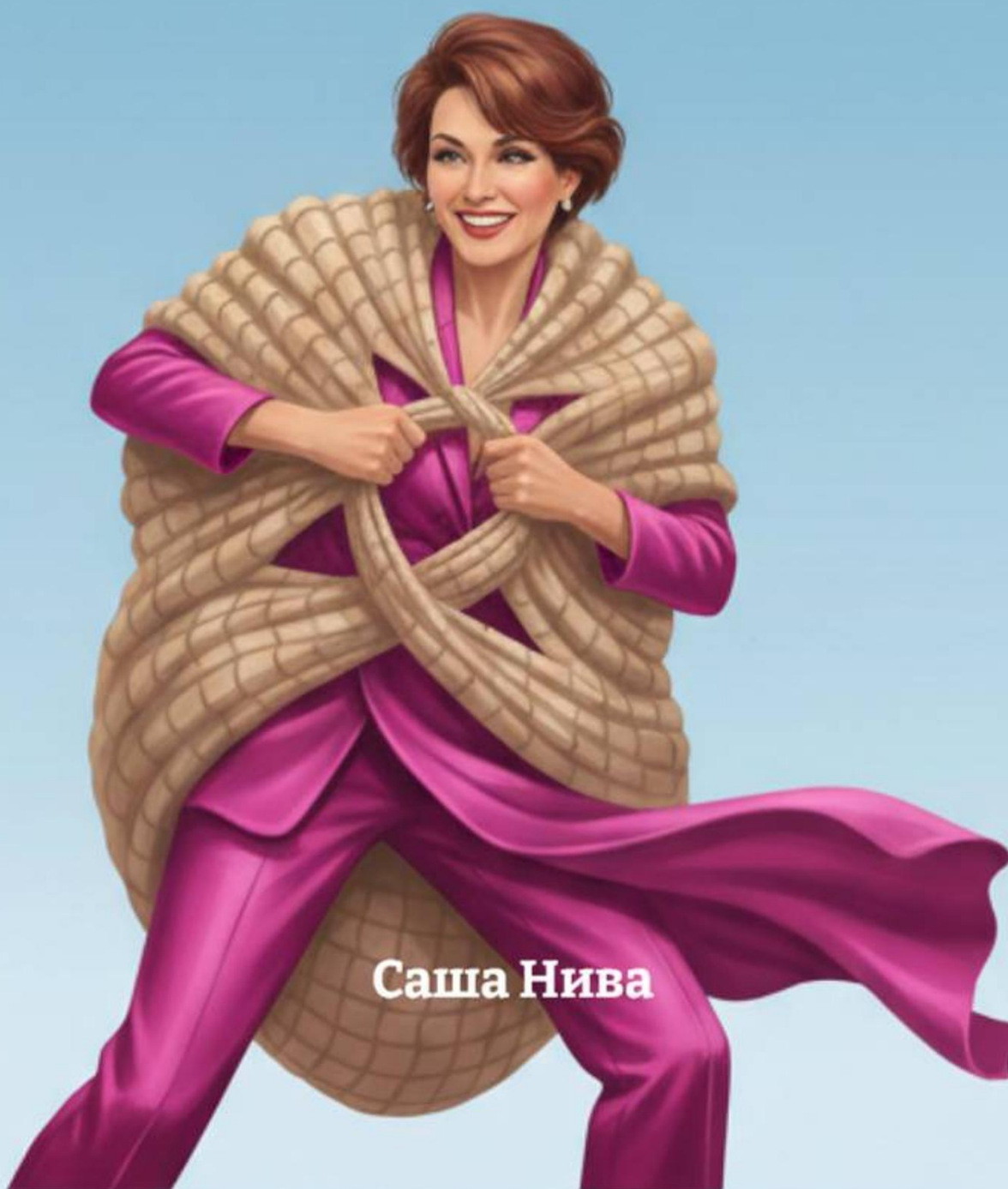


Вредные советы для тех, кому немного за...



Саша Нива

18+

Саша Нива

**Вредные советы для
тех, кому немного за...**

«Автор»

2026

Нива С.

Вредные советы для тех, кому немного за... / С. Нива — «Автор»,
2026

Вам сорок пять, и ваше тело неожиданно начало хрустеть, как старый шкаф? Поздравляем! Перед вами — долгожданная свобода, которую вы... панически боитесь. Специально для тех, кто привык всё контролировать, написан этот путеводитель по профессиональному самосаботажу. Здесь вы найдете вредные, но до боли знакомые советы: как удушить взрослого сына заботой, как превратить мужа в соседа по коммуналке, как отыскать у себя редкую тропическую болезнь с помощью интернета и, главное, как добровольно завернуться в бежевый мешок приличий. Но под маской иронии скрывается бережная психотерапия. Доведя типичные страхи до абсурда, вы сможете посмеяться над ними, снизить уровень тревоги и наконец-то разрешить себе съесть круассан без чувства вины. Это книга для тех, кто готов сползти с жертвенного креста, выбросить тонометр и начать жить для себя. Ведь жизнь после сорока пяти только начинается — без перфекционизма, но с удовольствием.

© Нива С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. О пользе вредного, или Почему быть «хорошей девочкой» после сорока пяти вредно для здоровья	5
Глава 1. Молодость уходит, бегите за ней! Как правильно изнурять себя погоней за ушедшими поездами	9
Глава 2. Синдром «Опустевшего гнезда», или Как сделать так, чтобы взрослые дети никогда от вас не съехали	21
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Саша Нива

Вредные советы для тех, кому немного за...

Введение. О пользе вредного, или Почему быть «хорошей девочкой» после сорока пяти вредно для здоровья

Здравствуйте, дорогая читательница. Позвольте мне угадать: скорее всего, вы держите эту книгу в руках, устроившись в своем любимом кресле, возможно, с чашкой чая (или чего-то покрепче, мы здесь друг друга не судим), предварительно проверив, все ли дома сыты, сделаны ли уроки у младших, не голоден ли кот и выключен ли утюг. Вы привыкли все контролировать. Вы — оплот стабильности, генератор порядка и хранительница очага со стажем.

Но где-то внутри, за глухой стеной из ежедневных обязанностей, списков покупок и мыслей о судьбах родины, тихонечко тикает легкое, едва уловимое недоумение. Вы смотрите в зеркало утром и думаете: «Так, минутку. Эта взрослая, мудрая женщина с легким прищуром и намеком на мимические морщины вокруг глаз — это правда я? И когда, собственно, это произошло? Ведь еще буквально позавчера я бежала на свидание в капроновых колготках в тридцатиградусный мороз, и мне не было холодно! А сегодня я выбираю ортопедические стельки с таким же трепетом, с каким когда-то выбирала туфли на шпильке».

Добро пожаловать в клуб. В клуб тех, кому «немного за». Возраст сорока пяти лет — это удивительное время. Это не старость (даже не думайте!), но уже и не та наивная юность, когда казалось, что если прикладывать достаточно усилий, мир обязательно прогнется под нас, а все проблемы решатся сами собой, стоит только стать достаточно «хорошей».

Давайте поговорим откровенно. К сорока пяти годам среднестатистическая женщина накапливает колоссальный багаж. В нем лежат: высшее образование (иногда не одно), карьерные достижения, опыт воспитания детей (или опыт противостояния общественному давлению на тему их отсутствия), годы брака, развода или поисков себя, а также бесчисленное количество прочитанных книг по популярной психологии. Вы наверняка знаете все про «поток», «ресурсы», «абызюров», «границы» и «внутреннего ребенка». Вы умеете дышать маточкой, визуализировать желания, прощать обиды до седьмого колена и медитировать на свечу.

И как? Помогло?

Иногда кажется, что вся эта правильная, рафинированная психология только добавляет нам работы. К списку «что я должна сделать по дому и на работе» добавляется огромный список «как я должна правильно чувствовать, мыслить и развиваться». В итоге вместо облегчения мы получаем новый виток невроза. Если у нас плохое настроение, мы виним себя за то, что «не умеем радоваться моменту». Если мы злимся на близких, мы корим себя за «неэкологичное поведение».

Я предлагаю вам остановиться. Сделать глубокий вдох и... разрешить себе побыть неправильной. Именно для этого и создана эта книга вредных советов.

Почему именно «вредные советы»? Парадокс нашей психики

Возможно, вы спросите меня как психолога: «Зачем взрослой, образованной женщине читать советы о том, как испортить себе жизнь?»

Отвечу вам профессиональным секретом. В психотерапии существует потрясающий метод, который называется *парадоксальной интенцией*. Его суть проста: когда мы пытаемся с

чем-то отчаянно бороться — со страхом, тревогой, контролем, старением — это что-то разрастается до гигантских размеров. Но стоит нам довести свой страх или нежелательное поведение до абсурда, сознательно разрешить себе делать это максимально плохо и гротескно, как напряжение лопается, словно мыльный пузырь. На его месте рождается здоровый, терапевтический смех.

