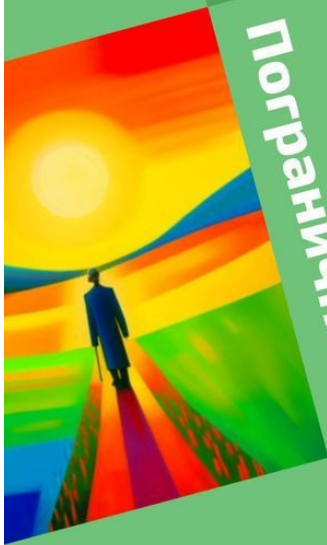


18+

Наталья Михайлова

Пограничный переход



Наталья Михайлова

Пограничный переход

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70501174

ISBN 9785006261242

Аннотация

Эта книга для тех, кто, проработав не одно десятилетие, вышел на пенсию. Простые советы помогут преодолеть возникшую пустоту и научиться жить, а не доживать.

Содержание

Вместо предисловия	5
Глава 1. Джутовый канат	9
Глава 2. Новые привычки	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Пограничный переход

Наталья Михайлова

© Наталья Михайлова, 2025

ISBN 978-5-0062-6124-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия



Город украшал себя к Рождеству и Новому году. Никитская улица вечером была похожа на сокровищницу Аладдина, она сверкала сотнями стеклянных шаров, разноцветными гирляндами, сказочными игрушками на невидимых нитях. Казалось, что хлопья снега опускались на брусчатку не с темного неба, а из висящих высоко над головами прохожих диковинных рождественских игрушек. Никитская улица дарила радость, люди ее принимали, улыбаясь чему-то своему, неспешно гуляли, держась за руки и оживленно бол-

тая.

У большого, во всю стену, окна кафе стояла женщина. Она была немолода, хорошо и со вкусом одета. Женщина вполне могла позволить себе выпить кофе в этом кафе на Никитской. Но она не заходила внутрь. Она неотрывно смотрела в окно, и казалось, что между этой женщиной и гуляющими по новогодней улице не было ни пространственного, ни временного единения. Взгляд женщины был обращен на столик за окном кафе, где сидели четыре молодые девушки и весело переговаривались между собой. По их поведению, непринужденным позам, оживленной мимике чувствовалось, что они часто заходят сюда выпить кофе, обменяться новостями и просто увидеться. Все в этих девушках было естественно, не напоказ: просто созвонились и просто встретились после работы.

Женщина увидела в сидевших за столиком девушках себя и своих подруг. Сорок лет назад. Вечность назад. Кафе-мороженое на улице Горького. Такое мороженое — с шоколадом, орехами, сиропом и печеньем — можно было купить только в этом кафе. Подруги каждый четверг после лекций приходили сюда. Встречи в кафе-мороженое вошли в привычку, и важным в этой привычке было, пожалуй, удовольствие, ни с чем другим не сравнимое, похожее почти на счастье — счастье быть вместе и говорить обо всем, счастье от проезжающих за окном машин, счастье от стеклянного бокала с тающим мороженым, счастье от гула разговоров

и тихой музыки кафе. И они были счастливы. Они никуда не спешили. Они слушали и слышали друг друга. Не было нерешаемых проблем, были вопросы и были ответы. Было мороженое, шоколадное, с сиропом, орехами и печеньем! Как это ни банально, но они действительно верили и в будущее, и в победу коммунизма, и в себя.

Немолодая женщина у окна кафе на Никитской улице вновь посмотрела на девушек за столиком. Ей пришла в голову мысль, что за эти прошедшие сорок лет мир изменился, а юность осталась той же. Спорт помогает поддерживать тонус мышц, медицина умеет продлевать жизнь, косметология делает юным тело. «Никто только не умеет делать пластику души», — неожиданно подумала женщина. Отсутствие морщин на лице, подтянутый живот и прочие атрибуты юности — это только атрибуты юности, но не юность. Юность — это мироощущение, которое мы теряем, стремясь достичь чего-то важного для каждого из нас в жизни. Час за часом, день за днем, год за годом незаметно для нас и для окружающих из нас уходит ощущение счастливой веры в будущее. Мы все знаем, мы все умеем, мы всего достигли. У нас все есть, и мы много где побывали. Мы знаем цену времени и цену денег. Мы состоялись. В обмен на юность.

