ВИКТОРИЯ ЗАПУНИДИ

Энциклопедия для девочек



40+

Инструкция, которую нам забыли выда

18+

40+

Виктория Запуниди

Энциклопедия для девочек 40+

«Автор»
2026

Запуниди В.

Энциклопедия для девочек 40+ / В. Запуниди — «Автор», 2026

Мои милые девочки!Мне всегда не хватало такой книги,и однажды я решила написать её сама,просто для себя. Перечитав готовуюрукопись, я поняла, что она мнепо-настоящему нравится, и набраласьсмелости поделиться ею с вами.Мне хочется, чтобы вы почувствовали себятак, будто сидите за чашкой чаяи разговариваете с близким человеком.С тем, кто вас понимает, верит в вас, всегдаподдержит и всегда будет на вашей стороне.Виктория Запуниди

© Запуниди В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Виктория Запуниди
Энциклопедия для девочек 40+

Глава 1

Мои милые девочки!

Мне всегда не хватало такой книги, и однажды я решила написать её сама, просто для себя. Перечитав готовую рукопись, я поняла, что она мне по-настоящему нравится, и набралась смелости поделиться ею с вами.

Мне хочется, чтобы вы почувствовали себя так, будто сидите за чашкой чая и разговариваете с близким человеком. С тем, кто вас понимает, верит в вас, всегда поддержит и будет на вашей стороне.

Виктория Запуниди

Об авторе

Родилась в России, выросла в Казахстане, уже более двадцати лет живёт в Греции.

Магистр антропологии, защитила диссертацию, посвящённую феномену активного воображения. Сейчас ведёт научное исследование в рамках программы PhD.

Работала на телевидении, была главным редактором журнала, помогала программе по поиску людей. Пишет книги и статьи.

Замужем за любимым человеком, мама сына и дочери, хозяйка кошки, собаки и рыбок. Побывала более чем в сорока странах. Занимается йогой, любит читать и рисовать.

Вдохновляет сотни студентов на блестящие результаты, коллег-преподавателей на смелые профессиональные трансформации и новый уровень мастерства, а каждого, кто рядом, на глобальные перемены и переосмысление жизни.

Глава 1. Сорок. Всё только начинается.

Когда подходило сорок, я сначала бодро шутила. А чем ближе была дата, тем меньше хотелось улыбаться. Тогда я решила, что раз уж праздновать, то долго и с размахом. Уехала путешествовать и день рождения встретила на берегу океана. Только сейчас я понимаю, что это было. Мне был нужен обряд перехода. Для сорокалетних женщин его никто не придумал, поэтому я устроила его себе сама. Без шаманов и бубнов.

У этого «перехода» есть научное название, его называют эффектом нового старта[1]. Смысл простой. Начинать новое нам гораздо легче на рубеже. Новый год, понедельник, день рождения, переезд, первая неделя на новой работе. Такие даты работают как черта на асфальте. По одну сторону остаётся прошлая я со всеми недоделанными планами, по другую стоит новенькая, у которой ещё ничего не провалено. Сорок лет, по-моему, один из самых мощных таких рубежей. А теперь хорошая новость. Рубеж можно назначить себе самой, не дожидаясь понедельника. Хоть сегодня после обеда.

И раз уж мы заговорили о днях рождения, у меня к вам просьба. Отмечайте. Придумывайте каждый раз что-то новое. Место, где вы ещё не были. Занятие, которое давно хотели попробовать, но стеснялись. Встречу с людьми, которых сто лет собираетесь собрать за одним столом. День рождения остаётся единственным праздником, который целиком ваш. И если вы не устроите его себе сами, никто не устроит его так, как хочется именно вам.

Сам по себе возраст, впрочем, ничего не определяет. Возьмём двух женщин, родившихся в один день. К сорока они приходят в совершенно разные точки. У одной трое детей, двадцать лет брака, ипотека и работа, из которой она давно выросла, как из школьной формы. Другая ни

разу не была замужем, сменила три страны и две профессии и только сейчас всерьёз задумалась о ребёнке. Подождите, я обещала двух, а их больше. Третья пережила развод и с изумлением обнаружила, что ей прекрасно одной. А четвёртая получила всё, о чём мечтала в двадцать пять, и каждое утро просыпается с вопросом «И это всё?». Так что разговоры о том, что «должна» чувствовать женщина после сорока, можно смело выносить вместе с мусором. Ничего она не должна.

