

**"В 41".
Тоска по
юности и
что с ней
делать.**

Александр Григорьев

Александр Григорьев

**"В 41". Тоска по юности
и что с ней делать.**

«Автор»

2026

Григорьев А. В.

"В 41". Тоска по юности и что с ней делать. / А. В. Григорьев —
«Автор», 2026

Тебе сорок один. Или около того. Вроде всё нормально: работа, дом, семья, планы. Но по вечерам накатывает — острое, щемящее чувство тоски по возрасту пятнадцати-двадцати пяти. По тому двору, той музыке, тем друзьям, тому ощущению, что всё впереди. Ты скучаешь не по событиям — ты скучаешь по себе тогдашнему. По живому, настоящему, ещё не уставшему.

Эта книга — не про «отпусти и забудь». Она про то, как понять, о чём на самом деле кричит твоя тоска. Почему память редактирует прошлое. Как работают гормоны, возраст и страх. Где внутри тебя живёт тот парень — и как с ним договориться. И главное — как превратить тоску из якоря в компас и создать новый, зрелый, осмысленный пик жизни. Честный разговор. Психология без занудства. Терапия без кушетки.

© Григорьев А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему накрывает именно сейчас	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Александр Григорьев

"В 41". Тоска по юности и что с ней делать.

Оглавление

Введение. Почему накрывает именно сейчас

Глава 1. Оптика памяти, почему прошлое кажется ярче, чем было.

Глава 2. Химия, которая ушла. Гормональный шторм как наркотик.

Глава 3. Тонкая кожа. Почему мелочи били током.

Глава 4. Люди, которые остались та, отсроченное горевание.

Глава 5. Внутренний бунт кто во мне тоскует на самом деле.

Глава 6. Компас, а не якорь, что тоска говорит о твоей жизни сейчас.

Глава 7. Под тоской — страх, что мы на самом деле оплакиваем.

Глава 8. Наследство, что ты можешь дать тем, кто сейчас входит в свои пятнадцать-двадцать пять.

Глава 9. Интеграция. Как взять энергию оттуда, не разрушая жизнь сейчас.

Глава 10. Благодарность вместо тоски. Как жить дальше.

Введение. Почему накрывает именно сейчас

Вечер на балконе.

Ты стоишь на балконе. Октябрь или ноябрь — неважно, но точно осень, потому что именно осенью это приходит чаще всего. В руке кружка с чаем, а может, и что покрепче. Внизу шумит город, или тихий двор, или трасса вдалеке. И вдруг — даже не мысль, а ощущение где-то в груди: «Господи, как же я скучаю по тому времени».

По тому времени — это по какому? Ты сам не сразу понимаешь. Не по детству с его санками и мамиными пирожками. Нет. По тому странному, лохматому, голодному, счастливому отрезку. По возрасту, когда тебе было от пятнадцати до двадцати пяти.

По подъезду, где пахло сырой штукатуркой и сигаретами. По общаге, где чай заваривали по три раза. По маршрутке в шесть утра, в которой ты ехал на первую пару, прислонившись лбом к холодному стеклу, и почему-то был счастлив. По той девушке или тому парню, с которыми так ничего и не случилось, но сама возможность жгла изнутри. По друзьям, с которыми ты сидел на кухне до рассвета и спорил о вещах, которых сейчас даже не помнишь. По музыке, от которой разрывалось сердце. По ощущению, что всё — вот-вот, уже за углом, и жизнь огромна, и ты в ней обязательно победишь.

Ты скучаешь по себе тогдашнему. По тому пацану в нелепой куртке, с прыщами и горящими глазами. По тому, кто ещё не знал, что будет дальше.

И это чувство — оно не похоже на лёгкую грусть. Оно похоже на тошноту. На ноющую боль под ложечкой. На комок в горле, который не проглатывается.

Тебе сорок один. Или около того. У тебя всё нормально. Может, даже хорошо. Но по вечерам ты выходишь на балкон и чувствуешь себя изгнанником из собственной юности.

Вы не один.

