

Галина Белозуб

**40
лет.
Кризис
сорока**

18+

Галина Белозуб

40 лет. Кризис сорока

«Автор»

2026

Белозуб Г. И.

40 лет. Кризис сорока / Г. И. Белозуб — «Автор», 2026

Книга помогает взглянуть на рубеж сорока лет не как на повод для тревоги, а как на точку переосмысления и роста. Автор разбирает, какие внутренние и внешние перемены типичны для этого возраста, и даёт практические ориентиры, как пройти период трансформации осознанно и без лишнего напряжения. Важная прикладная часть книги — развитие коммуникативных навыков: от светского взаимодействия до умения выстраивать границы и распознавать манипуляции. Завершающие главы затрагивают вопросы новых начинаний: как относиться к идее новых знакомств и отношений в зрелом возрасте и как не смешивать страх одиночества с потребностью в близости. Книга будет полезна тем, кто переживает кризис сорока лет или чувствует, что прежние ориентиры перестали работать: она сочетает психологическую базу с конкретными приёмами, которые можно применять сразу. Подойдёт и тем, кто хочет подготовиться к этому этапу заранее и пройти его с меньшими потерями и большей пользой для себя.

© Белозуб Г. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 8.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Галина Белозуб

40 лет. Кризис сорока

*Памяти Елизаветы Гладиловой,
вдохновительнице этой серии книг,
трагически ушедшей из жизни в 29 лет.
Ее светлой и чистой душе,
посвящается.*

40 лет. Кризис сорока.

Введение

Глава 1. О жизненных стилях и конструктивном выходе из кризиса сорока лет.

Глава 2. Путь к себе.

Глава 3. На развилке трех дорог.

Глава 4. Джентельменский набор коммуникативных навыков светской дамы.

Глава 5. Взаимодействие с манипулятором или на чужой роток не
накинешь платок.

Глава 6. Физически расти не можем, растем духовно.

Глава 7. Семья – фронт или тыл?

Глава 8.

Одинокая женщина желает познакомиться?

Глава 9. Что за зверь такой - тинэйджер? (Ко-о-роче, как стать классными родителями.)

Заключение.

Введение.

Кризис 40-ка... Середина жизни... Старость юности, как обозначил этот возраст Виктор Гюго. Бальзаковский возраст, возраст элегантности. Что же с нами происходит?

Женщины живущие, «плывущие» по жизни разными стилями, по-разному переживают этот кризис. Я хочу поделиться с вами своими наблюдениями.

Как гром среди ясного неба, 40-летие для женщин, которые не жили, а писали черновик жизни. Знаете, наверное, жизненный сценарий «Спящей царевны»? Сейчас все не то, не настоящее, а вот потом... Живут как будто в зале ожидания, вот придет поезд, и я уеду в светлое завтра. И вдруг 40! А ведь- 40 лет, - бабий век. А ничего толком нет: семью не берегли, легко сходились-расходились, все надеялись, лучшее оно впереди. И тут вдруг стоп, приехали. Оглянулась вокруг, а подруги и друзья многое за это время успели: детей вырастили, дом бытовой техникой оснастили, в карьере преуспели, а некоторые и дачу построили. Тяжко на душе становится, вроде пришло время жить настоящим, а навыка-то нет. Все в мечтах да эмпириях летали, а как на землю спустились, так и затосковали. Переделать-то, переписать оказалось ничего невозможно. То, что мыслилось, как черновик на деле-то чистовиком оказалось!

И вот тут на «этом самом перекрестке» человека и настигает депрессия. Тонет в своем отчаянии женщина. И пытается зацепиться хоть за какую-нибудь соломенку-привязанность. И кому-то удастся выплыть и, говоря научно, найти конструктивный выход из кризиса. Человек отчетливо понимает - только он сам может построить себя, свою семью, свое счастье, свою жизнь. Что ничего даром не дается, и что потом бывает только суп с котом. А кто понял, и кто исправился, будет в своей зрелой жизни очень счастлив. Кризис помог осознать и осмыслить свое прошлое, настоящее и будущее.

