

ЕЛЕНА САМСОНОВА

С В О



Б О

КЕМ ТЫ
МОЖЕШЬ СТАТЬ,
КОГДА СОВСЕМ
ВЫРАСТЕШЬ

Д Д А

50+

ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Елена Самсонова
Свобода возможностей.
Кем ты можешь стать,
когда совсем вырастешь
Серия «Возраст свободы. Мудрые
книги о «серебряном возрасте»»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51806753
Свобода возможностей : кем ты можешь стать, когда совсем
вырастешь / Елена Самсонова: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-104467-1

Аннотация

Если вы с тревогой смотрите в будущее, переживаете, что останетесь не у дел, не знаете, где найти вдохновение после 50, то вам просто необходимо прочитать эту книгу. Это мотивирующее руководство по прохождению кризиса зрелого возраста, преодолению страхов и построению стратегического плана на годы вперед.

«Свобода возможностей» вдохновит на перемены и поможет:

- пересмотреть собственное отношение к жизни после пятидесяти;

- перестать бояться будущего и связанной с ним неизвестностью;
- провести ревизию жизни и наметить план развития на несколько лет вперед;
- найти любимое дело и начать активные действия по воплощению задуманного формата жизни.

Елена Самсонова не только манифестирует новый образ жизни, но и дает конкретные рекомендации, отвечая на невысказанный вопрос читателей «Что мне делать прямо сейчас?».

«Это книга-манифест для тех, кому 50+. Честно и убедительно автор говорит о том, почему современные взрослые не хотят и не будут „бабушками на скамейке“, как они поменяют восприятие возраста и создадут новую реальность для себя и будущих поколений», – Лариса Иноземцева, бизнес-коуч, марафонец, спикер TEDx, счастливая мама и бабушка.

Содержание

Введение	5
Глава 1	13
1.1. Как мир был устроен еще недавно	14
1.2. Существующая модель жизни безнадежно устарела	17
1.3. В чем проблема и почему поколение X не может жить так, как хочет?	19
Глава 2	27
2.1. Что такое «реальность»	28
2.2. Реальность и мнение большинства	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Елена Самсонова

Свобода возможностей.

Кем ты можешь стать,

когда совсем вырастешь

Введение

Поколение X открыло глаза...

Поколение X открыло глаза, сладко потянулось, улыбнулось новому утру, подскочило и побежало умываться. День сегодня обещал быть просто фантастическим. Открытие собственной выставки, общение с партнерами и коллегами, празднование своего успеха с друзьями... И счастье рождения новых идей во время бесед с такими же, как и оно, увлеченными людьми. На вид ему было лет тридцать. Гибкое тело, улыбка, сияющие глаза. Хотя...

Поколение X родилось где-то в 50—60-х годах двадцатого века. Тогда, когда весь мир начал осваивать космос, но продолжалась холодная война и проводились ядерные испытания. Оно родилось у тех, кто пережил Вторую мировую и большие невзгоды и готов был сделать все, чтобы поколение X не знало бед и было счастливо.

Родительское поколение вложило в любимого ребенка всю свою силу и энергию и надеялось, что поколение X проживет жизнь так, как мечтало прожить ее оно. Правильно, честно, сыто и счастливо.

Поколение X росло, ходило в детский сад, в школу. Училось, радовалось, смеялось. А потом... Потом вошло в подростковый возраст и... увлекалось ливерпульской четверкой, хипповало, ходило на концерты авторской песни, выступало против всего старого, слушало под одеялом радио «Свобода», критиковало строй, носило мини-юбки и бикини, участвовало в сексуальной революции, танцевало на первых дискотеках, смотрело первые видеофильмы со странным скрипучим голосом за кадром. Параллельно ездило в стройотряды, осваивало целину, строило БАМ, училось, совершало открытия...

Родительское поколение вздыхало и говорило, что скоро все пройдет и молодое поколение повзрослеет, остепенится и станет «нормальным». Заведет семью, нарожает деток и к 30 уж точно станет взрослым...

Поколение X разменяло тридцатник. Создало семью, родило поколение У, достигло первых вершин в профессии... Но остепениться как-то не получалось.

В 80—90-е поколение X пережило развал великой страны, очереди с купонами за сахаром и хлебом, потерю всех сбережений. Оно выжило, взяв свою судьбу в собственные руки: поработав челноками, создав свои маленькие и боль-

шие бизнесы, пустившись в самостоятельное предпринимательское плавание... При этом так и осталось молодым и задорным, бросаясь в авантюры и отвечая на серьезные жизненные вызовы улыбкой.