Когда Григорий Остер писал свои знаменитые «Вредные советы» для детей, он прекрасно понимал детскую психологию. Ребенок, которому твердят «не лезь в лужу», обязательно туда залезет. Но если предложить ему залезть в лужу с инструкцией, как сделать это максимально брызгающе и картинно, весь бунтарский дух улетучивается. С женщинами «немного за сорок пять» это работает точно так же. Мы слишком долго были послушными. Мы выросли на установках: «девочки так себя не ведут», «ты же умница», «надо потерпеть», «сделай ради семьи». Наш внутренний бунтарь задушен обязательствами.

Поэтому в этой книге мы не будем учить вас, как стать еще лучше, успешнее, моложе или просветленнее. Мир и без меня перегружен этими требованиями. Вместо этого мы пойдем от противного. Я дам вам самые абсурдные, вредные, но до боли знакомые инструкции по самосаботажу. Мы разберем классические жизненные ловушки, в которые попадает практически каждая женщина нашего возраста, но сделаем это через призму иронии.

Вы увидите себя со стороны. Вы узнаете свои мысли, свои страхи и свои привычные поведенческие паттерны. И, я надеюсь, вы улыбнетесь. А когда женщина способна посмеяться над своей проблемой, эта проблема теряет над ней власть.

Главные мифы возраста «ягодки опять»

Давайте разберем те социальные декорации, в которых мы с вами оказались. 45 лет сегодня — это совершенно не то же самое, что 45 лет во времена наших мам и бабушек. Вспомните фильм «Москва слезам не верит». Катерине там около сорока. Помните, как она выглядит, как рассуждает? Она уже солидная, умудренная опытом женщина, у которой жизнь «только начинается», но начинается она как-то очень чинно, по-советски, с посиделок на даче и покупки дефицитных обоев.

Сегодня сорок пять — это возраст невероятной амбивалентности. С одной стороны, индустрия красоты кричит нам: «Ты должна выглядеть на тридцать! Беги на пилатес, коли гиалуронку, изучай нутрициологию, не смей стареть!». С другой стороны, общество нет-нет да и шепнет за спиной: «Куда это она вырядилась в такие короткие шорты? В ее-то годы пора подумать о вечном и внуках».

Мы оказались зажаты между двумя мощными течениями:

Культе вечной молодости. Нам навязывают идею, что старение — это личный провал. Если у тебя появились морщины или поплыл овал лица, значит, ты просто «недостаточно за собой ухаживаешь» или ленишься. Это порождает колоссальное чувство вины и тревоги. Каждое утро превращается в инспекцию собственного лица с увеличительным стеклом.

Патриархальные стереотипы. Идея о том, что ценность женщины падает с возрастом. Что после сорока пяти женщина становится «невидимой» для общества, теряет профессиональную привлекательность и личную востребованность.

Поддавшись этим двум мифам, мы начинаем совершать хаотичные движения. Либо бросаемся в отчаянную борьбу с гравитацией и временем, превращая свою жизнь в бесконечный марафон выживания, либо тихо сдаемся, надеваем тот самый пресловутый «бежевый мешок» и мысленно пересаживаемся на лавочку у подъезда.

Оба этих пути ведут в тупик. Наша задача в этой книге — найти третий путь. Путь ироничного пофигизма, здорового эгоизма и глубокого самопринятия. Но прийти к нему мы сможем только после того, как вдоволь наиграемся во «вредные советы».

Анатомия нашего ежедневного стресса

Почему именно сейчас? Почему в 45 лет нас накрывает эта волна вопросов к себе?

Дело в том, что этот возраст — точка пересечения нескольких жизненных кризисов.

Телесные изменения. Наш организм начинает перестраиваться. Гормональный фон, который долгие годы обеспечивал нам определенный уровень энергии и эмоциональной стабильности, начинает штормить. Метаболизм, который раньше прощал нам ночные набегі на холодильник с пищей, вдруг объявляет забастовку и начинает бережно сохранять каждый лист салата прямо на наших бедрах.

Смена семейных ролей. Дети вырастают. Те самые существа, которые еще недавно требовали круглосуточного внимания, вдруг заявляют, что они взрослые, у них своя жизнь, и вообще «мам, не пиши мне так часто». Возникает пустота, которую срочно нужно чем-то заполнить. А заполнять ее разучились, потому что за последние двадцать лет привыкли жить ради других.

Кризис в отношениях. Если вы замужем много лет, супруг к этому моменту часто начинает восприниматься как привычный предмет мебели. Вы знаете все его шутки наизусть, помните все его трещинки и, честно говоря, иногда мечтаете, чтобы он уехал в командировку подольше, просто чтобы побыть в тишине. Если вы свободны, то мысль о поиске партнера вызывает смесь лени и ужаса: «Это что, опять бриться, идти на свидание, слушать про его бывшую жену и делать вид, что мне интересно?»

Профессиональное плато. На работе вы достигли определенного потолка. Вы всё умеете, вас уважают, но драйва больше нет. Появляются мысли: «И это всё? Вот так я проведу следующие двадцать лет?» А менять что-то страшно — кругом молодые, дерзкие тридцатилетние с горящими глазами и знанием искусственного интеллекта.

Когда все эти факторы сходятся в одной временной точке, внутри нас просыпается паника. И как мы на нее реагируем? Правильно: мы пытаемся стать еще более идеальными. Мы начинаем еще сильнее контролировать, еще больше работать, еще усерднее мазаться кремами и еще глубже уходить в самокритику.

Именно здесь нам на помощь и приходят вредные советы. Они показывают, насколько абсурдны наши попытки справиться со стрессом старыми методами.

Инструкция по использованию этой книги

Чтобы эта книга принесла вам максимальную пользу (и минимальный вред), я рекомендую придерживаться нескольких простых правил при ее чтении:

Не воспринимайте всё слишком серьезно. Если в главе написано «контролируйте мужа до нервного тика», это не значит, что нужно бежать и устанавливать жучки в его автомобиль. Это повод улыбнуться тому, как часто мы действительно пытаемся управлять взрослыми людьми из-за собственной тревоги.

Ищите «психологический перевод». В конце каждой главы я даю расшифровку — почему мы так себя ведем с точки зрения психоанализа и когнитивно-поведенческой терапии, и как выглядит здоровое, экологичное поведение в этой ситуации. Читайте вредный совет для настроения, а перевод — для ума.

Применяйте к себе с любовью. Если вы узнали себя в каком-то из карикатурных персонажей книги — не ругайте себя. Скажите себе: «Да, я тоже иногда так делаю. Я живая женщина, а не идеальный робот из соцсетей. И это нормально».

Делитесь с подругами. Обсуждение наших общих «возрастных» глупостей за чашкой чая обладает мощнейшим терапевтическим эффектом. Понимание того, что вы не одиноки в своих чудачествах, освобождает.

Мы начинаем наше путешествие по лабиринтам женской психологии «золотого возраста». Нам предстоит пройти через дебри погони за молодостью, болота гиперопеки над детьми, пустыни угасающего брака и джунгли карьерного выгорания. Мы будем смеяться, удивляться, возможно, иногда немного грустить, но главное — мы будем учиться бережности к себе.

Забудьте на время о том, как правильно. Давайте посмотрим, как делать *не надо*, чтобы наконец-то понять, как мы хотим жить на самом деле. Наливайте свой напиток, устраивайтесь поудобнее, и давайте начнем. В конце концов, сорок пять — это возраст, когда мы наконец-то можем позволить себе роскошь быть собой. Даже если для этого придется немного побыть неправильной.

Глава 1. Молодость уходит, бегите за ней! Как правильно изнурять себя погоней за ушедшими поездами

Вступление: Трагедия утреннего зеркала, или Как гравитация объявила нам войну

Давайте начнем с главного таинства, которое совершает каждая женщина в возрасте «сорок пять с хвостиком» (длина хвостика значения не имеет, мы здесь все свои). Это таинство называется «Утреннее свидание с зеркалом».

Раньше, в далекие и почти легендарные двадцать пять, это свидание длилось ровно три секунды. Вы подбегали к зеркалу, бросали быстрый взгляд, отмечали, что тушь не размазалась, а синяки под глазами от вчерашней вечеринки легко маскируются капелькой тонального крема, и бежали покорять мир. Если вы спали три часа — вы выглядели на двадцать пять. Если вы спали десять часов — вы выглядели на двадцать пять. Если вы всю ночь пили сомнительный портвейн и танцевали на столах — вы все равно утром выглядели так, будто только что сошли со страниц буклета о здоровом образе жизни.

Сегодня утреннее зеркало — это не друг. Это суровый судебный пристав, который ежедневно предъявляет вам счета от госпожи Гравитации и господина Времени.

Вы подходите к нему, затаив дыхание. Вы включаете свет (боже, кто придумал этот безжалостный неоновый свет в ванной? Его явно монтировал мужчина-женоненавистник!). И начинается детальный осмотр места происшествия.

