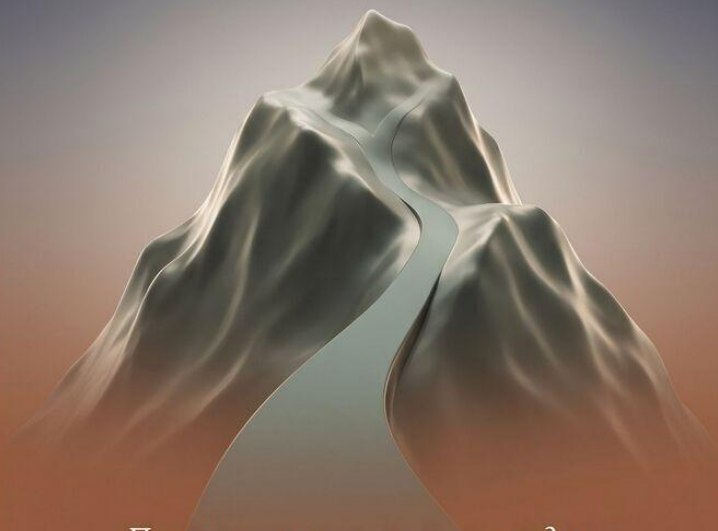


12+

КРИЗИС В 40

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН



*Почему он может занять годы —
а может пройти за несколько месяцев*

Павел Жданов

Павел Жданов

Кризис в 40. Только для женщин

<https://litres.ru/74341048>

ISBN 9785007097420

Аннотация

У тебя всё получилось — а где-то между планёркой и ужином вдруг накатывает мысль, для которой нет слов в разговоре с подругой: «Это всё?» Не кризис, над которым принято шутить. Не гормоны, которые «просто надо подлечить». В сорок с женщиной одновременно происходят два процесса — и почти никто не учит их различать.

Эта книга не про позитивное мышление. Она про то, что стоит за тяжестью при полном порядке в жизни.

Прочитай первую страницу. Узнаешь себя раньше, чем думаешь.

Содержание

КРИЗИС В 40. ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН	5
Рукопись с двумя почерками	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Кризис в 40

Только для женщин

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-9742-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КРИЗИС В 40. ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Почему он может занять годы — а может пройти за несколько месяцев

Павел Жданов

Глава первая. Вершина, с которой не видно спуска

Суббота, начало второго. Ирина разбирает шкаф вместе с дочерью — плановая ревизия перед новым сезоном: что мало, что вышло из моды, что можно отдать. Обычное дело, которым занимаются раз в полгода.

Дочери шестнадцать. Она вытаскивает из дальнего угла шкафа коробку, которую сама Ирина туда убрала лет пять назад и благополучно забыла. Внутри — старые фотографии, ежедневник в потрёпанной обложке, диплом с отличием, свёрнутый в трубочку.

— Мам, это что, ты? — дочь держит фотографию, где Ирине двадцать три. Худая, растрёпанная, смеётся во весь рот на фоне съёмной квартиры без мебели, с одним матрасом на полу.

Ирина берёт снимок в руки. Смотрит секунд десять дольше, чем планировала.

Там, на фотографии, — человек, у которого впереди было всё. Не в смысле денег или квартиры — с деньгами как

раз было туго. Впереди было направление. Ощущение, что жизнь ещё не решена, что можно свернуть куда угодно, и любой поворот будет твоим собственным.

Сейчас у неё — успешная карьера, к которой шла пятнадцать лет. Хорошая квартира. Муж, с которым прожито почти два десятилетия. Дочь, которая скоро поступит в институт. Всё, за что боролась та девушка с фотографии, — состоялось. Полностью, без скидок.

И вот сидит Ирина на полу перед открытым шкафом, с этой фотографией в руках, и в голове — одна мысль, чужая и странно спокойная:

«Если бы прямо сейчас пришлось выбирать всё заново — я бы не выбрала так же. И я не знаю, что бы выбрала вместо».

Не сожаление о конкретном решении. Не «зря вышла замуж» или «зря выбрала эту профессию». Скорее ощущение, что сам способ, каким строилась вся эта жизнь, — исчерпан. Как будто она наконец добралась до вершины, к которой карабкалась двадцать лет, огляделась — и увидела, что дальше карта не нарисована.

— Мам, ты чего застыла? — спрашивает дочь.

— Задумалась, — говорит Ирина. И убирает фотографию обратно в коробку.

Вслух — ничего больше. Про себя — ещё долго.

Если ты сейчас узнала в этой сцене что-то своё — не обязательно шкаф и не обязательно фотографию, — читай

дальше. Эта книга написана для тебя.

Момент, который не поместится в жалобу

У этого состояния нет одной причины, к которой можно апеллировать в разговоре с подругой. Именно поэтому его почти невозможно сформулировать вслух — и оно чаще всего остаётся произнесённым.