Несмотря на все достижения и опыт, который мы накопили, внутри нас всегда остается некий тоскливый струнный звук, напоминающий о тех днях, когда мы были молодыми и полными энергии. Мы вспоминаем свободу и беззабот-

ность того времени. И может быть, лишь однажды, накануне Рождества, наполненная огнями улица и девушки, сидящие у большого окна за столиком в кафе, застанут вас врасплох. Мозг сопоставит два времени: было и стало, проведет анализ, сделает вывод, даст рекомендации. Очень личностные рекомендации, возвращающие молодость души. Прислушайтесь к ним, пожалуйста.

Сегодня интернет-ресурсы предлагают заглянуть в себя на тренингах и курсах. Чужие люди, которые видят вас первый раз в жизни, дают рецепты счастья, молодости, стройности, достатка, всего. Это психология. Это ваше сознание. Это не ваша душа. Душой нельзя управлять. Сознанием можно. Сознание растет и стареет вместе с нами. Душа не меняется. Она прячется под годами прожитых слоев жизни. Молодость души — это ее способность быть вне прожитых лет.

От большого, во всю стену, окна кафе на Никитской улице отошла немолодая, хорошо одетая женщина с улыбкой двадцатилетней девушки на лице.

Глава 1. Джутовый канат



Да, время меняет нашу жизнь. Однажды мы не выходим на работу не потому, что впереди долгожданный отпуск или мы заболели, а просто потому, что наступил новый этап жизни — жизнь вне работы, жизнь на пенсии.

Помню, в нашей юности была такая формула успешной жизни девушки: институт, замужество. Почему-то в эту фор-

мулу не входили два этапа, таких важных и протяженных, — работа и пенсия. Очевидно, и работа, и пенсия были не мечтой об успешной жизни, а обыденной реальностью, доступной всем. И работу, и пенсию гарантировало государство — значит, это был не ваш личный успех, а естество жизни. Ведь и ваше рождение было не вашим успехом, а реальностью: вы родились, и это так естественно.

Итак, справившись с задачами «школа-институт-замужество» и родив детей, мы приступали к работе. И работали, работали, работали... Работа по большей части была «наше все»: на работе делились с сослуживцами бедами, радостями, вкусняшками, приготовленными своими руками дома, праздновали дни рождения, Новый год, 8 Марта, 23 Февраля, знакомились, создавали семьи. В эпоху дефицита на работе продавали и покупали фирменные джинсы и косметику, записывались на праздничные продуктовые заказы с настоящим кофе и финским сервелатом. Еще на работе можно было говорить по телефону: это сейчас телефона нет разве только у новорожденного, а в 80-е годы телефоны были далеко не у всех в квартирах. Начальники гоняли от служебного телефона, висевшего на стене в длинном коридоре, а мы снова и снова, незаметно выйдя из кабинета, зависали в важных разговорах.

Рабочий офис становился вторым, если не первым, домом, ведь мы проводили в нем по девять часов в день (считая обед) пять дней в неделю. Все важные вопросы можно

было решить в стенах рабочего офиса. На домашнюю жизнь отводилось в эти пять дней гораздо меньше времени: час-два утром и часа три вечером. Работа и дом переплелись между собой в нашем сознании крепче, чем веревки в джутовом канате: расплети канат, выбрось одну веревку — и нет больше каната.

