

18+

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ



КАК НАЙТИ СИЛЫ
ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО

Павел Жданов

**Второе дыхание. Как найти
силы для перезагрузки
и начать жить заново**

<https://litres.ru/74275172>

ISBN 9785007068826

Аннотация

Вы добились всего. И именно поэтому вам так пусто.

Это не слабость. Не кризис. Это — момент, когда мозг впервые задаёт настоящий вопрос: зачем?

Павел Жданов — гипнотерапевт с десятилетней практикой — показывает: за опустошённостью в 40–50 лет стоит конкретная причина. Не усталость. Не возраст. Причина, которую можно найти и убрать.

Без эзотерики. Только наука, реальные истории и один вопрос, который меняет всё.

Содержание

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	9
Мир в полдень	10
— Генри Дэвид Торо	11
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	15
ГЛАВА 1	16
История одного открытия	16
Что говорит наука	17
Принцип «вопреки»	19
ГЛАВА 2	21
Двенадцать сигналов	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Второе дыхание
Как найти силы
для перезагрузки и
начать жить заново**

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-6882-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Кризис 40 лет как точка взлёта, а не падения

Как перестать чувствовать себя «старой машиной»
и вернуть драйв 20-летнего

ПРЕДИСЛОВИЕ

Письмо тому, кто уже всего добился

Если Вы держите в руках эту книгу — значит, Вы не тот человек, которого нужно уговаривать работать. Вы не ищете повод, чтобы полечь на диван. Вы не ленивый. Не слабый. Не сломленный.

Вы — человек, который уже очень много сделал. За плечами — годы усилий, решений, рисков. Бизнес, который Вы строили, когда другие спали. Семья, которой Вы обеспечили то, о чём мечтали когда-то. Статус. Репутация. Возможно — деньги, которые Ваш отец не зарабатывал за всю жизнь.

И именно поэтому то, что происходит сейчас, так сбивает с толку.

Потому что всего этого — больше не хочется.

Не «меньше хочется». Не «надоело немного». А — не хочется. Совсем. Как будто кто-то незаметно выключил рубильник. Утром просыпаетесь — и первая мысль не «что я сделаю сегодня», а «зачем мне это всё». День идёт, дела делаются, встречи проходят — но Вы будто смотрите на всё это сквозь стекло. Присутствуете — но не живёте.

Это странное состояние. Неприятное. Немного пугающее. И совершенно непонятное — потому что снаружи всё в порядке. Даже хорошо. Даже очень хорошо. А внутри — пусто.

Вы пробовали разобраться. Читали книги — правильные

книги, умные. Разговаривали с психологом — один раз, может, два. Съездили в отпуск. Купили что-то дорогое. Начали бегать по утрам. Всё это давало временное облегчение — как анальгетик, который снимает боль на несколько часов, но не лечит.

А потом возвращалось.

Это состояние, которое Вы не можете никому толком объяснить. Потому что как объяснить человеку, который борется за выживание, что Вам — у которого всё есть — скучно жить? Это звучит как жалоба богатого. Как избалованность. Вы даже сами себе это боитесь признать вслух.

Но это — не избалованность. Это — симптом. Очень конкретный. Очень исследованный. И — что важно — очень поддающийся изменению.

* * *

Меня зовут Павел Жданов. Я гипнотерапевт и специалист по работе с подсознанием. За десять лет практики через меня прошло более пятисот человек. Большинство из них — предприниматели, руководители, люди, привыкшие решать проблемы силой воли и интеллекта. Люди, которые умеют добиваться результата.

И почти все они в какой-то момент приходили ко мне с одним и тем же вопросом. Он звучит по-разному: «Почему мне ничего не хочется?», «Почему я перестал чувствовать радость от работы?», «Почему я достиг того, чего хотел — и чувствую себя хуже, чем когда у меня ничего не было?».

За этими вопросами стоит одна история. История человека, который шёл к своей цели — и пришёл. А вот что делать дальше — не знает. Потому что никто не говорил ему, что будет после.

Эта книга — о том, что происходит «после». И о том, как это «после» превратить из ловушки — в трамплин.

* * *

Здесь не будет эзотерики. Никакой магии, расстановок, хрустальных шаров и разговоров с Вселенной. Только то, что подтверждено наукой, задокументировано в реальных историях и прошло проверку на пятистах живых людях — включая меня самого.