И всё-таки одна особенность у этого возраста есть. К сорока у большинства из нас накапливается достаточно прошлого, чтобы разглядеть в нём не отдельные случаи, а систему.

Что общего во всех ваших историях

В двадцать пять неудачный роман можно списать на невезение. В сорок, если рядом с вами в четвёртый раз оказывается один и тот же мужчина, только с другим именем, другой профессией и другой маркой машины, это уже статистика. В тридцать хроническую усталость удобно объяснять «сложным периодом». В сорок, когда этот период тянется одиннадцатый год, пора признать, что у вас такой образ жизни. Можно долго верить, что вам просто не везёт с начальниками, подругами, мужчинами и деньгами. Но однажды совпадений набирается столько, что неприятный вопрос задаёт себя сам. Что общего было во всех этих историях?

Ответ ещё неприятнее. Вы.

Стоп, не швыряйте книгу в стену. Я сейчас не про «сама виновата». Это примитивный, а часто и жестокий взгляд на жизнь. С нами случается масса вещей, которых мы не выбирали. Болезни, предательства, кризисы. Родители, которых, как известно, не выбирают по каталогу. Браки, которые рушатся не по нашей инициативе. Сказать человеку, который всё это пережил, что он «сам создал свою реальность», значит не проявить мудрость, а нахамить с умным лицом.

Но у этой медали есть обратная сторона, и она мне нравится гораздо больше. Если во всех повторяющихся историях присутствую я, значит, у меня есть доступ хотя бы к своей части происходящего. И туда можно заглянуть. Что я выбираю, что терплю, о чём молчу. Где снова кидаюсь спасать тех, кто об этом не просил. Где жду, что мужчина догадается сам, хотя за двадцать лет он не догадался ни разу. Где опять пытаюсь заслужить любовь, как пятёрку в дневнике. Где обещаю себе заняться здоровьем «вот только закончится аврал», хотя авралы в этой жизни почему-то не заканчиваются никогда. Это не приговор, а материал для исследования, и к сорока его наконец набирается достаточно. А времени, чтобы им воспользоваться, всё ещё хватает с запасом.

«Новая жизнь» не решает проблем

Где-то в середине жизни многих накрывает мечта о полном обнулении. В лёгкой версии это новая работа, переезд или абонемент в спортзал. В тяжёлой нужно всё бросить, развестись, уехать на Бали и открыть там маленькое кафе. Или писать книгу.

Сама фантазия очень полезная. Она честно сообщает, что нынешняя жизнь стала вам мала, как прошлогодние джинсы. Беда начинается, когда мы решаем, что для новой жизни обязательно нужны новые декорации. Уехать на другой конец света можно. Но себя придётся взять с собой. А вместе с собой тревожность, желание всем нравиться, привычку влюбляться в недоступных людей, неумение обращаться с деньгами, страх конфликтов и железную уверенность, что отдых надо сначала заслужить. Через полгода весь этот багаж аккуратно распакуется, только уже на фоне пальм.

Поэтому эта книга не о том, чтобы после сорока снести всё до фундамента. Иногда и сносить-то нечего. Возможно, у вас хороший брак, любимая работа и дом, в который приятно возвращаться. Но даже хорошей жизни нужна ревизия. Мы же меняем документы, проходим техосмотр машины, пересчитываем семейный бюджет. Почему тогда собственную жизнь принято выбрать один раз, лет в двадцать два, и больше никогда к этому вопросу не возвращаться? То, что идеально сидело на вас в тридцать, не обязано так же сидеть в пятьдесят. И пересмотреть свою жизнь не значит предать прежнюю себя. Это нормальная гигиена.

Кто это решил?

