатия рука казалась мне готовой для удара. Будущего не было.



Юнгианские психологи сравнивают успешное прохождение кризиса середины жизни с превращением гусеницы в бабочку. Не могу сказать, почувствовала ли я себя бабочкой, но ощущение внезапного выхода наружу из какой-то тесной путаницы точно было. Обычным сентябрьским днем я тупо переходила улицу, встречая ребенка из школы, и вдруг почувствовала ЭТО: как прорыв, как ведро холодной воды, как яблоко Ньютона на голову, как распахивающуюся дверь, как СВОБОДУ. Пойду куплю баллончик краски и нарисую на этом переходе что-нибудь красивое. Вот гибэдэдэшники обрадуются!

В первой половине жизни мы так долго двигаемся по расписанным алгоритмам, что многим из нас не так-то легко обнаружить заархивированные хранилища подлинного Я. Мы годами послушно складывали подальше все якобы не нужное, отбрасывали все как будто не полезное, забыли тропинку в старый чуланчик и спрятали ключ. И вот на станции «Перевал Середины Пути» мы понимаем, что багаж в дороге потерялся. Мы впадаем в депрессию, ощущая пустоту впереди, испытываем страхи, блуждая в пыльных лабиринтах подсознания, поддаемся паническим атакам в потемках нашей души. Энергия перемен накопилась, она ищет выхода, но мы не видим, куда ее направить.

Если вы раньше никогда не интересовались психологией, не задумывались о целях, смыслах и призвании, вам будет трудно вот так сразу разгрести кашу в голове и увидеть узор на дне тарелки. Можно бесконечно медитировать в поисках ответов, но так ни до чего и не додуматься, только ногу отсидеть. Помогу вам ускориться.

Ценности

Ландшафт души в переходный период похож на последствия землетрясения – обломки, хаос и весь мусор на виду. Что делают после землетрясения? Разгребают завалы и строят заново, начиная с фундамента.

В основе жизненного пути любого человека, особенностей его личности, поступков, достижений и проблем лежит прочный фундамент в два слоя. В самом основании, на земле – незыблемый гранит, заложенный Творцом, монолитный, неизменный и недвижимый. Это наше Предназначение, или Миссия, или Призвание, как вам больше нравится. Он заложен не нами, мы ничего не в состоянии с ним сделать, только раскопать за слоем наносных пород, разглядеть, понять и строить на нем прекрасный замок. Следующий слой – фундамент более свежий, лучше видимый. Он не монолитен, составлен из отдельных глыб, достаточно больших, как, например, загадочные древние постройки инков. Их трудно изменить, но можно, и это происходит на протяжении жизни человека. Эти глыбы – ценности. Выше лежат уже вполне разобранные конструкции – убеждения и верования, далее – просто конструктор «Лего»: способности, знания, поступки, действия. Чтобы найти свое истинное «Я», опереться на него и обрести свободу, необходимо разобраться с фундаментом. Начнем с ценностей.

Предлагаю выполнить замечательное упражнение, которое я проделывала не однажды в своей жизни.

Шаг 1. В Приложении в конце книги вы найдете список возможных ценностей, который составлен из источников по саморазвитию и психологических тестов, изучающих ценностные ориентации. Он не исчерпывающий, но вполне достаточный для наших целей. Возьмите карандаш и пометьте те слова и словосочетания, которые считаете для себя важными. Следуя по списку, внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям в области груди, именно там обитают чувства, а чувства – критерий подлинности. Если ценность соответствует вашей сущности, вы почувствуете нечто приятное, всплеск радости, притяжение к этому слову, возникающие образы будут вам нравиться. Отметьте все варианты, которые хотите, пусть их будет много, например, 20—30 или 40. Я отметила 51.

Шаг 2. Возьмите лист бумаги и начните выписывать выбранные слова, распределяя их по группам. В одну группу отправляйте слова, близкие по смыслу, похожие именно с вашей точки зрения, а не с точки зрения толкового словаря. Групп должно быть не очень много, максимум 7, а лучше 4—5. У меня получилось 6 групп:

Цельность, гармония, природа, красота, открытость, искренность, привлекательность, индивидуальность
Любовь, мир, дружба, сотрудничество
Рост, преобразования, активность, победа, свобода, приключения, изменения, обучение, творчество, спонтанность, знания, достижения, новаторство, разнообразие
Радость, счастье, удовольствие, восхищение, смех, юмор, легкость, удивление
Здоровье, хорошая физическая форма, энергия, сила, скорость, энтузиазм, гибкость, долголетие
Высокие стандарты деятельности, честность, честь, правда, ум, аккуратность, мастерство, самоконтроль, дисциплина

Шаг 3. В каждой группе выберите самые главные, ключевые, слова, не больше 3-х. Вот мой вариант:

Гармония, искренность
Сотрудничество
Рост, приключения, изменения
Радость, легкость, удивление
Энергия, сила
Высокие стандарты деятельности

Шаг 4. Прочитайте список вслух несколько раз. Прислушайтесь к своим ощущениям. Подкорректируйте, если внутренний голос вам советует, выберите более точные слова. Прочитайте итоговый вариант еще раз на следующий день. Что вы чувствуете? Вот что чувствую я: «Да! Да! Да! Это все про меня! Как хорошо! Как чудесно! Я все это люблю! Это все очень нужно мне, и должно быть у меня всегда!».