— Так, — шепчете вы, аккуратно подтягивая пальцами кожу у висков. — Вот так было бы отлично. Если я буду ходить вот так, держа пальцы у ушей, то в принципе жизнь продолжается. Но как только я отпускаю руки... Боже мой, откуда взялись эти «бульдожьих щечки»? Я же не бульдог! Я интеллигентная женщина с высшим гуманитарным образованием!

Самое обидное, что теперь качество вашего внешнего вида абсолютно не зависит от количества сна. Вы легли в десять вечера. Вы не пили на ночь воду. Вы спали на ортопедической подушке, которая формой напоминает космический корабль и гарантирует отсутствие заломов на лице. Вы просыпаетесь, предвкушая триумф, подходите к зеркалу... а оттуда на вас смотрит женщина, которую, судя по лицу, всю ночь били этой самой ортопедической подушкой, а потом заставили разгружать вагон с углем.

И именно в этот сакральный момент в глубине вашей души поднимает голову паника. Она тоненьким голоском кричит: *«Мы стареем! Всё пропало! Срочно нужно что-то делать! Бежим спасать лицо!»*

И вот тут начинается самое интересное. Вы вступаете на тропу войны за вечную молодость. И чтобы эта война гарантированно лишила вас денег, покоя, сна и остатков самооценки, я подготовила для вас подробнейшие вредные советы. Следуйте им неукоснительно, и вы превратите свою жизнь в увлекательный, дорогостоящий и абсолютно бессмысленный ад.

Часть 1. Великий кремовый поход, или Как скупить половину косметического магазина и сойти с ума

Первое правило погони за молодостью: **никогда не верьте дешевой косметике и здравому смыслу**. Если на баночке крема написано «сделано из ромашки и подорожника за

150 рублей», пройдите мимо с презрительным вздохом. Ромашка — это для юных нимф, у которых из проблем со кожей только веснушки. Ваша кожа требует тяжелой артиллерии. Она требует жертв. Желательно финансовых.

Вредный совет №1: Верьте в маркетинг, как в Священное Писание

Вы должны искренне поверить, что где-то в швейцарских Альпах, в секретной лаборатории под охраной дрессированных сурков, ученые извлекли молекулу из хвоста редкого полярного песца, которая способна вернуть вашей коже упругость младенца.

Когда вы заходите в магазин косметики, ваша цель — найти крем, в описании которого присутствует как можно больше непонятных слов. Наукообразие — лучший друг паникующей женщины.

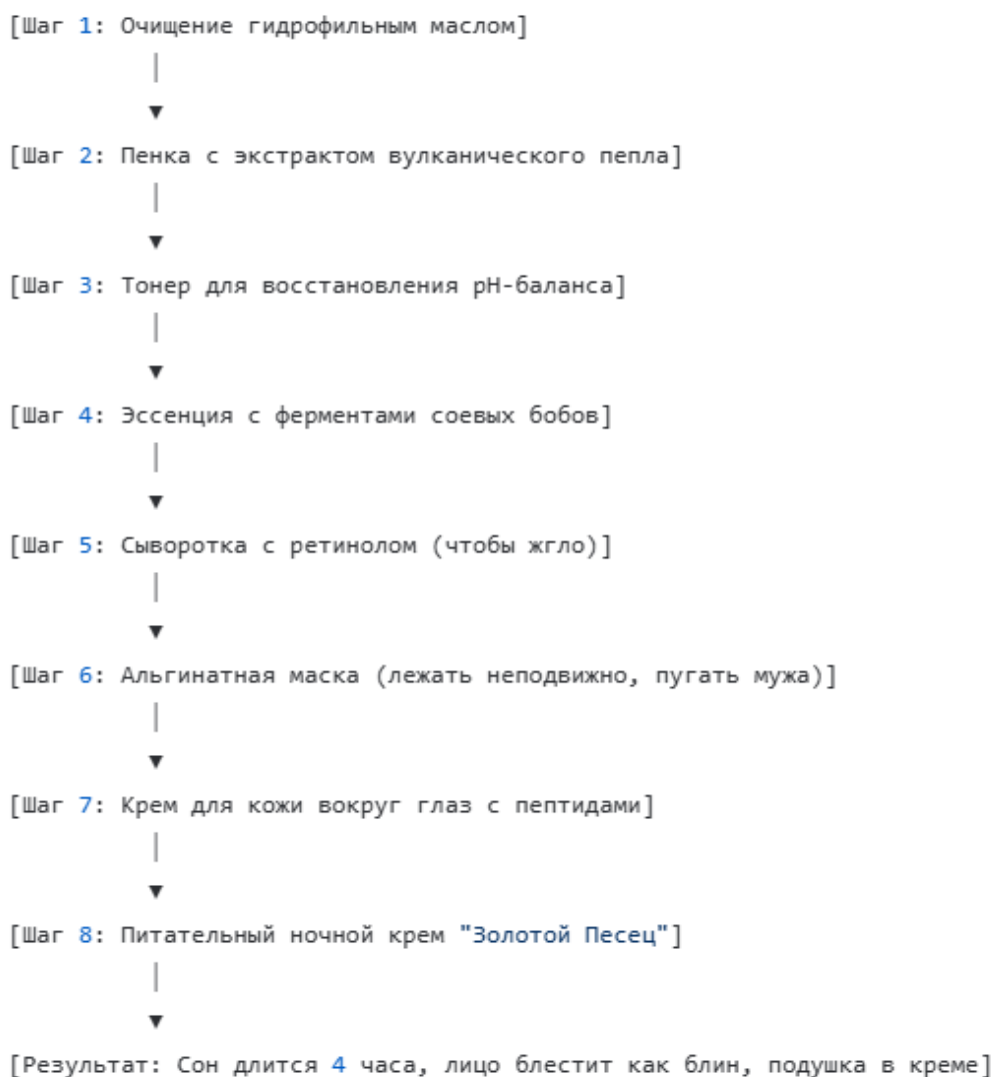
Стволовые клетки альпийского эдельвейса. (Какая разница, что эдельвейс растет на скалах и привык выживать в холоде, а вы живете в панельном доме и страдаете от центрального отопления? Главное — звучит гордо!).

Ионы сусального золота. (Да, золото не впитывается кожей, но как приятно думать, что ваше лицо намазано драгметаллом!).

Секрет улитки, выращенной на классической музыке. (Улитка, слушавшая Моцарта, явно выделяет более интеллигентную слизь, которая мгновенно разгладит ваши носогубные складки).

Купите крем, который стоит как половина вашего ежемесячного дохода. Чем выше цена, тем сильнее работает эффект плацебо. Намазывая этот крем на ночь, вы должны испытывать благоговейный трепет и легкое удушье от жабы, которая вас душит. Если жаба не душит — крем слишком дешевый, эффекта не будет.

ПРОТОКОЛ ВЕЧЕРНЕГО ТАИНСТВА (Вредный вариант):



Вредный совет №2: Внедрите десятиступенчатый корейский уход

Помните: уход за лицом не должен быть простым. Если вы тратите на него меньше сорока минут утром и вечером, вы ленивая женщина, которая махнула на себя рукой.

Ваша ванная комната должна напоминать склад химического завода. Вам жизненно необходимы: гидрофильное масло, пенка на водной основе, пилинг-скатка, тонер (не путать с тони-ком!), эссенция, сыворотка, ампула, тканевая маска, патчи под глаза, патчи на лоб, патчи для шеи, эмульсия, ночной крем и ночная несмываемая маска.

Наносите всё это строго послойно. Каждый слой должен «впитаться». На это уходит уйма времени. К моменту, когда вы наносите десятый слой, первый уже начинает спорить с третьим, вызывая на лице легкое восстание в виде красных пятен. Но вы не сдавайтесь! Это не аллергия, это «активные компоненты начали свою работу». Если лицо горит и чешется — значит, омоложение идет полным ходом!

Вредный совет №3: Ретиоловое безумие

Ретинол — бог современной косметологии. Вы должны начать пользоваться им без подготовки и сразу в максимальной концентрации. Зачем размениваться на нежные 0,1%, если можно сразу купить 2% сыворотку, от которой облезает даже обои в коридоре?

Намажьте ее щедро, желательно перед выходом на яркое весеннее солнце без солнцезащитного крема. На следующий день, когда ваша кожа начнет шелушиться и опадать, как листья с осеннего клена, радуйтесь. Вы обновляетесь! Тот факт, что вы теперь похожи на ящерицу в период линьки, не должен вас смущать. Главное — под этими лохмотьями где-то глубоко зреет новое, гладкое лицо двадцатилетней давности. Ну и что, что больно улыбаться и невозможно нанести тональный крем, потому что он подчеркивает каждую чешуйку. Терпите, красота требует жертв, а мы легких путей не ищем.

Часть 2. Косметологическая гонка вооружений, или Как превратить лицо в полигон для испытаний

Кремы — это детский лепет. Рано или поздно вы понимаете, что молекулы альпийского эдельвейса не справляются с законом всемирного тяготения. И тогда на горизонте появляется ОН — Косметолог.