Но не всем соням так везет. Бывает, что кризис разбудит спящую царевну, она оглядится вокруг, да и вновь в сон-мечту погрузится. Вы скажете, такого не может быть, потому что не может быть, чтобы взрослый человек в здравом уме и твердой памяти вновь в мечты-фантазии ушел, в грезы о будущем. Так не все взрослые (выросшие) зрелыми становятся. А те, которые во взрослом теле детскую душу имеют, вновь убегают от настоящего в мечты-грезы. Счастье оно вот, рукой подать, прямо у горизонта.

Вы что не видели, не знаете таких женщин-девочек, которые все надеются, что вот их с кем-нибудь познакомят..., или вдруг в кино пригласят сниматься..., или зарплата будет больше. Что ж, мечтатели дольше живут и дальше от нас и от настоящего живут. Мечта не развивает, но спасает.

Но бывают и такие, которым спастись на лодке-мечте, при кораблекрушении – кризисе 40-ка, не удалось. Тогда они разбиваются о рифы и мифы реальности.

Кто-то, точно следуя мифу-риффу, что каждый человек только тогда по-настоящему прожил жизнь, когда посадил дерево, построил дом, вырастил сына, решает, что его, вернее ее жизнь, прошла зря. И теперь уже так поздно, что это почти никогда. Ничего не сделать, не изменить, я никому не нужна и т.д. Самое тяжелое для женщины, – я никому не нужна! Охватывает отчаяние. Появляются мысли о желанности смерти, и на уровне подсознания запуска-

ется механизм разрушения. Женщина начинает без конца болеть, тяжело болеть. Врачи лечат ее тело, а у нее душа болеет, да только никому об этом она не говорит.

Бывает ли, что возрастной кризис не затрагивает человека? Бывает. Я это видела. Проскакивают кризис, как полустанок без остановки, те, кто мчится на курьерском за материальными благами. Все время им чего-то не хватает, да и у соседей все лучше. Рядами и колонами эти «старухи» моложавые, да молодящиеся, из сказки А.С.Пушкина «О рыбаке и рыбке», пытаются успеть угнаться за престижем. Не до кризиса им. О каком духовном росте может идти речь, когда материальный рост падает?! А нет кризиса, нет роста! А оно и хорошо, считают «старухи»: зато прирост все время наблюдается.

Разочарование у них в жизни впереди. Когда поймут они, что никакие связи не помогут сделать «ножку маленькой, а душу большой», ни за какие деньги не купишь любовь и привязанность, здоровье и смысл жизни. А главное, что ничего с собой на тот свет, кроме души не захватишь...

Но это все потом. А в 40 она – молодец, все в дом, все в дом. Все, кроме любви, тепла, понимания, все для сытой жизни, и ничего для счастья. Когда от такой женщины муж уходит, подруги по «цеху» возмущаются: «И что ему, козлу, не хватало?»

Минует кризис и тех женщин, которые выбрали «не эгоистический» стиль жизни. Они не живут «для себя», они живут для других, а точнее сказать: живут другими. Звучит не очень по-русски, но очень это наше российское. Чрезвычайно популярен у нас этот стиль. «Я жила сыном, теперь буду жить внуком» – вы такое не слышали? «Главное, чтобы дети наши были накормлены, обуты, одеты, обучены, а мы в опорках походим, да и учиться самим не нужно». Эх, хорошо! Халява, сэр! Престижно знать английский, да учить тяжело. А выход – вот он! Ребенка на уроки водить. «Я все для детей, для детей! Мне самой-то ведь ничего не надо. Ну и что, что под ногтями грязь, волосы не чесаны, не мыты, так я же все для детей, для детей. Главное, чтобы им было хорошо, а я, да мы все, мы свое пожили и уже прожили. Вы говорите, что мне еще жить лет 30-40? И надо свою жизнь строить? Значит, жить для себя! Вот какая вы эгоистка! Ну и что, что на меня плюют? Я и сама на себя плюю, лишь бы деткам моим было хорошо. А что мы, мы уж как-нибудь доживать будем».