«Жизнь — это способ существования белковых тел», — писал Фридрих Энгельс. Применительно к работе эту известную фразу можно было бы переписать как: «Работа есть способ жизнеобеспечения белковых тел». Безусловно, есть процент людей, которые никогда не работали и ничуть не сожалеют об этом. Или наоборот, никогда не работали и живут в нищете. Те и другие составляют небольшой процент от всего взрослого населения земного шара. Эта книга не для них, а для тех, процент которых намного больше.

Существует магия работы. Человек следует этой магии помимо своей воли. Работа становится смыслом жизни человека на определенный период. Причем, в прямом и переносном смысле. В прямом смысле — потому что, как уже написано выше, мы проводим на работе большую часть суток. В переносном смысле — потому что работа является способом получить средства на удовлетворение своих потребностей: еду, дом, одежду, культурное обогащение.

На работе мы отдыхаем от домашних дел. Дома мы отдыхаем от работы. Находясь дома, мы можем заняться теми делами, которые приносят нам удовольствие и помогают рас-

слабится: чтение любимой книги, занятия спортом, готовка вкусной еды или просто время, проведенное с семьей и друзьями, с телевизором в конце концов.

Работа же становится не только источником дохода, но и местом, где мы можем проявить свои навыки и творческий потенциал. Она дает нам ощущение значимости, что, в свою очередь, поддерживает нашу самооценку и уверенность в себе.

Если у нас не будет работы, мы устанем от домашних дел, они перестанут нас радовать. Возможность каждый день вставать с постели тогда, когда тебе хочется, не приносит радость, потому что это повседневная банальность. Совсем другое дело, когда, просыпаясь пять дней в неделю с петухами, в выходные дни ты спишь столько, сколько душе угодно. Это маленькое чувство счастья. Но все равно чувство счастья, а не чувство банальной повседневности. У работающих таких маленьких чувств счастья по выходным и отпускам много: можно обедать, когда удобно тебе, а не когда удобно начальству; можно не краситься (не бриться) и весь день проходить в стиле кэжуал, ковыряя без стеснения в носу; можно сидеть в телефоне и посылать всем смс, не опасаясь гневного взгляда начальства; можно не быть руководителем (или подчиненным), а, главное, не надо делать эту самую работу. И хотя, на первый взгляд, все это кажется очень привлекательным, многие из нас думают, что без наличия работы маленькая радость не принесет долгосрочной радости по-

тому, что будет повторяться и повторяться до бесконечности изо дня в день. Ощущение счастья превратится в рутину.

Это не так. Казалось бы, что может быть более рутинным, чем ежедневный восход солнца? Изо дня в день солнце медленно поднимается над горизонтом. Мы, живущие в средней полосе России, в больших городах не видим повода для ежедневной радости. Мы часто вообще не замечаем и не думаем о том, что где-то там, над верхушками деревьев и крышами домов не спеша, уверенно появляется в рассветном небе большой теплый шар. Зато восхода солнца ждут с таким же нетерпением, желанием, волнением, как самых любимых людей, в экспедициях Антарктиды. Солнце не появляется 120 дней в году и когда его край поднимается надо льдами великого ледового континента, полярники испытывают настоящий восторг. Восторг от рутинного для большинства из нас события.

Проблема не в рутинности, а в нашей голове, в нашем восприятии происходящего.

Оставшись без работы, многие теряют чувство направленности и становятся пассивными наблюдателями своей жизни.

Без регулярного расписания и обязанностей мы можем потерять ощущение достижений и смысла. Ежедневные дела и обязанности могут быть напрягающими, но они также придают структуру и организацию нашей жизни. Выходные дни, свободные от рабочих обязанностей, — это время, которое

может быть посвящено отдыху, восстановлению сил и заботе о себе. Мы можем наслаждаться свободным временем, делая то, что нам действительно нравится. Работа дает нам цель и достижения, а домашние дела и время для себя позволяют нам расслабиться и заботиться о своем благополучии. Именно в этом балансе мы можем найти истинное счастье и гармонию в нашей жизни.