Я пишу эту книгу для тебя. И сразу скажу главное: с тобой всё в порядке. Ты не сошёл с ума. Ты не инфантилен. Ты не застрял в прошлом. Ты не «нытик». С тобой происходит ровно то, что происходит с огромным количеством мужчин в возрасте около сорока лет. Просто об этом не принято говорить.

Мы привыкли к образу «кризиса среднего возраста» как к чему-то карикатурному: красный спортивный автомобиль, молодая любовница, попытка надеть то, что носил в двадцать. Но это лишь внешняя, нелепая сторона. А внутри — настоящее, глубокое переживание. Тоска по утраченному раю. И этот рай — твоя юность.

Почему об этом молчат? Потому что мужчинам в нашей культуре запрещено «раскидаться». Потому что ностальгия считается уделом стариков на лавочке. Потому что на вопрос «как дела?» принято отвечать «нормально», а не «меня накрывает тоской по 1998 году, когда мы с пацанами ночевали в палатке и были абсолютно счастливы».

Но это чувство существует. И оно заслуживает того, чтобы о нём говорить.

Пятнадцать-двадцать пять: магический коридор.

Почему тоскует именно по этому возрасту? Почему не по тридцати, не по тринадцати, не по сорока?

Психологи и нейробиологи знают ответ. Возраст от пятнадцати до двадцати пяти лет — это уникальное окно в человеческой жизни. Оно называется «пик воспоминаний». В этот период мозг работает иначе: он записывает события с повышенной детализацией и яркостью. Всё, что происходит в эти годы, впечатывается в память намертво. Запахи, звуки, лица, погода, тексты песен, номера телефонов, интонации.

Почему так? С точки зрения эволюции это понятно: в этот период формируется личность. Ты выбираешь, кем быть. Ты отделяешься от родителей. Ты находишь партнёра. Ты определя-

ешь свою стаю. Это самое важное время для выживания и самоопределения. Мозг работает как губка, впитывая всё, из чего потом будет состоять твоя идентичность.

А дальше — интересный и немного грустный факт. После двадцати пяти лет запись начинает тускнеть. События тридцатых-сороковых годов жизни уже не впечатываются с такой силой. Это не значит, что они неважны. Это значит, что мозг перестаёт работать в режиме «запись на полную громкость» и переходит в режим «фоновая архивация».

И вот тебе сорок один. Ты оглядываешься назад — и видишь тот отрезок сияющим пиком. Он кажется единственно настоящим. Всё остальное — будто подёрнуто дымкой. Ностальгия бьёт именно в эту точку, потому что эта точка — самая яркая на всём графике жизни.

О чём эта книга.

Эта книга — не инструкция по возвращению в прошлое. Вернуться нельзя, и ты это знаешь. И, честно говоря, если бы тебе предложили реально вернуться — с прыщами, безденежьем, унижительной зависимостью от родителей и полным незнанием жизни, — ты бы вряд ли согласился. Ты скучаешь не по самим обстоятельствам. Ты скучаешь по тому, как ты себя в них чувствовал.

Эта книга — не про то, как «отпустить и забыть». Фраза «отпусти прошлое» звучит как предательство. Как можно отпустить то, что сделало тебя тобой? Как можно забыть друзей, с которыми ты пережил лучшее время? Как можно выбросить из памяти первый поцелуй, первую гитару, первый рассвет после бессонной ночи? Нет. Эта книга — про другое.

Она про то, как:

- расшифровать сигнал, который шлёт тебе твоя тоска;
- понять, чего именно тебе не хватает в сегодняшней жизни;
- оплакать то, что действительно ушло безвозвратно;
- поблагодарить того парня, которым ты был;
- взять энергию юности и встроить её в сегодняшний день — без разрушения семьи, карьеры и здоровья;
- создать новый пик — здесь и сейчас.

Как работать с книгой

Эта книга устроена как разговор. Мы будем идти шаг за шагом, глава за главой, от понимания к действию.

В каждой главе будет три слоя.