Надо сказать, что таких женщин у нас в России немало. Еще в детских головках наших «товарищей женщин» все проводочки перепутали и девочки-пионерки думали сначала о Родине, а потом о себе. Биокomпьютер сломался, и все свалили в одну кучу: и эгоизм, и ответственность за свою жизнь, и паразитирование на духовной жизни другого человека. Жаль таких женщин, но еще больше жалко их детей. Обижаться будет ребенок, негодовать и недоумевать, когда другие (эгоисты нехорошие) посмеют думать прежде о своих интересах, о своей жизни и о своей душе.

Тяжелее других переживают кризис 40-ка красавицы. И внешние данные здесь ни при чем. Внешние данные вообще играют свою роль только, если они при ком. Женщины, которые жили романами, остро, а иногда и трагично переживают «выход в тираж». Мне одна женщина, рыдая, говорила: «Нет, вы не понимаете, я так всегда нравилась мужчинам». Вообще-то, надо сказать, я понимаю, я тоже вроде нравилась... Для таких женщин жизнь – это только молодость и привлекательность – это только молодость и сексуальность – это только молодость. Для них расстаться с молодостью все равно, что расстаться с жизнью. И многие из них выбирают тот же путь бегства от возраста, что и многие мужчины – это омоложение за счет партнера. Необходима гиперкомпенсация, т.е. для того, чтобы поверить, что я еще могу нравиться, я должна понравиться тому, кому понравиться очень трудно. Я понятно объяснила, что такое гиперкомпенсация?

Почти всегда такие женщины говорят, что они «не ощущают» своего возраста, что в душе они чувствуют себя намного моложе не только своих лет, но и своих сверстниц, не подозревая о том, что эффект психического запоздания, «ощущают» все. Почти все люди (я не встречала

исключений) мне говорили, что в 40 они чувствуют себя на 5-10 лет моложе. А потому, естественно, и партнер должен быть молодой, как моя душа. Не знаю, как вам, а мне ни разу в жизни не встретила женщину, которая сказала бы, что мне 40, 50 и «ощущаю я себя на 49 или 50». Эффект психического запаздывания восприятия возраста характерен для человека. Обратите внимание, как люди оценивают только что сделанные фотографии, непрофессиональные съемки на видео. Свой образ редко кому нравится. Часто можно услышать: «Неужели я такая?» Значит, человек видит себя своим внутренним взором другим, более молодым и привлекательным. Но проходит какое-то время, несколько лет, и фотографии начинают нравиться. Понятно почему, да? Попробуйте поэкспериментировать: скажите знакомой, что она выглядит младше своих лет. Редко кто возразит. Потому что видит себя человек не столько в зеркале ванной, сколько в зеркале своей души.

Интересно, спросите вы, а счастливые женщины, у которых все в порядке, переживают кризис? Да, переживают. Мы же с вами говорили, что психическое развитие предполагает кризисы, душа растет только в преодолении, иначе она спит.

Что же они, те кто «в порядке», чувствуют в этот период?

Экзистенциальный кризис, кризис осмысления, кризис смысла жизни затрагивает любое мыслящее, осмысливающее существо.

Бывает, что кризис начинается как от толчка. Кто-то из сверстников заболел или (не про нас будь сказано) умер. И тут понимаешь, что жизнь, казавшаяся не только долгой, но почти бесконечной, может закончиться. А тогда в чем смысл жизни, в чем смысл бытия?

И вопрос вопросов: - смертен или бессмертен человек, и есть ли Бог?

О разных стилях, которые мы выбираем, выплывая из этого кризиса, о подводных камнях и рифах, о спасательном круге и как построить надежный плот, я и хочу написать в этой книге.

Глава 1. О жизненных стилях и конструктивном выходе из кризиса сорока лет.