В нулевых поколение X отметило «середину жизни», но так и не согласилось с тем, что оно уже окончательно взрослое. В жилах текла горячая кровь, и понимание взрослости как-то не приходило. Да, дом был построен, дети подросли, деньги зарабатывались. Но обещанные родительским поколением успокоение, мудрость и степенность так и не пришли. Поколение X решило не заморачиваться и продолжило увлекательное путешествие по жизни. Гаджеты и техническая революция, новые возможности, новое образование, новые бизнесы, новые впечатления, новые идеи...

И так продолжалось, пока не наступил тот день, когда все стали поздравлять его с пятидесятилетием. Старшее, уставшее родительское поколение сказало: «Ну вот и все! Теперь и ты пожилое! Пора успокоиться и быть как все... как все пожилые поколения. Хватит бегать. Отдыхай, заботься о своем здоровье и грейся на солнышке. Да, еще не забудь оформить пенсию!»

«Вы что там, ополоумели все! Какая старость? Какая пенсия? Я не чувствую никакой разницы между собой сегодняшним и двадцать лет назад. Да, я теперь умнее, мудрее, опытнее. Но до вашей старости мне еще очень далеко!»

Поколение X открыло глаза, сладко потянулось, улыб-

нулось новому утру, подскочило и побежало умываться. День сегодня обещал быть просто фантастическим. Открытие собственной выставки, общение с партнерами и коллегами, празднование своего успеха с друзьями... И счастье рождения новых идей во время бесед с такими же, как и оно, увлеченными людьми. На вид ему было лет тридцать. Гибкое тело, улыбка, сияющие глаза. Счастье, любовь, новые достижения, новые возможности, новые перспективы!

Поколение X было, есть и будет разрушителем всех стереотипов и границ. Имеет право! Это его жизнь!

Здравствуйте!

Если вас заинтересовала эта книга, то предположу, что вам сейчас где-то от 45 до 65+ лет и вы находитесь в поисках ответа на вопрос: «А что дальше?»

Я, Елена Самсонова, автор этой книги. На момент, когда я печатаю эти строки, мне 58 лет. Я из поколения X.

Я написала эту книгу для вас... Хотя нет. Я написала ее для себя, для вас, для всех наших друзей, наших детей и внуков. Но больше все же для нас с вами.

Если вы спросите обычного человека: «Чем бы вы занимались, если бы у вас были деньги и вам не надо было работать?» – то с большой долей вероятности услышите следующий ответ: «Я бы путешествовал(а). Я бы объездил(а) все страны мира. Увидел(а) бы самые удивительные места планеты. Попробовал(а) бы самые вкусные национальные блю-

да. Познакомился(ась) бы с людьми разных культур и их традициями!»

Представьте... Вы собрались и отправились в одно из самых желанных для вас путешествий... Дней этак на восемь... Отправились в какую-то далекую (или не очень) экзотическую страну с группой таких же, как вы, людей, которые давно мечтали ее посетить и получить массу новых впечатлений.

Маршрут насыщенный. Каждый день, каждый час сулят новые открытия и эмоции. Вы окунаетесь в происходящее с головой, впитывая впечатления каждой клеточкой своего тела...

Так проходит два дня... три дня... пять дней... Наступает шестой день путешествия...

И вдруг... почти все люди, которые входят в вашу туристическую группу, на шестой день путешествия решают больше никуда не выходить, никуда не выезжать и ничего больше не смотреть...

Они вяло ходят по отелю... Они показывают друг другу натертые ноги и говорят: «Пора отдохнуть. Что-то мы устали. Да и зачем дергаться? Все равно всего увидеть мы не успеем. Да и осталось-то всего три дня. Все равно надо будет улетать. Пусть те, кто только что прилетел, бегают и смотрят. А мы в номере полежим, телевизор посмотрим, поспим, на халявный завтрак сходим, консервы доедим, в карты поиграем, поговорим за жизнь с соседями, на неудачи пожалуем-

ся...»

Как вам такая история?

«Как? Ведь за три дня еще столько всего увидишь, испытаешь, поймешь! – скажете вы. – Полная чушь! Быть такого не может!»

Может!

