

ДАЖЕ ЖЕНЩИНЫ

Как стать счастливее **благодаря**
кризису среднего возраста



ЛИДИЯ ЧМЕЛЬ

Ли́дия Чмель
ДАО Женщины

«Издательские решения»

2019

Чмель Л.

ДАО Женщины / Л. Чмель — «Издательские решения», 2019

ISBN 978-5-0050-4681-9

В двадцать – всё впереди. В тридцать пять – муж, дети, квартира, карьера. Но появляются первые сомнения. К сорока наступает момент, когда из жизни уходит радость и прежний смысл. Знакомые ощущения? Автор книги сама прошла через этот период. «Дао Женщины» – откровенные истории, анатомия кризиса среднего возраста. Книга даёт пошаговый план, как стать счастливее благодаря кризису. Книга будет полезна женщинам, которые находятся в эпицентре кризиса, а также тем, кто только начинает его ощущать.

ISBN 978-5-0050-4681-9

© Чмель Л., 2019

© Издательские решения, 2019

Содержание

От сердца к сердцу	6
Введение	8
Три инструмента для исследования себя	11
Интуитивное письмо (фрирайтинг)	12
Длинные прогулки	13
Фильмы	14
Часть I.	17
Глава 1	17
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Дао Женщины

Как стать счастливее благодаря кризису среднего возраста

Лидия Чмель

Эта книга посвящается женщинам.

Быть женщиной – великая награда и великая ноша.

Поняв себя, мы начнём понимать друг друга.

У каждой из нас свой Путь – Дао Женщины.

Но мы идём по этому Пути вместе.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Редактор Марина Венделовская

Фотограф и графический дизайнер Диана Кондра

© Лидия Чмель, 2019

ISBN 978-5-0050-4681-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От сердца к сердцу

После замужества моя жизнь была похожа на Голливудский фильм.

Любимый и любящий муж – друг, любовник, партнёр. Трое детей. Растущий доход – супруга и мой. Работа в международной компании, должность и карьера. Путешествия по всему миру и шопинг в дорогих магазинах. Учёба в Лондонской Школе Бизнеса.

В 35 появились первые звоночки.

Неудовлетворённость.

Беспокойство.

Как это обычно бывает, наслоились внешние обстоятельства.

Смена работы у супруга, и много неопределённостей в связи с этим.

Поведение старшего сына, активно переживавшего подростковый возраст.

После 36 лет кризис среднего возраста перестал церемониться.

А что же я?

Вместо того, чтобы разобраться, что происходит, продолжила действовать по привычному сценарию. Когда нужно было стремиться понять, что творится внутри, я пыталась решить внешние проблемы.

Перестала радовать работа? Ушла из офиса и открыла собственный бизнес.

Пропала радость в отношениях? Родила четвёртого ребёнка.

В тот период было набито много синяков и шишек.

Через три года я чувствовала себя уже не Золушкой в сказке, а старухой у разбитого корыта.

Пошатнувшиеся отношения с мужем.

Ежедневные ссоры с сыновьями-подростками.

Висящий на волоске бизнес.

Депрессивное состояние.

Зависимость от сладкого и регулярный бокал вина за ужином.

Каждый вздох приносил боль, каждое движение давалось невероятными усилиями.

Стыд. Вина. Отрицание.

Дно.

От него я и оттолкнулась.

Осознала и признала, что я в глубоком кризисе.

Стала обращаться к себе. Изучать себя.

Поглощать литературу, видео – всё, что могла найти по теме среднего возраста на русском и английском языке.

Начала вести блог, писать в социальных сетях посты, которые получили мгновенный отклик. Меня благодарили, что подняла эту важную тему и делюсь своими переживаниями. Просили писать ещё, не молчать. И задавали главный вопрос:

– Что делать? Как вернуться к счастливой жизни?

Я поняла, что нет одной книжки, одного ресурса. Книги, блога, человека, который глубоко изучил и может помочь провести через один из самых сложных периодов в жизни каждого человека.

Тогда родилась идея написать книгу. Именно книгу, а не блог. Чтобы собрать всё самое важное, все мысли. Разложить их по полочкам. Систематизировать и составить дорожную карту, навигацию через бурные воды вызовов среднего возраста.

Её, в отличие от блога, можно держать в руках. Можно взять с собой на прогулку в парке. Или подарить любимой подруге, маме, сестре.

Я делала три подхода к написанию книги.

Начинала и бросала.

Начинала и снова бросала.

Возвращалась, потому что верила, что создаю что-то важное и стоящее усилий и страданий. Верила, что книга будет полезна.

Бросала, потому что снова наступала на грабли, падала в яму.

Но поднималась и делала новый подход к снаряду.

У меня не было уверенности, что хватит сил дойти до конца. До финишной точки.

Пока не осознала, что нуждаюсь в завершении книги не меньше, чем вы.

Благодаря писательству я распутывала клубок спутавшихся мыслей и ткала из них стройные ряды предложений и глав.

Мысль о том, что завтра может и не быть, толкала меня к завершению книги.

Я старалась вложить в неё весь свой опыт, переплавленный через горнило очень ярких чувств и эмоций.

Эта книга написана от моего сердца и обращается к вашему.

Пусть мои послания не идеально выстроены литературно. Но они – предельно искренние и написаны от чистого сердца.

Введение

Это книга для женщин и про женщин. Про Путь, который открывается благодаря кризису среднего возраста.

И пусть мужчины не обижаются.

Во-первых, мне показалось, что про кризис среднего возраста у мужчин написано больше, чем про кризис у женщин. Ещё я часто встречала книги с универсальными советами, которые не могла применить в своей жизни. Мне же хотелось быть максимально полезной, максимально релевантной.

Я написала эту книгу для состоявшихся женщин, которые, как и я, большую часть сознательной жизни были удовлетворены ей, достигли успехов во всех или каких-то сферах жизни. А потом, внезапно или постепенно, ощутили, что всё, чего они достигли, совершенно утратило смысл и радость.