Косметолог для женщины за сорок пять — это одновременно и спаситель, и палач, и лучший друг, которому вы добровольно отдаете ключи от своего банковского счета и своего лица. Чтобы ваше сотрудничество принесло максимум вреда, следуйте этим золотым правилам.

Вредный совет №4: «Уколите мне всё!»

Придя на прием, никогда не соглашайтесь на легкие, поддерживающие процедуры вроде массажа или мягкого пилинга. Массаж — это для слабаков. Вам нужны иглы. Много игл.

КАРТА ЖЕЛАЕМОЙ ОМОЛОЖЕННОСТИ:



Требуйте от мастера:

Ботокс во все подвижные зоны. Ваше лицо должно стать гладким, как зеркало, и столь же эмоциональным. Идеальный результат — когда вы искренне сочувствуете подруге, у которой уволили мужа, но ваше лицо при этом выражает лишь легкое недоумение левой бровью, потому что остальные мышцы парализованы снайперским выстрелом токсина. Если

вы можете нахмуриться — процедура прошла зря. Работайте над тем, чтобы ваш лоб приобрел благородную неподвижность античного мрамора.

Филлеры. Много филлеров. Носогубные складки? Залить филлером! Слезная борозда? Залить филлером! Скулы? Сделать такие, чтобы об них можно было резать колбасу! Не переживайте, что из-за обилия гиалуроновой кислоты ваше лицо начнет притягивать воду, как губка. Да, по утрам вы будете похожи на человека, который злоупотребляет солеными огурцами и пивом на ночь. Но зато — ни одной морщинки! Лицо будет натянутым, круглым и блестящим. В определенных кругах этот эффект называют «богатым лицом», хотя в народе его чаще называют «лицом искусанного пчелами пасечника».

Нити. Это звучит очень технологично: вам под кожу вводят специальные нити с насечками и натягивают их, как паруса на бригантине. Соглашайтесь сразу на максимальное количество. То, что первые две недели вы не сможете открыть рот, чтобы прожевать даже мягкий банан, а при попытке улыбнуться будете испытывать резкую боль в районе затылка — это мелочи. Главное — овал лица взлетел вверх! Правда, если нить случайно лопнет с легким щелчком во время зевка, овал может резко вернуться на исходную позицию, но это лишь повод пойти на коррекцию.

Вредный совет №5: Скрывайте свои походы к косметологу с партизанским упорством

Если кто-то из знакомых (особенно моложавая коллега по работе или, не дай бог, свекровь) спросит вас: «Ой, Маша, ты так посвежела! Что-то сделала с лицом?», вы должны сделать круглая глаза, полные искреннего возмущения.

— Что вы! — должны ответить вы, стараясь, чтобы парализованный ботоксом рот двигался естественно. — Никаких уколов! Я панически боюсь игл! Мой секрет — это просто хорошая генетика, три литра чистой воды в день, позитивное мышление и огуречная маска по бабушкиному рецепту. Ну и сплю я, конечно, на шелковой наволочке.

Пусть все думают, что вы ведьма, которая не стареет силой мысли. А то, что после ваших «прогулок на свежем воздухе» у вас на лице три дня держатся характерные папулы, похожие на укусы гигантских mosquitos, объясняйте внезапной аллергией на пыльцу редких комнатных растений.

Часть 3. Спорт и диеты: Как уничтожить суставы и возненавидеть еду во имя молодости

Переходим к телу. Лицо — это лишь фасад. Но фасад не будет смотреться выигрышно на фоне обветшавшего здания. К сорока пяти годам наше тело начинает вести себя непредсказуемо. Жирок, который раньше распределялся гармонично, создавая приятную женственную округлость, теперь так и норовит скопиться исключительно в районе живота, образуя так называемый «спасательный круг».

Что делает нормальная женщина? Начинает паниковать и бросается в крайности. Что сделаем мы? Раздурим эту панику до космических масштабов!

ТАБЛИЦА СРАВНЕНИЯ ДИЕТ:

Название диеты	Что нужно есть	Реальный эффект
"Кето-рай"	Сало, бекон, масло, жирные сливки	Изжога, ненависть к овощам, грусть
"Детокс-болото"	Зеленый сок из сельдерея и петрушки	Постоянный поиск туалета, урчание в животе
"Интервал 20/4"	Воздух (20 часов), всё подряд (4 часа)	Безумный взгляд, ночные набеги на холодильник

Вредный совет №6: Выберите самую экстремальную диету

Забудьте о сбалансированном питании. Это скучно и не дает мгновенных результатов. Вам нужен радикальный подход.

Кето-диета. Исключите углеводы полностью. Начните есть сало, сливочное масло и жирные сливки литрами. Рассказывайте всем, что ваш мозг теперь работает на кетонах, поэтому вы соображаете быстрее компьютера. Игнорируйте тот факт, что от вас пахнет ацетоном, как от жидкости для снятия лака, а ваша печень шлет вам тревожные сигналы в виде тяжести в правом боку. Главное — вы в тренде!

Детокс на соках. Купите соковыжималку и начните пить зеленую жижу из сельдерея, шпината и огурца. Убедите себя, что этот напиток, по вкусу напоминающий воду из болотца, в котором купались лягушки, «очищает ваши клетки от шлаков». (Психологический спойлер: шлаков не существует, но кого это волнует?). Проведите на этой диете неделю. Тот факт, что вы не можете отойти от туалета дальше, чем на три метра, и у вас постоянно кружится голова, считайте «выходом токсинов». На восьмой день сорвитесь и съешьте буханку бородинского хлеба со сливочным маслом и докторской колбасой, после чего возненавидьте себя за безволие и начните всё сначала.

Интервальное голодание по схеме 20/4. Не ешьте двадцать часов в сутки. Оставшиеся четыре часа попытайтесь запихнуть в себя дневную норму белков, жиров и углеводов. Обычно это заканчивается тем, что в 19:59 вы судорожно дожевываете третью котлету, заталкивая в рот кусок торта, потому что в 20:00 «окно закрывается» и наступает великий пост до следующего вечера. Спите со сжимающимся от голода желудком, который издает звуки раненого кита.

Вредный совет №7: Спорт до разрыва связок

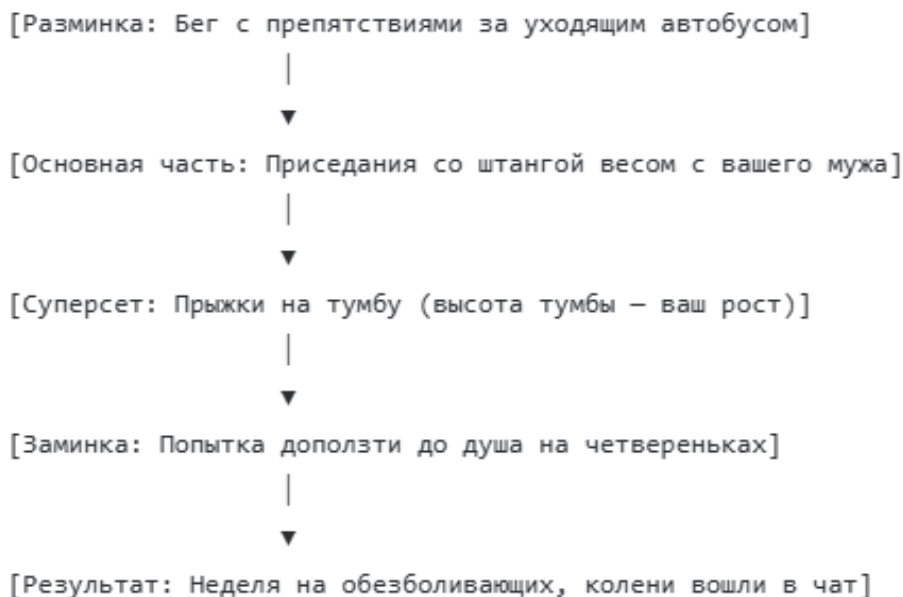
Если вы решили пойти в спортзал, не ищите легких путей. Никакой йоги, пилатеса или растяжки — это для пенсионеров. Вы ведь молодая, динамичная женщина! Вам нужен хардкор.

Запишитесь на кроссфит или высокоинтенсивный интервальный тренинг (НИИТ). Занимайтесь в группе с двадцатилетними фитоняшками. Ваша цель — доказать им (и себе), что вы ни в чем им не уступаете.

Когда тренер — молодой мальчик с кубиками пресса и белозубой улыбкой — говорит: «Еще десять берпи, девочки!», делайте пятнадцать. Игнорируйте тот хруст в коленях, который напоминает треск сухого хвороста в костре. Не обращайте внимания на то, что ваше сердце

пытается выпрыгнуть через ребра и убежать в раздевалку, а перед глазами плывут живописные фиолетовые круги.