Мы с вами просто молодцы, мы проделали архиважную работу. Держите составленный волшебный список всегда поблизости. Ценности – универсальная, уникальная смысловая линейка, по ней и будем измерять все свои поступки, цели, планы. Это то, что отражает суть, что относится к истинному Я и составляет основу личности любого человека.

Призвание

Теперь о Предназначении (Миссии, Призвании), которое есть ядро, центр, самый глубокий фундамент структуры Я, и раскопать его трудно, но откладывать больше нельзя. Предлагаю несколько упражнений, которые включают прожекторы в голове, и темнота вокруг падет.

Упражнение «Замысел Творца»

Отбросим научные, теологические, философские споры и досужие мысли о сотворении мира. Просто согласимся с тем, что наш мир создан Великим Творцом по некоему замыслу. Наличие замысла доказывается тем, что мир в той или иной степени упорядочен, в нем прослеживаются причинно-следственные связи, есть логика движения и развития. Каждый человек обладает уникальным набором способностей и качеств, значит, каждый индивид задуман Творцом не просто так, а для чего-то, с какой-то целью.



Расположитесь удобно, исключите помехи, отправьте детей и собак погулять, расслабьтесь. Представьте себя тем самым Великим Создателем. Оглядите с высоты всю Землю, увидите конкретный населенный пункт и себя где-то там среди других людей. Понаблюдайте за собой в разных ситуациях – на работе, дома, на отдыхе, с друзьями, с детьми, с другими родственниками. Опишите, как вы выглядите с точки зрения Создателя. Запишите ответы на следующие вопросы:

- Чем вы отличаетесь, выделяетесь среди других людей (внешность, поведение, поступки), глядя с позиции Творца?
- Какие роли вы чаще всего выполняете в обществе?
- Какую пользу вы приносите? В чем заключается ваш вклад в развитие общества и окружающей среды?
- Каковы ваши самые главные таланты, способности, качества личности? Что вы умеете делать лучше всего?

– Каково мнение Создателя о том, для чего вас наделили именно таким набором «характеристик»? Для решения каких задач в общей «задумке» мира вас предназначили?

– Что вы уже сделали, и это видно, а чего еще не сделали, чтобы замысел Творца в отношении вас полностью реализовался?

Не стремитесь к точным формулировкам, пишите подряд все, что приходит на ум, не «парьтесь» по поводу логики, ясности изложения, правописания и знаков препинания. Удобно будет воспользоваться диктофоном. Запишите все ключевые слова, которые наиболее ярко отражают картинку, которую увидел Создатель, глядя на вас, наблюдая за вашей деятельностью и поступками.

Есть еще одна фантастическая техника постижения своего смысла и предназначения – «Визуализация зачатия». Вариант чудесного путешествия в самый волшебный момент вашей жизни предлагает российский психолог Владимир Козлов (6, с.553).

Упражнение «Визуализация зачатия»

Для успешного выполнения этого упражнения имеет смысл сделать аудиозапись текста, чтобы прослушать ее, находясь в расслабленном, трансовом состоянии. Или поручите близкому человеку зачитать вам текст визуализации под спокойную фоновую музыку. Лягте на пол, рядом приготовьте листок бумаги и карандаш. Закройте глаза. Расслабьтесь. Несколько раз спокойно вдохните и выдохните. Позвольте себе расслабиться глубоко – умственно, физически и эмоционально.

Увидьте себя бестелесным духом, божественным существом из Света и Любви, плывущим через Вселенную. Не пытайтесь «вспомнить» – Ваш рассудок помешает Вам; просто сделайте это, используя те специальные эффекты, которые Вы видели в фантастических фильмах.

И вот Вы, свободный дух, вне времени и пространства. А сейчас приходит время выбрать новую физическую форму. Это время Вашего физического зачатия. Вы исследуете бесконечную, мудрую Вселенную для идеальных условий этой жизни, совершенных людей, совершенные места и вещи, чтобы ими окружить себя так, чтобы Вы могли жить прекрасной жизнью. Научиться тому, чему Вы хотите здесь научиться. Учить тому, чем Вы хотите поделиться...

Вы исследовали все, и Вы выбираете планету Вашего рождения, а именно – Землю... Почему Земля?

Завершите суждение: «Причина, по которой я выбрал прийти на Землю, была...» После визуализации запишите первую мысль, которая пришла Вам в голову!

Теперь увидьте, как Вы выбираете конкретное место...

Какая страна? Почему? Какой город? Какая деревня? Почему? Какая нация? Почему? Какая религия? Почему? Какая мать? Почему? Какой отец? Почему? Рассмотрите их внимательно...

Какие братья и сестры? Почему? А как насчет бабушек и дедушек? Какие болезни были в Вашей семье? Что творилось в мире? Была ли война? Мир? Экономический кризис?

И вот наступает время Вашего зачатия. Вы выбрали правильные условия для Вашей жизни. Вы видите, как Вы готовы спуститься в тело, воплотиться в теле...

Вы видите своих родителей, занимающихся любовью? О чем думает Ваш отец? О чем думает Ваша мать? О чем думаете Вы, когда Ваше сознание входит во чрево Вашей матери?

Дышите глубоко! Закончите эти фразы:

Причина, по которой я выбрал быть живым, —...

Цель моей жизни – это...

То, чему я пришел научиться, – это...

То, что я несу людям, – это...

Запишите свои ответы.

Упражнение «Красная нить»

Устройтесь в укромном уголке, исключите возможные помехи. Сядьте удобно, расслабьтесь, настройтесь на медитативную волну.