– А кризис ли у меня? Может, это вовсе и не кризис? – часто спрашивают меня.

С этих вопросов мы и начнём наш разговор в первой главе. Также поговорим, когда он наступает, и бывает ли так, что не наступает вовсе.

В первую очередь, «ДАО Женщины» – это моя личная история прохождения кризиса. Очень откровенная история. Я препарировала себя, чтобы вы могли узнать в моей ситуации свою. Чтобы почувствовали, что вы не одна. И что в этот период нормально испытывать всю палитру эмоций, совершать безрассудные и даже саморазрушающие поступки.

Но это не только моя история. За три года практики коучинга и проведения тренингов для женщин я увидела, насколько похожи наши истории, ощущения, наши вызовы и то, как мы реагируем на них.

Я провела более 50 интервью с женщинами в возрасте от 32 до 45 лет. Каждая встреча стала открытием, каждый разговор – как части пазла, из которого сложилась структура и целостность книги. Уверена, что в этих историях вы узнаете себя. Хочу выразить огромную благодарность всем женщинам, с которыми беседовала. За их время, за готовность делиться и за открытость.

Почему важно было написать эту книгу

Книга далась мне нелегко. Но меня вели к завершению две важные причины.

Вот что пишет Барбара Бредли, автор книги о среднем возрасте: «Средний возраст – это не просто ещё один период. Это – аэропорт Хитроу, это хаб¹, серьёзный жизненный перекресток, на котором решения, которые вы принимаете, определяют остаток вашей жизни на этой планете».

Наши решения в этот период определяют, пойдём ли мы по пути обретения счастья, гармонии, согласия с собой и духовного развития. Или же проведём остаток жизни в лучшем случае на автопилоте, а в худшем – регрессируя и опускаясь по нисходящей спирали зависимостей, интеллектуальной деградации и душевной нищеты.

Вторая причина, по которой я продолжала работать над книгой – желание показать, что можно жить наполненной, яркой и страстной жизнью даже в период среднего возраста. Несмотря на то, что это порой самый сложный период жизни, он может стать лучшим, что с вами случилось.

¹ Хаб (англ. hub) – узловой аэропорт, достаточно крупный пересадочный и перегрузочный транспортный узел. Аэропорт, используемый авиакомпанией как пункт пересадки пассажиров и имеющий высокий процент стыковочных рейсов.

Миссия этой книги – дать вам надежду на то, что можно стать счастливее благодаря кризису среднего возраста!

Как читать книгу

Возможно, я кого-то из вас расстрою, – волшебной таблетки у меня нет. Ни у кого нет. Я потеряла немало времени в поисках быстрых решений. Любые изменения должны прорасти. Нужно дать им время. Пространство. И энергию. То есть, они требуют целенаправленных усилий от нас самих. Сегодня можно услышать немало обещаний быстрого успеха, автоматически сбывающихся желаний. Вы можете, как Емеля, сидеть на печи, кричать: «По щучьему велению, по моему хотению» и ждать. Я же верю, что само собой ничего не происходит. Жизнь не происходит с нами. Мы сами, своими ежедневными мыслями и поступками, осознанными или не осознанными, создаём свою жизнь, свою Вселенную и своё счастье.

Средний возраст – время пробуждения к самой себе. А разбудить нас могут три вещи: боль, болезнь или знания. Боль и болезни – часть нашей жизни. Но если мы не слышим себя, не очнулись от летаргического сна, то Вселенная, Бог, делает нам всё больнее и больнее. Не ради удовольствия или чтобы нас мучить. А ради того, чтобы мы проснулись и стали сильнее. Стали, наконец, теми, кем были рождены.

Я предлагаю вам прийти к себе через знание. Этот способ – самый гуманный и безболезненный. Но он требует вашего осознанного усилия: прочитать, понять, сделать. Этот способ выбирает очень небольшое количество людей. Сегодня знание доступно легче, чем когда-либо. Но мы мало что делаем с этим знанием. Мы как губка впитываем потоки информации, поглощаем её. А применяем в лучшем случае 5% из того, что узнали. Потому что нам сложно меняться. В наш мозг заложен механизм, который не любит перемены. Моя задача в этой книге дать вам достаточно аргументов для действий.

Именно поэтому «Дао Женщины» – не лёгкое чтение для отпуска.

Не развлекательная история.

Порой вам придётся заглянуть через мою бездну в вашу: услышать неприятную правду, ответить на неудобные вопросы и взглянуть в глаза своим страхам и демонам. И подружиться с ними, чтобы открыться смелой и искренней жизни.

Я бы хотела, чтобы эта книга стала вашим проводником через средний возраст. И чтобы в трудные моменты вы возвращались к ней за поддержкой, советом, утешением. За смыслом. Кроме того, я всегда буду рада видеть вас у себя в блоге и на страницах в социальных сетях.

В первых двух частях книги я разбираюсь с тем, что же такое кризис среднего возраста. Рассказываю истории из моей жизни, чтобы вы почувствовали, как это бывает. Я также включила некоторые отрывки из интервью и комментарии из социальных сетей, где я активно пишу и общаюсь с читателями, чтобы вы поняли – наши переживания часто очень похожи.

Название **третьей части** говорит само за себя – «анти-инструкция». Нам всем суждено пройти собственный путь, совершить свои ошибки. Я не питаю иллюзий, что смогу пройти этот путь за вас. Но я верю, что благодаря этой части мы можем стать ближе друг к другу. Кто-то из вас узнает в моих рассказах себя и почувствует облегчение. Мы не можем продолжать открывать только часть истории. Настоящая близость возможна только при условии радикальной честности.

Прошу вас при чтении, в особенности этой части, быть милосердными. Мне потребовалось немало мужества, чтобы быть откровенной до конца. Чтобы не утаить от вас те моменты жизни, которыми не горжусь. Я не виню себя, но воспоминания всё ещё ранят.