ТРЕНИРОВКА "УМРИ, НО НЕ СДАВАЙСЯ" (Инструкция по самоликвидации):



Если на следующий день вы не можете встать с кровати без посторонней помощи и стоны, значит, тренировка прошла отлично. Если вы не можете сесть на унитаз без того, чтобы не держаться за стены обеими руками — вы на верном пути к идеальной фигуре. Повторяйте три раза в неделю. Через месяц, когда ваши суставы окончательно выйдут из чата, а ортопед станет вашим самым близким мужчиной, вы сможете с чистой совестью сказать: «Я сделала всё, что могла. Спорт — это просто не мое».

Часть 4. Социальная мимикрия: Как притвориться двадцатилетней и стать посмешищем

Молодость — это не только гладкое лицо и упругие бедра. Это еще и состояние ума, стиль одежды и манера общения. По крайней мере, именно так пишут в глянцевого журналах. И чтобы окончательно закрепить свой статус «вечно молодой», вам нужно срочно изменить свое поведение в обществе.

Вредный совет №8: Гардероб в стиле «молодежный бунт»

Срочно проведите ревизию своего шкафа. Выбросьте все элегантные брючные костюмы, классические пальто и качественную обувь на устойчивом каблуке. Всё это — маркеры «теткости». Вы ведь не тетка!

Отправляйтесь в молодежные магазины масс-маркета. Ваша цель — одежда оверсайз, рваные джинсы и худи с непонятными надписями на английском языке.

ГАРДЕРОБНЫЙ СДВИГ:

БЫЛО (Классика):		СТАЛО (Вредный тренд):
Элегантное пальто	→	Худи на 4 размера
Брюки со стрелками		больше (как мешок)
Кожаные ботильоны		Кроссовки на
		тракторной подошве

Купите джинсы с заниженной талией (неважно, что при наклоне из них предательски выглядывают те самые ортопедические трусы, которые греют поясницу). Наденьте кроп-топ, открывающий живот. Тот факт, что кожа на животе уже не такая натянутая, как барабан, и при движении собирается в уютные гармошки, игнорируйте. Это бодипозитив!

Особое внимание уделите обуви. Вашим главным союзником должны стать гигантские кроссовки на тракторной подошве, которые делают ваши ноги похожими на лапы робота Трансформера. В них тяжело ходить, они весят по два килограмма каждый, но зато в них ходит Билли Айлиш. А вы чем хуже?

Вредный совет №9: Освойте молодежный сленг

Чтобы вас принимали за свою в компании молодых коллег или друзей ваших детей, вы должны срочно обновить свой лексикон. Забудьте слова «замечательно», «интересно» и «неприятно».

Внедряйте в речь новые термины:

Если вам что-то нравится, говорите: «**Это имба!**» или «**Полный флекс!**».

Если кто-то ведет себя глупо, скажите: «**Какой кринж!**» или «**Ну он и душный**».

Вашего мужа (или объект симпатии) теперь нужно называть исключительно «**мой краш**».

Если вы хотите выразить понимание, пишите в мессенджерах: «**рил ток**» или просто «**понимаю, жиза**».

ПЕРЕВОДЧИК ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗА 45 (Вредный разговорник):

Что вы хотите сказать	Как это должно звучать (кринж-версия)
"Я очень устала на работе"	"Я сегодня словила тилт на работе, полный анлак"
"Этот мужчина мне симпатичен"	"Девочки, этот зумер – мой новый краш, мы с ним вайбим"
"Какая неловкая ситуация"	"Ой, ну это чистый кринж, я просто выпала в осадок"

Используйте эти слова как можно чаще, особенно в разговоре со своими детьми-подростками. Смотрите на их выкатывающиеся от ужаса глаза и наслаждайтесь моментом. Они просто завидуют вашей продвинутости. То, что они после этого убирают свои телефоны и стараются не выходить с вами в общественные места, означает лишь то, что они уважают вашу авторитетную фигуру.

Психологический перевод: Почему мы бежим за уходящим поездом?

А теперь, дорогая читательница, давайте снимем маску иронии, отложим в сторону баночку с кремом из улиточной слизи за бешеные тысячи, снимем эти тяжеленные кроссовки-трансформеры, присядем на удобный диван и поговорим серьезно. Как психолог с психологом. Точнее, как психолог с умной, взрослой женщиной.

Почему мы так отчаянно, до изнеможения, до абсурда пытаемся удержать ускользающую молодость? Почему мы верим в самые нелепые обещания маркетологов и готовы терпеть боль от игл и голод диет?

За этой паникой стоит несколько глубоких, очень понятных и очень болезненных психологических причин.

1. Страх «невидимости» (Геронтофобия)

В нашей культуре, к сожалению, до сих пор царит жесткий культ молодости. Женщина воспринимается обществом через призму ее эстетической функции. Пока она молода и свежа, она «заметна». Ей улыбаются мужчины, ей открыты двери в карьере, ее мнение кажется весомым.

Приближаясь к сорока пяти годам, женщина начинает замечать, что мир словно «тускнеет» по отношению к ней. Мужчины в метро больше не задерживают на ней взгляд (они смотрят на двадцатилетних девушек). В магазинах к ней обращаются «женщина» вместо привычного и приятного «девушка». На работе молодые коллеги начинают относиться к ней как к «опытному наставнику» — вежливо, уважительно, но... списывая со счетов как активного игрока.

Эта внезапная «невидимость» пугает. Возникает ощущение, что тебя постепенно стирают из жизни, как ластиком. И погоня за молодостью — это попытка вернуть себе види-

мость. *«Если я буду выглядеть молодо, я останусь в игре. Меня по-прежнему будут замечать и любить»*, — думает наше подсознание.

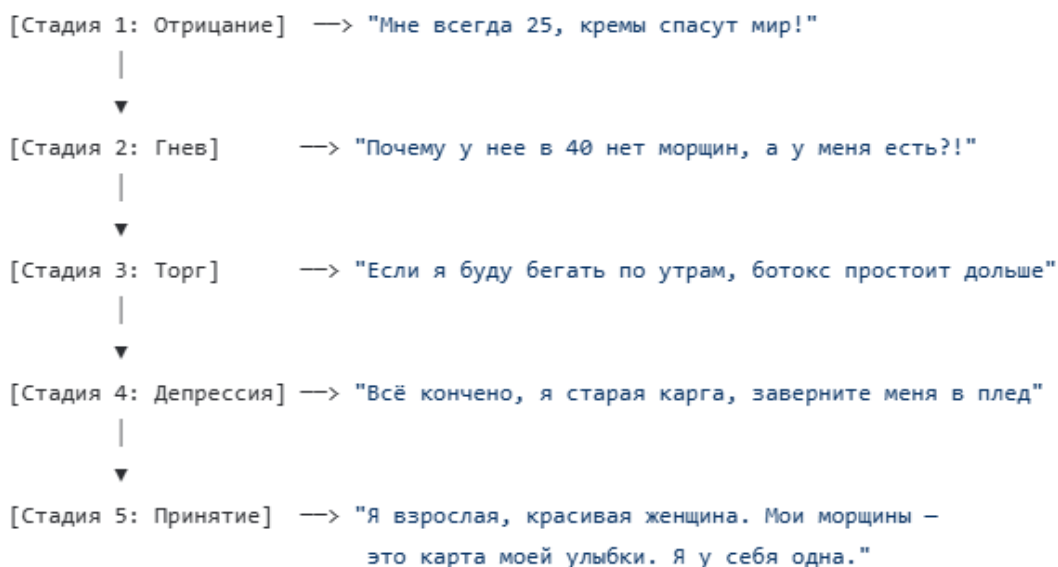
2. Непрожитое горе по уходящему телу

Давайте признаем честно: старение тела — это потеря. И как любую потерю, ее нужно пережить, отгоревать.

Мы теряем ту легкость, с которой наше тело восстанавливалось после нагрузок. Мы теряем упругость кожи, густоту волос, остроту зрения. Это реальные физические изменения, и глупо делать вид, что они нас не расстраивают.

Когда мы видим первую седину или замечаем, что овал лица поплыл, мы сталкиваемся с реальностью нашей конечности. Старение — это предвестник увядания. И наша паническая активность в кабинете косметолога — это классическая стадия **отрицания** в процессе переживания горя. Мы словно кричим времени: *«Нет! Я не согласна! Я заставлю тебя остановиться!»*.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТАДИИ ПРИНЯТИЯ СВОЕГО ВОЗРАСТА:



3. Маркетинговое насилие

Индустрия красоты — это гигантская машина, которая зарабатывает миллиарды долларов на нашей неуверенности в себе. Им невыгодно, чтобы вы приняли себя и успокоились. Если вы полюбите свои мимические морщинки и поймете, что возраст — это красиво, кто будет покупать кремы по цене крыла самолета и колоть филлеры каждые полгода?

Вас сознательно вводят в состояние дефицитности. Вам внушают мысль: *«С тобой текущей что-то не так. Но если ты купишь наш продукт, ты станешь правильной»*. Это манипуляция чистой воды, бьющая в самую уязвимую точку — страх отвержения.

Терапевтический практикум: Как полюбить свое отражение без ботокса и страданий

Как же выйти из этой гонки вооружений живой, здоровой и счастливой? Как начать ухаживать за собой не из страха старости, а из любви к жизни?