Оно приходит не ночью, в панике без причины. Оно приходит в обычный день, посреди обычных дел — там, где меньше всего этого ждёшь.

Это момент, когда на планёрке хвалят твой проект — тот самый, который ты вела год, — и ты чувствуешь не радость, а короткое, почти техническое «ну да, получилось» — и внутренний вопрос: а что дальше делать с этим успехом, кроме следующего такого же?

Это момент, когда листаешь старые фотографии в телефоне — со дня рождения, с отпуска, с юбилея у подруги — и ловишь себя на том, что не помнишь, что чувствовала в те дни. Только помнишь, что там хорошо получилась на фото.

Это момент, когда муж спрашивает «что тебе подарить на день рождения» — и ты правда не знаешь. Не потому что всё есть, а потому что вопрос «чего я хочу» давно не задавался в чистом виде — без привязки к тому, что нужно кому-то ещё.

Это момент за рулём, на светофоре, когда вдруг накатывает мысль: «Если это — итог, к которому я так долго шла, то итог оказался не таким, как я думала. Не хуже. Просто — другим. И я не знаю, что с этим делать».

Это момент перед зеркалом в ванной, когда чистишь зубы на автомате, думая совсем о другом, — и вдруг на секунду ловишь в отражении не своё сегодняшнее лицо, а лицо той, что жила в этом теле раньше. И не можешь понять, кто из них сейчас смотрит на кого.

Разные сцены. Один и тот же узор под ними.

Не первая, кто здесь стояла

Есть строки, которым семьсот лет, и они начинаются ровно с этой точки. Итальянский поэт Данте Алигьери открывает «Божественную комедию» строкой о человеке, который на середине земного пути обнаружил себя заблудившимся в тёмном лесу — не в юности, не в старости, а именно на половине дороги. Данте писал это отчасти о себе: ему было около тридцати пяти — ровно середина библейского семидесятилетнего срока человеческой жизни. Поэма, которая начинается из этой точки, — не история падения. Это история спуска, а затем долгого, трудного подъёма к свету.

Метафора вершины и перевала, с которой началась эта книга, придумана не сегодня. Люди описывают этот рубеж семьсот лет, тысячу лет, две с половиной тысячи — просто разными словами и на разных языках.

Почему это не то же самое, что «просто устала»

Есть соблазн назвать это усталостью. Отпуск, спа, новая стрижка — и отпустит.

Иногда отпускает. На неделю. Потом та же мысль возвращается — в той же форме, с теми же словами, — потому что

усталость и это состояние решаются по-разному.

Усталость проходит, когда отдыхаешь. То, о чём эта книга, не проходит от отдыха — потому что оно не про нехватку сил. Оно про то, что жизненный проект, который ты строила примерно с двадцати пяти до сорока, — выполнен. Полностью или почти полностью. А новый проект ещё не начат, потому что о нём даже не думалось: всё внимание уходило на то, чтобы построить первый.

Швейцарский психиатр Карл Юнг ещё в прошлом веке заметил вещь, которая психологам того времени казалась странной: задачи второй половины жизни не продолжают задачи первой, а требуют почти противоположного склада ума. Первая половина — это построение: дом, семья, положение, репутация. Вторая — это уже не про то, «что построить», а про то, «кто строил всё это время» и чего хочет теперь, когда строить особо больше нечего.

Юнг называл процесс, который происходит в этой точке, индивидуацией — процессом постепенного становления цельной, узнаваемой самой себе личностью, отдельной от ролей и масок, принятых для жизни среди других людей. У ролей — мамы, жены, руководителя, «той, кто справляется» — нет срока годности в паспорте. Но задача, ради которой они были нужны, у многих женщин к сорока годам объективно выполнена. А привычка жить через роль — осталась.

Вот откуда эта странная, необъяснимая тяжесть при полном внешнем порядке. Дело не в том, что что-то сломалось,

— задача изменилась, а ты продолжаешь решать прежнюю.

Это происходит не с тобой одной

Исследование Даниэля Левинсона, психолога из Йельского университета, много лет наблюдавшего за взрослыми людьми на протяжении жизни, показало: примерно к сорока годам подавляющее большинство переживает выраженный внутренний пересмотр — независимо от того, довольны они внешними обстоятельствами жизни или нет. Довольство обстоятельствами эту фазу не отменяет — оно просто делает её более незаметной снаружи и более сбивающей с толку изнутри: «У меня же всё хорошо. Почему тогда так?»

