

Барбара Шер

Лучше поздно, чем никогда

Как начать новую жизнь
в любом возрасте



Барбара Шер
Лучше поздно, чем никогда. Как начать
новую жизнь в любом возрасте

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17996493

*Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте / Барбара Шер: Манн,
Иванов и Фербер; Москва; 2016
ISBN 978-5-00100-032-7*

Аннотация

Проснуться, чувствуя себя молодым и бесстрашным, полным творческих сил, не беспокоясь о чужом мнении, точно зная, что хочешь сделать со своей жизнью, и с твердым намерением этим и заниматься? Звучит как несбыточная мечта, особенно если достиг того возраста, когда кажется, что время прекрасных возможностей подошло к концу, а будущее видится чем-то катящимся под уклон.

Что ж, вас ожидает сюрприз! Вовсе не упадок и закат ждут вас впереди. Вы вступаете в совершенно иной и великолепный мир, в котором сможете соединить большой опыт прошлого и амбициозные мечты о будущем. Пошаговые стратегии, практические упражнения и мотивирующие техники, которые предлагает Барбара Шер, помогают – сколько бы вам ни было лет – открыть того вдохновленного и любопытного искателя приключений, которым вы всегда были.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	5
Введение	6
Книга первая	11
Часть первая	11
Глава 1	11
Что же такое кризис среднего возраста?	12
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Барбара Шер

Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте

Barbara Sher

It's Only Too Late If You Don't Start Now

How to Create Your Second Life at Any Age

Издано с разрешения Curtis Brown Group Limited

Книга рекомендована к изданию Натали Ратковски

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Barbara Sher, 1996

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Мечтать не вредно

Барбара Шер и Энни Готтлиб

О чем мечтать

Барбара Шер

От слов к делу!

Ричард Ньютон

Разрешить себе творить

Натали Ратковски

Захотела и смогла!

Владимир Яковлев

Посвящается жизни



Введение

Хотелось бы вам проснуться завтра, чувствуя себя молодым и бесстрашным, полным творческих сил, не беспокоясь о чужих мнениях, точно зная, что вы хотите сделать со своей жизнью, и с твердым намерением этим и заниматься?

Знаю, звучит как несбыточная мечта, особенно для тех, кто достиг среднего возраста. Будущее видится чем-то, идущим под уклон. Снова молодым? Стареть хотя бы помедленней – уже везение. Правда? Непонятно, что тут обсуждать, если совершенно очевидно, куда катится жизнь после сорока.

Многие ваши сверстники так именно и считают. На лицах всех вступивших в средний возраст я видела эту уверенность.

«Все так и есть. Праздник окончен. У меня были когда-то мечты, но теперь слишком поздно. Еще несколько лет относительного здоровья, затем нужно готовиться к худшему. Пора взглянуть в глаза суровой действительности: молодым мне уже не быть».

Примерно так вы и думаете?

Ну что ж, вас ожидает сюрприз!

Без сомнения, это важный перекресток, с него вы сворачиваете на незнакомую улицу. Если на то пошло, это один из самых значительных поворотов в жизни. Но стоит зайти за угол, и вы увидите то, что вас поразит.

Вовсе не упадок и закат ждут вас впереди. Скорее вы на пороге нового удивительного начала. Эра, в которую вы вступаете, так отличается от уже прожитых сорока лет, что ее без преувеличения можно назвать второй жизнью.

Хочу, чтобы вы поняли: эта жизнь – не вариация того, что с вами уже было. Вторая жизнь – это совершенно иной мир, и на первую она не похожа, как университет не похож на начальную школу. Она начнется, как только вы очнетесь от иллюзий молодости, которые управляли вашей первой жизнью.

О каких иллюзиях я говорю? Красота и молодость, которые, казалось, непременно обеспечат необыкновенные романтические отношения и славу; сладчайшее ощущение нескончаемого «завтра» с нескончаемыми возможностями; уверенность, что вы никогда не постареете (потому что нет ничего хуже) и никогда не умрете – все то, что средний возраст, похоже, у вас отнимает. Эти миражи не выдерживают проверку временем, но вы инстинктивно цепляетесь за них как можно дольше.

Не лучшая идея.

Если из всех сил хвататься за эти заблуждения, годами можно не понимать, какие возможности ожидают во второй жизни. А когда наконец понимаешь, оглядываешься назад и думаешь: «Почему я не понял это пятнадцать лет назад? Столько всего можно было успеть!»

Так что давайте я скажу громко и внятно: ваша *первая жизнь* принадлежит природе. Ваша *вторая жизнь* принадлежит вам.

Что ожидает впереди? Тиски, в которых вас держат культурная среда и биология, постепенно ослабевают, и открывается ваша подлинная суть. Становясь старше, вы не теряете ничего насущного. Более того, новая жизнь будет гораздо более осознанной, сбалансированной, творческой и активной по сравнению с тем, что было до сих пор. И такая захватывающая жизнь начнется, только *когда вам перевалит за сорок*.

Если эти строки вызывают у вас сомнения или скептицизм или вы думаете, что я удаюсь в засахаренные банальности в духе Поллианны¹, вы ошибаетесь. Я суровый реалист.

¹ Поллианна – героиня одноименной книги американской писательницы Элинор Портер, вышедшей в 1913 году;

Привычки смотреть на мир сквозь розовые очки у меня не было никогда. То, что я обнаружила по ту сторону, дойдя до середины жизни, и о чем могу рассказать теперь вам, и для меня стало полной неожиданностью. Предполагаю, что, читая дальше, вы тоже будете немало изумлены.

Но отчего же так сложно поверить, что грядут отличные времена? Отчего мы так страдаем, начиная утрачивать молодость? Когда, размышляя над этим, я впервые набрела на ответ, то почти засмеялась, потому что причина нашей слепоты так хорошо спрятана и вместе с тем так очевидна, что похожа на хитрый трюк.

Природа хочет, чтобы стареть было ненавистно. Тоска, которую этот процесс причиняет, – составная часть биологической системы. Ведь если все, что относится ко второй половине жизни, кажется вам неприятным, вы, естественно, станете сопротивляться старению. И, как убедитесь, таким образом будете намного полезнее для рода человеческого.

Сейчас наверняка представляется, что смысла в этом объяснении немного, но позже вы поймете, в чем дело. Правда, вашу нынешнюю ситуацию это вряд ли облегчит. Потому что, независимо от причины, ваши чувства говорят, что что-то пошло не так. Вы не готовы к тому, чтобы молодость кончилась. Нет, еще не время! Столько из того, что вы хотели, не состоялось, а из состоявшегося столько получилось не так, как ожидалось! Кажется, что случилось непоправимое и впереди ничего нет. «Завтра» лишилось своей привлекательности. Роман с жизнью явно закончился, вы ее разлюбили.

Я хочу показать, как можно снова в нее влюбиться.

Знаю: звучит почти невыполнимо. Существует масса книг и статей, которые пытаются помочь справиться с пугающими изменениями, происходящими с вами, но я говорю не о том, чтобы справляться. Я думаю, что нужно не справляться с жизнью, а научиться новому способу *жить* эту жизнь. К тому же, без сомнения, вы почувствуете, что для книг, рассказывающих, как жить на пенсии, вы еще слишком молоды. Даже я слишком молода для них!

И когда великие мыслители вроде Карла Юнга говорят мне, что пора сбавить скорость и начать что-то отдавать следующим поколениям, а Эрик Эриксон² дает понять, что с творчеством покончено и пришло время приводить дела в порядок, я ловлю себя на мысли: «С кем это вы сейчас разговариваете?»

Вовсе ничего не кончилось – как раз пора снять фильм или приступить к исследованию океанского дна. Или начать издавать поэтический журнал. Или поступить в медицинский институт. Или открыть банк. Или делать что угодно, для чего у вас есть мозги и талант.

Но великие мыслители сходятся в одном, и тут я с ними совершенно согласна.

Пора перестать хотеть, чтобы время остановилось.

Вам предстоит заняться увлекательной работой и научиться жить по-новому, поэтому чрезвычайно важно как можно скорее перерасти страх перед будущим. Если не сделать это, вы впустую потратите драгоценные годы, оплакивая потерю молодости или, что еще хуже, пытаться всеми силами ее удержать.