Просто посмотрите на людей, которые живут рядом с вами и которым Бог подарил в среднем по 80 лет путешествия по Земле. Рассказанная история вполне может быть метафорой того, что делают очень многие люди в период с 50 до 80 лет, то есть целых 30 лет своей жизни...

30 лет... 10 950 дней... 262 800 часов.

Не знаю, как вы, но я не собираюсь жить следующий период своей жизни, условно с 50 до 80, так, как жили предыдущие поколения, сидя на пенсии дома, помогая детям нянчить внуков и плачась о том, что не хватает денег заплатить за коммуналку. Я не хочу ходить по врачам и постоянно «заниматься своим здоровьем». Я не хочу подрабатывать где-то на низкооплачиваемой работе, типа охранника или гардеробщицы, только потому, что более достойную работу в моем возрасте невозможно найти. Я не хочу сидеть на шее у детей и быть хоть и любимой, но обузой.

Я хочу жить так же активно, как живу и действую сегодня. Я хочу открывать новые возможности и воплощать новые мечты, как я делаю это сегодня. Я хочу учиться новому, осваивать современные технологии, знакомиться с новыми

людьми и идеями, как я это делаю сегодня. Я хочу создавать проекты и зарабатывать так же, как сегодня, или покруче. Я хочу любить так же страстно, как я любила и люблю. Я хочу, чтобы следующая часть моей жизни стала даже более интересной и насыщенной, чем 58 уже прожитых лет.

Кто-то может сказать: «Это невозможно!» Или заявить: «Как хочешь! Это твои проблемы!»

Нет. Это не только мои проблемы. Это проблемы мои, ваши, наших детей и наших внуков.

Потому что от нас и от того, как мы изменим мир и представление людей о периоде человеческой жизни после 50 в новую эпоху быстрых перемен, зависит, как мы с вами и все последующие поколения будем жить дальше. Будем ли мы и будут ли они повторять все тот же веками прописанный путь и стареть (даже не столько физически, сколько психологически) или проживем каждое мгновение своей жизни максимально насыщено вне зависимости от возраста. Именно от нас сегодня зависит, как будут жить и о чем будут думать наши дети и внуки, когда им исполнятся эти пресловутые «пятьдесят». Только от нас зависит, будем ли мы энергичны, здоровы и счастливы или будем сожалеть об утраченных возможностях и жить воспоминаниями все то время, которое могли бы прожить интересно и наполненно.

Да, решение этого вопроса можно оставить нашим детям, а самим стать последним поколением, которое будет доживать свой век, просто «греясь на солнышке» и «отдыхая»...

Мне такая перспектива категорически не нравится! А вам?

А давайте придумаем мир, в котором у нас с вами будет еще один крутой шанс, еще одна жизнь, еще одна возможность! А может, далеко и не одна? Может, еще множество ярких и захватывающих моментов творческой самореализации и человеческого счастья? Как вам идея?

Если вы согласны, то... вперед! Сделаем это!

Глава 1

Почему нам срочно нужна возрастная революция

1.1. Как мир был устроен еще недавно

1.2. Существующая модель жизни безнадежно устарела

1.3. В чем проблема и почему поколение X не может жить

так, как хочет?

ОСНОВНОЙ ТЕЗИС

Мир изменился. Мы изменились. Модель
человеческой жизни осталась прежней

1.1. Как мир был устроен еще недавно

Испокон веков (как некоторые утверждают) человеческая жизнь условно делилась на три части, три периода:

1. *детство и юность* – рождение, воспитание, обучение;
2. *взрослость* — становление, самореализация, достижения, обязательства;
3. *старость* – отход от дел, уменьшение активности, постепенное умирание.

И немудрено. Еще в недалеком прошлом люди жили очень мало и многого в своей жизни просто не успевали.

Вот краткий экскурс в научные исследования по поводу продолжительности жизни в разное время.

- Средняя продолжительность жизни первобытного человека, по разным данным, колебалась от 18 до 20–25 лет.
- В Древнем Египте и Древнем Риме она составляла всего 22–25 лет.
- Некоторые исследователи доказывают, что продолжительность жизни в Англии с XIII по XV век – 17–32 года, а в XVI–XVII веках сорокалетний человек в Англии считался глубоким стариком.
- В XVIII веке люди жили в среднем: в Германии – 25–26 лет, в Голландии – 31 год, в Швеции – 33 года.
- В России в конце XIX века средняя продолжительность жизни равнялась 32 годам.