Поскольку Призвание было заложено в нас с самого зачатия, оно не могло не проявляться в нашей жизни. Это очень сильная программа, самая главная, корневая, стержневая – как ни назови, которая не могла не давать о себе знать.

Начинайте вспоминать свою жизнь с «более-менее» осознанного детства. Вспомните ситуацию, в которой вы чем-то были заняты, и это занятие приносило вам необыкновенную радость. Это должно было быть не просто встреча, сюрприз или интересное представление. В этой ситуации вы были активны, занимались интересным делом, проявляя инициативу, реализуя какие-то способности. Ощущение радости при этом было очень ярким, захватывающим, заставляло светиться глаза, перехватывало дыхание, вы чувствовали себя необычайно счастливым и любили весь мир. Двигайтесь постепенно дальше во времени – младшая школа, старшие классы, дальнейшая учеба, профессиональная деятельность и так далее – и вспоминайте все возможные случаи из жизни, похожие по ощущениям на первый.

Рассматривайте ситуации во всей полноте: Чем вы занимались? Были ли рядом другие люди? Как они себя вели? Важна ли для вас была их реакция? Сосредоточьтесь на деталях и определите, что именно было важным? Какой ключевой момент был связан с чувством радости и счастья? Найдите подходящее слово, наиболее точно отражающее то главное, что было во всех ситуациях, что проходило через вашу жизнь «красной нитью».

Теперь соберите в кучу свои записи, включая окончательный список ценностей, перечитайте весь «винегрет» еще раз. Обтрясем шелуху, отсеем и отшлифуем зерно Предназначения. Расскажу, как оно должно выглядеть. Если ценностей мы обнаружили много (помните, эта часть фундамента состоит из блоков?), то Предназначение – едино, его надо определить одной короткой фразой по схеме:

Я живу (существую; рожден; создан; предназначен; мое призвание – выберите свой вариант), чтобы _____ (глагол), _____ (депричастие) _____ (дополнение).

Вот мой вариант:

Мое призвание в том, чтобы удивлять, открывая новое.

Роджер Сайп (11, с.180) предлагает на месте глагола непременно использовать слово «служить», но мне оно не очень нравится. Если вам такой вариант подходит, воспользуйтесь им.

Над Предназначением приходится думать не один день, перемешивать мысли и так, и этак, прислушиваться к внутренним голосам и ощущениям. Размышляя над своим Предназначением, я поняла, что стремление удивлять было присуще мне всегда, лежало в глубине большинства поступков и принятых решений. Например, я вспомнила, что в детстве специально придумывала для брата игры только для того, чтобы в конце удивить его неожиданным подарком. Мне нравится поступать необычно, использовать что-то нестандартное в одежде и быту. С детства меня больше всего привлекали книги, сообщающие о чем-то удивительном, например, о фактах пребывания инопланетян на Земле. Я также вдруг поняла, что вокруг удивления крутилась и моя профессиональная деятельность. Например, на тренингах я всегда старалась, до конца не осознавая это, преподносить информацию так, чтобы вызвать у слушателей в первую очередь удивление и радость открытия.

Вначале первый вариант глагола в формулировке Призвания был у меня «обучать». Именно этим делом я чаще всего занималась в жизни. Но, покрутив слово на языке, я почувствовала, что оно какое-то бледное, пыльное, скучное и невкусное – не то. Появился следующий вариант – «радовать». Близко, но как-то пустовато, не так глубоко, радуют обычно клоуны. Просто «удивлять» – тоже не подошло, удивляют фокусники. А вот, наконец, вариант в точку – *удивлять, открывая новое и полезное, побуждая к достижениям, выходу за рамки привычного и обыденного, к развитию и росту.*

Все размышления о Призвании сугубо личные, никто не вправе ничего навязывать, и не нужно никому доказывать их правильность. Смысл, стоящий за каждым ценностным словом, должен быть ваш собственный, взятый только из ощущений, без оглядки на чье-либо мнение, общепринятое толкование или определение в словаре. Критерий истинности – радостный отклик где-то в области грудной клетки.

Призвание – снаружи нас, его не придумать, его можно только постичь, уловить зов из глубин Вселенной. Не переживайте, если не получается сразу, расслабьтесь, и вы услышите. А если озарение уже произошло, поздравляю вас! Клетки чужих ожиданий и оковы долженствований пали. Розовые очки самообмана и кривые зеркала разбиты. «Красная таблетка» в действии. Вы прочно стоите на собственном фундаменте и полностью свободны. Свободны быть собой. Осознание истинного себя окрыляет, открывает глаза и горизонты. Оттолкнитесь от этой опоры, разгон был взят давно, пора взлетать!



Самостоятельность

Возможно, поначалу эта «С» звучит не актуально. Мы ведь тут собрались вполне взрослые и уж точно самостоятельные девочки и мальчики. Верю, что вы в это верите. Но вы заблуждаетесь. Однажды вы все-таки съели «синюю таблетку», просто Морфеус⁴ замаскировался. Для меня данный пункт точно не был простым. Приглашаю и вас в свою песочницу, поковыряемся вместе, раскопаем до конца кроличью нору.

В предыдущей главе было про свободу. Свобода – путь к себе. А самостоятельность заключается в том, чтобы не искать никаких других путей.