Рассмотрим этот, увы, типичный сценарий. Однажды утром вы просыпаетесь – и вам уже сорок. Вы потрясены этим фактом и следующие десять или пятнадцать лет проводите, сражаясь всеми средствами с «ускоряющимся падением». Начинаете посещать спортзал, отправляетесь на подтяжку лица, вынашиваете мечты прокатиться по именинному тарту на тяжелом красном джипе или удрать с кем-нибудь вдвое моложе себя. Если ничто из этого

девочка-сирота, которая любит играть в «радость», находя повод для оптимизма в любом событии. *Здесь и далее прим. перев.*

² Карл Густав Юнг (1875–1961) – швейцарский психиатр, основоположник аналитической психологии и концепции психологических типов. Эрик Хомбургер Эриксон (1902–1994) – американский психолог, психоаналитик, автор теории стадий психосоциального развития.

не даст вновь почувствовать себя молодым (а оно не даст), можно дойти до мысли продать все нажитое, купить яхту или трейлер и исчезнуть в закате.

Первые дня три каждая из этих идей может казаться отличной, но в одно прекрасное утро вы просыпаетесь и снова осознате: необходимость решить, что делать с жизнью, никуда не делась.

С годами, однако, вы поймете, что страх становиться старше был напрасным, что вы получили жизнь гораздо лучшую, чем ожидали. Так происходит со многими людьми.

Проблема в том, что это может случиться к шестидесяти, а то и к семидесяти.

Вы действительно хотите ждать так долго?

«Это все равно что заплатить за десятидневный отдых и прибыть на седьмой день», – сказал мне один мой друг.

Впрочем, на мой взгляд, какая разница – если, осознав это, вы чувствуете, что прошедшие годы были хорошими? Но в том-то и беда, что хорошими они не были. По моему личному опыту и рассказам других людей, обычно это несчастливые годы с постоянным стрессом, передрыгами, с ощущением, что судьба вас забросила, даже предала. Мало кто оглядывается на них, испытывая удовольствие.

А теперь представим себе иной сценарий.

Вы достигли среднего возраста без всякого внутреннего сопротивления, понимая, что вступили в особую стадию жизни. Вы осознате, что ощущение бессмертия было опасной иллюзией. Вы прислушиваетесь к своим мечтам, чтобы решить, как хотите жить. Вы садитесь писать книги, которые давно зрели в вас, или идете в театр, чтобы стать актером, как с детства мечтали; вы становитесь исследователем Арктики или открываете собственный бизнес; а может быть, создаете сообщество, о котором часто думали, или отправляетесь посмотреть мир, чего всегда страстно желали.

Другими словами, *вы начинаете жить своей жизнью – жизнью человека, которым являетесь в действительности*. Вы следуете своим мечтам, по-новому прислушиваясь к ним, ясно осознавая, что хотите – ведь уже ничего никому не нужно доказывать. Вы не пытаетесь ни на кого произвести впечатление. Первым пунктом в списке приоритетов теперь стоит: «Найти жизнь, прожить которую я был рожден». Все остальное – после этого.

Капкан открылся, и вы на свободе. Исчез страх перед старением или потерей красоты, страх не быть желанным или успешным. Не нужно бросать все и сбегать, как в свое время Гоген, в Южные моря, потому что нет больше чувства, что вы в ловушке.

Что же вместо всего этого? Ваша истинная сущность.

Сущность, с которой вы не виделись с детства, а возможно, и никогда. То, кем вы были, пока пубертат не изменил вас навсегда, пока за выросшими горными цепями страданий и бурных порывов не потерялось из виду оригинальное создание, которым вы были. Но на сей раз, когда эта часть вашей личности вернется, у вас будут знания, умения и независимость, которых не было в детстве. Это новая жизнь, и перед вами богатый выбор, как ее прожить.

Заманчивый сценарий, не правда ли?

И он вам доступен.

Зачем напрасно тратить годы, цепляясь за то, чем вы были в прошлом и что в действительности даже не было вами? Попусту тратить время – значит попусту растрачивать талант. И упускать счастье. Я не могу оставить вас в покое и позволить образумиться когда-нибудь потом, когда сможете. Я должна сделать все, что в моих силах, чтобы вы пробудились. Вот почему вы будете снова и снова слышать, как я настоятельно взываю: «Если вас ужасает зрелый возраст, вы совершаете большую ошибку. Бегом к первой главе и немедленно читайте».

Здесь вы найдете...

Книга первая «Природа и инстинкты: ваша первая жизнь» полностью посвящена тому, где вы находитесь сейчас и как сюда попали.

Вы откроете много важного, узнаете, что в реальности вело вас все эти годы и отчего теперь возник страх среднего возраста. Как сказала одна из участниц моего семинара: «Я чувствую себя так, будто мне открыли ужасный секрет». Что за секрет? В основном – вот он. Когда вы думали, что делаете то, что вы хотите, как правило, это было то, что хотела природа. Когда вы вступили в подростковый возраст, природа повернула выключатель, и вы запрыгнули в беличье колесо – понеслись в поисках того, чего хотели все вокруг: любви, успеха, бессмертия. Внезапно только эти цели стали казаться бесспорными. И сегодня вы по-прежнему хотите все того же.

Вот почему, читая первую книгу, вы не раз придете к трудному осознанию. Почти все ваши заветные убеждения перевернутся с ног на голову. Кажется, что время летит слишком быстро и крадет у вас годы? Вы обнаружите, что все наоборот. Думаете, факт, что вы смертны, лишает вашу жизнь чего-то? Вы увидите, что на самом деле это преподносит вам жизнь как подарок на день рождения. Изменится навсегда многое, что казалось таким понятным, например смысл старения. Или то, что красота – большая удача, что романтическая любовь – бесценное сокровище, которое ни с чем не сравнится, что успех – лучшее, что может произойти, а неудача – самое ужасное. Изменится окончательно даже взгляд на истинные причины переживаемого вами кризиса среднего возраста.

Вы узнаете, почему так верили в иллюзии, маскирующиеся под правду, и с новым уважением начнете относиться к величайшему драматургу – природе. Другими словами, станет проясняться, что же происходило с вами в течение последних двадцати пяти лет.

С каждой развеянной иллюзией у вас прибавится свободы быть собой. И в конце концов вторая жизнь, со всеми ее замечательными возможностями, упадет вам в руки, как выигрышный лотерейный билет.

Книга вторая «Возвращение к оригинальной личности: ваша вторая жизнь» покажет, как избавиться от остатков прошлого и принять новую жизнь.

В первой жизни вы пожертвовали многими правами в погоне за любовью и статусом – ведь казалось, что это необходимо. Вы отказались от права быть личностью со своим собственным стилем, от права говорить «нет», от права тратить свое время по собственному разумению, от права жить так, как подходит именно вам. Но сейчас вы начнете возвращать себе эти права.

Да, придется побороться. С самого детства вы сталкивались с мощными силами в форме одобрения и неодобрения, призванными держать вас в узде. Сейчас они по большей части не так несомненны для вас, но усвоены так глубоко, что, по сути, никуда не делись. Вы по-прежнему боитесь, что, если открыто выскажете свое мнение и сделаете самостоятельный выбор, вас накажут или отвергнут либо вас накроет чувством мучительной вины. Вы думаете, что если любите кого-то, то должны посвятить любимым жизнь. И что если пойдете за своей мечтой – останетесь в одиночестве. Вы обнаружите, что все это неверно.

Когда мысль вернуть себе принадлежащее по праву рождения перестанет пугать, вы будете готовы вступить в свою вторую жизнь. Перед вами встанет задача отыскать свои таланты и ввести их в повседневную жизнь. Думаю, вы немало удивитесь своей самобытности и тому, насколько плодотворно можете трудиться. И скажу то, что сейчас прозвучит чересчур смело, но уверена: к концу книги вы со мной согласитесь. В эту пору препятствия, мешавшие в юности, исчезают с вашего пути, а ваши цели – основанные на самых глубинных талантах – могут привести вас к жизни поистине великолепной.

Не просто счастливой. Великолепной.

Поэтому, прекратив разбазаривать будущее в попытках удержать прошлое, вы увидите, как происходит нечто поразительное. Вы обнаружите, что с нетерпением предвкушаете каж-

дое новое утро, и вовсе не из-за того, что в кого-то влюблены, а из-за того, что любите саму *жизнь*. Вы начнете видеть все вокруг открытыми глазами, а не узким взглядом охотника, выслеживающего добычу. Ваши созидательные планы будут наполнять вас радостью и энтузиазмом, потому что уйдут сомнения и внутренние конфликты, истощающие энергию, исчезнет боязнь неодобрения, порождающая сверхосторожность, – вы полетите на всех парусах! Вы создадите то, что никто, кроме вас, создать не смог бы, и обнаружите, что нет ничего увлекательнее, чем упорная работа, к которой лежит душа. И получите особое наслаждение от изумительных часов полного безделья, которые отведете себе сами.