В конце каждой главы в первых трёх частях вы найдете **список фильмов**. Фильмы – моя любовь и страсть. И с недавнего времени – моя работа. Я стала использовать их в практике личного коуча. Фильмы в конце каждой главы – ещё один способ достучаться до ваших чувств. У них есть магическая способность погружать нас в иное состояние, пространство посредством визуального ряда, музыки, игры актёров, а также наших собственных переживаний. Как именно смотреть фильмы с целью самоисследования, я расскажу в следующей главе.

Также в конце глав я задаю вопросы: они помечены как **«остановиться и задуматься»**.

И это именно то, что нужно сделать – перестать читать и задуматься над прочитанным и просмотренным, если вы уже просмотрели предложенный к этой главе фильм.

Я хотела бы, чтобы эта книга позволила вам не только узнать какие-то теории или практики. Надеюсь видеть вас активным участником дискуссии. Злитесь на меня, спорьте и не соглашайтесь. Отвечайте на вопросы в конце глав, составляйте списки действий. Рефлексируйте и записывайте инсайты от прочитанного. Обсуждайте с друзьями и делайте выводы. Выводите свои формулы. Если готовы, делиться своими открытиями с другими читателями – то делайте это в инстаграме с тегом **#даоженщины_книга** и находите истории и мысли других женщин, прочитавших книгу.

Четвёртая часть – это подготовка к путешествию. Как в любом походе, для начала нужно разобраться, зачем мы идём, куда, и что вам будет помогать в пути. Вы подпишете обещание и будете готовы отправиться в Путь.

Пятая часть – то, чего многие из вас ждут: конкретные шаги, благодаря которым вы сможете прийти к себе, к осознанной жизни, жизни со страстью и смыслом. Стать счастливее. Тем самым выполнить задачу кризиса среднего возраста. Я верю, что благодаря этим шагам вы сможете пройти кризис мягче и экологичнее. И ваша дорога не будет такой извилистой, какой была моя.

Шаги пронумерованы. И в такой последовательности я предлагаю вам приступать к ним. Двигайтесь со своей скоростью. Прислушивайтесь к себе. Но не застревайте. Если споткнулись на каком-то из шагов, посмотрите следующий. Но обязательно пробуйте и экспериментируйте.

*«– если вы достаточно смелы, чтобы отбросить всё привычно уютное, что угодно – дом, застарелые обиды, и отправиться в путь за истиной;
– искать правду в себе или окружающем вас мире;
– если вы искренне готовы считать подсказкой всё, что произойдёт в пути;
– если примете как учителя каждого, кто вам встретится;
– и главное, если вы будете готовы принять и простить непростую правду о себе тогда вам и откроется истина».*

Элизабет Гилберт

А вы готовы ко встрече с собой настоящей?

Три инструмента для исследования себя

«Люди свободны не тогда, когда они делают то, что им нравится. Они свободны только тогда, когда делают то, что нравится их истинной сущности. Но до истинной сущности ещё нужно добраться! И для этого требуется нырнуть очень глубоко».
– Дэвид Лоуренс

Я задумывала эту книгу не как биографию или мемуары. Мне хотелось, чтобы она стала практическим пособием для проживания кризиса среднего возраста. С другой стороны, это и не учебник или методичка. В этой книге вы найдете конкретные шаги, которые помогли мне, и доказали свою эффективность у моих клиентов. С другой стороны, вы встретите мои размышления, результаты исследований и мнения авторитетных для меня людей.

Но всё это лишь набор букв на листе бумаги, который останется таковым, пока вы сами не начнете что-то предпринимать. Как я уже писала, я предлагаю вам с первой же главы стать активным участником дискуссии, а не безмолвным бездействующим зрителем.

Помогут вам в этом процессе три инструмента:

Интуитивное письмо (фрирайтинг)

*«Как сказала известная журналистка и писательница Джоан Дидион:
«Я не знаю, что я думаю, пока не напишу об этом».
– Элизабет Гилберт*

Более 30 лет назад психологи установили, что метод интуитивного письма помогает людям справляться со стрессом, находить решения в сложных жизненных ситуациях, получать доступ к подсознанию, придумывать необычные творческие решения. В этом нет никакой магии или мистики.

Дневник – бесплатный психолог в вашем кармане. Используйте его как письменный разговор с собой. Не смотря на «преклонный возраст», этот простой, богатый возможностями инструмент, всё ещё остается недооцененным.

Что делать?

- Прекрасное время для письма – раннее утро, сразу же после пробуждения. Ваша оперативная память пока не заполнилась заботами текущего дня, и ещё приоткрыта дверь в подсознание. Идеально включить 20—30 минут интуитивного письма в ваш утренний ритуал.
- Если вы не ранняя пташка или ваше утро наполнено семейными заботами и сборами, найдите любое другое удобное время в течение дня. Это может быть в процессе или после прочтения книги, в обеденный перерыв или вечером, перед отходом ко сну.
- Выделите фиксированное время и поставьте таймер на 20 – 30 минут, или решите, что вы пишете ровно 3 страницы формата А4.
- Пишите быстро и без остановок, пока не закончится время или 3 страницы. Чем быстрее будете писать и меньше останавливаться, тем больше возможности включиться в работу правому полушарию – чувствам, эмоциям, которые обычно подавляются рациональным умом.
- Идеально писать в блокноте или тетради. Но если у вас появилась свободная минутка на работе, в очереди или в другом месте, где это невозможно, используйте, что есть под рукой: компьютер, заметки или диктофон в телефоне, салфетку или меню в ресторане. Будьте изобретательны.
- Сохраняйте, но не перечитывайте ваши записи, пока не закончите читать эту книгу или в течение нескольких месяцев, если только в какой-то момент вы не почувствуете явное желание это сделать. Быть может, такой момент наступит после того, как приступите к пятой части.
- Но если написанное вызывает слишком сильные негативные чувства – например, стыд или ненависть к себе или кому-то другому, физически уничтожьте именно эти страницы.
- Пишите, что думаете, как думаете и ровно то, что приходит в голову в данный момент. Если вам страшно, вспомните, что всегда сможете уничтожить записи. Убедитесь в их сохранности и недоступности для чужих глаз.