В первой главе я хочу подробно остановиться на том, что было фрагментарно затронуто во введении. Я хочу описать разные стили жизни, которые я наблюдала у своих знакомых на протяжении многих лет и воссоздать некоторые жизненные картины по рассказам моих клиентов.

Редко встречающийся, но очень интересный для психолога и колоритный стиль жизни. Мечтательницы. Мне повезло, в течение тридцати лет я имела возможность наблюдать за такой «спящей царевной». Лиза приехала в Петербург (тогда в Ленинград) из деревни. Получила образование и осталась здесь жить. В советские времена некоторые специалисты имели такую возможность. Лиза очень любила театр и книги. Всю свою небольшую зарплату она тратила на театр и покупку-доставку книг. Библиотеку она собрала хорошую. Но это, пожалуй, и все, что есть у нее из обстановки. Если вы войдете в ее комнату, у вас возникнет впечатление, что человек живет здесь временно. Либо собирается переезжать, либо только что переехал. Небольшое имущество распахано по коробкам и почтовым ящикам, полок для книг не хватило, а потому они сложены в большие стопки высотой с обеденный стол. В комнате чисто, но как-то нелепо. Сразу видно, что у хозяйки голова занята другим. Вам трудно будет поверить, но живет она в этой комнате уже более 20 лет. Вернее сказать, тело ее живет в этой комнате, а душа живет в мечтах. Ждет, что вот кто-то придет и ее жизнь круто изменится. Постаревшая, растолстевшая Ассоль никак не может выбраться из своей сказки. Кризис сорока лет, для таких мечтательниц, как гром среди ясного неба. Ни мужа, ни детей, ни карьеры. По-разному выбираются из этого кризиса такие «девушки». Я могу перечислить то, что я наблюдала. Кто-то перестает ждать капитана Грея и, умерив свои претензии, выходит замуж. Особо смелые рожают детей, ну а те, кто не решается на это, «усыновляют» мужа. Наблюдала я и варианты погружения в работу, продолжение активного общения, в общем, полноценной социальной жизни. По тому,

как эти женщины чувствовали себя в этой жизни, я понимала, что они сумели найти свое место в жизни, смысл своего существования и себя, в конце концов. Моя знакомая, мечтательница, пошла другим путем. Два года она сидела на диване и жалела себя, потом... Вы ждете, что я сейчас скажу: слезла с дивана, очнулась от грез и стала устраивать свою жизнь. Ошибаетесь, дорогие товарищи! Она еще плотнее уселась на диван, еще больше стала есть и еще больше мечтать. Только теперь уже не о будущем, а о прошлом. Вы удивлены? Разве можно мечтать о прошлом? Вполне. Представлять как и что могло бы быть, если бы... Надо сказать, что у моей знакомой редко бывает плохое настроение, наверное, сохраненная способность мечтать помогает ей справляться с реальными неприятностями. Кризис 40 лет – кризис середины жизни недаром называют экзистенциальным, т.е. кризисом существования. В этом возрасте человек всерьез задумывается о смысле своей жизни, цели существования.