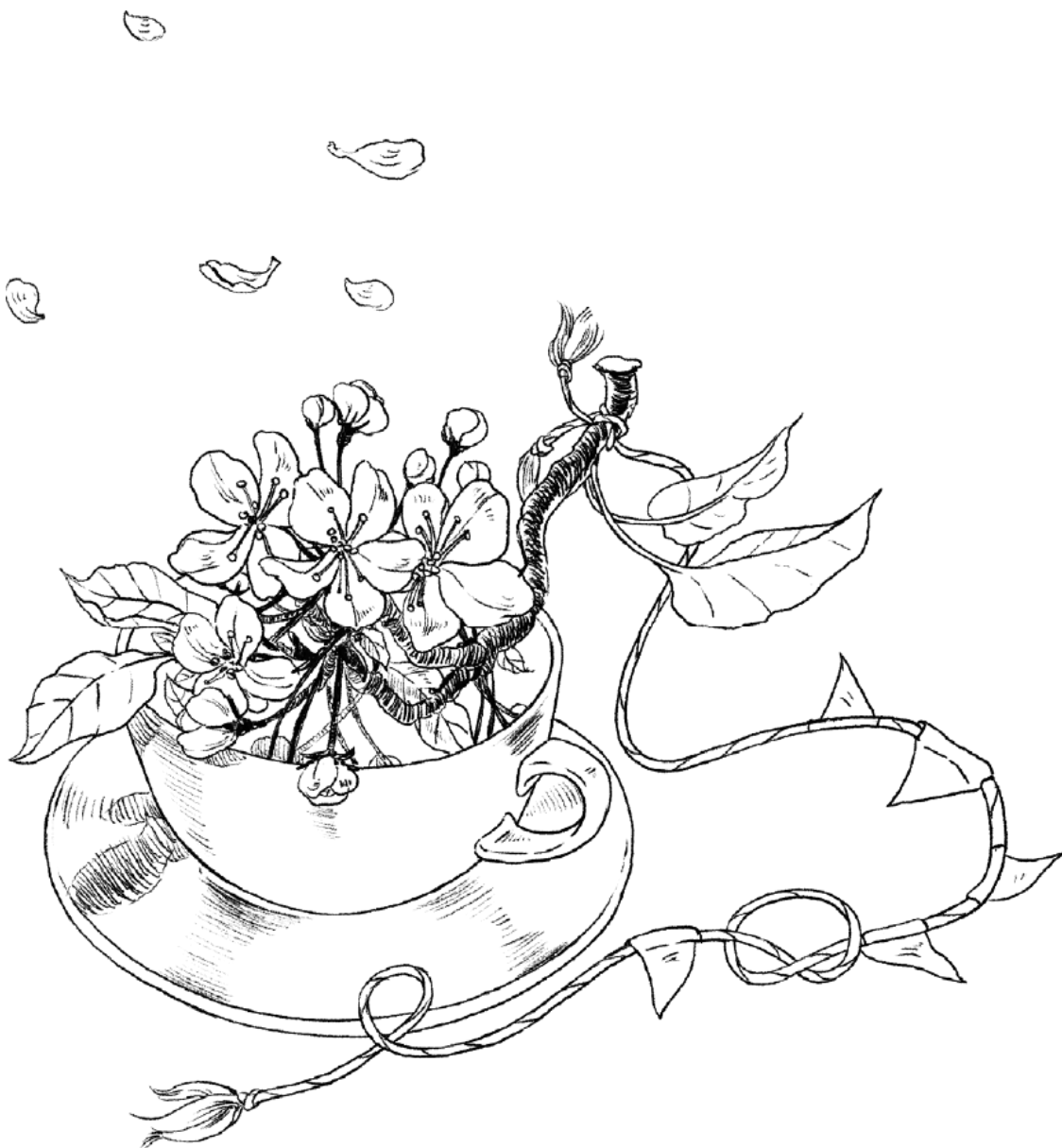
Как вам такая замечательная вторая жизнь?

Я не даю безответственных обещаний. Если вы знакомы с моими предыдущими работами, вы это уже знаете. Так что следуйте за мной, впереди у нас новые уроки. Я покажу вам много удивительного.

Я был тогда намного старше.

Сейчас я моложе, чем в те времена.

Боб Дилан, *My Back Pages*



Книга первая

Природа и инстинкты: ваша первая жизнь

Часть первая

Вы находитесь здесь

Терпеть не могу быть взрослым. Меня страшно бесит, что приходится учиться тому, чего я и знать не хочу.
(Из подслушанного)

Глава 1

Без паники, это всего лишь кризис среднего возраста

Мне теперь сорок лет, а ведь сорок лет – это вся жизнь; ведь это самая глубокая старость. Дальше сорока лет жить неприлично, пошло, безнравственно! Кто живет дольше сорока лет, – отвечайте искренно, честно? Я вам скажу, кто живет: дураки и негодяи живут.
Федор Достоевский

Только после сорока я начал чувствовать себя молодым.
Генри Миллер³

Все в вашей жизни сложилось. У вас приличная работа, неплохое жилье, любящий спутник жизни. Может быть, вы руководитель среднего звена, у вас прекрасный муж, двое самостоятельных детей. Или у вас свой бизнес, который неплохо кормит. Одних целей вы успешно достигли, насчет других поняли, что они неосуществимы, и смирились с этим. Пусть ваша жизнь неидеальна, но она лучше, чем у многих. Как бы то ни было, до сих пор казалось, что все в порядке.

Но что-то не дает покоя. Вы получили многое из того, что хотели, и, казалось бы, все должно быть отлично. Однако прежнее воодушевление исчезло. Должно быть ощущение полноты жизни, а его нет. Вместо этого явная пустота. Вы совершили ужасную ошибку? Выбрали не тот путь? Или просто все кончено и вас сейчас свалят в кучу пожилых людей, тех, у кого все вот-вот окажется в прошлом? Похоже, что время прекрасных возможностей подошло к концу. Отныне впереди только одно и то же, за исключением здоровья, которое станет ухудшаться – если повезет, медленно.

Прежде чем вносить задаток в дом престарелых, кое-что нужно для себя уяснить. Жизнь не заканчивается с молодостью – так же как она не заканчивается с выпускным в школе. Вы всего лишь покидаете один мир и вступаете в другой, совершенно иной. Вы перерастаете первый этап жизни и находитесь в процессе важной трансформации. Вас ожидает этап намного более интересный.

Это переход в новое качество, а не увядание.

Очень важно, чтобы вы усвоили эту разницу. Осознание подлинной сути изменений убережет от необязательных ошибок, которые дорого обойдутся, и от напрасной потери дра-

³ Генри Миллер (1891–1980) – американский писатель и художник. Самыми знаменитыми работами Миллера являются романы «Тропик Рака», «Тропик Козерога» и «Черная весна», составившие автобиографическую трилогию.

гоценного времени. Без такого понимания вы не сможете устоять перед неудержимым желанием возвратиться назад и станете изыскивать любые способы увернуться от надвигающегося будущего.

Но это именно трансформация, уверяю вас. И нужное направление – прямо по курсу.

* * *

Что такое кризис среднего возраста? И как можно быть уверенным, что у вас именно он?

Попробуйте ответить на следующие вопросы, и посмотрим.

1. Вы замечаете, что сидите часами за своим столом в офисе, уставившись в пространство или мечтая о том, где хотели бы оказаться сейчас?

2. Вы ловите себя на том, что коллеги, которым чуть за двадцать, раздражают вас своими идеями и энтузиазмом?

3. Вы начинаете с абсолютной убежденностью изрекать избитые штампы в адрес тех, кто младше вас, вроде: «В чужом глазу соринку видишь, в своем – бревно не замечаешь»? Подумываете: «Да-с, ложка-то дорога к обеду».

4. Замечаете, что вас снова тянет к энергичным видам спорта вроде баскетбола? Вы рветесь играть с теми, кто моложе, и впадаете в уныние, когда у вас выходит хуже, чем у них? Злитесь на себя за то, что на следующее утро просыпаетесь с больной спиной?

5. Вы замечаете, что, хотя становитесь старше, привлекательными вам кажутся мужчины или женщины того же возраста, что и прежде, – и понимаете, что теперь между вами двадцать лет разницы? Бывает ли, что, глядя на привлекательную молодую персону, вы сбиты с толку, потому что не можете решить, хотите ли вы заняться с ней любовью или выбрать и отобрать сигареты?

6. Вы пристально рассматриваете свое отражение в зеркале каждый вечер в поисках новых морщин – и впадаете в панику, их обнаружив? Читаете рекламу пластической хирургии и потихоньку выписываете телефоны хирургов? Если кто-то при вас упоминает, что сделал подтяжку лица, выпрашиваете и уточняете подробности?