Уход на пенсию разрушает этот баланс и создается впечатление потери чего-то очень значимого для человека. На самом деле мир остается все таким же прекрасным, а нам надо, как тем полярникам из Антарктиды, заставить себя вспомнить, как можно радоваться простому, ежедневному восходу солнца.

Маленькие радости бывают большими. Завтракать и никуда не спешить – это тоже маленькая радость. Правда, кажется такая радость обыденной, не праздничной. То ли дело радость от покупки дома или автомобиля! Дом в своей жизни мы покупаем один, может быть, два раза, машину тоже не каждый год. Предвкушение таких покупок уже несет в себе мощный позитив. Огромную радость приносит сама покупка. Какое-то время сознание полностью забито только этой радостью. Идет время, человек привыкает к новому дому, новому автомобилю. Желанные вещи начинают восприниматься частью бытия. Радость от их приобретения уходит, уступая место равнодушному пользованию.

Маленькие же радости, в том числе радости от чередова-

ния рабочих дней с выходными, работают десятилетиями, не притупляясь в сознании человека, не выгорая, не превращаясь в равнодушное восприятие, несмотря на их повторение в нашей жизни. Ожидание маленьких радостей, подготовка к ним стимулирует мозг к работе в положительном направлении. Мозг, как ребенок в предвкушении похода в Детский мир за игрушками, мечтает радужными картинками о будущем событии и считает часы до маленького чуда. Помню, как в детстве я мечтала о резиновой кукле. Ради нее я готова была отказаться от всех других удовольствий: горячо любимого мороженого в вафельном стаканчике, густого томатного сока, который продавщица наливала при тебе в стакан из перевернутого вниз стеклянного конуса в том же Детском мире. Я готова была делать уроки в выходные дни, помогать маме мыть посуду и чистить картошку ради чудесной резиновой куклы с волосами, которые можно было расчесывать. Таких кукол было немного, они привозились в Россию из ГДР и стоили не дешево для простой семьи. Целый год я писала письма Деду Морозу. То ощущение полного восторга, когда я под елкой открывала коробку с резиновой куклой, живет в моих воспоминаниях уже больше 50 лет.

Всегда удивлялась детскому восприятию мира, тому, как дети могут мгновенно забыть обиды, боль, их умению увидеть в простой палке коня, корабль, шпагу и много чего еще одновременно. Взрослея, мы утрачиваем эту волшебную силу видеть мир фантазийным, простым и таящим в себе ма-

нящую радость от общения с ним.

Взрослый мир другой. Для девочки мечта о кукле сродни мечте взрослого о покупке машины. И вот мечта куплена. Возможно, благодаря тому, что дети плохо представляют себе значение слова «купить», воспоминание о мечте, которая сбылась (а не «купилась»), живет в сознании десятилетиями. В то время как взрослые, покупая мечту в виде автомобиля, не долго ей радуются, понимая, что могут продать эту мечту и купить себе другую. Во взрослом мире, в отличие от детского, мечта покупается и продается и в сознании, и физически. От этого такая вещная мечта не имеет долгоиграющей радости.

Мечта, похожая на мечту из детства, не покупается и не продается. Она просто исполняется.

Понятия «дом-работа» за десятилетия жизни стали на уровне нашего восприятия одним целым. Да, не всегда работа нравилась, иногда ее меняли. Правда, и в семейной жизни не всегда было все гладко, случались разводы, новые браки. Дом и работа — это как двойняшки, ну не могут жить друг без друга, хотя, порой, и мешают друг другу.