Первый — разговор. Я буду говорить с тобой прямо, как говорят с другом на кухне. Без заумных терминов, без снисходительности, без фальшивого оптимизма. Где нужно — прямо и честно. Где нужно — с юмором. Где нужно — с паузой, чтобы ты мог отложить книгу и подумать.

Второй — психологический механизм. Я объясню, что именно с тобой происходит, с опорой на науку. Не чтобы нагрузить тебя теорией, а чтобы ты понял: у твоего состояния есть логика, есть структура, есть имя. А если у чего-то есть имя — оно перестаёт быть пугающим монстром и становится задачей, которую можно решить.

Третий — практика. В конце каждой главы будет задание. Не для галочки. Не для того, чтобы «проработать» и забыть. А для того, чтобы ты действительно сдвинулся с мёртвой точки. Я попрошу тебя завести дневник — простую тетрадь, в которую ты будешь записывать мысли, воспоминания, ответы на вопросы. Никто не будет это проверять. Это только твоё.

Некоторые задания покажутся тебе странными. Некоторые — трудными. Какие-то захочется пропустить. Это нормально. Делай то, что отзывается. Остальное оставь на потом или не делай вовсе. Ты не на экзамене. Ты в разговоре с собой.

И последнее. Мы будем говорить о вещах, которые могут вызвать сильные чувства. Ты можешь заплакать. Это нормально. Ты можешь разозлиться. Это тоже нормально. Тоска по

юности — это не просто лёгкая меланхолия, это настоящее горе по утраченному времени. Проживать горе — значит пропускать его через себя, а не прятать. Эта книга даст тебе безопасное пространство для этого.

Прежде чем начать.

Сделай прямо сейчас простую вещь. Отложи книгу на минуту. Закрой глаза. Вспомни один-единственный момент из своих пятнадцати-двадцати пяти. Любой. Не обязательно самый важный. Может, тот, который первым пришёл на ум.

Увидь его. Услышь звуки. Почувствуй запах, если он был. Побудь в нём несколько секунд.

А теперь скажи себе мысленно:

«Это было. Это моё. Это никуда не делось. И я никуда не делся. Я здесь. Мне сорок один. И у меня есть ещё время».

Вот теперь — начнём.

Вопросы по изложенному материалу направляйте по адресу: grigreproject@gmail.com

Организация онлайн/офлайн встреч по адресу:

grigreproject@gmail.com

С уважением, консультант Александр Григорьев.

Глава 1. Оптика памяти, почему прошлое кажется ярче, чем было.

Знакомая картина.

Октябрьский вечер, понедельник. Ты стоишь на балконе с кружкой остывшего чая. В наушниках — случайный плейлист, и вдруг приложение подкидывает ту самую песню. «Печаль» группы «Кино». Или «Ветер» группы «ДДТ». Или что-то из «Сплина» начала нулевых. Неважно.

Важно то, что происходит с твоим телом в эту секунду. Диафрагма сжимается. В горле — комок. Перед глазами — не то чтобы картинка, а целый фильм. Ты видишь тот подъезд, ту скамейку, тот рассвет после выпускного, те лица. Ты чувствуешь запах — странно, запахи вообще самые сильные проводники в прошлое, — запах мокрого асфальта и тополиных почек. Ты помнишь, какая была куртка на тебе и какая — на том, кто стоял рядом.

И главное чувство, которое накрывает: «Тогда всё было по-настоящему. Тогда я был живым. А сейчас — что?»

Это чувство настолько сильное и убедительное, что спорить с ним кажется глупо. Оно ощущается как истина. Как прямая трансляция из рая, из которого тебя выгнали без объяснения причин.

Но давай на минуту отступим от этого чувства и посмотрим на него со стороны. Не для того, чтобы обесценить — ни в коем случае. А для того, чтобы понять, с чем мы имеем дело.

Как работает память, я краткий ликбез без занудства.

Наша память — это не видеокамера. Она не записывает реальность как есть, чтобы потом, через двадцать лет, прокрутить плёнку в исходном качестве.