Но бывает, что задуматься заставляет муж. Который, надо сказать, тоже в это же самое время переживает кризис и часто переживания его острее. Маргарита Ивановна прожила с мужем 15 лет. И у нее и у него это второй брак. От первого брака есть дети, но они уже взрослые. Жила Рита с мужем без особой любви, но с уважением. Работали супруги вместе, оба были хорошими специалистами, и общая успешная работа их сближала. Они – ровесники, им сейчас по 43 года. Два года назад муж заговорил о ребенке, совместном ребенке. Впервые за много лет. До этого ни у него, ни у Риты подобных мыслей не возникало. Перестройка, материальные проблемы, затем выращивание материального благосостояния, покупка квартир себе, детям, обучение детей. Вроде все перечислила. Когда Рита с мужем достигли определенного материального уровня, они как раз и подошлись к сорока годам, а значит и к ним подошлся кризис. Муж почувствовал это первым. Стал рассуждать о смысле жизни и попутно о смысле накоплений. Кому оставить то, что они с Ритой сумели, а потом и сумеют накопить? Когда появляется наследство, необходим наследник. Иначе теряет смысл напряженная работа, красивые планы построения своего (!) коттеджика. Кто будет в нем жить? У взрослых детей уже своя взрослая, а главное, отдельная от родителей жизнь. Да и дети от прошлых браков жили все это время не с ними. Сын Риты остался жить у бабушки, когда она ушла к новому мужу, а дочь супруга, естественно, у нас при разводе это даже не обсуждается, осталась с матерью. Отношения с детьми были хорошие, но материальные. Многие мужчины кризис сорока переживают гораздо острее женщин. И пытаются решить свои проблемы, начиная новую (как бы заново) жизнь. Обновление может производиться за счет молодой партнерши, новой семьи или, как в нашем случае, за счет появления малыша. Мужчина доказывает себе и всему миру, что я еще молодец и могу стать отцом. Немного отвлекаясь, могу сказать, что после сорока у мужчин явно проявляется отцовский инстинкт и лучшего отца трудно представить. Но не буду больше отвлекаться. Риту желание мужа обзавестись ребенком в их годы вначале смутило. Но, поразмыслив, она решила, что сумеет справиться и с работой и с малышом. Работу она бросать не хотела, потому, что чувствовала себя виноватой перед сыном, который видел маму только по выходным. Рита пыталась забеременеть, но это ей никак не удавалось. Неожиданно для Риты некоторое время назад, муж стал говорить, что рожать ребенка в ее возрасте очень опасно, что у ребенка могут быть врожденные патологии. Риту эти разговоры вначале успокоили, она подумала, что муж отказался от идеи рождения их наследника. Какого же было ей узнать, что истинной причиной этого отказа от прежнего желания, было появление в его жизни молодой женщины. Которая, как он решил, гораздо более подходит для матери его будущего ребенка. Но и с Ритой супруг разводиться не собирался. Законная жена его очень устраивала, как надежный партнер по бизнесу и настоящий друг по жизни. Муж, как «честный» человек решил Риту познакомить с молодой женщиной, будущей матерью своего ребенка. Он мечтал, чтобы они не только познакомились, но и подружились. Чтобы Рита помогла своей новой подруге, сестре (Рита и не знала, как ее назвать) устроиться на работу, чтобы они вместе, дружно, втроем ходили в рестораны ужинать и вместе ездили отдыхать на природу. Вот такие «изысканные»

мечты были у простого, в советские времена, инженера. Но изменились времена, изменились и нравы. Лет двадцать назад я с такими историями не встречалась, а сейчас готова согласиться с необходимостью ввести многоженство. Но мое мнение Риту не утешило. Что ей делать? С мужем ее связывает общая работа, неплохо прожитые годы, а привязывает к мужу, конечно же, вечный страх российских женщин, остаться одной. Решение принять было очень трудно, но и не принять нельзя. Рита решила уйти. Надо сказать, что я не часто встречаюсь с таким решением. Но уважаю женщин, принимающих добровольно страдания и идущих на одиночество, но не предающих себя. Но история на этом не закончилась. Рита решила жить без мужа, но муж не хотел ее отпускать. В этой ситуации пагубную роль играет надежда: раз он меня так любит, значит, он ту женщину оставит. Это иллюзия, а не надежда. В этой ситуации никто вам не поможет; ваши интересы и интересы вашего мужа не совпадают. А потому, принимая решение, следуйте принципу разумного эгоизма, о котором мы будем говорить в отдельной главе, но и так понятно, что в первую очередь вы должны подумать о себе, чтобы никого не отягощать своими проблемами.