Длинные прогулки

«Именно в сложный период потери ориентиров и в личной, и в творческой жизни я обнаружила способность прогулок приносить облегчение и помогать находить решения проблем».

– Джулия Кэмерон

Благодаря Джулии и моей любимой старшей сестре я познакомилась с прогулками и всей душой полюбила их. Признаюсь, я люблю прогулки намного больше, чем интуитивное письмо. Возможно, этот инструмент оказался более созвучен из-за моего энергичного темперамента. Прогулки дают возможность телу двигаться, а мыслям успокоиться. Именно в этот момент кристальной ясности и внутренней тишины приходят ответы на вопросы и зарождаются новые идеи, появляется свежий взгляд.

Что делать?

- Выделите минимум 20 минут.
- Создайте себе комфортные условия: наденьте удобную обувь и одежду по погоде.
 - В идеале, это должно быть специально выделенное время, когда вы идёте без цели и места назначения. Но если сложно найти время, пусть это будет поход в магазин, на почту или аптеку. Я обычно выбираю по гугл карте нужный маршрут так, чтобы дорога занимала около 40 минут (20 туда и 20 обратно). Начните с самого простого: выйдите за пару остановок до нужной остановки автобуса или метро, пойдите на работу пешком.
 - Вы идёте не просто на прогулку – а на разговор с собой. Поэтому не так важно, где вы будете гулять: в лесу, парке, у озера или просто в городе. Хотя, конечно, приятнее гулять на природе, вдали от шума и людей.
 - Идите быстрым, ровным шагом. Найдите свой ритм движения и дыхания.
 - Во время таких прогулок для исследования себя я не слушаю никакой музыки, подкастов или аудиокниг. Но прогулки в целом – прекрасный способ для творческого вдохновения или успокоения. В этом случае в начале прогулки можно включить что-то для мотивации, вдохновения или чтобы помочь вам успокоиться. Но даже тогда во второй части прогулки я оставляю время для тишины и внутреннего диалога.

ФИЛЬМЫ

«Ни одно искусство не способно обратиться к нашей совести, к самым тёмным и потаённым уголкам нашей души так, как это делает фильм».
– Ингмар Бергман

Можно смотреть фильмы для развлечения, увлекаясь лишь сюжетом. Или наслаждаться ими как произведениями искусства, восхищаться операторской работой или актёрским мастерством. А можно использовать кино как ещё один инструмент для исследования себя – своего рода дешифратор чувств и эмоций, внутренних потребностей, своих привычных реакций и глубинных убеждений.

Кинофильмы рассказывают истории, вдохновлённые реальностью. То, что происходит с героями и героинями в фильмах, вполне может происходить и в нашей жизни. Во время просмотра у нас появляется возможность увидеть собственные обстоятельства со стороны. Кино даёт нам возможность испытывать подлинные чувства в условиях безопасности и свободы от обязательств.

Безопасность. Во время просмотра мы чувствуем себя безопасно. Даже если обстоятельства фильма очень похожи на наши, мы всё равно смотрим на них со стороны. Как зрители, мы не несём ответственности за происходящее на экране, не испытываем чувства вины за последствия, не пожинаем плоды принятых решений. И эта безопасность позволяет нам быть собой – испытывать искренние эмоции и сопереживать героям, будто происходящее на экране происходит с нами. В реальной жизни нам сложно сохранять такую степень искренности. Мы постоянно заботимся, что подумают о нас другие или как наши эмоции повлияют на них. Чувство безопасности даёт возможность распознать у героев ситуации, привычки, привычные способы поведения, которые мы боимся признать у себя.

Свобода от обязательств. Поскольку мы не влияем на события фильма, то можем прочувствовать их по-своему, не испытывая обязательства любить или не любить героев и их поступки. Фильм создает свободное от внешних обязательств пространство для близких, сокровенных отношений с его героями. В реальных близких отношениях наше личное пространство часто заполняется чужими желаниями и потребностями. Благодаря ощущению свободы мы полностью открываем свои сердца. Нам удастся переживать такой близкий опыт соприкосновения с героями, какой, возможно, никогда не получится испытать в реальности.

Книги дают схожие с фильмами возможности. Но у фильмов есть несколько очевидных преимуществ:

- Благодаря длительности, фильмы дают возможность «прожить» историю от начала до конца единовременно. За исключением сериалов, за 1,5—2 часа мы проходим все обязательные этапы истории, как бы перемещаясь в пространство фильма. Это влечёт за собой полное погружение и возможность испытать более яркие эмоции.
- Говорят, что одна картинка стоит тысячи слов. Фильм может концентрированно передавать замысел его создателей не только благодаря визуальным способам, но ещё с помощью музыкального сопровождения. Визуальные эффекты и музыка в разы усиливают эмоции, вызываемые фильмами.

Что делать?

Во время просмотра:

- Идеально, если вы будете смотреть фильм в одиночестве. Если с кем-то, то постарайтесь не отвлекаться. Обсудите ваши впечатления после просмотра.
- Полностью погрузитесь в фильм: сделайте так, чтобы вас ничто не отвлекало. Отложите телефон и социальные сети, еду и прочие дела.
- Обращайте внимание не на сюжет фильма или игру актёров, а на героев истории – их действия, взаимоотношения и чувства. Постарайтесь понять скрытые мотивы и качества характера героев, влияющие на их поступки и взаимоотношения.
- Внимательно отслеживайте свои чувства по поводу происходящего на экране. Записывайте мысли, возникающие по поводу увиденного или вашей собственной жизни. Пишите кратко. Главное, чтобы позже могли разобрать, что написали.
- Не используйте кнопку промотки вперёд (fast forward). А уж если скучаете, может стоит выбрать другой фильм?