7. Чувствуете, думая о своей работе, о городе, где живете, или о своем браке: «Я слишком тут задержался. Если в ближайшее время что-то не предпринять, никогда не вырвусь»?

8. Спихивались ли в ужасе от того, что раздаете молодым непрошенные советы со словами вроде: «Вот я в твоём возрасте...»?

9. Чувствуете ли, что возможность сделать то или иное уже упущена? Вспоминаете ли, что всегда мечтали пожить год в Париже? Попробовать свои силы в шоу-бизнесе, стать моделью или спортсменом?

10. Считаете ли, что, став родителями, вы с супругом превратились в няnek и в рабочих лошадей и уже не помните, как получать удовольствие и веселиться?

11. Испытываете сожаление, что не вышло стать тем, кем хотели? Что совершенно иначе представляли свою жизнь в сорок?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, считайте, что диагноз подтвердился. У вас кризис среднего возраста.

Что же такое кризис среднего возраста?

«Это когда вы наконец оказались здесь и поняли, что никакого “здесь” не существует», – сказал мне один друг, перефразируя Гертруду Стайн⁴.

⁴ Гертруда Стайн (1874–1946) – американская писательница, теоретик литературы.

Что-то странное происходит, будто ветер затих и лодка ваша больше не движется. Будто все, что вы считали своей жизнью, смыслом жизни, рухнуло. На первый взгляд трудно понять, что вызывает такие чувства. Энергия все та же, ценности ваши не изменились, и, скорее всего, вы так же сильны и здоровы, как и десять лет назад. Но ваш мир начинает казаться другим. Все, что вы видите и чувствуете, заставляет думать, что игра, в которую вы были вовлечены всю жизнь, закругляется и скоро закончится. Все, что ждало впереди, все, за чем вы гнались и на что надеялись, – успех, восхищение, любовь, власть, приключения – либо иссякло, либо не выглядит даже вполупину таким привлекательным, как раньше.

Состояние это не вызвано неудачей и не исправляется успехом. Если вы не достигли поставленных целей или приходится начинать все с нуля в карьере или личной жизни, вы можете чувствовать себя обескураженным, лишившимся уверенности. Однако даже те, кто достиг своих целей, кто встретил идеальную любовь, завоевал успех, явил миру свои таланты, совершил что-то важное для человечества, – даже они ощущают, что чего-то недостает.

«Все как будто потускнело, – сказал успешный кастинг-директор. – Нет, моя жизнь, конечно, неплоха, но я всегда смотрел в будущее. Теперь я ничего там не вижу».

«Кажется, придется смириться, – заключил декан факультета. – Не мог дожидаться, когда стану деканом, и вот это произошло. И ничего особенного. Просто очередное дело. Наверное, это свойственно зрелости».

«Мне кажется, что теперь осталось только грустное – стареть, терять родителей – только ужасное», – сказала сорокалетняя журналистка.

«Все, что я вижу в будущем, ужимается в размере, – признался сорокатрехлетний топ-менеджер. – Меньше сил, меньше молодости, меньше секса, меньше времени до конца вечеринки, когда я стану слишком стар, чтобы там танцевать. Я люблю жену и детей, но меня так и тянет выкинуть что-нибудь рискованное – завести роман с двадцатилетней секретаршей, например».

«Чувствую, что стою на месте и в работе, и в жизни, – рассказывала работающая мама, которой только что исполнилось сорок четыре. – Дети скоро уже не будут так сильно нуждаться во мне, а карьера моя, похоже, заглохла. И что впереди – двадцать с лишним лет такой же рутины?»

Раньше вы не испытывали подобного. Что же случилось? Я вам скажу что: ваше будущее просто изменилось. До сих пор впереди простиралось бескрайнее время, наполненное волшебными возможностями. Вы чувствовали, что самореализация, к которой вы стремились, удовлетворение от жизни раньше или позже придут к вам.

Что ж, «раньше» уже прошло, а «позже» как раз на пороге.

И это не может не пугать, правда? Но давайте я скажу то, чего вы не знали в течение всех лет, пока строили карьеру и дом. Жизнь до этого момента была всего лишь разминкой. Настало время пожинать ее лучшие плоды.

Ага, конечно! Старость имеет свои преимущества? Ну, спасибо!

Видю вашу недоверчивую усмешку. Опять кто-то убеждает вас, что, когда заканчиваются хорошие времена, светит утешительный приз. Вроде золотых часов. Но я совершенно о другом! Дело в том, что в вас живет некто – еще не воплощенный, ждущий возможности выйти на сцену и выстроить новую жизнь. Жизнь, которая до сих пор была неосуществима.

То, что вам говорили раньше, ничего такого не предсказывало. Наоборот, подтверждало, что дело идет к концу, все покатится по нисходящей.

У меня было несколько очень непростых лет, когда я чувствовала абсолютно то же, что и вы. Я никак не могла решить – то ли сопротивляться течению и записаться в спортзал, то ли купить кресло-качалку и учиться стареть с достоинством. Если и думала о будущем (а я

старалась этого не делать), то единственной мыслью было: «Вот и все, что вышло из моей жизни? Это уже конечный результат? Игра действительно окончена?»

Затем, как тогда казалось, случайно, навалилось очень тяжелое десятилетие. Годы летели. Я вскочила в вагончик американских горок, где трясло и тащило так стремительно, что было уже не до выбора между подтяжкой лица и креслом-качалкой, – я молила только о том, чтобы сойти на землю живой. Кризис среднего возраста? О чем вы? Я была слишком занята. Я ринулась вперед с решительностью, какой прежде за собой не знала. Вместо того чтобы жаловаться, как все тяжело, открыла свой бизнес и выскочила замуж под влиянием порыва. Несколько лет оба проекта пылали жарко и бурно, а потом с треском прогорели, выстрелив серией ошеломительных событий, болезненных и малопонятных. К финалу я ошарашенно сидела в гряде развалин, не в состоянии ясно соображать, что же произошло. Я представления не имела, что будет дальше. Мои финансы и запасы эмоциональных сил полностью истощились. Все было кончено. Так, по крайней мере, я думала.

Но когда дым рассеялся и я смогла подняться на ноги, случилось невероятное. Я совершенно не ощущала опустошенности или поражения. Впервые на моей памяти я не чувствовала себя одинокой.

И – самое поразительное – я больше не чувствовала себя старой.

Это было абсолютно нелогично. Прошло десять лет, а я чувствовала себя на тридцать лет моложе! Да что творится-то? Я ощущала себя скорее одиннадцатилетней, а не солидной женщиной на склоне лет, которой вроде должна была быть. Только на сей раз, в отличие от прежних одиннадцати, у меня была свобода делать все, что мне, черт побери, в голову придет!

И я продолжаю чувствовать себя так же, хотя прошло еще десять лет. Чем дальше длится новый жизненный этап, тем больше молодость моя кажется мне ураганом неразберихи и отчаяния. Я никогда не думала, что мной настолько управляют разные импульсы, пока это не прекратилось. Меня поразило, как я изголодалась по всему в жизни. И теперь впервые у меня нет ощущения, что чего-то не хватает. Я еще многого хочу от жизни: увидеть мир, встретить новых людей, написать еще одну книгу, изучать историю, следить за жизнью своих детей... очень многого. Но я перестала болезненно нуждаться в чем-то.

Куда же исчез голод?

В поисках ответа я узнала о себе немало интересного.

Первое: у меня был сильнейший кризис среднего возраста, просто я не отдавала себе в этом отчета.

Помните американские горки, что заставили меня забыть о возрастных проблемах? Их целью и было – заставить забыть! Одно за другим я перебирала, что происходило, пока все пылало и бурлило. И вот истина, ясная как день. Тот, за которого я вышла замуж, настолько не подходил мне, что даже сам это заметил. Бизнес мой был непосилен для одного человека, особенно для матери, в одиночку воспитывающей двоих детей. О чем я только думала?

Но когда я потерпела крах и суета утихла, а вагончик на американских горках подкатил к финишу, стало очевидно: паника, которую я неосознанно переживала в сорок лет, была ошибкой. Жизнь вовсе не окончилась.

Пока я отчаянно старалась остаться молодой и активной, происходило глубокое преобразование. Жизнь не собиралась заканчиваться. Дело в искаженном восприятии, основанном на сверхзначимости молодости. В реальности я проходила естественную трансформацию! И результат ее был совершенно неожиданным: я приземлилась в спокойном, приятном месте, испытывая меньше тревог и боли и больше легкости и беззаботности, чем когда-либо прежде.