Вот несколько практических упражнений и принципов, которые помогут вам вернуть душевное равновесие и истинную привлекательность.

Упражнение 1. «Ревизия зеркала» (Перезагрузка восприятия)

Подойдите к зеркалу. Но на этот раз выключите этот ужасный неоновый свет. Включите мягкий, теплый торшер или зажгите свечу. Посмотрите на себя не как строгий цензор, ищущий недостатки, а как любящая мать смотрит на своего ребенка.

Сделайте вдох и посмотрите себе в глаза. Не на морщины вокруг них, а в глубь своих глаз. Что вы там видите?

Там есть мудрость.

Там есть опыт преодоления кризисов, из которых вы вышли победительницей.

Там есть теплота женщины, которая умеет любить и сопереживать.

Там есть история вашей жизни — уникальная, неповторимая, наполненная событиями.

Скажите своему отражению: **«Я вижу тебя. Ты прошла огромный путь. Твое лицо — это не холст для инъекций, это книга твоей жизни. Каждая линия на нем заслужена тобой. Я принимаю тебя».**

Делайте это упражнение ежедневно в течение недели. Вы заметите, как начнет меняться ваше внутреннее состояние: паника уступит место глубокому, спокойному достоинству.

ДВЕ СТРАТЕГИИ ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ:

НЕВРОТИЧЕСКАЯ (Из страха):

* Борьба со старением
* Постоянный контроль
* Инъекции до неузнаваемости
* Ощущение дефицитарности

ОСОЗНАННАЯ (Из любви):

* Забота о здоровье
* Принятие изменений
* Мягкий уход
* Ощущение самооценности

Упражнение 2. Смена фокуса: от «Омоложения» к «Оздоровлению»

Перенаправьте энергию своей внутренней паники в созидательное русло. Замените концепцию «Я должна выглядеть молодо» на концепцию **«Я хочу чувствовать себя хорошо».**

Вместо изнуряющих кроссфит-тренировок выберите то, что придает вашему телу гибкость и легкость: пилатес, плавание, йогу или просто долгие прогулки в красивом парке. Ваше тело скажет вам спасибо отсутствием боли в суставах и приливом сил.

Вместо жестких, мучительных диет начните питаться интуитивно. Спросите себя перед едой: *«Чего сейчас действительно хочет мое тело? Какая еда наполнит меня энергией и здоровьем?».* Вы удивитесь, но тело редко просит зеленый сок из сельдерея на завтрак, обед и ужин. Ему нужны качественные белки, полезные жиры и сложные углеводы. И да, иногда ему нужен тот самый круассан — просто для радости.

Уход за кожей сделайте ритуалом удовольствия, а не работы. Наносите крем медленно, нежными массажными движениями. Пусть это будет акт любви к своему лицу, а не попытка вбить в него молекулы молодости силой.

Упражнение 3. Учимся говорить «Нет» маркетинговому шуму

Каждый раз, когда вы видите рекламу очередного чудо-средства или процедуры, обещающей стереть с вашего лица двадцать лет, включайте здоровый скептицизм.

Задайте себе три вопроса:

Действительно ли мне это нужно, или это навязанный мне страх выглядеть неидеально?

Что изменится в моей жизни, если эта морщинка на лбу исчезнет? Стану ли я счастливее, любимее, успешнее?

Как я могу потратить эти деньги и время на то, что действительно принесет мне радость (путешествие, хорошая книга, встреча с друзьями, качественный массаж тела)?

Вы быстро поймете, что истинная привлекательность женщины после сорока пяти лет кроется не в отсутствии морщин (в конце концов, гладкое лицо бывает и у манекена в витрине). Она кроется во внутренней свободе, в блеске глаз, в умении радоваться жизни, в расслабленности и уверенности в себе.

Женщина, которая не боится своего возраста, которая носит его как дорогую королевскую мантию, невероятно притягательна. Ей не нужно ничего доказывать двадцатилетним. Она знает себе цену. Она прекрасна своей зрелой, наполненной красотой.

Снимите кроссовки-трансформеры, дорогая моя. Наденьте то, в чем вам удобно и красиво. Улыбнитесь своему отражению — искренне, тепло, без ботоксного напряжения. Наша жизнь только начинается, и у нас впереди еще так много интересного! А ушедшие поезда... пусть себе едут. У нас есть свой собственный, роскошный экспресс, который везет нас навстречу нашей лучшей, самой свободной и счастливой поре.

Глава 2. Синдром «Опустевшего гнезда», или Как сделать так, чтобы взрослые дети никогда от вас не съехали

Введение: Великая тишина, которая сводит с ума

Давайте признаемся: быть мамой — это самая тяжелая, неблагодарная и круглосуточная работа в мире, за которую не платят зарплату, не дают отпусков и не выписывают премий. Вы заступили на эту смену около двадцати лет назад. Ваши будни состояли из бесконечного бега с препятствиями: сначала колики, подгузники и зубы; потом детские сады, бесконечные сопли и утренники с дебильными стишками про зайчиков; затем — школа, родительские чаты (этот филиал ада на земле, где в три часа ночи обсуждают покупку штор и цвет обложек для тетрадей по природоведению), репетиторы, ЕГЭ и подростковый бунт, когда ваш милый ангелочек внезапно превратился в колючее существо, обклеившее комнату плакатами с черепами и заявляющее, что вы «разрушаете его личность» просто тем, что дышите с ним в одной квартире.

Вы терпели. Вы не спали ночами. Вы выучили физику за восьмой класс (хотя в своей жизни ни разу не применили закон Ома). Вы научились варить борщ за двадцать минут и замазывать синяки под глазами так, чтобы на работе никто не догадался, что вы полночи караулили подростка с дискотеки.

И вот, наконец, наступил этот день. ЕГЭ сдан. Институт выбран или даже почти окончен. Вашему «ребеночку» исполнилось девятнадцать, двадцать или даже двадцать два года.

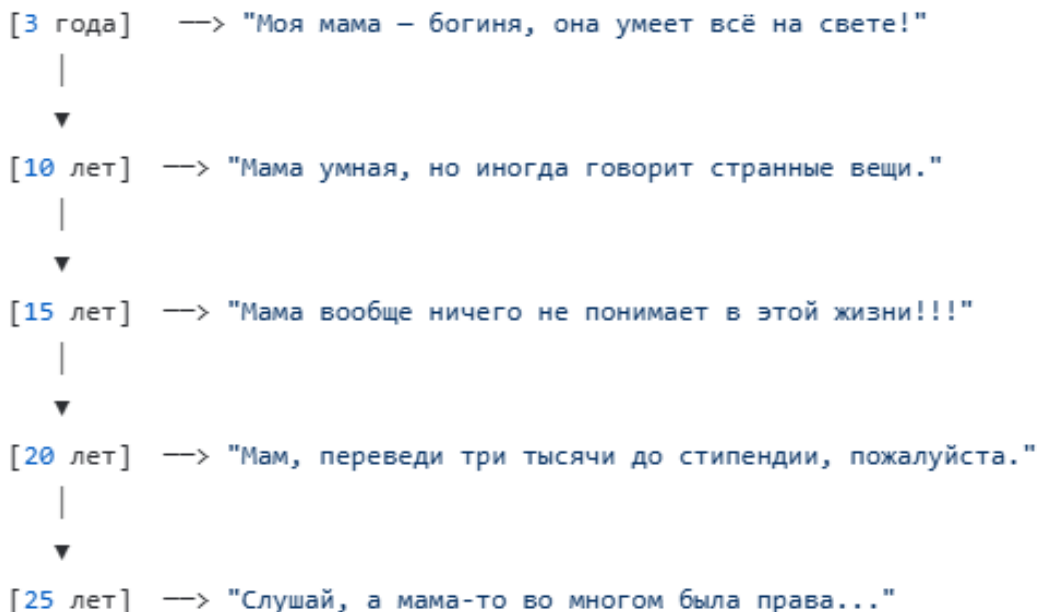
И вдруг в квартире наступает ОНА. **Великая Тишина.**

Вы заходите в коридор — а там не валяются грязные кроссовки сорок третьего размера. На кухне никто не оставляет на столе чашку с недопитым чаем и присохшим чайным пакетиком, который успел пустить корни в блюдец. В ванной сухо, и никто не израсходовал ваш любимый кокосовый шампунь, чтобы помыть им кота или просто вылить половину в раковину «случайно».

Казалось бы: Маша, радуйся! Ты свободна! Ты можешь ходить по квартире голышом, пить кофе в тишине, читать книги, спать до полудня по выходным и не думать о том, что в холодильнике обязательно должно быть первое, второе и компот, иначе «ребенок останется голодным».