После просмотра:

- Дайте себе несколько минут, чтобы побыть со своими эмоциями. Прислушивайтесь к себе и возникающим мыслям, чувствам и порывам.
- Посмотрите на записи, сделанные во время фильма, и запишите подробно то, что почувствовали и то, о чём подумали после его просмотра. Особенно, если возникло желание что-то сделать. Делайте это сразу, или поставьте в календарь.

Маленький секрет: во многие полнометражные мультфильмы заложен совсем недетский смысл. Поэтому я включила их в список.

Чтобы методы дали результат, нужно выполнить несколько условий:

- **Сосредоточенность.** Дневник, прогулка, фильм, в данном контексте – это исследование, погружение в себя. Значит, вас не должны отвлекать. Будьте наедине с собой и полностью посвятите себя происходящему.
- **Уединение.** На это время вы должны быть недоступны внешнему миру – отключите звонки, сообщения и уведомления. Предупредите близких, чтобы вас не беспокоили (кроме безотлагательных случаев).
- **Регулярность.** Использовать эти инструменты необходимо регулярно. Каждый из них требует времени адаптации. Возможно, поначалу вы ничего не почувствуете. Не будет приходить никаких ответов. И в дневнике появится лишь запись «мне нечего писать». Или во время прогулки будете постоянно отвлекаться на происходящее вокруг. А возможно, будет происходить бунт и отвержение: «это пустая трата времени». И это также нормально. Не сопротивляйтесь этим мыслям. Записывайте их, фиксируйте. Отвечайте себе, как если бы общались с маленьким ребёнком: «хорошо, я тебя слышу и понимаю, что ты чувствуешь, но я буду продолжать». И всё равно регулярно пишите, гуляйте, смотрите фильмы.
- **Планирование.** Решите для себя, как часто и в какое время будете практиковать. Прогулки стали для меня почти ежедневной практикой. А вот к дневнику и фильмам я обращаюсь время от времени, примерно раз в неделю.

Найдите то, что поможет вам не забывать и не пропускать: электронное напоминание, приложение для отслеживания привычек, заставка на телефон.

• **Ритуал.** Придумайте, как будете «входить» в практику, настраиваться. Например, перед тем, как сесть писать, я обязательно зажигаю аромасвечу. Это мой ритуал – сигнал мозгу, который позволяет настроиться на практику и погрузиться в нее.

Используйте эти инструменты не меньше трёх месяцев, и только тогда решите, какой вам подходит больше. Все три инструмента одинаково эффективны. Но, поскольку мы с вами устроены по-разному, то каждый по-своему реагирует на них. Детский психолог, специалист по пищевым расстройствам, рассказала мне, что ребёнку нужно попробовать новый продукт как минимум 10 раз, чтобы определиться, что он ему или ей не нравится.

Не сдавайтесь слишком рано.

Часть I.

Как распознать кризис среднего возраста?

Глава 1

Что со мной происходит?

Московское утро. Серо и холодно. И неважно, какое время года. В последнее время ощущение, что в Москве всегда серо и холодно. И совсем нет солнца. Кутаюсь в кофту и пью чай. Старшие мальчишки в школе, младшая тихо играет с няней в игровой комнате. На часах 9:30. Листаю ленту фейсбука. Это занятие наводит тоску. У всех всё великолепно: идеальный маникюр и макияж с укладкой, прибыльный бизнес, дети – призёры олимпиад или гении хоум скулинга, выставка Ван Гог, кофе в Вене или апероль шпиц на Корсике. Всё это страшно бесит и раздражает.

– Ты плохая мать, никудышная жена, неудавшаяся бизнесвумен, – злобно шипят голоса в голове и заставляют отложить телефон.

Пытаюсь вспомнить, какое сегодня число или какой день недели. А важно ли это? Оставляю попытки.

Дилемма: пойти ещё поспать или сесть поработать? А может, написать красивый пост для заправки дофамином? Пойти поспать кажется логичным, и есть обоснование – дочка проспалась пять раз за ночь. Ложусь и просыпаюсь только в половине двенадцатого.

Пью кофе. Надо проверить сообщения в мессенджере. Чаты в what's up гудят, как разъярённый улей с пчёлами. Неплохо было бы развесить бельё. «Что-то ещё надо сделать?» Мозг лихорадочно пытается вспомнить. Неожиданно накатывает тошнота от слова «надо».

Вот. Надо поменять воду розам, а то муж обижается. Ведь он ответственно, как я и просила, дарит мне букет каждую пятницу. А цветы так и не доживают до следующей среды. Меня передергивает от вида роз: с опущенными вниз головами, сморщенных, с опавшими листьями и пожелтевшей водой. Моя жизнь похожа на них.

– Какая же я неудачница...

* * *

Такой была типичная картинка моего утра. На тот момент мне было почти 39 лет.

Наверное, вы пожимаете плечами. Ну, что тут необычного? Бывает. Случаются такие периоды. Но для меня необычно здесь ВСЁ.

Здесь совсем нет меня знакомой себе и другим: весёлой, задорной, жизнерадостной Лиды. Лиды – оптимистки, супергероя, суперженщины, полной энергии и света. Лида, которая была со мной всю мою сознательную жизнь исчезла. Растворилась в тумане беспросветной грусти, сожалениях о прошлом, обиде на себя за неспособность вылезти из этого. Я погрязла в чувстве вины и стыда. Перед мужем и детьми – за то, что в тот момент с ними была лишь физическая оболочка. Перед бизнес-партнерами и клиентами – за срыв обязательств и не ответные сообщения. Перед собой – за бегство от реальности.

«Чтобы сбежать из тюрьмы, нужно прежде всего знать, что ты в ней находишься. Пока ты этого не знаешь, не можешь из неё сбежать».