Память — это конструктор. Каждый раз, когда ты что-то вспоминаешь, ты не «достаёшь файл из архива». Ты заново собираешь воспоминание из разрозненных фрагментов — образов, запахов, эмоций, телесных ощущений, обрывков мыслей. И собираешь ты его каждый раз немного по-разному, в зависимости от того, что ты чувствуешь сейчас, что ты знаешь сейчас, какой ты сейчас.

Более того: каждое воспоминание со временем редактируется. Что-то теряется, что-то добавляется, что-то перекрашивается в другие тона. Это не баг, это функция. Мозгу не нужна абсолютная точность. Ему нужна связная история о том, кто ты такой. И эта история постоянно переписывается.

Теперь самое интересное. Существует феномен, который психологи называют «розовой ретроспекцией». Суть его проста, мы склонны помнить прошлое более позитивным, чем оно было на самом деле.

Это не сознательный самообман. Это встроенный механизм. Эволюционно он полезен: если бы мы помнили всю боль, весь страх, весь стыд и всю скуку в их исходной концентрации, мы бы просто не могли двигаться дальше. Психика смягчает прошлое, убирает острые углы, делает его... ну да, розовым.

И вот тут — внимание. Когда тебя накрывает тоской по юности, ты имеешь дело не с реальными 1998, 2002 или 2007 годами. Ты имеешь дело с их отредактированной, очищенной, «ремастированной» версией. Твоя память проделала колоссальную работу: она вырезала часы бессмысленного ожидания, дни тупой скуки, недели унижительной неуверенности в себе, месяцы безденежья и стыда за дырявые кроссовки. Она оставила закаты и рассветы, песни и смех, поцелуи и приключения.

И правильно сделала. Но важно понимать: ты скучаешь по фильму, а не по сырому материалу. По лучшим моментам, собранным в трейлер, а не по полному метру со всеми его провисаниями и техническими огрехами.

Эксперимент, который ты можешь провести прямо сейчас.

Давай проведём небольшой эксперимент. Не нужно напрягать память — наоборот, расслабься и позволь всплыть трём конкретным воспоминаниям из твоих пятнадцати-двадцати пяти. Трём моментам, которые кажутся тебе квинтэссенцией того времени, символом всего, чего ты лишился.

Вспомнил? Хорошо. А теперь — самое трудное. К каждому из этих трёх воспоминаний дострой контекст. Не тот, который ты помнишь сразу и с удовольствием. А тот, который память подтёрла.

Например. Ты вспоминаешь, как вы с друзьями сидели на крыше гаража, пили дешёвое вино, орали песни и встречали рассвет. Прекрасная картина. А теперь — честно: что было за день до этого? Возможно, ты поссорился с родителями и хлопнул дверью. Что было наутро после этого рассвета? Дикое похмелье. Что ты чувствовал, когда орал песни? Не только радость, но и тревогу — потому что через неделю экзамен, к которому ты не готов, и будущее туманно до ужаса.

Или ты вспоминаешь первую любовь. Волшебное, щемящее чувство. А теперь дострой: сколько было мучительного ожидания у телефона? Сколько было неуверенности, стыда за свою внешность, страха быть отвергнутым? Сколько слёз в подушку, в конце-то концов?

Я не прошу тебя обесценить эти воспоминания. Я прошу вернуть им объём. Не для того, чтобы сказать: «На самом деле всё было плохо». Нет. Для того, чтобы сказать: «Всё было настоящим». По-настоящему — это значит: вперемешку. Радость и боль, свобода и страх, смех и слёзы. Как в жизни, а не как в рекламном ролике.

Стыд, который мы забыли.

Есть ещё один слой, который «розовая ретроспекция» стирает особенно тщательно. Это стыд.

Юность — это помимо прочего бесконечный стыд. Стыд за то, что ты не такой, как надо. За то, что одежда дешёвая или немодная. За то, что у друга уже есть девушка, а у тебя нет. За то, что ты не можешь дать сдачи. За то, что сказал глупость и над тобой смеялись. За то, что тело ведёт себя странно, а ты его не контролируешь. За то, что родители пьют или бедны. За то, что ты из неблагополучного района. За то, что ты, наоборот, слишком благополучный и с тобой не хотят дружить «нормальные пацаны».