Думаю, если бы я знала это наперед, то не паниковала бы и, возможно, не ринулась в тряский вагончик на американских горках. Это спасло бы меня от множества горестей и сберегло массу времени. Жизнь с тех пор стала настолько хороша, что мне просто стукнуть себя хочется за то, что я так долго пыталась ее избежать.

Но почему я не понимала, что середина жизни – это только переход к лучшему ее этапу?

А мне бы следовало понимать. Моя мать – прекрасный тому пример. Она знала, как следовать мечтам и вести всех нас за собой. Когда ей было тридцать пять, ей осточертело разгребать снег в Детройте, и она решила взглянуть на Калифорнию. Они с отцом купили трейлер, и мы выехали по шоссе 66 в направлении Калифорнии. Калифорния им понравилась, и семья осталась здесь. Родители открыли небольшой бизнес, купили маленький домик, и по воскресеньям мать с удовольствием возилась в саду, где цветы цвели круглый год. В восемьдесят пять она все так же решала все сама, жила собственной жизнью и оставалась вполне довольна собой. Ничего ужасного не было ни тогда, когда она достигла среднего возраста, ни дальше. Почему же я не научилась этому от нее?

Вряд ли вас удивит мой ответ – уверена, вы и сами это чувствуете: такая жизнь, как у нее, меня не интересовала. Может быть, ей и нравилась ее жизнь, но мне-то с чего желать того же? Для меня она всегда была старой. А я не буду старой *никогда*. Вместо этого я глаз не спускала с Джона Леннона, ведь казалось, что ему удастся найти способ взрослеть, но оставаться вечно молодым. Потом его не стало, и мы так и не увидели, как обернулась бы его жизнь.

Дело в том, что мы больше не знаем, как быть сорокалетними или пятидесятилетними. Времена изменились, и никто не покажет нам дорогу. Мы постоянно пытаемся изобрести новые уловки. Одна из них возникла во время недавней волны процветания, когда от молодых людей ожидалось, что они станут такими богатыми, что о старении им и думать не придется. Они просто будут покупать дома все больше, автомобили все лучше и удаляться от дел в тридцать пять, чтобы разводить чистокровных лошадей на своем ранчо в Колорадо и кататься на лыжах до девяноста. А потом волна процветания схлынула, выкинув их на сушу, и праздник кончился. Не то что удалиться от дел в не подверженный старению мир богатых и знаменитых – теперь у них не хватало денег, чтобы заплатить за текущие расходы в своем кондоминиуме. Появились горькие шуточки: «Вопрос. Как позвать брокера с BMW и квартирой за триста тысяч долларов? Ответ. Официант!» Им так и не удалось откупиться. Теперь, как и всем, им придется разбираться со старением.

Даже те, кто уцелел и сумел удержаться за удачную карьеру, осознали, что никто не застрахован от падения. Правила все время меняются, на вас нападают с разных сторон, вы вымотаны, потому что постоянно приходится быть настороже и в любой момент могут сократить. Расходы растут с космической скоростью. Про ранний выход на пенсию можно забыть. Вы превратились в такого же раба зарплаты, как и ваш отец когда-то, – и благодарите Бога, что вообще есть работа.

Жизнь никогда не идет как ожидаешь.

Чувства, обрушивающиеся на нас с достижением зрелого возраста, так пугают, что хочется со всех ног броситься назад, в мир молодости. И уж, конечно, мы не намерены сотрудничать с миром, который подталкивает к удручающей старости.

Почти все из нас, включая и меня, слишком упрямы, чтобы добровольно выйти из игры молодости – пока нас оттуда не вышвырнут. Жаль тратить время на сопротивление неизбежному, но мы все равно упираемся, хотя теряем на этом много времени. Мне так жаль напрасно загубленных лет, но я не знала, что делать. Теперь я вижу общую панораму гораздо яснее и пришла кое к каким выводам.

Я натворила много глупостей до сорока, но если раньше жалела о них, то теперь этого даже близко нет. Теперь я убеждена: большинство идиотских вещей, которые вы наворотили до сорока, были совершенно неизбежны.

Однако глупости, которые вы совершаете после сорока, – другое дело, их вполне можно избежать.

И тут не обойтись без радикального низвержения идолов и встречи лицом к лицу с реальностью. Пора перестать верить в гипнотизирующую шумиху вокруг молодости, любви и успеха, которую вам скармливали, потому что именно она швырнула вас к возрастному шоку и ввергла в состояние на грани истерики.

Что же это за страшилище такое – средний возраст, почему оно нагоняет на нас смертельный ужас?

Прежде всего мы страдаем от образа старости, доставшегося нам совсем из других времен. Этот образ всегда был своеобразной агиткой. Вспомните всех этих милых стареньких бабушек на рождественских открытках, счастливо вяжущих на пути в небытие. Вы хоть раз встречали кого-то похожего?

Недавно я смотрела фильм «Маленькие негодяи»⁵. Там изображались идеальная, как с картинки, старая бабушка и важная неуступчивая пожилая матрона.

– А куда делись все эти старые леди? Никогда их не видела. Неужели все перебрались в Вегас? – обратилась я к матери.

– Да их и не существовало никогда, – ответила она. – Разве что в кино.

Я совершенно точно не встречала таких в своем детстве, в Детройте во время Второй мировой войны. Мой дед, раздавленный смертью бабушки, ожил вновь, когда ему было за семьдесят, вернувшись на военный завод. Мои тети и дяди в свои сорок и пятьдесят тоже пошли работать на заводы. В три утра, когда кончалась смена, они собирались в местном ресторанчике на шумный завтрак, больше похожий на вечеринку, не торопясь в постель, потому что энергия была через край.

Их и раньше не волновали ярлыки, которые навешивают с возрастом. Они и до войны были веселыми, упорными и жизнерадостными. В конце концов, их родителями были бесстрашные переселенцы, оборвавшие корни в Европе, чтобы оказаться в Америке и начать совершенно новую жизнь – без денег и без чьего-либо руководства. Приехавшие из деревень, которые не менялись столетиями, в самую молодую страну мира, они заработали средства к существованию, купили дома, они слушали радио, говорили по телефону, водили первые машины и не собирались ничего упускать на своем веку.

Их дети, мои тети и дяди, росли в «ревушие двадцатые», когда культура словно с цепи сорвалась. Молодые эмансипированные девицы – флэпперы – шокировали старомодных родителей сигаретами и выпивкой, вольным отношением к сексу, которым бравировали. Разрыв между поколениями был куда глубже, чем спустя семьдесят лет, когда появились детишки с зелеными волосами дыбом на голове и кольцами в носу. Один из моих дядей был хозяином подпольного бара с алкоголем, и, чтобы войти туда, действительно нужно было стучаться три раза и говорить: «Я от Джо». Моя тетя открыла киоск с бутербродами в одном из самых первых аэропортов и часто бросала торговлю на помощника, если пилот предлагал ей прокатиться по небу. Они обзаводились небольшой недвижимостью, обрастали семьями, вели дела. Потом потеряли все в обвале 1929 года, но стряхнули пыль и начали снова с нуля.

И неважно, сколько лет им было, никто из них и отдаленно не напоминал умильных старушек с рождественских открыток.

Наше уныние по поводу возраста им, похоже, не было знакомо. Почему? Потому что их жизнь никогда не застывала. Она постоянно менялась, обновлялась. Если жизнь вол-

⁵ «Маленькие негодяи» (США, 1994) – комедия режиссера Пенелопы Сфирис.

нует и радует, представления о возрасте вообще отпадают. Человек действует как личность, а не как представитель некой стереотипной возрастной группы.

Собственно говоря, сами возрастные стереотипы тогда еще не были общепринятыми, как впоследствии. В Америке они по-настоящему проявились после Второй мировой войны.

Большинство из нас об этом не помнит, но, когда солдаты вернулись с войны, в общественном сознании в Соединенных Штатах произошли радикальные перемены, – взгляды на то, как положено действовать, внезапно полностью переменились. Отголоски мы ощущаем до сих пор. Отвоевавшим мужчинам нужна была работа, поэтому женщинам и пожилым людям пришлось оставить рабочие места, на которых они трудились во время войны. Подросла и киноиндустрия, превратившаяся за военные годы в мощную пропагандистскую машину, вступила в действие, в изобилии поставляя примеры новых моделей социального поведения. «Хорошая» женщина в фильмах заботилась о своем доме и своем мужчине, никогда не жаловалась, ничего не требовала и уж, конечно, не унижала мужа тем, что ходит на работу. Если подобная жизнь ее не удовлетворяла, это было противоестественно, свидетельствовало об испорченности, такая женщина ставила под угрозу эмоциональное благополучие семьи; ее даже стоило отправить к одному из психоаналитиков, которые внезапно появлялись на сцене.