Я сам прошёл через это. Через военную карьеру, которую выбрал не я — семейная традиция деда и отца. Через внутреннюю пустоту, которую не мог назвать словами. Через годы поиска — десятки тренингов, психологов, практик. Через разочарование в инструментах, которые должны были работать и не работали.

И через то самое «второе дыхание» — которое пришло не благодаря очередной умной книге, а вопреки всему тому, что я считал правильным.

Именно об этом — вопреки — и написана эта книга. Потому что иногда путь начинается именно там, где заканчиваются все известные карты.

Начнём.

Павел Жданов

ВВЕДЕНИЕ

Мир в полдень

«Самое страшное в жизни — прийти к её концу и обнаружить, что ты вовсе не жил.»

— Генри Дэвид Торо

Сцена, которую Вы, возможно, узнаете

Среда. Одиннадцать утра.

Александр сидит в своём кабинете на восьмом этаже бизнес-центра. За окном — московское небо, серое и низкое, как потолок в старой хрущёвке. На столе — кофе, который давно остыл. На экране — таблица с финансовыми показателями квартала. Показатели — хорошие. Лучше, чем год назад. Лучше, чем он сам планировал.

Он смотрит в эту таблицу уже двадцать минут. И не видит её.

Не потому что устал. Не потому что отвлёкся на телефон. Просто — смотрит и не понимает, зачем. Зачем эти цифры. Зачем этот кабинет. Зачем он здесь, в этой таблице, в этом городе, в этой жизни, которая по всем объективным показателям должна приносить радость — и не приносит её уже, кажется, очень давно.

Сорок четыре года. Своя компания. Дом за городом. Дети в хорошей школе. Жена, которая любит — или любила, он иногда путается, потому что давно не разговаривал с ней по-настоящему. Всё, о чём мечтал в двадцать пять, — есть. Всё.

А вот того чувства — азарта, который гнал его вперёд в тридцать, когда он подписывал первый крупный контракт и не спал от возбуждения, — этого нет. И когда он пытается

вспомнить, когда именно оно ушло — не может. Просто однажды оказалось, что его нет.

Александр встаёт. Идёт к окну. Смотрит вниз — на крохотные машины, крохотных людей, деловито спешащих куда-то по своим крохотным делам. И думает: они знают, зачем спешат? Им хорошо? Им — нравится?

А потом возвращается к столу. Отпивает холодного кофе. Открывает следующую таблицу.

Жизнь продолжается.

* * *

Александр — реальный человек. Его имя изменено, как и имена большинства людей в этой книге — их истории реальные, и люди за ними — тоже. Но его состояние — подлинное. Я слышу его в разных вариациях снова и снова: от IT-директоров и строительных магнатов, от владельцев сетей ресторанов и партнёров юридических фирм, от военных, перешедших в бизнес, и бизнесменов, добравшихся до политики.

Это состояние не имеет одного правильного названия. Его называют «кризисом среднего возраста» — немного снисходительно, как будто это болезнь избалованных. Его называют «выгоранием» — точнее, но не совсем. Его называют «депрессией» — иногда это так, но чаще — нет. Потому что настоящая депрессия — это не пустота. Это боль. А здесь — именно пустота.

Я называю это «кризисом полудня». По аналогии с вре-

менем суток: как будто Вы добрались до полудня своей жизни — точки, которая одновременно является и вершиной, и серединой. И вдруг обнаружили, что не знаете, что делать с послеполуденными часами. Что план, который вёл Вас до сих пор, заканчивается здесь. И нужен новый.

Эта книга — о том, как найти этот новый план. Не в смысле бизнес-плана или плана тренировок. В смысле ответа на вопрос «зачем» — который, когда он есть, делает возможным любое «как».

Три вещи, которые важно знать прямо сейчас

Первое: с Вами всё в порядке.

То, что Вы переживаете, — не слабость, не патология и не признак того, что Вы «сломались». Это — нормальная, предсказуемая, хорошо изученная стадия жизни. Элиот Жак, британский психоаналитик, впервые описал её в 1965 году и дал ей имя, которое с тех пор вошло в каждый учебник психологии: «кризис середины жизни». За шестьдесят лет исследований мы узнали о нём очень много. И главное — то, что у него есть выход.