Рождение ребенка, позднего ребенка многих спасло от отчаяния в период кризиса середины жизни, наполнив жизнь новым смыслом. Откровенно мне сказала одна моя клиентка: мы с мужем «завели» второго ребенка специально для того, чтобы было с кем, а главное ради кого, ездить за город, ходить в театр. Они с мужем поженились, еще, будучи студентами. Сразу же появился сын. Супруги вели активный образ жизни, ездили в лес за грибами и ягодами, на рыбалку. Ходили в музеи, театры, кино. И многое делали ради сына. А потом он вырос, и ему стали интереснее сверстники. Умные родители вовремя это поняли, и препятствовать не стали. Но без сына им стало одиноко. Как-то потеряли смысл всякие экскурсии и походы. И они решились на второго ребенка. Родился мальчик и наполнил их жизнь смыслом, а дни – содержанием. Таких историй я знаю множество, и вы, вероятно, тоже. Это интуитивное конструктивное разрешение кризиса спасает не только сорокалетнего человека, оно способно спасти и семью. Семья омолаживается, возвращаясь в стадию появления первенца.

Потеря молодости переживается всеми женщинами, но если для многих – это закономерное течение жизни, то для некоторых просто катастрофа. По моим наблюдениям именно как катастрофу ее переживают женщины так или иначе причастные к искусству. Сам стиль их жизни предопределяет необходимость выглядеть привлекательной и неувядающей. Это актрисы, балерины, художницы. У них эффект «психического запаздывания восприятия возраста» резко выражен. Во введении мы говорили об этом эффекте. Человек видит себя не так, как видят его окружающие. «Эффект психического запаздывания» присущ всем. Я в своей жизни не встречала человека, который бы мне сказал: мне сорок и я чувствую себя на сорок лет. Особенно этот эффект ярко проявляется у молодых женщин, которым окружающие подтверждают несоответствие их внешнего вида возрасту, в пользу внешнего вида. Постоянные комплименты поддерживают мнение женщины о себе, что она еще молода и хороша собой. И, конечно, так же молод и хорош собой, должен быть ее избранник. Действительно в бальзаковском возрасте молодые женщины очень хороши собой и привлекательны для творческих молодых людей, еще не состоявшихся. Я не буду соперничать с Соммерсетом Моэмом и другими достойными авторами, которые превосходно представили подобные истории в своих произведениях. Известные мне жизненные сюжеты, имели один и тот же сценарий. В начале романа активным действующим лицом был молодой человек. Женщине трудно было устоять перед натиском влюбленного и обожающего ее молодого человека. Это настойчивое ухаживание и обожание настолько льстило их самолюбию и поднимало в глазах окружающих, что они верили в клятвы, влюбленных в них юношей. Им казалось, что их союз, несмотря на разницу в возрасте, вполне естественен, потому что душой-то она молода! Проходили годы. Роман не угасал. Катастрофа поджидала женщину в период гормональной перестройки, а проще, климакса. Предательски менялась внешность, исчезала куда-то молодость, увядала кожа, туск-

нел взгляд. А молодой возлюбленный входил в пору расцвета. Финал всех виденных и слышанных мною историй был одинаков; мужчина уходил к другой, как правило, юной женщине младше его на 10-12 лет. Отношения, длившиеся на протяжении 7-10 лет, формировали у мужчины восприятие себя, как молодого, и эффект психического запаздывания восприятия возраста срабатывал у него сильнее, чем у мужчин, которые жили со своими ровесниками. Если вам сейчас 40 или немного за, и к вам проявляют интерес молодые поклонники, то прежде чем на что-нибудь решиться, хорошенько подумайте о грядущем финале. Потому что финал, как правило, трагичен. Женщина в период гормональной перестройки особенно уязвима и чувствительна к различного рода стрессам. Ее устойчивость к стрессу, т.е. фрустрационная толерантность, резко падает, и сильные переживания могут в этот период привести к нервным срывам и психическим заболеваниям.