Пятнадцать-двадцать пять — это ад социального сравнения. Ты постоянно меряешь себя относительно других и почти всегда проигрываешь в собственном восприятии. У кого-то круче, у кого-то смелее, у кого-то больше, у кого-то раньше.

Мы забываем этот стыд. Психика вытесняет его, потому что он невыносим. Но он был. Он был постоянным фоном, как гул холодильника в общажной кухне.

Когда ты говоришь себе: «Тогда я был счастлив», ты не врешь. Но ты говоришь не всю правду. Ты был счастлив — моментами. А между этими моментами ты тревожился, стыдился, боялся, скучал, злился, ждал неизвестно чего и не знал, что делать со своей жизнью.

Прямо как сейчас, да?

Почему это важно понимать.

Я предвижу возражение. Оно звучит так: «Хорошо, пусть я скучаю по приукрашенной версии. Но это не отменяет того факта, что я скучаю. Мне от этого не легче».

И это правда. Понимание механизма — это ещё не исцеление. Но это первый, необходимый шаг.

Почему он необходим?

Потому что пока ты веришь, что «там было идеально, а здесь — серость», ты находишься в позиции жертвы. Жертвы времени, которое необратимо. Жертвы утраты, которую невозможно восполнить. Это тупик. Из этой позиции нет выхода — только бесконечное прокручивание одних и тех же мыслей по кругу, заедание тоски алкоголем или залипание в старых фотоальбомах до трёх часов ночи.

Как только ты признаёшь: «Там было не идеально. Там было по-разному. Я скучаю не по реальности, а по её самой яркой, самой отредактированной версии» — кое-что меняется. Тупик превращается в поворот. Потому что если ты скучаешь по чувствам, а не по обстоятельствам, — чувства можно пережить заново. Обстоятельства не вернуть, да. Но чувства — это твоя внутренняя территория, и она подчиняется другим законам.

Первое задание: честная инвентаризация.

Я обещал, что каждая глава будет заканчиваться практикой. Вот она.

Возьми дневник. Если у тебя его ещё нет — заведи. Обычная тетрадь, блокнот, заметки в телефоне — что угодно, куда можно писать честно и не оглядываться на то, как это выглядит.

Задание состоит из двух частей.

Часть первая. Золотой фонд.

Выпиши пять самых ярких, самых «рекламных» воспоминаний из периода 15–25 лет. Тех, которые приходят первыми. Тех, от которых сжимается сердце. Описывай их так, как они тебе помнятся: красочно, с деталями, с запахами и звуками. Не жалея слов. Это твой «золотой фонд», и он прекрасен.

Часть вторая. Теневая сторона.

Теперь к каждому из пяти воспоминаний допиши хотя бы один «теновой» штрих. Что было до этого момента? Что было после? Что ты чувствовал, кроме радости? Чего боялся? Чего стыдился? Что болело — физически или душевно?

Не обязательно писать роман. Достаточно одной-двух фраз. Главное — честность.

Например. «Мы сидели на крыше и встречали рассвет» — это золотой фонд. Теновой штрих: «За день до этого я взял у матери деньги без спроса и боялся, что она заметит. А наутро после рассвета меня тошнило, и я опоздал на зачёт».

Всё. Достаточно.

Цель этого упражнения не в том, чтобы испортить тёплые воспоминания. Цель в том, чтобы вернуть им человеческий масштаб. Превратить икону в живого человека. Показать тебе, что тот парень, по которому ты тоскуешь, — он не был небожителем в золотом сиянии. Он

был тобой. Живым, настоящим, со страхами и прыщами, с глупостями и ошибками, с болью, которую ты забыл.

И если ты сможешь полюбить его не вычищенного и отретушированного, а такого, какой он был на самом деле, — это будет первый шаг к тому, чтобы полюбить и себя сегодняшнего. Потому что он и ты — один и тот же человек.

Послесловие к главе.

Ты можешь сейчас сидеть над этим заданием и чувствовать сопротивление. Это нормально. Психика не хочет расставаться с красивой картинкой. Красивая картинка греет. А правда — она всегда немножко холодная поначалу.