Однажды ко мне в квартиру позвонила милая женщина-распространитель чего-то «супер-шмупер» полезного. Демонстрируя улыбку Чеширского Кота, завела свою рекламную песню и, помимо всего прочего, сказала: «О нашем товаре вы не услышите по телевизору, потому что мы используем только „сарафанное радио“, ведь „сарафанное радио“ – самое достоверное». На что я ответила: «Пожалуй, мне больше нравится реклама по телевизору». Женщина была абсолютно уверена в убойной безошибочности своих высказываний, и поэтому Чеширский Кот, как положено, растаял в воздухе и сменился неподдельно искренним изумлением: «Как! Вы не доверяете „сарафанному радио“???». «Нет», – ответила я и закрыла перед ее носом дверь. Не доверяю, потому что большинство людей – овцы, которые идут туда, куда их гонят, где растет вкусная трава.

Лет до сорока, до Перевала, кнопка «ВКЛ. МОЗГ» вообще заблокирована. Работают предустановленные программы: «Я должен», «Надо», «Стать таким же, как...», «Быть не хуже, чем...». Разум человека – айсберг, под водой – его большая часть. 95% нашего разума относятся к подсознанию и бессознательному. Машинка «полный автомат», сенсорное управление, 25 стандартных программ и две дополнительные. 5% мозга включаются только при острой необходимости в ситуации анализа и принятия решений.

Свежий пример. Книгу Джо Диспензы «Сила подсознания» мне порекомендовали в помощь для выхода из кризиса. Замечательный мотивирующий текст, эмоциональные вдохновляющие аргументы, удачная техника медитации, отлично работающая психологическая практика. Но зачем, зачем же надо было притягивать сюда за уши квантовую физику???

⁴ Герой фильма «Матрица» (1999), реж. Эндрю и Ларри Вачовски.

Прочитав книгу впервые, будучи в тумане, я все проглотила, стала испытывать рекомендуемые упражнения. А потом споткнулась на описании эксперимента доктора Лейбовича из Иерусалима, который доказывал возможность воздействовать мысленно на жизнь других людей в ПРОШЛОМ. Рунет благополучно проигнорировал данную шокирующую информацию, а вот в англоязычном секторе обнаружилась масса критики. Исследование было опубликовано в «Британском медицинском журнале», и хочешь – не хочешь, а ученым пришлось реагировать (24).

Может, стоит нам всем напрячься и повлиять, например, на Гитлера, желательно прямо в момент его рождения, чего сидим, сложа руки? Физики, к которым я обратилась за консультацией, рыдали от смеха, прочитав аргументы доктора Диспензы, основанные на понимании им квантовых явлений. Если бы все эти умные мысли выдавал духовный гуру секты последователей «того-сего» – нет проблем. Но от профессора медицины мы вправе ожидать научно обоснованных высказываний. Зачем, доктор Диспенза? Неужели только для того, чтобы продать четыре миллиона экземпляров, как указано на обложке? Теперь какой-нибудь благотворительной организации впору пожертвовать четыре миллиона вилок для читателей. Я уже купила красивую, мельхиоровую вилочку, прибила на стену, чтобы служила напоминанием – «Проверь сама»! Подозреваю, что только что прорекламирровала сие издание, теперь доктор Джо мне должен. Кроме шуток, книга хороша, очень мотивирует, предлагаемая психологическая техника как раз подходит для преодоления внутреннего кризиса и займет свое место в вашем ящичке с инструментами. Только будьте самостоятельны, потряхивайте ушами, читая главы про квантовую физику.

Самостоятельность – это подлинное и глубокое понимание себя и действие в полной мере в соответствии с призванием, ценностями, интересами, желаниями, потребностями, убеждениями, знаниями и ощущениями своего духовного и физического Я (интересно, какие ощущения испытывает духовное Я?). Самостоятельность означает отсутствие зависимости от чего и от кого бы то ни было.

Для меня и в 40 лет оказалось важным полностью разорвать все цепи, ниточки и веревочки, чтобы смело шагнуть навстречу новым целям. О какой зависимости я говорю? Слава богу, не о героиновой, и даже не о тортиковой. О зависимости от:

- привычного образа жизни;
- отношений с другими людьми;
- количества материальных ценностей;
- общепринятых норм и взглядов;
- благосклонности Деда Мороза, Бога, Госпожи Удачи;
- своих комплексов и недостатков;
- мнения членов семьи и друзей;
- манипуляций других людей;
- мнения обывателей;
- оценок телезнатоков и интернет-экспертов;
- мнения коллег-профессионалов;
- мнения врачей;
- предсказаний Ванги, Нострадамуса и бабушки Веры;
- всех видов гороскопов и результатов психологических тестов;
- отзывов покупателей интернет-магазинов;
- ... *продолжите список сами.*

Самостоятельный человек

- ищет в себе причины удач и неудач (у психологов это называется «интернальный локус контроля»);
- является источником своих целей, намерений, желаний (в психологии и для этого есть специальный термин – «самодетерминация»);
- досконально знает и принимает свои сильные и слабые стороны;
- берет на себя ответственность за свои эмоции;
- способен проявлять неконформизм (несогласие с мнением большинства);
- гармонично сочетает анализ информации из окружающего мира и концентрацию на себе;
- является для самого себя критерием истинности.