На протяжении всей жизни нас никто не готовит к тому, что однажды останется только одна из двойняшек. Возможно, поэтому многие воспринимают переход на заслуженный отдых как потерю чего-то очень важного и необходимого. Человек растерян. Вроде и времени-свободы, о которой он всегда мечтал, стало больше на пенсии, а не радует такая сво-

бодная свобода. И коллеги противные не докучают, а скучно без них. Не надо скидываться на дни рождения и праздники, а ведь и на твой день рождения коллеги больше не скинутся и всей комнатой не пропоют «Happy birthday to You». Не надо... много что еще теперь, на пенсии, не надо. И тело, и душа, привыкшие за десятилетия к образу жизни, в котором почти весь световой день занимает работа, отказываются принять новые правила жизни. Тем более что новых правил-то и нет еще.

Работа в коллективе может быть мощным мотиватором для трудоголиков, особенно если они получают высокую оценку своей деятельности от коллег и начальства. Желание выделяться среди сотрудников, продвигаться по карьерной лестнице и получать высокую зарплату побуждает нас постоянно улучшать свои навыки и знания. Положительная оценка нашей работы со стороны других людей, особенно коллег и руководства, делает нас увереннее и успешнее. Если на протяжении долгого времени нас постоянно хвалят, мы начинаем видеть себя как профессионалов. Неудивительно, что нам трудно расстаться с такими коллегами, которые ценят наш труд и признают наш профессионализм публично. Однако, когда мы уходим на пенсию, мы лишаемся этой положительной оценки и поддержки со стороны трудового коллектива. Но это не означает, что отношение к нашему профессионализму мгновенно изменяется в день нашего ухода. Наш опыт и знания по-прежнему ценятся как руководством,

так и коллегами, только мы этого не слышим.

Для нас важно не только то, что мы думаем о себе, но и то, что другие говорят о нас. Желание не уходить на заслуженный отдых из коллектива, в котором нам комфортно, душевно — одна из причин страха ухода на пенсию. Все мы любим слышать хорошие слова в свой адрес: «доброе слово и кошке приятно».

Вместе с тем, когда мы не слышим положительных отзывов о себе, это не делает нас хуже, глупее или лишает нас профессионализма. Мы все равно остаемся теми же компетентными и опытными. Поэтому важно поверить в себя и быть счастливыми просто за то, что мы есть, даже если не слышим восхищенных слов о себе.

На пенсии у нас ничуть не меньше возможностей получать высокую оценку нашей деятельности со стороны окружающих. Для этого мы можем сменить направление нашей трудовой деятельности на то, что нам по душе на пенсии. Например, мы можем стать консультантами, или заняться волонтерской работой. Даже переводя старушку через дорогу, мы можем услышать благодарность за нашу чуткость и внимание. Делайте добро тем, кто в этом нуждается, помогайте тем, кто просит о помощи, учите тех, кто ищет знаний, не будьте равнодушным и угрюмым и окружающий вас мир подарит гораздо больше благодарных откликов, чем вы слышали на работе.

Счастливым на пенсии становишься тогда, когда в подсо-

знании сформируются новые правила жизни, которые тебе комфортны и доступны. По большей части они, эти правила, у всех будут разные, но подход к их созданию будет один. Почему? Потому что люди, прожившие такие разные жизни, были одинаковы в одном: у них у всех был дом и работа. И вот теперь у них остался только дом. Похоже на сиротство? Я бы назвала такое состояние синдромом профессионального сиротства, СПС. Да, есть сходство. Но это сиротство, к счастью, легко преодолеть, а преодолев, радоваться тому, что бывает такое сиротство — жизнь на пенсии.

Глава 2. Новые привычки



Каждый человек уходит на пенсию по-своему. Некоторые решают оставить работу по достижении пенсионного возраста, другие хотели бы продолжить работать, но руководство провожает их на заслуженный отдых. Вероятно, и те и другие, приближаясь к пенсионному возрасту, планировали свою будущую жизнь. К сожалению, не всем удастся осуществить свои планы, так как жизнь — непредсказуемая

и веселая дама, которая любит вносить свои коррективы. Возьмем, к примеру, мою подругу. Ей очень нравилась Прибалтика, и она мечтала проводить там как можно больше времени.