Не торопись. Если не получается сделать задание сразу — просто подумай о нём. Поварись в этих мыслях. Позволь воспоминаниям всплывать не под контролем, а свободно, как они хотят.

Ты не предаёшь свою юность, когда признаёшь, что в ней были не только рассветы, но и серые будни, не только свобода, но и страх, не только счастье, но и стыд. Ты перестаёшь ей молиться — и начинаешь с ней дружить. А с друзьями честность важнее идеальности.

В следующей главе мы поговорим о том, что на самом деле создавало ту самую яркость, по которой ты тоскуешь. Это не события. Это не люди. Это не место и не время.

Это химия. Твой собственный мозг на пике своих возможностей.

И это — хорошая новость. Потому что, в отличие от прошлого, свой мозг ты не потерял. Он всё ещё с тобой.

Глава 2. Химия, которая ушла. Гормональный шторм как наркотик.

Вещество внутри нас.

В прошлой главе мы разобрали оптику памяти — тот фильтр, который делает прошлое ярче, чем оно было. Но даже если сделать поправку на «розовую ретроспекцию», даже если честно признать, что в юности хватало стыда, страха и скуки, — всё равно остаётся ощущение, которое не списать на одну лишь редактуру памяти.

Ощущение, что тогда — было ярче. Острее. Настоящее.

И это ощущение — не обман. Оно имеет под собой реальную, измеряемую, биохимическую основу.

Давай поговорим о том, что на самом деле происходило в твоём организме в те годы. Не в метафорическом, не в поэтическом смысле — а в самом прямом, медицинском. Потому что, возможно, впервые за всю эту книгу я скажу тебе то, что ты интуитивно чувствовал, но не мог сформулировать.

Ты скучаешь не по обстоятельствам. Ты скучаешь по химии.

Коктейль, который не повторить.

Представь себе стакан. Не аллегорический — самый обычный, стеклянный. В твои пятнадцать-двадцать пять лет этот стакан был до краёв полон. Но налито в нём было не вино, не пиво и не энергетик, хотя юность и их перепробовала. Налит был сложный нейрохимический коктейль, состав которого я сейчас опишу — и ты поймёшь, почему те ощущения до сих пор кажутся эталоном.

Первая и главная составляющая — **дофамин**. Нейромедиатор, который отвечает за предвкушение, за желание, за азарт. Дофамин — это не удовольствие, как часто ошибочно пишут. Это топливо для движения к удовольствию. Это зуд, который заставляет тебя встать и пойти. Это трепет перед свиданием, а не само свидание. Это мандраж перед выходом на сцену, а не аплодисменты. Это ожидание письма, звонка, встречи, события — сам процесс ожидания, от которого всё внутри вибрирует.

В юности дофаминовая система работает на полную мощность. Рецепторы чувствительны. Выбросы — мощные и частые. Каждая мелочь вызывает дофаминовый отклик: новая

песня, незнакомое лицо, случайная улыбка, планы на вечер. Ты постоянно находишься в состоянии предвкушения. Ты как стрела на натянутой тетиве.

Сейчас, в сорок один год, твоя дофаминовая система... скажем так, устала. Она прошла через тысячи повторений. Тысячи утр, похожих одно на другое. Тысячи разочарований, которые научили её не ждать слишком многого. Дофамин не исчез, но его базовый уровень ниже, а выбросы — реже и скромнее. То, что тогда вызывало бурю, сейчас вызывает лёгкое шевеление. Это не депрессия. Это нормативная нейрохимия зрелого возраста.

Вторая составляющая коктейля — **тестостерон**. Я говорю сейчас и мужчинам, и женщинам — у обоих полов есть тестостерон, просто в разных количествах. У мужчин в возрасте 15–25 лет его уровень — пиковый за всю жизнь. Это гормон, который отвечает не только за сексуальное желание, но и за соревновательность, за амбиции, за готовность рисковать, за ощущение физической силы и неуязвимости.