Взять штурвал в свои руки. Что это значит, понимаешь только, когда шарахнет кризисом по башке. Вот еще один пример того, как я научилась самостоятельности. В результате трагического события в семье, доселе мирно спящие демоны взбунтовались, и с организмом стало твориться что-то невообразимое. Было совершенно непонятно, в чем причина плохого самочувствия. Вот диагнозы, которые я услышала за довольно короткий промежуток времени: остеохондроз, ишемическая болезнь сердца, кардионевроз, вегетососудистая дистония, язва, гастрит, климактерический синдром, гипертония. Внутри меня все протестовало: да нет же, все не то, не похоже на правду, не могут болезни возникнуть вдруг и сразу. Большинство врачей были убеждены в своей правоте: «Вот это у вас точно остеохондроз! Вы походите, походите и все равно ко мне придете, и согласитесь, что я права!». Ни одному эскулапу я не поверила, ни один диагноз не подтвердился. Вместо того, чтобы продолжать рыскать в поисках чужих мнений, я решила воспользоваться мозгом и разобраться своими силами. И сколько чудесных изменений в результате со мной произошло! Быть капитаном на корабле – это здорово. А все псевдоумники пусть кружатся, как чайки, над головой, орут и какают, им не удастся сбить меня с курса.

Работая над новыми стартами, которые родились, когда я, наконец, выползла на райский берег новой жизни после кораблекрушения в волнах кризиса, я определила для себя три правила самостоятельности:

– Диктовать условия, устанавливать порядки, поступать по-своему, быть эксцентричной и капризной. График, рабочие обстоятельства, окружающая обстановка – все должно устраивать полностью, быть удобным без оговорок. Прошло время, когда надо было подстраиваться. Теперь время быть собой без компромиссов.

– Взаимодействовать только с теми, с кем это делать комфортно. Никаких одолжений друзьям, родственникам и прочим «хорошим парням». Если есть малейшее ощущение, что это не тот человек – расставаться смело. Подуется и перестанет. Нянить, терпеть, притираться – это наш вчерашний день, королевны решают кадровые вопросы проще – до свидания!

– Не читать газет, выбросить телевизор, не открывать ссылки, которые подсовывает интернетовский змей-искуситель, пропускать мимо ушей советы знакомых и друзей. Все, что нужно знать, я уже знаю, все, что нужно уметь, я умею в лучшем виде. А если я просто где-то не совсем в тренде, то чудесная команда (см. Секрет №6), с которой мы сработались, задаст правильный курс.

Чуть не забыла: прогноз погоды – это все же святое, можно и заглянуть.

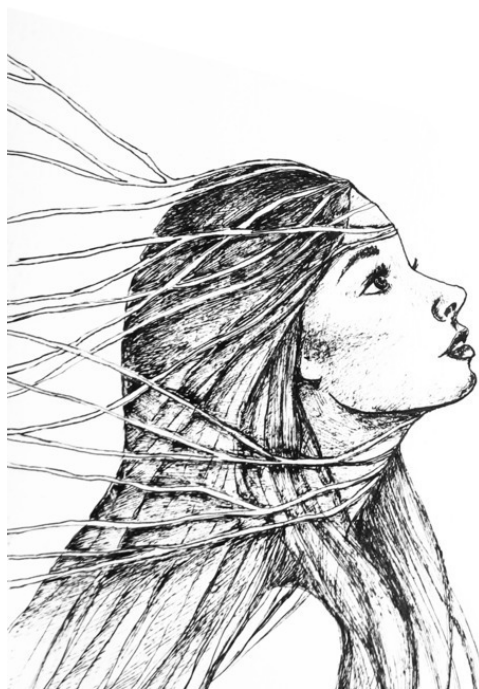
Смелость

Угадайте, какое психологическое действие дается человеку труднее всего? Какая интеллектуальная задача для нашего мозга является самой трудной? А вот и не угадали, не «майнинг» биткойна и не заполнение налоговой декларации. Самое трудное – сделать выбор, принять решение. В ситуации выбора мозг вынужден выйти из повседневного автоматического режима и начать анализировать и сравнивать варианты. Необходимость сделать выбор из нескольких альтернатив бросает нам вызов и требует хотя бы зачаточной смелости, даже если вы колеблетесь между красным и зеленым свитером. А настоящая смелость – выбор в пользу самого непривычного, необычного, неожиданного шага с точки зрения всей предыдущей жизни и среднеобывательских норм.

Ситуация на Перевале – ситуация выбора. Перед камнем на распутье, в Точке Расходящихся Путьей, мы должны принять решение, проявить смелость. Помните, в «Алхимике» (8, с.6) Коэльо пишет про четыре препятствия на пути к заветной мечте и счастью? Нужна решительность, чтобы преодолеть первые три преграды – давление общества, зависимость от близких, страх неудачи. И только самые смелые делают последний шаг через четвертое препятствие, самое трудное – страх перед исполнением мечты всей жизни. Большинство путников сдаются здесь. Выход с Перевала – дорога к мечте всей жизни. Выберите ее.

Джо Диспенза из штанов выпрыгивает, чтобы «втемашить» читателям в голову, как важно выйти за рамки привычного, преодолеть окружающую среду, тело и время:

«Нам всего-то и нужно забыть о людях, которых мы знаем, о вещах, которыми владеем, о местах, которые посещаем, и о проблемах, которые нас преследуют. Мы должны потерять счет времени и выйти за пределы тела и его потребности подкармливать приобретенные привычки. Нам предстоит отказаться от хорошо знакомых переживаний, подтверждающих нашу идентичность, и не пытаться предсказывать будущее или воскрешать в памяти былое. Надо сбросить эгоистичное эго, озабоченное лишь своими потребностями, в мыслях и мечтах превзойти собственные ощущения и возжелать неизведанного. Вот тогда и начнется освобождение от привычной жизни» (5, с. 174).