– Георгий Гурджиев

Что это было, я поняла лишь много месяцев спустя. Через долгие и сложные разговоры, чтение книжек, просмотр и анализ фильмов, размышления во время длительных прогулок и утренних страниц² я стала понимать, что тогда со мной происходило.

Состояние кризиса среднего возраста отличается от других кризисных состояний – послеродовой депрессии, профессионального кризиса или кризиса семейной жизни. Отличие, в первую очередь, в том, что этот кризис – внутренний, часто не связанный ни с какими внешними событиями. Я попыталась вывести некоторые закономерности, признаки, которые могут подтвердить, что вы испытываете именно кризис среднего возраста, а не что-то иное.

Первый признак – ощущение внутренней пустоты, недовольства собой и другими, грусти или меланхолии, даже когда для этого нет видимых причин. То, что всегда радовало – больше не радует, что приносило удовольствие – не приносит. Близким трудно вам угодить, доставить удовольствие, потому что вас особо ничего не радует. Причём эти ощущения могут быть при внешних общепринятых показателях успеха и в карьере, и в семье, и в финансах.

В тот момент у меня было всё, о чём только может мечтать женщина: счастливый брак, трое сыновей и долгожданная дочь, вполне обеспеченная жизнь с водителем и помощницами. За плечами – состоявшаяся карьера в финансовой сфере и Executive MBA³ в Лондонской школе бизнеса, собственный бизнес. При этом полное несоответствие внешней картинке с внутренним чувством опустошенности и безысходности. Ощущение, как будто я смотрелась в кривое зеркало, в котором радости жизни, ранее доставлявшие удовольствие, уменьшались до самых крошечных размеров. Да так, что становились незаметными. А неудачи, ошибки, потери гипертрофировались, становились огромными. Я то и дело сравнивала себя с бывшими коллегами по корпоративной жизни со стабильной зарплатой, статусом и отдыхом на Мальдивах, и находила себя явно в позиции проигравшей. Либо сравнивала с успешными женщинами-предпринимателями, которые вывели свой бизнес в кратчайшие сроки на невиданные высоты, завоевывали признание и награды. В этом состоянии, когда заблудился в лабиринте кривого отражения своей реальности, не понимаешь, что ждёт тебя впереди.

И это второй признак кризиса – не только настоящее, но и будущее видится в сером цвете. Теряется вера в то, что завтра будет лучше, чем сегодня. Жизненные вехи: доучить детей, отправить их в институт, съездить в новые путешествия, получить новую должность, ранее казавшиеся неизбежными, теперь даже раздражают, ощущаются как обуза, обязанность. Ты понимаешь, что всё это будет, случится. Так или иначе, тебе придётся это делать. Но в голове пульсируют вопросы: «И это всё?» «Ничего больше не будет?». В этот момент кажется, что лучшее уже позади: достижения, новизна, знакомства. Что тебе уже точно не стать Опррой Уинфри или Шерил Сэндберг. Не завоевать Оскар и не стать лауреатом Нобелевской премии. Не встретить Кристиана Грея⁴, сексуального интеллектуала-миллиардера. На животе будут появляться новые растяжки, на лбу морщины, а на ногах голубые сеточки. Впереди видятся старость, болезни и увядание.

Вера в себя и в то, что завтра будет лучше – топливо, которое зажигало турбину моей супер-продуктивности и оптимизма даже в самые сложные моменты: недосыпа, болезней всех

² Утренние страницы – вариант интуитивного письма, предложенный Джулией Кэмерон в книге «Путь Художника». Джулия советует сразу после пробуждения писать три страницы текста от руки, в режиме «поток сознания».

³ Executive MBA (англ.) – степень магистра бизнеса.

⁴ Кристиан Грей – главный герой серии романов и из экранизаций «Пятьдесят оттенков серого».

троих детей одновременно или финансовых неурядиц. Но как только топливо закончилось, турбина остановилась. Появилось ощущение смертельной усталости, физического и морального истощения.

Третий признак кризиса среднего возраста – отсутствие энергии и эмоциональная нестабильность. Запасы всех четырёх видов энергии (позже разберем, какие это виды) падают почти до нуля. В экстремальном режиме вы с трудом выживаете на кофе и быстрых углеводах, чтобы выполнять то, что от вас требуется. От выходных до выходных и от отпуска до отпуска. В лучшем случае, у вас есть спорт, подруги и какое-то хобби, питающие ваши батарейки. Но всё чаще мигает красная лампочка критической отметки энергии.

Заключительный, **четвёртый признак** – скорее, последствие трёх предыдущих. Он наступает, если не обращать внимание на первые звоночки кризиса – обвал во всех сферах жизни. Если продолжительное время находиться в состоянии кризиса (отсутствие энергии, драйва, потеря веры в себя и в лучшее будущее, пустота, апатия граничащая с депрессивным состоянием или уже переходящая в него), то неизбежно все области жизни начинают сыпаться по принципу домино. Так произошло со мной. Так может происходить и с вами. Охлаждение в отношениях с мужем, непонимание профессиональной реализации и будущего профессионального развития, лишний вес, проблемы со здоровьем, сложности в отношениях с детьми, финансовые проблемы и так далее. Каждая по отдельности проблема не из разряда катастрофических: привести в порядок фигуру, занявшись спортом и питанием, восстановить отношения с детьми и мужем, посещая психолога, изучив литературу, и т. д.

Но когда проблемы множатся быстрее, чем ты успеваешь с ними разобраться. К тому же нет ни энергии, ни оптимизма, ни уверенности в себе. Наступает эффект идеального шторма⁵, когда ты не в силах справиться со стихией. Тонешь, выныриваешь, получаешь новый удар волны, снова уходишь под воду. А волны продолжают накатывать, и каждая следующая мощнее и опаснее. И в какой-то момент, ты уже готова сдаться и покориться стихии.