В молодости мы живём во многом на автопилоте. Смотрим на родителей, подруг, телевизор и пытаемся понять, как тут вообще принято. Учёба, работа, муж, дети, квартира, ремонт, квартира побольше, отпуск, следующий отпуск, первое сентября. Ничего плохого в этом нет, большая часть жизни и должна состоять из обычных вещей. Но в какой-то момент выясняется, что некоторые решения приняты так давно, что вы уже и не помните, зачем им следуете.

Вот вам пример. Женщина двадцать пять лет работает по профессии, которую выбрала в семнадцать. Вдумайтесь! Вопрос о том, чем ей заниматься в пятьдесят, решила семнадцатилетняя девочка. Та самая, которая тогда не могла определиться даже с чёлкой. Может, она и угадала, такое бывает. Но спросить у взрослой женщины, согласна ли она до сих пор с этим решением, всё-таки стоит.

С убеждениями та же история. Мама когда-то сказала, что приличная женщина терпит. Папа считал всех предпринимателей жуликами. В семье было не принято говорить о деньгах, просить о помощи и отдыхать днём, потому что днём отдыхают только лентяи. Ребёнок такие правила не обсуждает. Он просто устанавливает их себе, как приложения на новый телефон, и живёт с ними дальше. А потом, иногда только к сорока, вдруг замечает, что часть его внутреннего голоса говорит голосами совсем других людей. Причём некоторые из этих людей давно сами передумали.

Поэтому через всю книгу у нас пройдёт один простой и очень неудобный вопрос «Кто это решил?». Женщина должна терпеть. Кто решил? После сорока поздно менять профессию. Кто решил? Хорошая мать всегда ставит детей на первое место, любящий муж должен сам догадываться, стареть некрасиво. Кто всё это решил? И почему вы до сих пор живёте по этим правилам?

Хорошо об этом рассказывает фильм «Шоу Трумана». Герой с рождения живёт в огромной телестудии и даже не подозревает об этом. Город, жена и лучший друг оказываются декорациями. Даже страх воды ему нарочно внушили в детстве, чтобы он никогда не уплыл с острова. Когда создателя шоу спрашивают, почему Труман так долго ничего не замечал, тот отвечает очень просто. Мы принимаем реальность того мира, который нам предложен. Мы с вами, слава богу, живём не в телешоу. Но многие наши «так положено» тоже кто-то когда-то построил, а мы просто в них выросли. И самая запоминающаяся сцена фильма та, где Труман, преодолев свой страх, доплывает до края декорации и находит в нарисованном небе дверь.

Хорошая новость в том, что свою дверь можно найти прямо сейчас. Иногда для этого хватает обычного ежедневника. Я советую начинать планирование не с работы, а с жизни. Сначала впишите в календарь то, из чего состоит ваша жизнь мечты. Отпуск, вечер с книгой, танцы, обед с подругой, свободное воскресенье, поездку к родителям. И только потом заполняйте оставшиеся клеточки работой и обязательными делами. Обычно мы делаем ровно наоборот, и жизнь годами ютится в том, что осталось от работы, как кошка на краешке дивана. Попробуйте хотя бы месяц планировать в обратном порядке. И посмотрите, чьей станет ваша жизнь.

Мы очень любим говорить: «Ну, я такой человек». Я интроверт. Я тревожная. Я всё контролирую. Я не умею любить. А что, если вы вообще не существительное, а глагол? Тогда главный вопрос звучит уже не «кто я?», а «что со мной сейчас происходит?».

Иногда после сорока нужно не столько научиться новому, сколько разучиться старому. Футурологи говорят, что неграмотными в нашем веке будут не те, кто не умеет читать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и учиться заново[2].

Человек как глина, из него можно вылепить что угодно. В том числе из себя самой. Берёшь камень и отсекаешь всё лишнее[3]. Мне кажется, с жизнью после сорока нужно поступать так же.

С каждым мешающим убеждением можно поработать с помощью простых вопросов. Возьмите ручку и ответьте честно. От чего это убеждение меня защищает? Чего оно меня

лишает? Бывают ли исключения, знаю ли я людей, у которых всё по-другому? Откуда оно у меня, кто и когда мне его подселил и что он на самом деле хотел сказать? Как мне будет житься без него? На какое поддерживающее убеждение я готова его заменить? И какой маленький первый шаг я могу сделать прямо сейчас?