Но вместо долгожданного счастья вы чувствуете, как внутри разрастается липкая, холодная паника. Вы садитесь на кровать в пустой комнате сына или дочери, смотрите на оставленный ими старый плакат или плюшевого мишку, и у вас катятся слезы. В голове крутится одна и та же страшная мысль: *«Я больше не нужна. Моя главная миссия окончена. Моя жизнь пуста. Кто я теперь, если я больше не Мама с большой буквы?»*

ЭВОЛЮЦИЯ СТАТУСА МАМЫ В ГЛАЗАХ РЕБЕНКА:



Это состояние психологи называют *синдромом опустевшего гнезда*. И чтобы спастись от этой экзистенциальной пустоты, многие женщины выбирают проверенный, хоть и разрушительный путь: они решают сделать всё возможное, чтобы птичка никогда не вылетела из гнезда. Ну или хотя бы вылетала со сломанными крыльями и постоянным чувством вины.

Если вы решили, что ваш взрослый сын должен жить с вами до своей пенсии, а дочь — советоваться с вами по поводу цвета нижнего белья до сорока лет, этот подробный путеводитель по созданию гиперопеки создан специально для вас.

Часть 1. Пропаганда ужасов внешнего мира, или Как убедить ребенка, что без вас он погибнет в первые тридцать секунд

Чтобы птенец не захотел покидать родное гнездо, он должен быть абсолютно уверен: за пределами вашей квартиры простирается безжизненная, опасная пустыня, населенная мошенниками, маньяками, ядовитыми сквозняками и некачественными полуфабрикатами. Ваша задача — стать единственным источником тепла и безопасности в этом жестоком мире.

Вредный совет №1: Станьте главным спонсором новостей из рубрики «Криминальная хроника»

Каждый раз, когда ваш взрослый ребенок (назовем его для удобства Владик, 22 года от роду) собирается выйти из дома вечером, вы должны проводить его так, будто он уходит на фронт Первой мировой войны.

Перед его уходом обязательно тяжело вздохните и прижмите руку к сердцу.

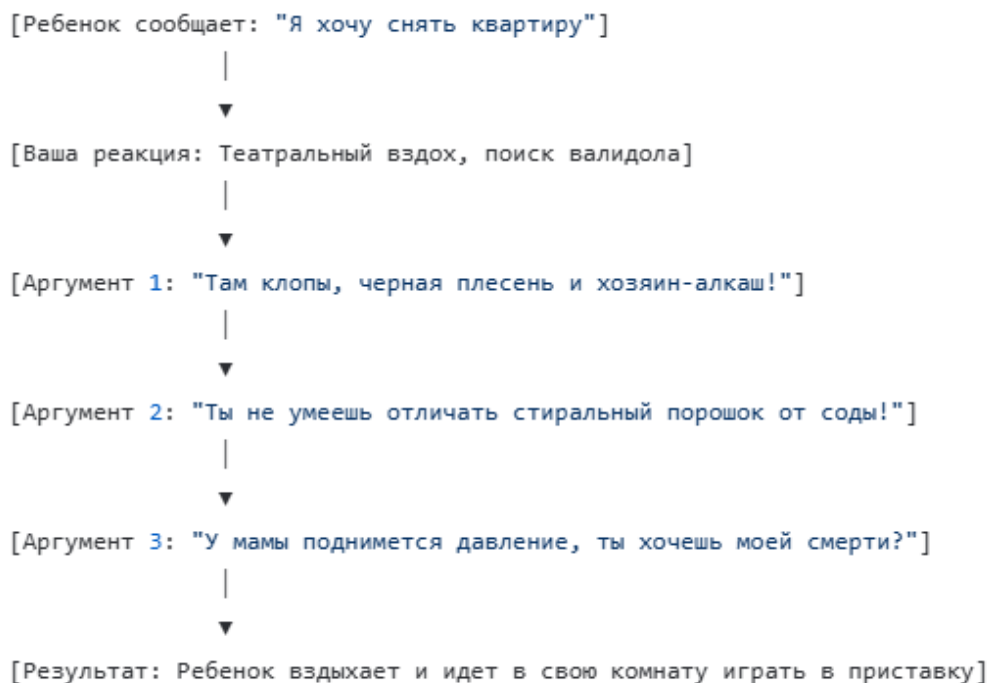
Скажите: «Владик, ты точно должен идти? Сейчас такое время беспокойное... Вчера в соседнем районе, я в чате читала, маньяк напал на парня. Тоже в капюшоне шел. Владик, сними капюшон, тебя не увидят в темноте и переедет мусоровоз!».

Если он идет на свидание, напомнить: «Девушки сейчас пошли корыстные. Подсыпят тебе чего-нибудь в лимонад, очнешься в подвале без почки. А у тебя почки и так слабые, помнишь, мы в третьем классе пиелонефрит лечили?».

Каждый божий день делитесь с ребенком страшными историями о том, как люди пытались жить самостоятельно.

— Вот у моей коллеги сын, Антошка, тоже захотел самостоятельности, снял квартиру. И что? Через месяц затопил соседей, залез в долги, питался одними дошираками, заработал язву желудка, сейчас лежит в больнице, пожелтел весь. Вот тебе и самостоятельность! А жил бы с мамой — горя бы не знал, всегда супчик горячий, белье поглажено.

СХЕМА ЗАПУГИВАНИЯ ВЗРОСЛОГО РЕБЕНКА (Вредный алгоритм):



Вредный совет №2: Саботируйте любые попытки бытового самообслуживания

Ни в коем случае не учите ребенка готовить, стирать, пользоваться утюгом и платить за коммунальные услуги. Это ваши козыри, ваша монополия на его выживание!

Если Владик решит пожарить себе яичницу, устройте из этого шоу планетарного масштаба:

— Отойди от плиты! Ты же сейчас всё зальешь маслом! Кто потом будет отмывать жир со стен? Я, твоя старая мать с больной спиной? И вообще, ты неправильно держишь лопатку, ты поцарапаешь тефлоновую сковородку, она стоит как половина моей пенсии! Иди, я сама всё сделаю.

Если дочь решит постирать свои джинсы, выхватите их у нее из рук с криком:

— Ты что, собралась стирать джинсы вместе с белым свитшотом?! Они же полиняют! Ты испортишь вещь! Дай сюда, я сама разберу белье по цветам, настрою температуру. Вы же ничего не умеете, у вас руки не из того места растут!

Ваша цель — вырастить бытового инвалида. Взрослый человек, который искренне верит, что чистые носки самостоятельно размножаются в ящике комода, а суп самозарождается в кастрюле под влиянием лунного света, никогда не съедет от вас. Ему просто будет лень учиться всему этому заново.

Часть 2. Тотальный цифровой и физический контроль, или Как стать тенью своего ребенка

Второй столп успешного удержания ребенка в гнезде — это ликвидация любых личных границ. Помните: у вас с ребенком не должно быть секретов. Вы — одно целое. Вы выносили его в своем теле, поэтому имеете полное право знать, о чем он думает, с кем переписывается и сколько раз в день ходил в туалет.

Вредный совет №3: Внедрите цифровую слежку под соусом «Я просто волнуюсь»

Современные технологии — это просто подарок для гиперопекающей матери. Вам больше не нужно нанимать частного детектива, у вас есть смартфоны!

Геолокация 24/7. Установите на телефон ребенка приложение типа «Где мои дети» или настройте семейный доступ. Объясните это так: «Владик, это исключительно ради твоей безопасности. Вдруг на тебя нападут инопланетяне или начнется зомби-апокалипсис? Я должна знать, где искать твоё тело!».

Если вы видите по карте, что Владик вместо института зашел в кафе, немедленно пишите ему в мессенджер: «Владик, почему ты в шоколаднице? У вас что, отменили лекцию по термодинамике? Кто эта девочка в красном пуховике, которая сидит напротив тебя? Я вижу по камере наблюдения на соседнем здании, что она выглядит подозрительно. Она курит? Владик, немедленно уходи оттуда, у нее лицо неблагополучное!».

Контроль активности в сети. Если ребенок не отвечает на ваше сообщение в мессенджере в течение трех минут, начинайте звонить. Сначала ему (раз десять), потом его друзьям (номера которых вы, разумеется, выписали в блокнотик под предлогом «на всякий пожарный»), потом в деканат, потом в дежурную часть районного отделения полиции. Когда Владик, наконец, перезвонит и скажет, что он просто спал или у него беззвучный режим, устройте ему грандиозный скандал с завыванием sireны скорой помощи на заднем плане: «Я уже обзвонила все морги! У меня чуть инфаркт не случился! Мое давление 180 на 100! Ты хочешь сиротой остаться?!».

ТАБЛИЦА РАСШИФРОВКИ МАТЕРИНСКИХ СМС (Вредный вариант):

Что написано в СМС	Что это означает на самом деле
"Ты где?"	"Я контролирую каждый твой шаг, не расслабляйся"
"Кушай суп, я подогрела"	"Ты беспомощный младенец, который умрет от голода без моей указки"
"Твоя Маша мне не нравится"	"Эта женщина посягает на мою собственность, я уничтожу ее"
"У меня закололо в боку..."	"Срочно бросай все свои дела и беги развлекать меня, мне скучно"

Вредный совет №4: Ликвидируйте физические границы в квартире

Ваша квартира — это единое суверенное государство под вашим личным авторитарным управлением. Никаких «суверенных штатов» в виде закрытых комнат быть не должно.