За десять лет до наступления пенсионного возраста моя подруга решила осуществить свою давнюю мечту и приобрела уютную квартирку недалеко от песчаного побережья Балтийского моря. Балтика, конечно, привлекает не всех, но, увидев хоть раз вековые сосны на песчаном бесконечном берегу моря, никогда не променяешь их на пальмы под жарким солнцем. Подруга хотела проводить по полгода в спокойной балтийской стране, наслаждаясь видом бушующих волн, ароматом соленого моря, смешанного с запахом сосновой смолы, цветущей сирени и дурманом лесных трав. Она ушла на пенсию, радостно думая о жизни у Балтийского моря.

Однако все пошло не так: мир охватила пандемия со всеми вытекающими из нее ограничениями. Планы на поездки пришлось отложить на неопределенное время. Когда пандемия наконец начала отступать, подруга радостно принялась собирать чемодан в страну сосен, поющих от ветра на морском берегу.

Опаньки, все опять изменилось! Границы закрылись, и теперь, похоже, надолго. Мозг и душа подруги оказались в серьезном конфликте.

«Ха-ха-ха, — смеялся мозг, — я постоянно твердил тебе,

чтобы ты не увольнялась и не уходила на пенсию. Надо было держаться за работу всеми силами и трудиться до самой смерти».

«Ну как же так?» — плакала душа. Она была измождена и истощена от бесконечного труда, который приносил ей мало радости и удовлетворения. Душа всегда мечтала о свободе, о возможности делать то, что действительно нравится, но мозг всегда говорил ей, что работа — единственный путь к успеху и стабильности.

Мозг, сидя на своем троне, усмехался и насмехался над душой. Он убеждал ее, что радость и счастье можно найти только в работе и достижении карьерных высот. Он говорил ей, что успех — это то, о чем важно всегда думать, и следует стремиться к нему безжалостно.

Но душу мучили сомнения. Она ощущала, что в ее жизни должно быть что-то большее, что-то, что действительно принесет ей счастье и исполнение. Все эти годы она подчинялась мозгу, но теперь решила, что пришло время слушать себя.

Она поняла, что больше не будет жить ради работы. Она решила, что пора выйти на пенсию и наконец-то заняться тем, что нравится ей на самом деле. Она захотела путешествовать, писать книги и погружаться в искусство. Она хотела быть свободной и счастливой.

Мозг, конечно, возмущался и протестовал. Он не мог понять, как душа вздумала пренебрегать его советами и рекомендациями. Но душа знала, что именно она должна прини-

мать решения о своей жизни, а не мозг.

Да, мозг и душа по-разному смотрят на многие вещи. На самом деле, и мозг, и душа по-своему правы и не правы. Они дополняют друг друга.

У человека есть еще один советчик — привычка. Это наше все. Помните, как у А. С. Пушкина: «Привычка свыше нам дана: замена счастию она».

Вот в этом все и дело — в привычке! Привычка вставать утром и бежать на работу, привычка носить офисную одежду, привычка обсуждать с коллегами все — от семейного счастья до политического положения страны, привычка ждать отпуска и праздничных дней, привычка ложиться усталым спать, парадоксально мечтая о том дне, когда ты уйдешь на пенсию, но при этом не желая уходить на пенсию.

Вот, мечта сбылась, и ты на пенсии. А привычка мечтать о ней все еще живет в твоей голове. Впрочем, как и все остальные двадцати- или тридцатилетние рабочие привычки. Привычки, как накопленную годами пыль за шкафом, к сожалению, не выметешь из головы за день.

Со временем привычки станут частью тебя самого. А ты так и будешь пытаться их изменить. И все это время вместо того, чтобы бороться с привычками, ты будешь делать то, к чему они тебя приучили. Привычки будут отнимать тебя у тебя же. Необязательно менять все, но менять что-то точно стоит.

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.