Некоторые ученые приводят другие данные, но сути это не меняет. Вплоть до конца XIX века люди не доживали до старости в нашем понимании. Это было обусловлено болезнями и низким уровнем жизни.

Что человек успевал за время своей короткой жизни? Родиться, подрасти, обучиться какой-либо профессии, создать семью в юном возрасте, нарожать детей, их немного поднять на ноги и... и умереть.

То есть сложившаяся «испокон веков» схема жизни имела в своей основе демографические причины.

Но мир изменился. За последние сто лет – кардинально. В развитых странах побеждено большинство тех болезней, которые буквально косили население планеты много веков подряд. Значительно повысился уровень жизни. И это способствовало увеличению длительности жизни к началу XXI века более чем в 2,5 раза. Прогнозируемая средняя продолжительность жизни в странах с развитой экономикой сегодня лежит в диапазоне 70–86 лет и более.

Добавьте к этому гипотезу современных генетиков о том, что геном человека позволяет ему жить до 150 лет, прорывы в изготовлении искусственных органов, в протезировании, в выращивании органов в пробирках из стволовых клеток и печатание их на 3D-принтерах – и перспектива прожить в

своем теле (возможно, немного модернизированном) более 150 лет становится не такой уж и фантастической.

Но что делать, если основные задачи, которые стояли перед людьми в древности и в Средние века, мы, как и они, можем выполнить за те же 35–40 лет? Мы сегодня к 40 годам успеваем вырасти, обучиться, получить профессию, создать семью, родить детей, дать им образование, сделать карьеру, «поставить на ноги» детей и даже внуков. А что делать со следующими 30–35 годами жизни, которые подарили нам научный прогресс и медицина? Ведь это еще одна полноценная по длительности жизнь. И она не описана в старой схеме из трех периодов: детство-юность, взрослость, старость.

Мы, конечно, можем расширить рамки каждого из трех периодов и считать, что

- детство и юность заканчиваются лет в 20;
- взрослость продолжается до 50–55;
- а дальше – пенсия и старость.

Но это не меняет ситуацию. «Лишние» годы у нас все еще остаются, и их нужно чем-то занять. Ведь не ждать же 30 лет смерти, в самом деле?

1.2. Существующая модель жизни безнадежно устарела

Ситуация резко изменилась за последние 20 лет.

Всемирная организация здравоохранения недавно ввела новую классификацию возраста:

- 25–44 – молодой возраст;
- 44–60 – средний возраст;
- 60–75 – пожилой возраст;
- 75–90 – старческий возраст;
- 90 и далее – долгожитель.

Мир меняется очень быстро! Молодость продлили, а старость официально отодвинута до 75 лет.

Новые возрастные границы спокойно укладываются в сознание современного человека, так как отвечают его восприятию себя. Ведь если вам сегодня 50+, то вы с большой долей вероятности:

- чувствуете себя лет на 35–40, несмотря на цифру в паспорте;
- уже перестали бояться жизни и кризисов, так как уже многое пережили и многое испытали;
- философски относитесь ко многим вещам и при этом уже готовы рвать все шаблоны и направлять свою жизнь в желаемую для себя сторону.

То, что мы с вами чувствовали на подсознательном уровне, теперь стало признанной реальностью. У нас теперь есть официально два периода взрослой жизни. Почти равноправные по длительности, но отличающиеся по стартовым позициям:

- первый период взрослой жизни – с 20 до 50 (30 лет);
- второй период – вторая взрослость – с 50 до 80 (30 лет).

На что потратить эти дополнительные годы? Что делать следующие 20–30 лет? По-моему, ответ прост.

Жить! Радоваться! Любить! Достигать! Знакомиться! Тусоваться! Путешествовать! Мечтать! Рисковать! Открывать новые направления! Учиться! Осваивать! Покорять новые вершины!..

Так? Не совсем...

1.3. В чем проблема и почему поколение X не может жить так, как хочет?

В чем проблема? В чем парадокс ситуации? В том, что мы с вами готовы к изменениям, мы готовы жить по-новому... А общество – НЕТ! Другие поколения (как более молодые, так и более старшие) не готовы принять нас такими, какие мы есть сегодня, и «разрешить» нам экспериментировать со своей жизнью.