Не только женщин загоняли в жесткие ролевые рамки. Чтобы страна могла снова встать на ноги, требовалось, чтобы мужчины забыли, что были солдатами, повернулись к стабильности и эффективному труду. То есть их тоже вынуждали соответствовать стереотипам. Они усвоили, что настоящий мужчина должен быть серьезным и ответственным, найти работу, носить костюм и никогда не подводить свою семью. Он не должен бросать работу, неважно, что она иссушает его душу. Он должен вести себя «нормально», как ведут себя его соседи, и приобретать все, что полагается: дома в пригороде, холодильники, плиты, автомобили и барбекюшницы. А затем – одновременно с соседями – менять их на новые модели.

Дожившие до этой поры представители старшего поколения – и мужчины, и женщины, – благодаря которым работали заводы во время войны, должны были уйти на пенсию и стать милыми и безобидными старичками. Иные варианты в фильмах изображались как сверхамбициозные исчадия зла, а то и как замаскированные предатели, орудовавшие в стране, пока хорошие люди уходили на поля сражений. От тех пожилых, кто понимал, чего стоит эта пропаганда, и возмущался ею, отмахивались, записывали их в стереотипные «старрики» – брюзгливые, взбалмошные, изжившие себя.

Ребенку эти стереотипы скармливались ежедневно с утренней овсянкой. Вывод следовал неизбежно: оригинальность и индивидуальность дозволены только детям, потому что от детей ничего не зависит. Становиться взрослым означает взглянуть в лицо суровой правде: жизнь отнюдь не сахар. Взрослые должны остепениться и следовать целям, поставленным природой (произвести потомство, потом тихо сойти со сцены) и культурой (вести себя правильно, как это принято сейчас). Взросление – конец всех игр.

Тоскливый взгляд на жизнь, столь полезный и приветствовавшийся в конце сороковых и в пятидесятые, по всем признакам имел вновь востребованное фрейдистское происхождение. Очень в духе девятнадцатого века. Мышление европейского мужчины, мрачное, важное, научное. Очень серьезное. И деспотичное.

Слишком деспотичное. Как только дети послевоенных взрослых достаточно подросли, они взорвали все это устройство к чертям собачьим. Если взрослость такова, как представляют их родители, то они не хотят иметь с этим ничего общего. Стояли шестидесятые, и единственно верной реакцией на навязываемые обязанности было зашвырнуть подальше утягивающие пояса-корсеты, курить травку, насмехаться над соседями, любить тех, кто носит длинные волосы и странную одежду, заниматься тем, чем хочешь, – и никогда, никогда не доверять никому старше тридцати. Их младшие братья и сестры (да, собственно,

все, кто родился между 1946-м и 1964-м) с восторженным восхищением взирали, как они разрушали угрюмую систему взглядов пятидесятых.

Не было ничего прекраснее, чем быть молодым.

Вот почему этому поколению стареть особенно тяжело.

Поколение шестидесятых произвело революцию в том, как молодые воспринимали самих себя. Раньше им внушали, что молодость незрела, что они должны слушать своих более мудрых родителей; теперь молодость символизировала все подлинное, хорошее и открытое миру. Старшие были продажными, эгоистичными и узкомыслящими. Младшее поколение полностью отвергало старшее.

Но через некоторое время многие из недавних бунтарей обнаружили, что не хотят провести всю жизнь под кайфом или выращивать детей в психоделически раскрашенных автобусах. И начали меняться.

«Мы опознали врагов, и все было ясно как день. Но прошли годы, и врагами стали мы», – сказал мне один друг.

Очевидно, пора было взрослеть, но они хотели сделать это правильно. Каким-то новым образом. Но как именно – просто не знали. И все же они сделали все, что могли. На цыпочках заходя во взрослую жизнь, они приняли для себя кое-какие решения. Например, что иметь семью и карьеру, возможно, не смертельно, если подойти к делу с осмотрительностью. Хотя обещание не перешагнуть порог тридцати уже было нарушено, они поклялись сохранить все хорошее, что связано с молодостью, и бдительно проследить, чтобы уж сорока-то им не было.

И теперь они нарушили и это обещание.

А как быть, если ничего из этого не влияло на вас напрямую?

Даже если голова была занята чем-то абсолютно иным, вас могло потрясти осознание, что вам уже тридцать или сорок. С вами произошло нечто общее для всех, некая сила привела в действие спусковой механизм – и эта сила куда более незыблема, чем любые общественные установки времени, на которое пришлось ваше взросление. (Подробнее об этом в следующей главе.) Где-то в тридцать шесть – тридцать семь вас поражает странное открытие: как правило, столько было вашим родителям, когда вы впервые осознали их возраст.

«Совершенно не помню, чтобы я замечала возраст матери, пока ей не исполнилось тридцать семь, – рассказывала мне недавно одна женщина. – Но теперь я сама в этом возрасте! Я ровесница собственной матери!»

Неудивительно, что это называется кризисом.

Ну что ж, вы до него добрались. Что дальше?

На этом этапе жизни придется многое обдумать заново.

Надо отмахнуться от мифических представлений о том, что значит взрослеть (неважно, как они у вас появились), потому что это не настоящий кризис. Ваша поездка не закончена, вы лишь едва разогрели мотор.

В мифах о возрасте не упоминалось, что, когда цели молодости (состязательность, поиски любви, забота о детях) отходят на задний план, высвобождается совершенно новый тип энергии. Силы, которые были направлены на удовлетворение юных желаний и попытки прогнуть реальность под себя, теперь свободны и доступны вам. Не исключено, что впервые в жизни вы можете использовать эту энергию как топливо для других целей.

Как только реальность нокаутирует ваши иллюзии, вы обнаружите, что с ними исчезло и отчаянное желание любви и славы. Прежние мечты начинают казаться детскими игрушками, к тому же слишком дорогими. С глаз спадет пелена, и вы увидите перед собой удивительный новый путь.

Именно это произошло, когда я пришла в себя после всех бед и поняла, что больше не чувствую себя старой. К огромному удивлению, я вернулась к себе, к себе – доподрост-

ковых лет. Но теперь все было намного лучше, потому что я обладала всеми преимуществами своего возраста. Все равно как у ребенка есть машина, водительские права и кредитка. Теперь, когда я слышу, как люди говорят, что ни за что не хотели бы вернуться в годы своей молодости, я уже не думаю, что «зелен виноград». Скорее всего, они просто чувствуют то же, что и я.

* * *

Кто-то сказал, что «юность – это природа, а зрелость – это искусство». Если под «искусством» подразумеваются искусные уловки вроде макияжа и мягкого рассеянного света, чтобы скрыть следы возраста, я не согласна. Я понимаю это выражение совсем иначе. Для меня оно означает перестать поддаваться инстинктам и выйти на иной уровень сознания – сложный, тонкий, насыщенный открытиями и озарениями. «Искусство» означает, что вы по-новому видите знакомые вещи – так, как видит их художник. Вы оставляете попытки прогибать реальность по своему вкусу и встречаете все, что перед вами, как встречает художник – с уважением и восхищением. Вашим материалом становится жизнь *как она есть* – а не та, какой вам бы хотелось.

Потому что, если отказаться от навязчивого юношеского желания контролировать ход событий, можно наконец всецело, без внутренних конфликтов, погрузиться в то, что имеет значение для вас. Впервые *вы несете ответственность только за то, что в ваших силах*. Остальное зависит от судьбы. Это такая радикальная и захватывающая дух перемена, что вам больше не придет в голову сожалеть об отчаянных желаниях юности.

Трансформации такого рода, конечно, могут сопровождаться серьезным нервным напряжением, но они не означают, что жизнь заканчивается.

Перефразируем Марка Твена: слухи о вашей смерти сильно преувеличены. Так что не стоит продавать бизнес и сбегать на Таити с няней своих детей или запирайтесь в темной комнате с присосшим к руке пультом от телевизора. Ничего ужасного не произошло. Просто ваши взгляды на жизнь подвергаются значительным изменениям. Если перестать бояться, трансформация пройдет быстрее, чем вы предполагали, и вторая жизнь начнется без ненужных проволочек.

Так что давайте для начала разберемся, что с вами сейчас происходит.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Что я думаю на самом деле – глобальные вопросы

Скорее всего, вам не захочется выполнять это упражнение, потому что оно очень непростое. Но я хочу, чтобы вы задали себе вопросы, думать о которых не нравится. Самые важные вопросы. Почему я тут? Куда я двигаюсь? Что все это значит? Вопросы пугающие, и я бы не предлагала вытаскивать их на поверхность, но вы сами отлично знаете, что они постоянно маячат на задворках сознания. Поэтому, вместо того чтобы оставаться с ними один на один, выуживайте их, и разберемся с ними вместе. Нам необходимы эти вопросы именно сейчас, в начале книги, потому что я снова задам их в конце и гарантирую: каковы бы ни были ваши ответы – пусть даже вообще не удастся подобрать никакого, – ваши чувства по отношению к ним непременно изменятся.