Второе: стандартные решения, скорее всего, не работают.

Вы уже пробовали. Книги, тренинги, психологи, отпуска, новые увлечения, смена обстановки. Иначе Вы не стали бы читать ещё одну книгу. Причина, по которой стандартные решения не работают, — не в Вас. И не в решениях. Причина — в том, на каком уровне они работают. Но об этом —

подробно — позже.

Третье: выход есть. И он — не там, где Вы его ищите.

Почти все люди, которые находят второе дыхание — а таких людей история знает сотни, и среди них есть невероятные примеры, — делают это вопреки. Вопреки советам экспертов. Вопреки ожиданиям окружающих. Вопреки собственным убеждениям о том, как «должно быть». Об этих людях и принципе «вопреки» — эта книга.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Диагностика: что происходит на самом деле

ГЛАВА 1

Феномен, который Вы не можете назвать

«Жизнь может быть понята только в обратном направлении. Но прожить её нужно вперёд.»

— Сёрен Кьеркегор

История одного открытия

В 1965 году канадский психоаналитик Элиот Жак опубликовал в журнале «International Journal of Psychoanalysis» статью, которая изменила то, как мы понимаем взрослую жизнь.

Он работал с творческими людьми — художниками, композиторами, писателями — и заметил одну закономерность. В возрасте примерно тридцати пяти — сорока лет что-то происходило. У некоторых — резкий творческий спад. У других — радикальная смена стиля. У третьих — внезапная гибель на пике карьеры. У некоторых — наоборот: взрывной расцвет, который был невозможен в молодости.

Жак проанализировал биографии ста пятидесяти великих творцов — Данте, Шекспира, Баха, Гёте, Рафаэля, Микеланджело. И обнаружил: почти у каждого из них в этом возрастном промежутке происходил некий перелом. Кризис или трансформация.

Он назвал это «midlife crisis» — кризис середины жизни.

И с тех пор этот термин вошёл в культуру так прочно, что почти утратил точность. Люди слышат «кризис среднего возраста» и думают: «А, это когда мужик в пятьдесят покупает мотоцикл». Снисходительно улыбаются. И идут дальше.

Но Жак описывал нечто куда более серьёзное и универсальное. Он описывал момент, когда человек впервые — по-настоящему, на уровне тела, а не абстрактного знания — осознаёт конечность своей жизни. Когда он понимает, что половина пути — позади. Что ресурсы — ограничены. Что не всё уже возможно.

И вот это осознание — оно меняет всё.

Что говорит наука

В 2016 году экономисты Дэвид Бланчфлауэр и Эндрю Освальд опубликовали масштабное исследование, охватившее данные из пятидесяти пяти стран. Они обнаружили, что уровень благополучия и удовлетворённости жизнью в течение взрослой жизни описывает U-образную кривую. Высокий в молодости — падает к сорока-пятидесяти — снова растёт к шестидесяти и старше.

Самый тяжёлый период — в середине. Это не личная неудача. Это — статистическая норма для большинства людей на планете.

Нейробиолог Сандра Аамодт описала механизм, который объясняет, почему именно этот период так тяжёл. К соро-

ка годам мозг завершает длинный процесс миелинизации — покрытия нервных волокон защитной оболочкой. Фронтальная кора — область, отвечающая за долгосрочное планирование, оценку последствий и понимание смысла — достигает полной зрелости.

Проще говоря: в сорок лет мозг становится способен задавать вопросы, которые раньше просто не мог. Такие как «а зачем вообще всё это?».

Это не слабость. Это — обновление. Дорогостоящее, болезненное — но обновление.

История Стива Джобса: когда всё рушится, чтобы стать лучше

Май 1985 года. Стив Джобс — тридцать лет. Он уже основал Apple, уже сделал Macintosh, уже стал символом новой эпохи. По всем внешним признакам — победитель.

А потом его уволили из его собственной компании.

Совет директоров проголосовал против него. Его ближайший соратник, которого он сам же и позвал, — Джон Скалли — предал его. Джобс ушёл из Apple унижённым, разбитым, публично отвергнутым. В одном из интервью он скажет позже: «Это было ужасно. Публичный провал. Я даже думал о том, чтобы сбежать из Кремниевой долины навсегда».