Хоть Всемирная организация здравоохранения и ввела новую классификацию возраста, но эта классификация – пока просто формальная констатация факта. Некоторые даже шепчут по углам, что такая классификация введена для того, чтобы появились основания для повышения пенсионного возраста в различных странах мира. Население Земли стремительно «стареет», работать некому. У государств не хватает средств содержать пенсионеров... Так почему бы не «продлить» период времени, когда можно официально «использовать людей для блага общества»?

Пусть кто-то там шепчется... Но мы-то с вами знаем, что ВОЗ права. У нас много сил, энергии, идей и грандиозных планов. Мы знаем, что:

- мы не такие, как предыдущие поколения;

- мы сами не хотим жить, как они.

И, даже если бы новая классификация не была введена, мы все равно бы чувствовали себя достаточно молодыми и готовыми к новым разворотам в жизни.

Еще раз... В чем подвох ситуации? В том, что мы с вами, поколение X, изменились, а общество в целом – нет. Мы с вами понимаем, что будем жить по-другому. А другие поколения живут по накатанной жизненной схеме и считают, что после 50 наступает старость и человек «выпадает из жизни», потому что выработал свой ресурс и больше ни на что не годен.

Сегодня уже в 45 найти работу очень сложно. «Стариков» стараются не брать. Молодые сотрудники пытаются прорваться по карьерной лестнице и всю выталкивают тех, кто постарше. В обществе процветает эйджизм: *«Вы свое отжили. Дайте дорогу молодым и активным!»*

То есть ситуация следующая.

- Более старшее, родительское поколение не понимает, зачем мы «дергаемся» и куда-то стремимся. Они в нашем возрасте уже всю занимались оформлением пенсии и мечтали о том, как будут сажать цветы и нянчить внуков.

- Нашим детям сейчас по 30–40 лет. Они на пике своей первой карьеры. У них крылья за спиной, и они хотят успеть до 50 лет сделать побольше и взлететь повыше. Они не понимают, как после 50 можно чего-то хотеть. Они ждут от нас

отказа от амбиций и помощи в решении их проблем с хозяйством и детьми. Они нас любят и готовы оплатить лечение или путешествия. Но большинство не понимает, зачем нам делать что-то еще. Мы же, с их точки зрения, «старые» и «отсталые». И наша участь – «заслуженный отдых».

- Наши внуки воспринимают нас как динозавров, которые не понимают элементарных вещей и не умеют пользоваться множеством современных электронных устройств. Мы для них похожи на докучливых мух. Мы пристаем к ним, когда их родителей нет дома, и воспитываем, воспитываем, воспитываем... Вместо того чтобы кормить, обхаживать и молчать. Ну что умного может сказать человек, который не знает, что такое гаджет, хайп, пруф и как зарабатывать, ведя блог в инстаграме или на ютубе?

- Общий фон в обществе пропитан эйджизмом. Даже нормальной оптимистической рекламы нет. Вся реклама для «очень взрослых» людей – только о лекарствах и мазях. Мало книг и фильмов, в которых главными героями были бы люди старше 50, преодолевающие невзгоды и победившие сложные обстоятельства. Если на экране и появляются такие герои второго плана, то они обязательно либо смешны, либо имеют какие-то странности. Проекты для людей 50+ большей частью завязаны на то, как жить на пенсии, как бороться с болезнями и горем, но не на то, как открывать новые направления, приобретать новые профессии, зарабатывать, влюбляться, развлекаться и покорять новые вершины.

Хоть общий расклад получается суровым, но мы не отступим. Мы сломаем систему и изменим «принятый испокон веков» порядок. Ситуация уникальна. Никогда раньше взрослое поколение не становилось носителем революционных идей. Это молодежь всегда пыталась изменить мир. Старшие всегда ворчали: «*О времена! О нравы!*» И говорили о проблеме отцов и детей. А тут – бац! Старшее поколение решило больше не подчиняться «закону природы» и устроить возрастную революцию.

Мы изменились. Все остальные – нет. Они воспринимают нас такими, какими мы больше не являемся. Они ожидают от нас того, чего мы делать больше не хотим. Они удивляются нашему бунту. Они смеются над нами и не принимают всерьез.