Не угрожающий здоровью женщины и даже, по моим наблюдениям, не разрушающий семью, более мягкий вариант омоложения за счет партнера - это легкомысленные связи с молодыми людьми, не длительные и ни к чему не обязывающие. У стороннего наблюдателя такое поведение женщины редко вызывает симпатию. Сострадание вызывает муж, явно не по годам, кокетливой дамы. Хочу поделиться с вами своими наблюдениями. Так вот по моим наблюдениям, подобное поведение характерно для женщин, которые в юности и молодости, простите за вульгаризм, не нагулялись. Как мне объяснила одна женщина, интересная во всех отношениях, до 36 лет у нее не очень ладились отношения с мужчинами. Да она вышла замуж, но муж не являлся для нее тем, о ком она мечтала. Он хороший человек, но он не герой ее романа, да и вообще, добавляет она, вряд ли его можно отнести к числу героев. Муж у этой дамы положительный, но слабохарактерный человек. Его унижительное положение, которое вызывает ощущение неловкости у окружающих, никак его не тревожит. Он любит жену такой, какая она есть. Если мы с вами зададимся вопросом, какую выгоду получает мужчина в такой ситуации, какая его потребность удовлетворяется, то без особого труда определим его profit: жена наполняет его жизнь массой разнообразных переживаний. Более того, ее неистребимая жажда нравиться распространяется и на него. За неимением других «кавалеров» дома жена и с собственным мужем кокетлива и романтична. И если такой стиль жизни устраивает и мужчину, и женщину, то какое дело окружающим?

Разве лучше, если после сорока женщина сама себя «выпускает» в тираж? Перестает следить за собой, на своей личной жизни ставит крест. Вслушайтесь как это неестественно и даже страшно – поставить на своей жизни крест. Когда я спрашиваю таких женщин, зачем они живут, то они себя рассматривают только как средство для удовлетворения чьих-то потребностей. Чаще всего говорят, что живут для того, чтобы детей поднять на ноги. Но детям-то уже под двадцать! И пора бы им самим уже учиться подниматься на ноги. Если предыдущая группа женщин немногочисленна, но интересна и привлекательна, то «забывших о себе» трагически много. Без потрясений протекает жизнь таких «забывашек», если муж также не интересуется жизнью и собой. Такие ко мне не приходят. Приходят на прием неухоженные и не ухаживающие за собой дамы, у которых именно по этой причине муж начинает ухаживать за другими. В сорок лет очень важно женщине полюбить себя. Потому, что отчетливо прослеживается закономерность - любящие себя женщины обязательно любимы мужьями (и не мужьями тоже). Но вот, что для меня всегда было интересно: до сорока лет женщина, себя не любящая, могла быть любима. Это я точно знаю, не раз наблюдала. Но вот после сорока что-то происходит, я пока не могу объяснить что именно. Но женщины возраста элегантности пользуются успехом только, если они интересны сами себе. Помните стихотворение Заболоцкого? «Один мой друг женился в тридцать лет на девушке восемнадцатилетней. Пошли осуды, пересуды, сплетни. На взгляд чужой, придирчивый и строгий, она и впрямь была нехороша. Какой-то длиннорукый, длинноногий, утенок гадкий, робкая душа.» Да, девушка с низкой самооценкой может быть даже особо привлекательной. Но я ни разу не встречала случая, когда неуверенная в себе

зрелая женщина смогла бы пользоваться успехом, и была бы счастлива в любви. Даже если в молодости муж любил такую жену, то к сорока годам его любовь таяла. Это очень трудно, почти невозможно, любить человека, который не любит себя.