Вы останетесь топтаться на Перевале в шаге от мечты, если не проявите смелость и не выключите автопилот, на котором прибыли к станции «Середина жизни». Дальше автопилот повезет вас только вниз по накатанной трассе (ударение на У!... а, может, лучше на А?) гладкой колее. Зона счастья лежит в стороне от зоны привычного комфорта. Нужно проявить смелость и в Точке Расходящихся Путьей сделать осознанный выбор – СТАТЬ СОБОЙ.

Нужна смелость, чтобы признать, что половина пути позади.

Нужна смелость, чтобы принять, что мечты детства могут не исполниться никогда.

Нужна смелость, чтобы осознать свою смертность.

Нужна смелость, чтобы принять свои неприглядные черты характера.

Нужна смелость, чтобы перестать цепляться за родителей и детей.

Нужна смелость, чтобы начать новую карьеру.

Нужна смелость, чтобы следовать своей индивидуальности.

Нужна смелость, чтобы ступить на путь Призвания.

Нужна смелость, чтобы преодолеть давление социального окружения.

Нужна смелость, чтобы освободиться от призывного мычания золотого тельца.

Нужна смелость, чтобы встретиться со своими страхами.

Нужна смелость, чтобы признать волшебников всех мастей персонажами сказок и легенд, не имеющими влияния на вашу судьбу.

Нужна смелость, чтобы полностью взять на себя ответственность за свою жизнь.

Нужна смелость, чтобы стать счастливым.

Нужна смелость, чтобы быть.

Ловушка ложных ценностей

Итак, мы осознали важность момента Трансформации, вроде бы разобрались с ценностями и постигли свое Призвание, нашли путь к свободе и самостоятельности. Пока все окончательно не утряслось, стоит сделать небольшую остановку и еще раз вернуться к ценностям. Особенно представительницы прекрасной половины человечества могли незаметно угодить в коварную ловушку.

В отношении некоторых вещей давление общества бывает настолько сильным, что даже в голову не приходит, что нами руководит навязанное социально одобряемое ожидание, а не наше собственное стремление. Речь идет о семье и детях. Гуляя на детской площадке, понаблюдайте внимательно за мамами и бабушками, оцените их жесты, выражение лиц, интонации при обращении с детьми. Огромное количество родителей не любят своих детей и на самом деле не желали их иметь. Возможно, они даже не задумывались никогда об этом, потому что окружение, как само собой разумеющееся, ожидает: женился (вышла замуж) – заводи детей, НАДО.

Однажды, в процессе разговора, заданного темой «а почему у меня только один братик, и когда будет сестричка?», я услышала от своей мамы: «Детей должно быть ровно двое, чтобы обеспечивалось воспроизводство населения: на смену двум родителям придут двое детей». Выходит, причина моего рождения – выполнить долг перед обществом, обеспечить воспроизводство. Жуть какая! Понятно, почему в моем детстве рефреном звучала фраза: «Ну, когда же ты, наконец, вырастешь!».

И еще чаще встречаются бабушки, которые не любят своих внуков, общаются с ними потому, что ДОЛЖНЫ. В российском обществе бабуля обязана любить внуков и сидеть с ними по первому требованию родителей. «Надо приносить себя в жертву ради своей семьи», – сказала мне однажды одна крайне несчастливая бабушка. Она увлекалась восточными оздоровительными практиками, изучением чайных традиций, совершала поездки в Китай и мечтала посвящать этому все свое время, но чувство ложного долга и вины заставляло ее заниматься внуками.

На перевале середины жизни нужна смелость, чтобы вытащить из тени свое истинное отношение к родным и близким, избавиться от чувства вины за нелюбовь, если такое обнаружилось. Важно решительно отвергнуть ложные ценности, которые на самом деле вам чужды, хотя имеют огромный социальный вес. В каком режиме общение с детьми и внуками было бы для вас комфортно? При каких условиях вы бы могли оставаться собой, чувствовать легкость и непринужденность отношений с родственниками? К этому и стоит стремиться во второй половине жизни, невзирая на чужие мнения и стереотипы.

Давление социума на женщин намного выше, чем на мужчин. Роли жены и матери «весят» гораздо больше, чем роли мужа и отца.

«Женщина должна преодолеть более высокий барьер, чем мужчина, чтобы обрести право быть самой собой» (Д. Холлис, 16, с.92).

Вторая распространенная ловушка – религия. Считается, что в книжках по саморазвитию, на семинарах и тренингах тема религии – табу, ни-ни, слишком личное. Надеюсь, в меня не ударит молния за нарушение запрета. В последние годы в российском обществе религия стала, не побоюсь этого слова, модной. Многие люди искренни, но большинству так только кажется. Соблюдение обрядов, посещение церкви зачастую становится социально одобряемой ширмой, самообманом, скрывающим пустоту и слепое следование модному тренду. Если ты позиционируешь себя как верующего, ты автоматически становишься хорошим, никто тебя за это не станет критиковать, потому что не принято. Как-то я остановилась на улице поболтать со знакомым молодым человеком, и в процессе разговора он обронил: «Я соблюдаю пост (как раз шел самый строгий Великий пост)». «А почему же ты пьешь пиво?», – удивилась я, так как

в руке у него была баночка любимого напитка, – Ведь алкоголь в пост нельзя. А ты молишься? Думаешь о душе? Может, медитируешь?». Он посмотрел на меня как на ненормальную.

Религия и вера – две большие разницы. Вспоминается школьная программа: религия – опиум для народа. Воистину так! Эта маковая соломка делает народ послушным и покорным, духовную жизнь – управляемой и предсказуемой, регламентирует буквально каждый шаг повседневной жизни. Термин происходит либо от латинского слова *religare* – «связывать, сковывать», либо от *religere* – «идти назад, бояться, возвращаться к прежнему». И так, и этак – ничего хорошего.