Он не сбежал. Он основал NeXT. Потом купил маленькую студию компьютерной анимации у Джорджа Лукаса — за пять миллионов долларов. Студию звали Pixar.

Двенадцать лет спустя он вернулся в Apple. Компания бы-

ла на грани банкротства. И за следующие двадцать лет создал iPod, iPhone, iPad — продукты, изменившие мир.

В своей знаменитой речи перед выпускниками Стэнфорда в 2005 году Джобс сказал выстраданную правду: «Быть уволенным из Apple было лучшим, что могло со мной случиться. Груз успеха сменился лёгкостью начинающего. Это освободило меня, и я вошёл в один из самых творческих периодов своей жизни».

Кризис не сломал Стива Джобса. Кризис переплавил его — в нечто большее, чем он был до него.

Принцип «вопреки»

Я изучил сотни биографий — знаменитых людей и обычных. И обнаружил одну закономерность: большинство настоящих «вторых дыханий» — происходили не после спокойной рефлексии и правильного следования рекомендациям экспертов. Они происходили вопреки. Вопреки советам окружающих. Вопреки тому, что «правильно». Вопреки страху. Вопреки обстоятельствам.

Полковник Харланд Сандерс — основатель KFC — начал строить франшизу в шестьдесят два года, когда государство предложило ему социальное пособие в сто пять долларов. Он воспринял этот чек как оскорбление. И объехал тысячу ресторанов, получив тысячу восемь отказов — прежде чем нашёл первого партнёра. Вера Ван начала карьеру дизайне-

ра в сорок лет — все говорили, что поздно. Рэй Крок стал партнёром McDonald's в пятьдесят два.

Всем им говорили: не то время, не те обстоятельства, нет шансов. Они сделали вопреки.

Второе дыхание — это не то, что приходит, когда условия становятся лучше. Это то, что приходит, когда человек перестаёт ждать лучших условий.



Симптомы этого состояния — те, что Вы, скорее всего, давно замечаете, но объясняете чем-то другим.

ГЛАВА 2

12 симптомов, которые Вы списываете на усталость

«Тело никогда не лжёт. Оно говорит правду — даже когда разум придумывает красивые объяснения.»

— Марта Грэм

Двенадцать сигналов

Вот список симптомов, которые я наблюдал у людей в состоянии «кризиса полудня». Читайте медленно.

1. Хроническое напряжение в теле — без явных причин.

Шея, плечи, поясница. Не острая боль — тупая, фоновая, постоянная. Нейробиолог Бессел ван дер Колк в книге «Тело помнит всё» показал: хронический стресс и внутренний конфликт буквально кристаллизуются в мышцах. Тело держит то, что разум не может переработать.

2. Снижение «стартовой» энергии.

Раньше Вы вскакивали с постели с ощущением «поехали». Сейчас — нужна минута, пять, иногда больше, чтобы «завестись». Как будто кто-то увеличил гравитацию. Только для Вас.

3. Потеря вкуса к победам.

Вы закрываете крупную сделку — и чувствуете... ничего

особенного. Коллеги поздравляют — Вы улыбаетесь. А внутри — тихо и пусто. «Я думал, буду счастливее», — говорят мне клиенты снова и снова.

4. Раздражительность без видимой причины.

Мелочи, которые раньше не трогали, теперь — как гвоздь в ботинке. Вы раздражаетесь — и потом злитесь на себя за то, что раздражались. Петля.

5. Ощущение «чужой жизни».

Смотрите на свою жизнь — и ощущаете лёгкое отчуждение. Дом, машина, офис, распорядок дня — всё Ваше. Но немного... не про Вас.

6. Снижение интереса к отношениям.

Встречи с друзьями кажутся обязанностью. Разговоры — предсказуемыми. Хочется побыть одному — но когда Вы одни, становится ещё хуже.

7. Нарушения сна.

Сложно заснуть. Или просыпаться в три-четыре утра с ощущением тревоги. Или спать много, но просыпаться разбитым. Сон есть — а отдыха нет.

8. Снижение физической и сексуальной энергии.

Это прямое следствие хронической активации стрессовой оси: когда мозг в режиме «угроза», ему не до воспроизводства. Это биология, а не характер.

9. Ощущение, что всё уже было.

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.