Никогда не стучитесь перед тем, как войти в комнату взрослого сына или дочери. Врывайтесь туда внезапно, желательно с пылесосом или стопкой чистого белья наперевес. Если ребенок возмутится: «Мама, я вообще-то переодеваюсь (или сплю, или занят)!», сделайте оскорбленное лицо:

— Что я там не видела? Я тебе пеленки меняла! Я тебя мыла в ванночке, когда ты под стол пешком ходил! От кого ты там закрываешься? От собственной матери? Значит, у тебя есть от меня секреты! Наверное, наркотики в матрас прячешь или порнографию смотришь!

Регулярно проводите «уборку» на его письменном столе и в шкафах. Перекладывайте его вещи по вашему усмотрению. Бумаги с какими-то непонятными чертежами — в макулатуру («какой-то мусор валялся!»), флешки — в одну коробочку, одежду — перестирать и сложить ровными стопочками. Если он пожалуется, что вы нарушили порядок и он теперь не может найти важный конспект для диплома, ответьте:

— У тебя тут был не порядок, а свинарник! Нормальные люди в таком хаосе не живут. Скажи спасибо, что я трачу свое личное время, чтобы сделать из твоей берлоги приличное место!

Часть 3. Шантаж здоровьем и чувство вины: Тяжелая артиллерия материнского контроля

Если запугивание внешним миром и тотальная слежка не помогают, и ребенок всё еще робко заикается о том, что «мы с ребятами решили снять квартиру на троих», в бой вступает элитный спецназ материнских манипуляций — **Чувство Вины и Шантаж Здоровьем**. Это безотказное оружие, против которого у нормального, любящего ребенка практически нет противоядия.

Вредный совет №5: Свяжите свое физическое состояние с поведением ребенка

Вы должны стать хрустальной вазой, которая может разбиться от любого неосторожного движения вашего отпрыска. Ваши внутренние органы должны мгновенно реагировать на любые проявления его самостоятельности.

КАРТА СИМПТОМОВ ДЛЯ МАТЕРИНСКОГО ШАНТАЖА:



Примеры диалогов для отработки навыка:

Ситуация: Сын говорит, что пойдет в пятницу вечером в бар с друзьями.

Ваша реакция: Медленно опуститесь на стул, прижмите руку к левой стороне груди и начните часто, мелко дышать.

Текст: «Да-да, конечно, иди... Молодость, друзья — это так важно... А я тут как-нибудь сама. Если что, таблетки на тумбочке. Вдруг у меня опять этот приступ аритмии начнется, как в прошлый раз... Ты только телефон не выключай, ладно? Чтобы, если я начну умирать, я успела тебе позвонить и попрощаться...».

Ситуация: Дочь сообщает, что хочет поехать летом автостопом по Алтаю (или просто в тур в Турцию с подружкой).

Ваша реакция: Мгновенный приступ гипертонии. Срочно доставайте тонометр. Качайте воздух в манжету с таким выражением лица, будто вы качаете детонатор динамита. Демонстративно покажите дочери экран прибора с цифрами 155 на 95.

Текст: «Посмотри! Посмотри на эти цифры! Это ты меня до этого довела своими поездками! Ты уедешь, а я тут одна в пустой квартире буду лежать пластом, парализованная после инсульта. И стакан воды мне никто не подаст! Тебе твои развлечения дороже жизни собственной матери!».

Вредный совет №6: Используйте аргумент «Я отдала тебе лучшие годы»

Напоминайте ребенку о его неоплатном долге перед вами ежедневно, желательно во время семейного ужина, чтобы еда лучше усваивалась.

— Я ведь из-за тебя карьеру разрушила! Меня приглашали в министерство работать, а я отказалась, потому что у тебя тогда аденоиды были, надо было по клиникам возить.

— Я себе лишних колготок не покупала, всё тебе отдавала! Самые лучшие репетиторы, самый дорогой лагерь на море! Я свою личную жизнь на замок закрыла после развода с твоим отцом, чтобы у тебя травмы не было! А ты теперь вырастил перья и улететь хочешь? Эгоист неблагодарный!

После такого монолога ребенок должен почувствовать себя чудовищем, которое лично виновато во всех ваших жизненных неудачах, морщинах, лишнем весе и низком уровне пенсии. Он должен понять: его жизнь не принадлежит ему. Она принадлежит вам, как компенсация за ваши «жертвы».

Часть 4. Саботаж личной жизни, или «Мой зять будет идеальным, то есть несуществующим»

Рано или поздно в жизни вашего подрастающего птенца появляется ОНО — романтическое увлечение. Для гиперопекающей матери это объявление войны. Появление конкурента (или конкурентки) означает, что влияние матери может ослабнуть, а значит, птичка вырвется на свободу. Ваша задача — уничтожить любые отношения на корню, доказав ребенку, что все его партнеры — ничтожества, недостойные его мизинца.

Вредный совет №7: Для мам сыновей: Включите режим «Свекровь-инквизитор»

Если ваш сын привел в дом девушку (назовем ее Света), встретьте ее так, будто вы — начальник таможенной службы на границе с недружественным государством.

ТЕСТ-ДРАЙВ ДЛЯ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ НЕВЕСТКИ (Вредный сценарий):

[Шаг 1: Осмотр внешнего вида]

(Юбка выше колен? "Понятно, девица легкого поведения")

|



[Шаг 2: Проверка кулинарных способностей]

("А ты умеешь варить борщ на костном бульоне с тремя видами свеклы?")

|



[Шаг 3: Инспекция ее родословной]

("А у твоей бабушки по материнской линии не было шизофрении?")

|



[Результат: Сын уводит плачущую Свету, вы торжествующе пьете чай]

Во время чаепития задавайте Свете максимально неудобные вопросы:

— Светочка, а ты из какой семьи? Твой папа инженер? А, автомеханик... Понятно. А мама? Бухгалтер в ЖЭКе... Ну, простая рабочая семья, тоже люди, конечно. А ты сама на кого учишься? На маркетолога? Сейчас этих маркетологов как собак нерезанных, кому они нужны... А готовить ты умеешь? Наш Владик привык к правильному питанию, у него желудок нежный. Ты умеешь делать паровые котлетки из кролика с соусом из анчоусов? Нет? Ну, современная молодежь только пиццу заказывать горазд...

После ухода Светы проведите с сыном «доверительную беседу»:

— Владик, я, конечно, ничего не имею против твоей Светы... Но ты посмотри на нее повнимательнее. У нее же совершенно нет вкуса! Этот ужасный дешевый макияж... И смеется она слишком громко, невоспитанная девочка. И вообще, мне показалось, что она на тебя как-то хищно смотрит. Ей от тебя только наша московская прописка нужна, помани мое слово! Ты достоин гораздо лучшего. Тебе сейчас об учебе надо думать, о карьере, а не о бабах этих лимитчицах!

Вредный совет №8: Для мам дочерей: «Все мужики — козлы, как твой отец»

Если у вас дочь, ваша тактика должна быть иной. Внушайте ей мысль, что мужчины — это опасные, примитивные существа, цель которых — использовать ее, сломать ей жизнь и бросить с младенцем на руках.

Если дочь собирается на свидание, проводите ее словами:

— Опять с этим своим Кириллом идешь? Ну-ну. Посмотри на него: подбородок безвольный, глаза бегают. Типичный маменькин сынок, ничего в жизни не добьется. Будешь потом его на своей шее тащить, как я твоего отца тащила. Все они в начале пути поют соловьем, цветы дарят, а как до дела дойдет — сразу в кусты. Запомни, доченька: ближе матери у тебя никого нет и не будет. Мужья приходят и уходят, а мать одна!

Через несколько месяцев такой обработки ваша дочь начнет видеть в каждом молодом человеке потенциального абыюзера, альфонса и предателя. Она расстанется со всеми ухажерами и останется с вами — пить чай по вечерам, смотреть турецкие сериалы и обсуждать, какие же все-таки мужчины пошли измельчавшие. Цель достигнута! Гнездо в безопасности.

Психологический перевод: Что скрывается за маской гиперопеки?

А теперь, дорогая читательница, давайте остановим этот поток сарказма. Давайте вздохнем, снимем боевой раскрас Свекрови-Инквизитора, уберем тонометр в шкаф и поговорим о том, что происходит в вашей душе на самом деле.

Потому что синдром опустевшего гнезда — это не повод для шуток. Это глубокий, болезненный экзистенциальный кризис, с которым сталкивается почти каждая женщина в районе 45–50 лет.

Почему мы так отчаянно пытаемся удержать своих взрослых детей? Почему мы готовы ломать им жизнь, превращая их в инфантильных существ, лишь бы они не уходили?

За этим поведением стоят три огромных психологических страха.

1. Страх потери идентичности (Кризис роли)

Последние двадцать лет вашей жизни вы четко знали, кто вы. Вы были **Мамой**

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.