Эрих Фромм называет религию верой по принципу обладания и пишет:

«Это своеобразный пропуск, позволяющий примкнуть к большой группе людей. Он освобождает человека от тяжелой необходимости самостоятельно мыслить и принимать решения... Идол – это созданная нами самими вещь, на которую мы проецируем свою собственную силу, обедняя, таким образом, самих себя» (15, с.50).

Ничего общего с необходимой нам самостоятельностью и свободой целостной личности. Привязанность к религиозным обрядам, символам, зависимость от религиозных требований, регламентов и традиций препятствует переходу к этапу настоящей взрослости, трансформации на середине жизни, обретению истинного Я.

А вот вера, как принцип бытия, нужна, во что – не суть важно. Вера – это психическая сила, энергия, ось вращения планеты Я, личностное качество, создающее стержень в жизни, помогающее ставить и достигать цели, преодолевать трудности, быть самостоятельным и сильным. Такая вера – суть уверенность в себе, в своем личном опыте, в абстрактную непостижимую божественную силу внутри себя самого, в истину, которую я могу понять и доказать сам.

На Перевале середины жизни нужна смелость, чтобы беспристрастно подойти к такому социально мощному прессу как религия и провести ревизию своих с ней отношений. Ни икона в углу, ни крестик на шее не дают дополнительных преимуществ перед человеком глубоко верующим вне рамок религиозных традиций.

Последние соломинки

По мнению юнгианских аналитиков, кризис середины жизни приводит нас к так называемому этапу Второй взрослости. Кстати, если вы хотите досконально разобраться в психологии экзистенциального кризиса, рекомендую читать авторов именно этого направления. Юнгианцы лучше всех разобрались в нюансах, подвели теоретическую базу и на практике успешно помогают людям, оказавшимся на Перевале. Правда, последователи Юнга фанатично следуют традиции проведения параллелей с античной мифологией, которая не так подробно изучается в российских школах и вузах и чужда отечественному научному психологическому подходу. Ничего страшного, заодно расширим кругозор, поднимем свой культурный уровень, тем более что обращение к мифам в данном случае вполне оправдано и небезынтересно.

Так как же получается, что нам уже 40 или 50, а мы все еще не взрослые? После детства и подросткового периода примерно с 14 лет начинается Первая взрослость, способность к самостоятельной жизни. В России в 14 выдают паспорт, а в США разрешают получить води-

тельские права. При определенных условиях можно уже и брак зарегистрировать, и в колонию загреметь.

В этот период молодой человек старается действовать по образцу, копировать поступки других людей, идти по шаблону, предлагаемому и одобряемому обществом. Он адаптируется на новом уровне игры и отрабатывает готовые схемы взрослой жизни. Человек едет по маршруту, совершая запланированные не им самим повороты и остановки, меняет транспорт, осваивая новые территории. Многие люди так никогда и не выходят из автобуса, оплачивают проезд снова и снова, их жизнь однообразна и бессмысленна, но они не готовы ничего изменить. Подходя к рубежу половины жизни, такие пассажиры стремятся вернуться на прежние рельсы: заводят романы с партнерами гораздо моложе себя, делают одну «пластику» за другой, носят одежду в подростковом стиле. Они не готовы взрослеть, потому что страшно.

«Вы боитесь расти? А кто этого не боится? Начиная, в попытке исправить нашу подлинную индивидуальность, процесс переоценки всего, о чем мы думаем, что чувствуем и за что выступаем, мы наталкиваемся на внутреннее сопротивление. В этот опасный момент у нас появляется чувство страха. И именно тогда многие из нас хотят отступить как можно быстрее, так как движение вперед означает столкновение с правдой, о которой мы уже давно догадывались; мы остались одни. Мы остались наедине с нашими мыслями и чувствами» (Гейл Шихи, 19, с.152).

Почему даже в 40 лет мы не до конца независимы и самостоятельны? Прислушайтесь, мы то и дело говорим: «Научите меня», «Посоветуйте мне», «Вылечите меня», «Развеселите меня», «Успокойте меня», «Дайте мне работу», «Уважайте меня», «Любите меня», «Я делаю, как вы ожидаете, так помогайте мне!», «Начальство мне должно...», «Государство мне обязано...». В первую половину жизни мы обрастаем множеством костылей, подпорок, подвязок, страховок, которые не только поддерживают нас, но и обеспечивают возможность для манипулирования нами. Кризис середины жизни будет преодолен только в том случае, если мы окажемся готовы остаться наедине с собой без какой-либо поддержки со стороны.

Нужна смелость, чтобы сойти с маршрута на неизведанный простор, подрубить, сломать, отбросить, разорвать убогие костыли и веревки. Остаться без опор страшно, хочется зацепиться за последние соломинки, сохранить возможность для отступления. Только вот зачем?

Говорят, надежда умирает последней. Я бы убил ее первой. Убита надежда – и исчез страх, убита надежда – и человек стал деятельным, убита надежда – появилась самостоятельность.

М. Литвак

Страх – основное эмоциональное содержание кризиса середины жизни. Нужна смелость, чтобы преодолеть его и стать по-настоящему взрослым. Это не путь героя, а естественный ход вещей. Такова логика развития, так совершается личностный рост. Кризис настигнет вас неизбежно, и какой вариант вы выберете дальше: депрессия – транквилизаторы – доживание или смелость – преодоление – процветание?