И почему-то всплывают строки песни, которую мы пели в молодости и которая была одним из гимнов наших с вами 90-х:

*Перемен требуют наши сердца,
Перемен требуют наши глаза,
В нашем смехе, и в наших слезах, и в пульсации вен —
Перемен! Мы ждем перемен!*

Виктор Цой. Перемен, 1986

Конечно, не все так плохо. Сегодня гораздо чаще встречаются прогрессивные молодые люди, которые поддержива-

ют своих взрослых родителей или бабушек и дедушек в их стремлении к изменениям. Они обеими руками «за» наши перемены. Они помогают нам. Они становятся нашими друзьями и союзниками. И это замечательно!

А еще начали все чаще появляться и развиваться проекты, направленные на новых людей 50+. У этих проектов совсем другая философия и другой посыл: как начать свое дело, запустить стартап, вновь влюбиться и создать новую семью или возродить былую страсть, как обучиться новому и зарабатывать на своем хобби. Все это создают те, кто решил не ждать, пока общество и общественное сознание подтянутся под ситуацию. Зачем ждать, когда можно действовать прямо сегодня?

И все же, как бы ни радовали новые тенденции, общая ситуация пока грустная. Общество и нас, и наши устремления в лучшем случае игнорирует, а в худшем – встречает в штыки. Это происходит. Пока еще происходит. И задача сейчас – объяснить всем, что наступила новая эра и что теперь важно изменить представление о жизни и создать ее новую модель. И мы, наше поколение X, пионеры этого движения. И мы справимся! Мы развернем общественное сознание и изменим этот мир.

Вот написала я оду нашему замечательному поколению X. Перечитала... и поняла, что выдаю желаемое за действительное.

Большинство людей 50+ сегодня не такие...

Например, совсем недавно одна из моих клиенток и участниц моих тренингов, стройная и симпатичная женщина 50 лет, назовем ее Инна, войдя в аудиторию, начала вслух прочитать:

– Я не могу поверить, что скоро пенсия... Я не могу принять, что уже поздно и многое уже не положено... Я не могу принять, что я уже старая... Во мне все сопротивляется этому!

– А зачем вам обязательно нужно в это поверить? Почему вы себя заставляете это принять? – спрашиваю ее я.

Она «зависает» и смотрит на меня растерянно.

– Вы понимаете, то, что вы говорите, равносильно: «Мне обязательно нужно в это поверить, принять, потому что это правда, но я не хочу этого»? – продолжаю я.

– Да, но ВСЕ вокруг говорят мне об этом! Все на меня смотрят как на человека со странностями! – растерянно шепчет Инна. – Они твердят: «Найди себе какого-то чистенького старичка, чтобы встретить с ним спокойную старость. И смирись. Все мы стареем, и это нужно принять. Это мудрость жизни».

– Почему старичка? Почему встретить старость? А почему красивой стройной 50-летней женщине нельзя мечтать о новой страстной любви, о путешествиях и счастье? О молодости и радости? О новых победах и творчестве?

Таких, как Инна, много. Но людей, которые дают советы, как «правильно» доживать жизнь, намного больше.

Да, можно кричать Инне и таким же, как она: «Не слушайте никого! Люди остались в старом времени. Делайте то, что вы хотите делать. Учитесь и начинайте новое дело. Реализуйте то, что давно хотели сделать. Ходите на свидания, если вы одиноки, или устраивайте безумные романтические вечера с теми, с кем прожили десятки лет. Пойте и танцуйте. Читайте книги и посещайте тренинги или курсы, в реальности или онлайн. Не позволяйте другим забрать у вас ваши 20–30—40 лет жизни! Это ваше время и ваша жизнь!»

Кричать-то можно. Но услышит ли Инна? Ведь тех, кто предлагает ей уже успокоиться и следующие 30 лет «привыкать к земле», — больше. Пока гораздо больше. При этом не только один голос, но и десятки, и сотни голосов тех, кто знает, что можно жить по-другому, теряются в потоке токсичных советов и правил, которые «испокон веков» управляют нашей жизнью.

Наверное, процентов восемьдесят людей поколения X ждут пенсию, сетуют на повышение пенсионного возраста и ругают всех вокруг. Их раздражают те, кто хочет вырваться из этого болота, и они всеми силами пытаются затянуть их обратно, увещевая и «спасая от ошибок».

А у спасаемых нет альтернативы... Они точно знают, что жить так, как живет большинство ровесников, они не хотят.