И еще обещаю: прочитав следующие страницы, вы не будете возражать против этих вопросов. Они станут прекрасным инструментом, который вы будете охотно применять.

Итак, чтобы вы не запугивали себя дольше, приступайте к упражнению немедленно. Берите ручку и записывайте ответы сразу, без долгих раздумий. Вас может удивить то, что придет в голову.

Важные вопросы

Куда я двигаюсь?

Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор?

Что у меня впереди?

Чего я больше всего боюсь?

Чего я в действительности хочу в будущем?

Чего я точно больше не хочу?

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь?

Зачем я существую на этой планете?

А теперь посмотрите, как ответили на эти вопросы другие люди.

Лен, биржевой брокер, 44 года.

Куда я двигаюсь? Понятия не имею. Все мое время съедается неотложными ежедневными делами.

Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор? Все время задаюсь этим вопросом. И все время кажется, что я сделал что-то не так, иначе сейчас все было бы лучше.

Что у меня впереди? Что ж, миллионером мне уже никогда не стать. Надеюсь, что по крайней мере все останется как есть, хотя от нынешней жизни я тоже не в восторге.

Чего я больше всего боюсь? Что так никогда и не найду, чем должен был заниматься.

Чего я в действительности хочу в будущем? Не знаю, но уж точно не быть брокером.

Чего я точно больше не хочу? Запутанности. Не знать, в каком направлении двигаться.

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь? Что я бесцельно потратил время. Что мне нужно было жениться на этой девушке.

Зачем я существую на этой планете? Это самый болезненный вопрос. Я не знаю и, боюсь, никогда не узнаю.

Гвен, 41 год, бухгалтер, разведена, детей нет.

Куда я двигаюсь? В каком-то более приятном направлении, чем до сих пор. Куда-то, где буду чувствовать, что реализовала себя, а не пытаться все время это сделать.

Занималась ли я тем, чем нужно, до сих пор? Не уверена. Наверное, я достигла меньшего, чем могла, потому что старалась избежать болезненных отказов и неудач.

Что у меня впереди? Иногда мне кажется, что впереди новые горизонты, учеба, любовь, жизнь. А иногда я думаю, что впереди то же,

что сейчас, – в основном разочарование, порой что-то хорошее и еще мое стареющее лицо в зеркале.

Чего я больше всего боюсь? Что ничего, кроме того, что сейчас, у меня не будет, что я буду одинока и всеми забыта, что ничего из меня так и не получится.

Чего я в действительности хочу в будущем? Всего! Чтобы я была независима, энергична и счастлива со спутником жизни.

Чего я точно больше не хочу? Людей, которые не умеют любить.

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь? Что я так и не выбрала кого-то, кого могла бы любить, что я не нашла правильную для себя работу.

Зачем я существую на этой планете? Чтобы больше получать от жизни. В любом смысле.

Софи, 44 года, бывшая клубная певица.

Куда я двигаюсь? Понятия не имею.

Занималась ли я тем, чем нужно, до сих пор? Пока да.

Что у меня впереди? Не уверена, что хотела бы знать.

Чего я больше всего боюсь? Как я буду зарабатывать на жизнь?

Чего я в действительности хочу в будущем? Счастья.

Чего я точно больше не хочу? Последних шести лет, проведенных в страхе, – и месячных.

Зачем я существую на этой планете? Делать открытия и понимать происходящее – чтобы я могла делать выбор.

Рэнди, 52 года, библиотекарь, разведен.

Куда я двигаюсь? Вперед, но не знаю, что меня там ждет.

Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор? Нет, потому что думал, что ничего не будет меняться, а теперь я думаю, что проворонил свои шансы.

Что у меня впереди? Кто знает? Мне не очень-то хочется думать об этом.

Чего я больше всего боюсь? Смерти. Чего же еще?

Чего я в действительности хочу в будущем? Денег и стабильности.

Чего я точно больше не хочу? Вещей.

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь? Что в жизни моей было недостаточно счастья.

Зачем я существую на этой планете? Родители меня сюда закинули.

Если какие-то из этих ответов – или ваши собственные – заставили вас неприятно поежиться, ничего удивительного. Но не забывайте: ваши ответы – только отправная точка. Они станут изменяться сразу, как вы начнете понимать, где истоки такой точки зрения. Но и сейчас я бы им полностью не доверяла. Попробуйте сделать следующее упражнение, и вы поймете, что я имела в виду.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Как ваша точка зрения менялась с годами

Это упражнение на свободные ассоциации, которое покажет, как ваша точка зрения менялась со временем. Можно записывать свои ассоциации на бумаге или наговорить на диктофон.

Что означали для вас следующие слова, когда вам было пять лет? Пятнадцать? Двадцать пять? Сегодня?

Возможность
Когда-нибудь
Когда я вырасту
Жили с тех пор счастливо
Семейные люди с хорошей работой
Середина жизни
Зрелость
Тридцать лет
Сорок лет
Шестьдесят лет
Художник
Бизнесмен
Ковбой
Лучшие годы вашей жизни
Никогда не вступать в брак

Если вы похожи на большинство людей, все эти понятия в одном возрасте будут означать для вас одно – и совсем другое в ином возрасте. Это справедливо и для настоящего момента. Как для вас выглядит будущее, зависит от того, на какой стадии жизни вы сейчас находитесь.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Заглянем в будущее

Теперь мне хочется, чтобы вы задумались на минуту, что было бы, если бы проблема, о которой мы говорим, полностью исчезла. Представьте, что середина жизни перестала казаться рубежом, откуда все идет под уклон, а начала выглядеть как переход к чему-то лучшему. Что бы вы делали иначе? А что перестали бы делать? Не торопитесь, постарайтесь хорошенько представить, как все происходит. Запишите ответы на эти вопросы. Вы только что заглянули в свою вторую жизнь. Неплохо, правда?

Помня о таких перспективах, переверните страницу, и давайте внимательно рассмотрим биологическую запрограммированность, которая заставляет всех нас, какими бы умными и тонко организованными мы ни были, впасть в кризис среднего возраста. Думаю, вас ждут сюрпризы.

Глава 2 Вы больше не любимец судьбы

Я лишилась убежденности, что светофор для меня всегда будет переключаться на зеленый, той приятной уверенности, что достоинства, в основном пассивные, которые обеспечивали мне одобрение в детстве, автоматически гарантируют не только ключи от Фи Бета Каппы⁶, но и счастье, славу и любовь хорошего человека... Джоан Дидион⁷, «О самоуважении» (из книги «И побрели в Вифлеем»)

Не кажется ли вам, что мой нарциссизм – самое интересное на свете?

Норман Раш⁸, Mating («Спаривание»)

Сцена приготовлена с момента нашего рождения. Мы начинаем жизнь как стопроцентные нарциссы. Когда мы проголодались, нас невозможно урезонить, мы с изумлением и возмущением орем во всю глотку, требуя еды. Если родители спят, заняты или устали – это их проблема, не наша. Это не говорит о том, что мы плохие или никого не любим, напротив – мы переполнены любовью и нежностью. Но только пока все по-нашему.

К счастью, такой эгоцентризм вызывает положительный отклик у родителей. Когда дело касается детей, все родители становятся немного сумасшедшими, как бы здраво они ни относились ко всему остальному. Родители готовы защищать нас, как тигры, хотят, чтобы мы были счастливы, и, самое главное, считают нас настолько милыми, что наш эгоизм их забавляет, они даже гордятся им. Как и наш нарциссизм, их обожание – мощное средство для выживания представителей человеческого рода.

Нам же их любовь кажется абсолютно закономерной. Мы уверены, что ее заслуживаем. Родители улыбаются нам, мы улыбаемся в ответ и думаем, как это прекрасно, что важнее нас нет ничего на свете.

Но весьма скоро эта иллюзия начинает развеиваться.

День за днем, год за годом наша жизнерадостная эгоцентричность подвергается ужасным нападкам. Выйдя из младенчества, постоянно с удивлением, затем с негодованием и, наконец, с испугом обнаруживаем, что взрослые не всегда хотят нам угодить. И что иногда они даже сердятся на нас! Или даже любят кого-то еще, кроме нас! Перепуганные и уязвленные, мы отчаянно боремся с такой несправедливостью и идем на все, чтобы вернуть то, что было вначале, когда мы вызывали обожание и умиление и были центром своей вселенной, а взрослые со всех ног бежали исполнять каждое наше желание.