Что мы на самом деле выбираем

Слово «выбор» очень легко превратить в открытку с котиком. Сказать «всё в ваших руках», бодро захлопнуть книгу и оставить женщину наедине с ипотекой, больной мамой, двумя подростками и начальником, которого давно пора показать психиатру. Я так делать не буду. Мы выбираем далеко не всё. Но почти в любой долгой жизни есть области, которые мы считаем неизменными только потому, что давно к ним привыкли.

Об этом прекрасно написал Джон Стейнбек в романе «К востоку от Эдема». Там есть мудрый слуга-китаец Ли, который долго разбирается в одном-единственном слове из истории Каина и Авеля. В одном переводе Библии Бог обещает Каину, что тот будет господствовать над грехом. В другом приказывает господствовать. А в древнееврейском тексте стоит слово «тимшел», и Ли понимает его как «ты можешь». Не обещание и не приказ, а возможность. Значит, выбор остаётся за человеком, и, по словам Ли, именно это делает человека великим.

Это слово ничего не гарантирует и ничего не требует. Оно просто оставляет дверь приоткрытой. Между тем, что с нами происходит, и тем, как мы на это отвечаем, почти всегда есть маленький зазор. Иногда в него помещается совсем чуть-чуть. Сделать паузу перед ответом. Выбрать тон. Не взять трубку. Но свобода живёт именно там.

Вот эти привычные области и стоит рассмотреть. Не обязательно сразу что-то менять, для начала хотя бы увидеть. Для этого полезно честно, а лучше письменно ответить себе на несколько вопросов. Что в моей жизни я выбираю сегодня, а что тащу по инерции? Что я сделала бы иначе, если бы никому не пришлось объяснять своё решение? Что я терплю только потому, что терплю это много лет? Что я называю характером, хотя это обычная привычка? И что называю обстоятельствами, хотя выбор там всё-таки есть, пусть и маленький?

И обязательно последний вопрос, он не менее важен. За что я годами грызу себя, хотя это никогда от меня не зависело? Взрослость не в том, чтобы взвалить на себя ответственность за весь мир. Это та же иллюзия контроля, только в костюме добродетели. Взрослость в том, чтобы научиться отличать то, что зависит от меня, от того, что не зависит. И перестать тратить полжизни на второе.

А теперь немного практики. Проведите небольшую ревизию своей жизни. Ответьте на три вопроса, на каждый не больше пяти пунктов. Если пишется больше, пишите всё, а потом подчеркните главное. В третьей колонке можно ничего не расписывать, достаточно просто назвать.

Что уже есть, и пусть остаётся

Чего пока нет, но очень хочется

Что есть, но больше не хочу

1.
1.
1.
2.
2.
2.
3.
3.
3.
4.
4.

4.
5.
5.
5.

Сохраните эту табличку. В конце книги будет очень интересно сравнить с ней свои ответы.

К сорока становится видна цена

В двадцать кажется, что почти всё можно исправить потом. Поссорились? Помиримся. Не позвонила маме? Позвоню на следующей неделе. Не занялась здоровьем? Займусь. Не поехала? Ещё успею. После сорока жизнь начинает преподавать другую математику. Выясняется, что у некоторых возможностей есть срок годности. Дети не будут маленькими всегда. Родители не будут жить всегда. Тело не бесконечно прощает недосып и диван. Дружба, которой годами не занимаешься, однажды заканчивается без всякого скандала, просто от истощения. Какие-то мечты можно осуществить и в семьдесят, а для каких-то нужен физический ресурс, который лучше начинать копить уже сейчас.

Это не значит, что теперь надо жить в панике и судорожно хвататься за каждый день. Наоборот, именно конечность придаёт вещам цену. Если бы лето длилось вечно, никто бы не фотографировал последний тёплый вечер августа. Если бы родители были бессмертны, им действительно можно было бы перезвонить когда-нибудь потом. Если бы у нас было бесконечное время, выбор ничего бы не стоил. Прожила одну жизнь, потом другую, потом третью. Но мы устроены иначе. Сказать чему-то «да» почти всегда значит сказать «нет» чему-то другому. Отдавая десять лет одному делу, мы не отдаём их другому.