Спасаемые не хотят слушать тех, кто твердит, что так принято и так живут миллионы. Что надо смириться. Что такая доля каждого в этом обществе, в этом мире. Что старость есть старость. Что нужно все это принять. Быть мудрыми и взрослыми.

Спасаемые считают, что есть какой-то другой путь. Но какой – не знают. Потому что новыми дорогами никто пока не ходил. Они не обозначены на карте жизни. Их нужно придумывать самим.

Да, уже есть много примеров тех, кто вырвался из плена общих убеждений и начал жить по-своему. Они нашли, придумали свое индивидуальное решение и позволили себе воплотить его в реальность. Вроде бы вот вам и примеры! Берите и делайте так же. Но люди почему-то говорят: «Я так не смогу. Это не для меня. Он(а) особенный(ая). А я обычный(ая)».

Именно поэтому я и решила написать эту книгу. Очень хочется, чтобы после ее прочтения каждый подумал: «А почему бы и нет?! А давай-ка и я попробую изменить свою жизнь».

Перемен требуют наши сердца...

Глава 2

Представление о реальности

- 2.1. Что такое «реальность»
- 2.2. Реальность и мнение большинства
- 2.3. Что такое карта реальности
- 2.4. Три важных тезиса о картах реальности

2.1. Что такое «реальность»

Эту главу я переписывала несколько раз. Материал все не ложился и не ложился так, как мне бы этого хотелось, до тех пор пока я не получила один комментарий к моей статье на Facebook. Женщина писала приблизительно следующее: «То, что вы пишете, – это только для богатых. Нормальные люди в нашей стране еле сводят концы с концами, и мы на пенсии вынуждены работать, чтобы помочь своим детям выжить и прокормить внуков. Может быть, у них там это и возможно. В нашей реальности – нет».

И это притом, что в этой же реальности огромное количество людей вокруг достигают личного успеха и могут позволить себе хорошие машины, новые квартиры, путешествия и тот стиль жизни, который они хотят. В той же стране, в тот же самый период и в том же самом возрасте...

Хотя у меня возникают вопросы:

- А в той ли же самой реальности?
- И что такое реальность?

Люблю я разбираться с понятиями, используя различные толковые словари. Но тут я пожалела о том, что начала исследование. Судите сами...

Реальность (от *лат.* *realis* – вещественный, действитель-

ный) – философский термин, употребляющийся в разных значениях как существующее вообще; объективно явленный мир; фрагмент универсума, составляющий предметную область соответствующей науки; объективно существующие явления, факты, то есть существующие действительно. Различают объективную (материальную) реальность и субъективную (явления сознания) реальность.

В диалектическом материализме термин «Реальность» употребляется в двух смыслах:

- все существующее, то есть весь материальный мир, включая все его идеальные продукты;
- объективная реальность, то есть материя в совокупности различных ее видов. Реальность противопоставляется здесь субъективной реальности, то есть явлениям сознания, и отождествляется с понятием материи.

Виды реальности

- *Физическая реальность* – материальный мир Вселенной. Изучается естественными науками.
- *Социальная реальность* – реальность тенденций, социально принятых в обществе.
- *Виртуальная реальность* – это созданный техническими средствами мир (объекты и субъекты), передаваемый человеку через его ощущения.
- *Дополненная реальность* – термин, относящийся ко всем проектам, направленным на дополнение реальности

любыми виртуальными элементами.

- *Консенсуальная реальность* – психологический термин, обозначающий такое описание реальности, в отношении которого достигнуто общее соглашение между людьми.

- *Медиареальность* – это реальность, которую производят, представляют и обособляют медиа.

- *Объективная реальность* – существование мира независимо от сознания человека (то есть субъекта).

- *Субъективная реальность* – реальность идеального, то есть содержания мыслительных процессов.

И это только маленький фрагмент статьи, посвященной понятию «реальность» в «Википедии». Но и из него можно сделать следующие выводы:

- существуют различные реальности;
- то, что невозможно в одной реальности, возможно в другой.

Например, то, что пока невозможно в *физической реальности* (летать на другие планеты, переходить в другие измерения, трансформироваться и т. д.), вполне возможно в *виртуальной или медийной реальностях*. Или то, что нереализуемо в одной социальной реальности (одной стране), возможно в другой.