Ты помнишь это чувство? Когда тело — союзник, а не предатель. Когда энергия бьёт через край, и даже после бессонной ночи ты встаёшь и идёшь, потому что внутри — вечный двигатель. Когда ты можешь съесть что угодно и не поправиться, заснуть на полу и не проснуться с больной спиной, напиться до беспамятства и наутро быть огурцом.

Это не «ты был круче». Это у тебя был другой гормональный фон.

И когда ты сейчас, в сорок один, просыпаешься утром и первым делом думаешь о том, что поясницу немного тянет, — ты сравниваешь это не с абстрактным идеалом, а с тем самым пиковым периодом. Разумеется, сравнение не в пользу сегодняшнего дня.

Третья составляющая — **окситоцин и эндорфины**, гормоны привязанности и естественные обезболивающие. В юности они вырабатываются иначе: пороги ниже, реакции ярче. Объятия друга, плечо рядом, общее одеяло на двоих, хоровое пение под гитару — всё это вызывает окситоциновые всплески, которые воспринимаются как абсолютное, вселенское счастье. Сейчас, чтобы достичь того же уровня, нужны гораздо более серьёзные стимулы.

И наконец, четвёртый элемент, о котором редко говорят, — **кортизол**, гормон стресса. Да-да, он тоже был частью коктейля. Юность — это постоянный стресс: экзамены, конкуренция, неопределённость, опасности, конфликты. Кортизол в высоких дозах. Но вот фокус: в молодом организме кортизол работает иначе. Он не разрушает так быстро. Он мобилизует. Он добавляет остроты. Он создаёт ту самую «жизнь на лезвии», которая вспоминается с таким щемящим чувством.

Этот коктейль — дофамин, тестостерон, окситоцин, эндорфины, кортизол в определённых пропорциях — создавал состояние, которое невозможно повторить в сорок один. Не потому, что ты слабый, ленивый или «неправильно живёшь». А потому, что так устроен организм. Всему своё время.

Ирония в том, что ты можешь сколько угодно упрекать себя за «угасание», но это не твоя вина и не твоя заслуга — ни тогда, ни сейчас. Ты не был гением жизни в двадцать лет. У тебя просто был другой биохимический коктейль в крови. Ты не стал скучным в сорок. У тебя просто изменилась биохимия.

Качели.

Но самое главное — даже не состав коктейля. Самое главное — это динамика.

Психика подростка и молодого человека работает как мощный маятник. Амплитуда — огромная. Утром ты гений, которому покорится мир. Вечером ты ничтожество, которое никто не любит. Завтра ты снова гений. Эти перепады — не патология, а норма для юного мозга, в котором процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

И вот что важно понять: эта амплитуда, эти «качели» — сами по себе наркотик. Мы подсаживаемся не только на взлёты. Мы подсаживаемся на саму переменчивость. На непредсказуемость. На «не знаю, что будет завтра, и от этого сладко замирает сердце».

Сейчас, в сорок один год, твоя жизнь — сознательно или нет — выстроена так, чтобы амплитуда была минимальной. Ты гасишь колебания. Ты создаёшь стабильность. Ипотека, работа, режим, планы, страховки, сбережения. Ты не дурак — ты правильно делаешь. Стабильность — это достижение цивилизации и зрелости. Но у неё есть побочный эффект.

Побочный эффект стабильности — скука по амплитуде.

Ты скучаешь не по безденежью. Ты скучаешь по тому, что безденежье сменялось случайной удачей, и от этого удача ощущалась как полёт. Ты скучаешь не по одиночеству. Ты скучаешь по тому, что одиночество сменялось встречами, и от этого встреча ощущалась как взрыв.

Сейчас встречи предсказуемы. Деньги стабильны. События запланированы. Ты сам создал этот мир — и это хорошо. Но твоя древняя, животная часть мозга помнит те качели и требует хотя бы отблеска того шторма.

Что из этого следует.

Я знаю, о чём ты сейчас думаешь. Ты думаешь: «Ну отлично. То есть это всё — на уровне гормонов, и я ничего не могу с этим поделать. Просто смириться и жить с этой серостью?»

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.