Джеймс Холлис, доктор философии, американский психоаналитик, исследующий период среднего возраста, очень точно описывает ощущения человека в самый пик кризиса: *«Состояние человека, находящегося в середине жизненного пути, чем-то напоминает пробуждение в одиночестве на корабле, находящемся в бурном море, когда вокруг до самого горизонта не видно земли».*

Барбара Шер, коуч и автор нескольких мировых бестселлеров о поиске себя, своего призвания, в том числе во время среднего возраста, предлагает такие индикаторы кризиса среднего возраста:

- Необычные для вас, экстраординарные желания или экстравагантные поступки (ага, тот самый красный гоночный автомобиль или мотоцикл).
- Безутешная ностальгия по молодости и раздраженность по отношению к молоденьким девушкам.
- Стремление связаться и встретиться с друзьями молодости, однокурсниками, первой любовью.
- Желание всё бросить и уехать.
- В голове сплошные «НЕ» – не достигла, не успела, не смогла.
- Отражение в зеркале не совпадает с вашим внутренним ощущением возраста и это расстраивает.

⁵ Идеальный шторм – фразеологизм, означающий ситуацию, возникшую путём такого сложения ряда неблагоприятных факторов, в результате которого их суммарный негативный эффект существенно возрастает. Источник: Wikipedia.

- Желание активно двигаться или заниматься экстремальными видами спорта (бег, велосипед, танцы, гонки на красных спортивных автомобилях, прыжки с парашютом и т.д.).
- Постоянное недовольство внешностью, фигурой, навязчивое стремление к её омоложению. Вы задумываетесь о пластике и подтяжке, участвуете в марафонах по похудению.
- Используете фразы «мне уже поздно...», «в моём возрасте...», при этом испытывая укол сожаления и печали. С горечью вспоминаете свои детские мечты, возможно, некоторые из них рьяно стараетесь реализовать в собственных детях.
- Забыли, когда в последний раз беззаботно смеялись, играли или позволяли себе делать совершеннейшие глупости.

Фильмы для главы:

«Красота по-американски», 1999

«Пазл», 2018

Остановиться и задуматься:

Узнаете ли вы о себя один или несколько признаков кризиса среднего возраста?

* * *

Зачем всё это? Почему так тяжело проходит кризис?

У всего есть назначение, и у хорошего, и у плохого. Кризис начинается намного раньше, чем мы начинаем испытывать весь букет негативных эмоций. Мы просто не замечаем его ранних звоночков. В ежедневной суете, отмахиваемся от них, забиваем или забываем. А если мы ничего с этим не делаем, происходит то, что происходит – наша внутренняя потребность к переменам вызывает такие сильные реакции, которые уже невозможно игнорировать.

Если обнаружили в себе признаки кризиса, я вас поздравляю – вы на правильном пути. Не убегайте от своих чувств. Продолжайте читать, задавать вопросы и отвечать на них. Гуляйте и смотрите фильмы. Главное – не останавливайтесь!

Чем больше вы будете осознавать, что с вами происходит, тем спокойнее вам будет. И тем понятнее станет, как с этим разобраться.

Глава 2

Суть кризиса: проклятие или благословение?

Кризис среднего возраста не возникает сам по себе, на пустом месте. Чтобы понять его смысл, нужно вернуться на шаг назад – в момент, когда нам казалось, что мы вошли во взрослую жизнь, стали взрослыми. Давайте отмотаем ленту на годы назад и заглянем в другой период моей жизни.

* * *

Бунт – слово, которое приходит мне на ум при мысли о юности.

Я протестовала практически против всего в родительской семье. Ненавидела обязательные семейные ужины. Злилась на папу, что не отпускал в походы или не покупал велосипед. Осуждала маму, которая не перечила папе и не вставала на мою защиту. Максималистка до мозга костей, я не принимала и не признавала никаких компромиссов. Кричала, спорила, рыдала в подушку. По вечерам часами лежала в кровати и мечтала о волшебном принце-разбойнике, который прискачет на белом коне и освободит меня из заточения. И ждала. Ждала наступления взрослой жизни.

Выпорхнула из родительской клетки, какой она мне тогда казалась, в 19 лет, как только устроилась на работу. Я была опьянена свободой, которая доставляла массу удовольствия, хотя и не приносила счастья. Ненормированная, с непрерывными командировками работа и беспорядочные встречи с мужчинами были спасением от внутренней неполноценности и жаждой самоутверждения. Я делала что хотела, ела что хотела, носила что хотела. Ну и пожинала последствия этой свободы. Мне казалось, вот она я – настоящая. Взрослая, независимая. Живу и руковожу собственной жизнью. В какой-то степени так и было.

В 22 года встретила своего будущего мужа – того самого принца на белом коне. Правда, всё было совсем не так, как я представляла. Наше знакомство, дружба, история любви – ещё та «Санта Барбара»⁶ – сюжет для художественного произведения. И пусть в ней многое перепутано местами, но самое важное началось с рождения нашего старшего сына, а через год – свадьбы и венчания.

После этого – пятнадцать лет практически абсолютного состояния счастья. Идеальная свадьба. Идеальные отношения. Рождение троих сыновей. Даже роды прошли почти идеально! Своя квартира. Путешествия и встречи с друзьями. Казалось, я попала в голливудский фильм с непрерывным хэппи эндом.

Не подумайте, что всё было легко. Совсем наоборот. Трудности возникали постоянно. Временами не хватало денег. Дети болели, требовали внимания, заставляли отказываться от личного времени, ревновали и переживали кризисы роста. А нам катастрофически не хватало времени вдвоём. Приходилось отменять отпуска из-за детских болезней и пропускать утренники из-за деловых встреч на работе. Я училась балансировать работу, детей и личную жизнь.

Но я с легкостью и удовольствием променяла свободу юности на сложности и обязательства семейного счастья.