Это не новое открытие современной психологии. За две с половиной тысячи лет до Левинсона китайский мыслитель Конфуций описал собственную жизнь по десятилетиям — и про свои сорок лет сказал коротко: перестал сомневаться — не потому что нашёл все ответы, а потому что именно к этому рубежу, по его же счёту, закончился один способ смотреть на жизнь и начался другой. Двадцать пять веков и совсем разные культуры — а разметка одна и та же: тридцать — встать на ноги, сорок — расстаться со старыми сомнениями.

Это — важный момент, на котором стоит задержаться. Не для того, чтобы тебе стало легче от статистики, а чтобы избавиться от первого, что мешает двигаться дальше, — от чувства, что с тобой что-то не так лично.

С тобой всё так. Ты не сходишь с ума, не переживаешь

нервный срыв и не «зажралась», как иногда шепчет внутренний голос, сравнивая твою жизнь с чужими, объективно более трудными. Ты подошла к порогу, через который так или иначе проходит практически каждая взрослая жизнь. Вопрос не в том, пройдёшь ты его или нет. Вопрос — как: годами, вслепую, списывая всё на характер и гормоны, — или осознанно, за то время, которое для этого нужно.

Рукопись с двумя почерками

Есть ещё один способ увидеть то, что случилось с Ириной над той коробкой, — возможно, самый точный из всех. Вся её жизнь — это текст, который она писала своей рукой каждый день, двадцать лет подряд. Но далеко не каждая строка в нём была продиктована ею самой. Мать вписывала целые абзацы через пример и молчаливое одобрение. Общество и та самая цифра «сорок» вписывали главы через слово «положено». Партнёр, дети, начальник дописывали сцены, которые сама она никогда бы не начала, но подхватывала и вела дальше — потому что рука уже привыкла к чужому голосу.

К сорока годам текста накопилось столько, что на глаз уже не отличить, где кончается собственная фраза и начинается продиктованная. Вот что на самом деле произошло в ту субботу перед шкафом: не сожаление о содержании жизни, а первый момент, когда взгляд остыл настолько, чтобы прочитать рукопись целиком — и наткнуться на абзацы, звучащие чужим голосом в собственном изложении.

Две вещи происходят одновременно — и почти никто не замечает второй

Есть ещё один слой, о котором в этой главе нужно сказать прямо, хотя подробно мы разберём его позже.

Примерно в этом же возрастном окне у женщины начинается ещё один процесс — на этот раз не психологиче-

ский, а телесный: организм постепенно готовится к перименопаузе — переходному периоду перед менопаузой, окончательным прекращением менструаций, во время которого меняется гормональный фон; обычно этот период занимает несколько лет. Это не значит, что менопауза уже наступила — обычно до неё ещё годы. Но перестройка гормонального фона начинается заранее, и она реально влияет на память, сон, эмоциональную устойчивость — не потому что «характер испортился», а потому что мозг на деле проходит перенастройку.

Получается, что в одном и том же году, часто в одних и тех же неделях, звонят сразу два будильника. Один — психологический: «прежний жизненный проект исчерпан, начинай новый». Другой — телесный: «твой гормональный фон меняется, и это будет ощущаться». Оба звучат очень похоже: тревога, раздражительность, бессонница, ощущение, что «что-то не так, а что — непонятно».

Проблема в том, что почти всегда слышат только один будильник — телесный. Идут к врачу, сдают гормоны, иногда получают реальную помощь на этом уровне. А второй будильник — психологический — продолжает звонить годами, потому что его никто не выключил: ведь его даже не опознали как отдельный сигнал.

У этого различия есть практическое имя. Я называю его Методом Второго Порога — способом на каждом конкретном симптоме отличать то, что снимает эндокринология, от

того, что решает только работа с подсознанием, вместо того чтобы годами лечить не тот из двух. Подробно, шаг за шагом — в шестой главе.

Об этом — вся эта книга.

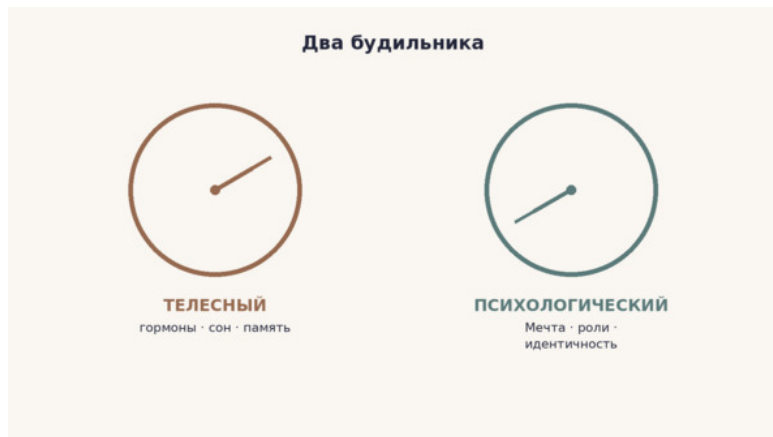


Рис. 1. Два будильника: телесный и психологический

Что дальше

В следующей главе разберём, почему «просто перебесит-ся», «попей витамины», «выйди из декрета в себя, займись йогой» — не работают. Советующие люди не хотят зла — просто почти все советы решают только один из двух будильников, оставляя второй звонить дальше.