Более интересное следствие для нас: чтобы изменить ситуацию, нужно перейти в другую реальность или изменить

реальность, в которой вы находитесь. Например, чтобы изменить свою жизнь, можно изменить:

- страну проживания (социальную реальность);
- среду общения (социальную реальность);
- договор с другими людьми (работодателем, государством, членами семьи) (консенсуальную реальность);
- свое мышление (субъективную реальность).

В принципе, я ничего тут нового не написала. Об этом говорят на всех тренингах личностного роста и пишут в книгах по достижению успеха. Но главный вопрос даже не в том, чтобы понять идею «Все в нашей голове. Измени себя, измени свое мышление – и мир изменится». Главный вопрос: «Как эту замену сделать практически?»

Этому будет посвящена вся следующая глава и вся книга. А пока продолжим разбираться с «реальностями» и их воздействием на нас.

2.2. Реальность и мнение большинства

Думаю, вы слышали, что до середины XIX века врачи не мыли руки перед осмотрами пациентов и операциями. Это приводило к заражению пациентов и их смерти. Врачи сами заражали здоровых людей, прикасаясь к ним после осмотра больных или вскрытия умерших. Ситуацию изменило открытие Игнаца Земмельвейса, венгерского врача-акушера, профессора, одного из основоположников асептики.

Обнаружив связь между грязными руками врача и заражением пациентов, Земмельвейс обязал персонал больницы перед манипуляциями с роженицами и беременными обеззараживать руки раствором хлорной извести. Благодаря этому смертность среди женщин и новорожденных упала более чем в семь раз.

Открытие Земмельвейса вызвало резкую волну критики как против его открытия, так и против него самого – коллеги поднимали Земмельвейса на смех и даже травили его. Земмельвейс писал письма ведущим врачам, выступал на врачебных конференциях, на собственные средства организовывал обучение врачей своему методу, издал отдельный труд. Однако при жизни его метод так и не заслужил признания, и люди продолжали погибать по всему миру, заражаемые врачами.

Есть даже сведения, что один из коллег Земмельвейса составил документ, где объявил его сумасшедшим и предлагал направить в сумасшедший дом. Обманом Земмельвейса убедили посетить сумасшедший дом в Деблинге под Веной. Когда Земмельвейс все понял и попытался бежать, сотрудники лечебницы избили его, одели в смирительную рубашку и поместили в темную комнату. В качестве лечения ему прописали слабительное и обливания холодной водой. Через две недели он умер.

Зачем я вспомнила эту страшную историю несправедливости? Потому что сейчас приблизительно то же самое происходит в отношении идей, касающихся создания счастливой, плодотворной, здоровой и успешной жизни после пятидесяти для большинства живущих сегодня людей.

Я столкнулась с тем, что многие после очередной моей публикации или публикаций моих коллег и единомышленников на данную тему «встают на дыбы» и начинают писать: «Старость – это немощь, болезни и безнадега. Перестаньте людям рассказывать сказки! Перестаньте им давать надежды, которые никогда не сбудутся! Лучше дайте им денег, чтобы они купили себе лекарства и хоть как-то свели концы с концами».

Чем это отличается от фраз, с помощью которых, скорее всего, клеймились идеи венгерского акушера: «Мыть руки? Вы с ума сошли. Болезни носят эпидемический характер. Они связаны с изменением состояния атмосферы и с поч-

венными изменениями. Как может мытье рук решить эти вопросы?»

Сегодня мы знаем, как передаются болезни и что нужно делать, чтобы не заразиться самому и не заразить другого. Стерилизация инструментов и рук врачей перед осмотром или операцией – это непререкаемое правило любого медицинского учреждения. Идеи Земмельвейса победили.

Но идеи о том, что период жизни после пятидесяти должен стать периодом второй взрослости, периодом здоровья, счастья, новых достижений, успеха и благополучия, пока только борются за то, чтобы быть принятыми всеми.

Я могу сколько угодно убеждать вас в том, что не стоит бояться изменений и стоит пробовать новые направления развития. Но, к сожалению, многие так и не решатся эти изменения сделать. Почему?

Потому что существующая сегодня и признанная **большинством** модель жизни и отношение социума к периоду жизни после пятидесяти ограничивает людей в их мышлении и действиях и загоняет их в прокрустово ложе каких-то принятых неизвестно кем и когда правил и правильностей.

Как люди определяют, что правильно и что неправильно? Они сравнивают свою жизнь, свои решения, свои желания и свои действия с тем, что считается правильным **большинством**

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.