Когда на середине жизни, преодолев Перевал, я решила осуществить перегрузку и поставить новые цели, это было хорошо. Но моими целями стали: написать книгу, создать интернет-портал, запустить стартап – игровую обучающую программу, разработать настольную игру, и «до кучи», откуда ни возмись, родилась тема для кандидатской диссертации. И все это было не просто хорошо, а по-настоящему смело, потому что ничем из вышеперечисленного я не занималась никогда. Слово «онлайн» я выучила совсем недавно. «Какой подарок ты

хочешь на свое пятидесятилетие?» – со снисходительной интонацией поинтересовались сыновья. «Ноутбук», – невинно ответила я. Моя семья выпучила глаза. Не сковородку?! Не пылесос?! И даже не швейную машинку?! Да, я такая, смелая. Готовьтесь, с вами произойдет то же самое, когда вы на практике воспользуетесь секретами и инструментами из этой книги.

Итак, три славные буквы «С»: найти свой Путь – доверять себе и не искать больше ничего – смело шагнуть по дороге новой жизни к целости и счастью. Найти – Доверять – Шагнуть к переменам. Быть собой – быть цельным – быть смелым. Свобода – Самостоятельность – Смелость.

Секрет №3. «Бесы в душе моей»⁵, превращайтесь!

– Просто подумал, какими тупыми иной раз бывают люди... оставь их в комнате с шестью дверями, а они все равно будут биться о стену лбом. А потом еще возмущаться по этому поводу.

– Когда боишься того, что ты можешь увидеть за дверью, биться о стену, наверное, безопаснее, – предположила Сюзанна.

– Может быть.

С. Кинг

У психологов есть такая шутка: все, что исследовано и описано в психологической науке, относится исключительно к студенту-третьекурснику психфака. Именно они чаще всего являются испытуемыми, препарированными в кипах кандидатских и докторских диссертаций, так как легкодоступны в больших количествах и уже, или все еще, полны научного энтузиазма. Для фундаментальных исследований это истинная правда. «Псюхэ» всех остальных возрастных и статусных групп изучена фрагментарно. По крайней мере, точно есть, как минимум, одна категория людей, которых наука упорно не замечает, хотя они составляют половину всего человечества – это женщины. Подозреваю, что важные седовласые мужчины-ученые просто решили, что женская душа в принципе антинаучна, и тихо съехали с темы как слишком сложной и бесперспективной для успеха своих амбициозных исследований. Попробуйте набрать в поисковике «женская психология», и получите ворох ссылок на пыльные залежи полезных советов. Ничего научного и серьезно-толкового днем с огнем не найти.

В предисловии я уже отмечала, что труды, посвященные переходу через Перевал, основаны исключительно на анализе мужских жизненных историй. И великий мудрец Карл Юнг, и гений отечественной психологии Лев Выготский считали, что кризис середины жизни бывает только у мужчин. Представляете? Или мы такие сложные, что не вписываемся ни в одну теорию, или как отдельный объект исследования настолько ничтожны и неинтересны для раздумия этого мужчин? А нам самим все, как обычно, и так понятно на интуитивном уровне, что мы не снисходим до не нужных никому научных обобщений. Загадка... Может, это мужчины – от обезьян, а мы – от гордых эльфов, или вообще инопланетян?

Короче говоря, с тонкостями женской организации приходится разбираться самим, запутанные чисто-женско-психологические проблемы решать в меру своих способностей с учетом результатов симпозиумов под названием «Посидеть с девочками». Представляю вам плоды своих изысканий, оказавшиеся на практике весьма питательными и полезными.

Бесы и смыслы

50—60 лет – самый желанный возраст с точки зрения китайских философов. А знаете, как называется у них предыдущее десятилетие? Прямо в точку: 40—50 лет – возраст познания собственных заблуждений. Данте в середине жизни подходит к подножию горы, над которой восходит солнце истины, но перед горой – сумрачный лес, аллегория человеческих заблуждений. Путь на вершину преграждают дикие звери – самые злостные пороки окружающего мира. Прежде чем познать истину, приходится идти круглым путем – через Ад, Чистилище и Рай.

⁵ Цитата из песни Валерия Кипелова «Бесы».

Вот и ученые, следуя маршруту Данте, предлагают разделить кризис на три этапа – что-то вроде «расставание», «переосмысление» и «возрождение». Вы уже сталкивались с кризисом? Если да, то вы согласитесь со мной, что реально никаких этапов нет. Есть единый глобальный затянувшийся процесс, который, да, часто начинается с переживаний вокруг утраты, но тут же переходит в метания и борьбу, а затем, при наличии у борца мужества, терпения и понимания, успешно завершается скачком личностного роста и становлением нового образа себя. Никакого красивого перехода с этапа на этап нет и в помине. Можно ли выделить этапы у бури? Налетела, перевернула дом вверх дном и умчалась. В моем восприятии все было больше похоже на падение в водопад Виктория, яростное барахтанье и благополучное спасение в новом мире ниже по течению.

Впрочем, не скрывается ли за этапностью описание совершенно определенного сценария развития событий? Не спеша, от расставания с прежним собой через переосмысление к возрождению идут те, для кого кризис середины жизни воспринимается преимущественно как поиск смысла жизни. Вы заметили, что почему-то на таком маршруте пиджаки преобладают над юбками? Нет никакой достоверной статистики, но в литературе встречается наблюдение, что женщины переходят «на ту сторону» за 2 – 4 года, а мужчины бредут по 5 – 10 лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.