А пока — важно только одно. Если ты узнала себя хотя бы в одной сцене этой главы — знай: это не поломка. Это по-

рог. И у порога, в отличие от поломки, есть противоположная сторона.

Глава вторая. Почему ни один из привычных советов не сработал

Прежде чем идти дальше, стоит сказать честно: ты, скорее всего, уже что-то пробовала. Вряд ли эта книга — первая попытка разобраться, что с тобой происходит.

Давай пройдемся по тому, что обычно советуют — и что обычно пробуют сами. Не для того, чтобы сказать «вы делали неправильно». А для того, чтобы разобраться, почему умные, действующие женщины делают разумные, логичные шаги — а тяжесть остаётся на месте.

(Все истории ниже — собирательные образы: составлены из деталей разных случаев с изменёнными именами, профессиями и обстоятельствами, чтобы никого не узнать, но чтобы узор остался узнаваемым.)

Светлана: «Если внешне будет лучше — и внутри отпустит»

Светлане сорок два. Партнёр в юридической фирме. В какой-то момент она решила: дело в теле — оно изменилось, а она не привыкла. Записалась к косметологу, потом к пластическому хирургу, взяла личного тренера, за полгода привела фигуру в форму, которая была у неё в тридцать.

Результат в зеркале — впечатляющий. Она сама об этом говорит. Compliments, новые фотографии, ощущение контроля над телом.

А внутренний вопрос — тот самый, из главы первой, — остался ровно там же, где был.

— Я думала, если тело снова станет «моим», как раньше, — вернётся и всё остальное, — сказала она мне на первой встрече. — Тело вернулось. А «всё остальное» — нет.

Важно не путать: работа с телом — не бессмысленна, и заботиться о себе стоит. Но она отвечает на вопрос «как я выгляжу», а не на вопрос «кто я теперь, когда прежний проект жизни выполнен». Это два разных вопроса, и ответ на первый не может закрыть второй — как бы качественно он ни был дан.

Юлия: «Если сменить партнёра — начнётся новая жизнь»

Юлии сорок четыре. В браке восемнадцать лет — спокойном, без острых конфликтов, но, по её словам, «давно без искры». Когда пришло это состояние — тяжесть при внешнем порядке, — она первым делом решила: дело в отношениях. Ушла из брака. Через полгода начала новые.

— Первые месяцы было ощущение, что я наконец живу, — рассказывала она. — А потом, где-то к десятому месяцу, я поймала себя на той же мысли, с которой уходила. «Это всё?» Только теперь — рядом с другим человеком.

Это не значит, что развод был ошибкой — иногда отношения действительно себя исчерпывают, и это отдельный, самостоятельный разговор. Но если причина тяжести — не в конкретном партнёре, а в том, что закончился жизненный

проект, построенный к сорока годам, — смена декораций вокруг эту причину не трогает. Меняется человек рядом. Вопрос «кто я без ролей, через которые я жила двадцать лет» — остаётся при тебе, в любых декорациях.

Татьяна: «Может, дело в работе — сменю профессию, и полегчает»

Татьяне тридцать девять. Пятнадцать лет в маркетинге, последние пять — на руководящей позиции. Решила: устала не от жизни, а конкретно от индустрии. Уволилась, взяла паузу на полгода, потом переучилась и ушла в смежную сферу — интерьерный дизайн, то, о чём мечтала «ещё в институте».

Новая профессия действительно принесла удовольствие — на старте. Но примерно через год Татьяна пришла ко мне с той же формулировкой, с какой уходила из маркетинга: «Опять то же самое чувство. Как будто снова не туда».

— Я сменила абсолютно всё, — сказала она. — Профессию, распорядок дня, даже круг общения. А это ощущение поехало со мной, как чемодан.

Смена профессии — не бессмысленное решение, если прежняя работа и правда была пройденным этапом. Но если само это чувство — «это всё?» — вызвано не конкретной работой, а завершением целого жизненного этапа, то оно переезжает вместе с человеком в любую новую сферу, потому что вопрос был не про профессию.

Елена: «Врач сказал — гормоны. Пропила курс. Не

помогло до конца»

Елене сорок шесть. Она сделала, пожалуй, самый разумный из всех первый шаг: пошла к гинекологу-эндокринологу, сдала анализы, обнаружила признаки начинающейся перименопаузы, начала заместительную гормональную терапию под наблюдением врача.

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.