Тот период с 22-х примерно до 35-и лет был окрашен светлыми красками, базовым ощущением глубокого удовлетворения. Несмотря ни на что, мне казалось, что всё правильно. Всё

⁶ «Санта Барбара» – американский телесериал на 2137 серий, мыльная опера. Действие происходит в городе Санта-Барбара, в США. Транслировался на ТВ в течение нескольких лет, и его название стало нарицательным для обозначения сложных, запутанных отношений и жизненных ситуаций.

так, как надо. На работе я чувствовала себя реализованной и нужной, дома – любимой и желанной. Думала, так будет всегда. Нет, даже не так. Я не задумывалась о том, что будет дальше. Жила и радовалась моменту. Это было здорово.

* * *

«Первая взрослость, которая фактически может продолжаться всю жизнь, на самом деле является зачаточным существованием, характеризующимся отсутствием глубины и уникальности, благодаря которым человек становится истинной индивидуальностью».

– Джеймс Холлис

Так что же там было не так? В какой момент произошел сбой?

Только сейчас, когда я оглядываюсь на свою жизнь, анализирую её, пришло осознание. Всё, что я делала с подросткового возраста до самого наступления кризиса, на сознательном уровне было стремлением доказать родителям, что они не правы. А на бессознательном – выполнить их установки и цели.

При этом на нас влияли и продолжают влиять не только родители. Учителя, тренеры, друзья – значимые для нас люди. Книги, фильмы и СМИ в целом, реклама – всё пропитано пропагандой и оказывает влияние, хотим мы этого или нет.

Все и вся навязывают нам что хорошо, а что плохо, какими мы должны стать, чего достичь и к чему стремиться. Это создает невероятный шум, в котором легко потерять или так и не найти свой собственный внутренний голос.

«У нашего поколения слишком много установок, совершенно противоречащих друг другу, одинаково догматично до нас донесённых. Поэтому мы часто в них путаемся и не понимаем, где внешнее, а где наше, внутренне». Из интервью

Бурная молодость, поступки на грани безумства и риска для жизни – способ доказать, что можно жить без правил и ограничений, делать абсолютно всё, что хочется. Свадьба, рождение детей, покупка квартиры и карьерный рост – социально одобряемые признаки успеха. Я заигралась в эту игру в доказательства, бунта и исполнения долга так, что потерялась в этом лабиринте чужих установок. Не удивительно, что достижения перестали мотивировать и обесценивались.

Психологи объясняют, что в период «первой взрослости» или юности, которая длится от подросткового возраста до перехода в настоящую взрослость, человек чаще всего либо копирует модель поведения своих родителей, либо, ведёт себя с точностью до наоборот. Или, как видно на моем примере, умудряется сделать и то, и другое одновременно. Но ни в первом, ни во втором случае, он не живёт в соответствии со своими ценностями, внутренними потребностями и желаниями.

В кризис среднего возраста приходит осознание, что ты всё время гонялся за тем, что на самом деле для тебя не так уж и ценно. А то, что действительно важно тебе, – так и не получил.

Многие описывают ощущение кризиса как разрушение. Рушится буквально всё: и изнутри, и снаружи. Мы строим жизнь по кирпичикам, и вдруг с ужасом осознаём: что жизнь эта не наша. Как часто ко мне приходят клиентки на личный коучинг со словами: «Мне кажется, я живу чужой жизнью». Кажется, разрушается основа, фундамент, на котором мы

построили взрослую, в нашем понимании, жизнь. Вдобавок, часто именно в это время происходят внешние потрясения – иногда вызванные внешними обстоятельствами, а иногда нами самими. Измены, разводы, увольнения, потеря друзей, тяжелые болезни, смерть родителей.

И что мы делаем? Судорожно держимся за остатки построенного. Доказываем себе, что оно что-то значит для нас. Отрицаем происходящее и закрываем на него глаза. Пытаемся справиться с внешним и внутренним натиском известными нам способами, среди которых алкоголь, еда, шопинг – ещё не самые страшные. Или же бросаемся резко менять жизнь, не разобравшись в ситуации и с собой. И – разносим свою жизнь вдребезги. Увы, эти способы приносят лишь временное облегчение, иллюзию. А в последующем – более глубокий невроз или депрессию.

Кризис среднего возраста – момент, когда прежние установки и убеждения прекращают работать и возникает острая потребность в поиске новых смыслов. Это невероятно болезненный процесс, потому что «мы стоим на горящей платформе»⁷ и понимаем, что нужно прыгнуть в ледяную воду. В этом состоянии невозможно оставаться на платформе (там, где мы сейчас), но и безумно страшно прыгать в неизвестную темноту океана. Однако, со временем внутренние противоречия становятся настолько сильными, что остаться на платформе уже невозможно.

И тут открывается истинный смысл кризиса среднего возраста.

Несмотря на то, что это безумно мучительный и болезненный период, кризис – лучшее, что может с вами произойти. Это рождение Вас – настоящей.

Потому что, если бы не горящая платформа, не такой болезненный и мощный импульс, мы бы, возможно, так и не повзрослели. Оставались бы жалкими тенями, марионетками заложенной программы и общественной пропаганды. Так и не открыли бы миру свои таланты. И не испытали бы подлинное счастье.

⁷ «Мы стоим на горящей платформе» – заголовок письма сотрудникам Стивена Элопа, генерального исполнительного директора корпорации Nokia. В своем письме Стивен описал историю человека, работающего на нефтедобывающей платформе в Северном море. Внезапно возникает пожар. Чтобы спасти свою жизнь, человеку не остается ничего другого, как прыгнуть с горящей платформы в ледяное море. В обычных условиях ему и в голову не пришло бы нырнуть в ледяные воды Атлантики. Но когда стоишь на горящей платформе, выбирать не приходится. Уже после спасения человек пришел к выводу, что горящая платформа стала причиной радикальных изменений в его жизни.

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.