Именно эта реакция, эти бесконечные попытки вернуть себе статус самого любимого малыша и управляют нашей первой жизнью.

Если вам кажется, что я преувеличиваю, – это потому, что взрослому нелегко представить, каким потрясением для жизненной системы маленького ребенка оказывается утрата его значимости. Но вообразите себе ситуацию: однажды вы едете на работу, и внезапно, без предупреждения, кислород из атмосферы исчезает на минуту. Вы в шоке хватаете ртом воздух и не понимаете, что случилось. Если такое произойдет повторно, вы разовьете бурную деятельность, приложите все мыслимые и немыслимые усилия, чтобы чувствовать себя в безопасности. Похожим образом мы страдаем, подрастая – каждый раз, когда наш нарциссизм сталкивается с реальностью и мы на секунду осознаем, каково быть незащищенным, лишенным своих привилегий, перестать быть любимцем судьбы.

⁶ Фи Бета Каппа (Phi Beta Kappa) – старейшее привилегированное студенческое общество в университетах США.

⁷ Джоан Дидион (р. 1934) – американская писательница, журналистка, сценарист.

⁸ Норман Раш (р. 1933) – американский писатель. За роман Mating был удостоен Национальной книжной премии США и Irish Times/Aer Lingus International Fiction Prize.

Речь не о неспособности к жизни. Мы полностью соответствуем программе. Просто мы еще об этом не знаем.

У этого болезненного процесса есть биологическая цель. Трагедия утери безоговорочной любви и наши отчаянные попытки вернуть ее – все это блестяще, хоть и безжалостно, спроектировано, чтобы сохранить наш биологический вид. Так запускается цепная реакция, которая заставляет нас покинуть родительский дом, найти партнеров, как можно чаще производить на свет потомство, защищать и охранять своих детей, пока они не подрастут настолько, чтобы делать то же самое.

Поэтому мы так страстно конкурируем со своими братьями и сестрами за внимание. Поэтому, вырастая, покидаем семьи, где несправедливо с нами обходятся, и отправляемся искать кого-то, кто будет любить нас, как мы заслуживаем. Именно поэтому стараемся быть красивыми, успешными и вновь достойными обожания. И поэтому, когда наши собственные малыши проявляют любовь к нам и только к нам, мы отвечаем им на это сумасшедшей любовью.

Потому-то нас и охватывает паника в середине жизни: мы внезапно понимаем, что проигрываем эту битву.

Через сорок примерно лет мы поднимаем глаза и видим горящую надпись на стене⁹. Мы не относимся к счастливчикам, не ведающим горестей, неудач и потерь. Что происходит с остальными, может случиться и с нами. И как будто плохого мало – обрушивается еще один удар: мы смертны. Поверить невозможно, но это так. Мы тоже однажды умрем – как все прочие люди.

Вот так-то. Неважно, какие сделки мы заключили, на какие уступки и компромиссы пошли, – нас ожидает пренеприятное известие: природа согласна только на безоговорочную капитуляцию. Наша неистовая борьба с неизбежным терпит крах. В глубине души мы понимаем, что начинаем уставать от борьбы, но знаем, что нужно сражаться еще настойчивее, просто чтобы не сдавать позиций. Ибо даже думать не хочется о тягостном будущем: мы закончим так же, как старые львы из документальных фильмов о природе – когда-то могущественные, а теперь катастрофически дряхлеющие.

Праздник окончен.

Но борьба за то, чтобы удержаться хотя бы на подопытии главной сцены, изматывает: совершенно не хочется по четыре часа в день ради плоского живота изнурять себя тренировками, и неудобная обувь не вызывает восторга. Мы уже не уверены, как прежде, что завоевание чужого сердца даст нам все, что мы действительно хотим. Но разве возможно прекратить попытки?! Что тогда останется – только навсегда перейти во второй сорт?

Безотрадная картинка, правда? Кто-то из вас ожесточенно мотает головой и отрицает, что когда-либо думал о таком. Но гораздо больше тех, кто удивляется, как я прочла их мысли. Ответ прост. Я слышала про эти унылые ожидания в каждом разговоре с теми, кто страдал от кризиса среднего возраста.

Но ничего подобного не случится!

Тогда отчего мы все в это верим? Потому что так мы устроены. Это часть переживаний первой жизни – той жизни, что начинается с рождения, когда поднимается занавес и вы оказываетесь в центре внимания. Средний возраст приводит вас к финальному акту первой жизни – многолетней, напряженной, динамичной драмы, в которой вы боролись за возвращение своих первоначальных позиций.

Но вы еще не знаете, что за всеми бурными усилиями и мучениями скрыта ваша подлинная уникальная личность, в которой вовсе не было нарциссизма. Это великолепное созда-

⁹ В библейском сказании «пылающую надпись», предвещавшую конец последнего вавилонского царя Валтасара, невидимая рука начертала на стене его пиршественного зала (Дан. 5:1–31).

ние появится только тогда, когда нарцисс проиграет битву за право быть любимчиком. Драма закончится, упадет занавес, вы покинете театр и выйдете в прекрасную действительность.

Вам предстоит удивительное открытие: все эти беспощадные атаки на ваш нарциссизм подарили вам билет в замечательную вторую жизнь.

* * *

Нарциссизм управляет этим шоу.

В греческой мифологии Нарцисс – полубог, настолько прекрасный собой, что в него влюблялись все, кто его видел. Включая его самого. Он был так очарован своим отражением в ручье, что не мог оторвать глаз от него и умер от голода. В некоторых вариантах мифа рассказывается, что он попытался поцеловать себя, упал в воду и утонул. В любом случае миф служит серьезным предостережением против чрезмерного эгоцентризма.

Однако мы все равно ничего не можем поделать с этим. Почему?

Потому что первые сорок лет жизни принадлежат не нам, а биологии.

Видите ли, если у природы и есть любимчики, то это не отдельные личности, а человеческий вид в целом. Мы думаем, что нарциссические чувства вроде ревности, соперничества, одержимости, даже подавленности, которую вызывает любая потеря, – досадные сбои, причина которых – неустойчивая психика или неправильное воспитание. Но все указывает на то, что эти эмоции носят биологический – и неизбежный – характер, они заложены в нас природой с целью выживания и присутствуют с самого рождения.

Восхищение вашей матерью вами, своим младенцем, – черта универсальная, присущая всем животным. С этого восхищения началась ваша жизнь. Благодаря ему вы были жизнерадостны, чувствовали безопасность и интерес к жизни. Это очень полезно для представителей вашего рода. И вы, и ваша мать верили, что ее восхищениеечно, и какое-то время вы действительно были самым главным в ее жизни. Взглянув на нее, вы видели любовь, которая принадлежит только вам, никому больше. Если же появлялся еще ребенок, она была генетически запрограммирована смотреть с таким же выражением лица на *этого* ребенка, чтобы он чувствовал себя так же счастливо и безопасно, как и вы когда-то. А вы начинали сходиться с ума.

Опять же, очень хорошо для человеческого рода.

Даже без других детей эта перемена все равно бы казалась ужасной и даже более непостижимой; вы смотрели бы, как мать постепенно переносит свое внимание с вас на остальную жизнь, и не понимали бы, в чем провинились.

Так или иначе, то, что вы перестали быть центром внимания, было первым и самым мощным в серии эмоциональных триггеров, существующих, чтобы заставить вас следовать плану природы. Ваши будущие поступки предопределялись тем, что у вас отняли восхищение и любовь, которые так отчаянно были нужны, а также ужасными последствиями этого – не проходящим чувством утраты, восполнить которую вы старались в течение стольких лет.

Ваши страдания, рожденные этим предательством, соперничество и ревность, борьба за возвращение утерянной любви – все эти переживания, тяжким грузом лежащие на детей, совершенно необходимы для выживания человеческого рода. Они – та сила, что втягивает нас в биологическую гонку.

Почему я так уверена, что это биологические импульсы? Ну, всякий раз, когда встречаешь какую-то человеческую особенность – например, нарциссизм у маленьких детей – повсюду, даже в изолированных группах людей, почти не имеющих контактов с другими группами, можно предположить, что эта черта чем-то ценна для выживания, что она, сколько существует человечество, передается через поколения. За миллионы лет все сомнительные

свойства и особенности наших предков выветрились, и в результате остались нынешние способы реагировать на мир вокруг.

Значит, то, что осталось, природе «нравится». Это оказалось полезным, и теперь это часть плана по защите всего рода.

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.