Поэтому после сорока выбор становится вопросом самой жизни. На что я хочу потратить оставшуюся её часть? Она не закончится завтра. Но и бесконечной не будет.

Начнём не с революции

После таких вопросов очень хочется вскочить и немедленно всё поменять. Сядьте. По крайней мере, не сегодня. Эта книга написана не для того, чтобы разогнать вас эмоционально до развода к пятнице. Её задача скромнее. Помочь увидеть свою жизнь настолько ясно, чтобы не пришлось устраивать лишних революций. Очень часто после честного анализа оказывается, что менять нужно не мужа, а то, как вы с ним разговариваете. Не работу, а свои границы на работе. Не тело, а отношение к нему и пару ежедневных привычек. Не всех подруг разом, а свою способность говорить «нет». А бывает, что менять действительно нужно и мужа, и работу, и город. Пусть только это будет решение, а не бегство от неприятного чувства.

Отсюда и порядок этой книги. Он нарочно очень земной. Можно сколько угодно рассуждать о предназначении и высшем «я». Но если человек спит по пять часов, ест что попало, живёт в хроническом стрессе и не знает, на что будет жить, если завтра потеряет доход, начинать с просветления немного рано.

В 1943 году американский психолог Абрахам Маслоу описал, как устроены потребности человека. В самом низу физиология, то есть сон, еда, тепло, здоровье. Выше безопасность, крыша над головой, деньги и уверенность, что завтра не рухнет всё сразу. Ещё выше любовь и принадлежность. Нам нужно, чтобы нас любили, чтобы рядом были семья и друзья и было чувство, что мы кому-то нужны. Над ними уважение, и в первую очередь самоуважение, ощущение собственной ценности. А на самой вершине самореализация, желание стать тем человеком, которым ты можешь быть.

Позже другие авторы нарисовали эту схему в виде пирамиды, и под этим названием она попала во все учебники. Мысль у неё простая. Пока не закрыты нижние потребности, верхние почти не слышны. Голодному не до смысла жизни, а тому, кто не знает, где будет ночевать, не до самооценки. Конечно, жизнь не карабкается строго по ступенькам. Сам Маслоу писал, что

порядок не жёсткий, а психологи потом много с ним спорили. Но как подсказка, с какого угла начинать уборку в собственной жизни, пирамида очень удобна.

Я эту пирамиду прожила на собственной шкуре. Когда переезжаешь в другую страну, первые годы ты просто закрываешь базовые потребности. Жильё, деньги, документы, язык, безопасность. До самореализации руки не доходят. И эти годы будто теряешь. Поэтому я точно знаю, как трудно думать о вершине, когда нижние ступеньки ещё не достроены.

Мне об этом всегда напоминают каирские собаки. В Каире они спят на крышах машин. Вокруг сумасшедшее движение, шум, гудки, хаос, а они нашли себе местечко наверху, где их никто не задавит. По-моему, там выжили только самые умные. Я смотрела на них и думала о нас. О тех, кто уехал и начинал всё с нуля в чужой стране. О тех, кто в сорок пять меняет профессию или учится жить в одиночку. Человек тоже умеет приспособиться почти ко всему. Иногда для этого нужно просто найти своё место там, где его больше никто не ищет.

Поэтому книга идёт по пирамиде снизу вверх. Сначала поговорим о теле. О сне, еде, мышцах, гормонах, здоровье и отношениях с зеркалом. Потом о безопасности, которую дают деньги, дом и работа. Потом о близких, то есть о муже, детях, родителях, подругах и всех, кто живёт рядом. Дальше заглянем внутрь себя, в тревогу, злость, стыд, обиды и внимание. Именно там решается, уважаем ли мы себя. И только после этого поднимемся на вершину, к ценностям, смыслу и времени.

Если нарисовать это картинкой, получится вот такая пирамида.

Самореализация
Ценности, смысл, время
V. Смысл
Уважение
Чувства, самоуважение, внимание
IV. Внутренний мир
Любовь и принадлежность
Муж, дети, родители, подруги
III. Близкие
Безопасность
Деньги, дом, переезд, работа

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.