Многие молодые девушки жалуются на свою неуверенность в себе, на застенчивость. Но вы, наверное, знаете, что с годами это проходит, к сожалению, проходит. Правда, девушки, у которых это проходит, сожалений не испытывают. Они чувствуют себя уверенно и то, что называется, умеют постоять за себя. Их вряд ли возможно чем-то смутить. Мне однажды довелось понаблюдать за ситуацией, будто бы специально подстроенной. Одна моя знакомая пригласила меня на свадьбу в один из самых дорогих тогда ресторанов Ленинграда. Было много гостей, но подбор гостей показался мне странным. Как будто отбор производился по половому и статусному признаку. Были приглашены в большом количестве женщины без мужей, успешные в своей профессиональной деятельности. В основном это были женщины сорока лет. На свадьбе из пятидесяти приглашенных было только двое мужчин. Это жених и его свидетель. Женщины все были умные, энергичные и за словом в карман не лезли. И за каким словом? Слов мягких и нежных в их лексиконе было мало. Вот уж кто не страдал застенчивостью. Шутки были такие, что присутствующие жених и свидетель чувствовали себя неловко. Вряд ли эти успешные деловые женщины тяжело переживали кризис середины жизни. Наоборот, этот возраст для многих из них является стартовой площадкой карьерного роста. Вы, наверное, обратили внимание, что успешная деловая женщина - это женщина в возрасте сорока. Почему этот возраст является сензитивным, как говорят психологи, для реализации деловых качеств женщины? Сначала стоит объяснить, что такое сензитивность. Вообще-то говоря, сензитивность – это чувствительность. Сензитивный возраст – это оптимальный возраст для развития и проявления определенных психических свойств и процессов. Как вы знаете, в каждом из нас присутствуют и женские и мужские половые гормоны, и только их соотношение определяет наш пол. Наиболее ярко половые признаки представлены у человека в, так называемый, репродуктивный период. В этот период организм женщины вырабатывает максимальное количество женских половых гормонов. Приблизительно к сорока годам их продукция уменьшается. А, следовательно, начинают звучать громче мужские половые гормоны. Женщины в этом возрасте, как вы, наверное, замечали, становятся более уверенными в себе, деловитыми и деловыми. Многие из них начинают увлекать работа, кого-то творческая составляющая профессиональной деятельности, кого-то карьера, кого-то материальные блага. Но успешность женщины в этом возрасте практически гарантирована. Потому что периоды гормональных перестроек у женщины (подростковый и от сорока до пятидесяти) – это возрасты интеллектуального максимума для женщины. Именно в этом возрасте женщина не только не уступает мужчине, но и часто превосходит его в профессиональной деятельности. Ей необходима в этом возрасте только вера в себя. Если есть вера в себя и здоровое честолюбие, то возраст сорока – это возраст ее расцвета, реализации.

Если вас "прижал" кризис, то я вам хочу сказать, что лучший спасательный круг – это работа. Причем не важно, что будет вашим стимулом: стремление заработать, сделать карьеру, реализовать свой творческий потенциал, например, начать писать детективы или составлять икебану. Выбор такого выхода из кризиса гарантирует вам жизненную устойчивость. Это тот праздник, который всегда будет с вами.

Глава 2. Путь к себе.

По разному переживают экзистенциальный кризис женщины сорока лет, потому что их жизненные пути были разными. Но конструктивный выход из кризиса существования (экзистенциального) он один для всех: *это дорога к себе, любовь к себе и способность жить своей жизнью*. Мы поговорим подробно о каждом из трех аспектов этого важнейшего дела.

Следует подчеркнуть, что в становлении человека эти три аспекта сливаются воедино. Невозможно их последовательное решение; сначала я полюблю себя, потом поищу к себе дорогу, глядишь, через несколько лет проживу своей жизнью. И если до сорока лет вы могли прожить, игнорируя их(эти аспекты), то после сорока это невозможно. Только этот путь ведет к внутренней гармонизации, к примирению с собой и миром, с природой, Богом и людьми.

Ну а теперь подробно остановимся на этих аспектах. Начнем с сакраментального, таинственного для многих вопроса, что же такое любовь к себе. Как правило, это понимают либо как эгоизм, либо как жалость к себе. И то и другое не конструктивно. Любовь к себе возможна только, если в сердце твоём любовь. Любовь, а не ненависть. Любовь ко всему миру, ко всем разумным и неразумным созданиям его. Когда ты себя любишь, не противопоставляя миру и людям, а принимая себя как часть этого, любимого тобой мира. А ты сама самая любимая из всех любимых. Самая надежная для себя. Ты ведь можешь на себя надеяться? Самая преданная для себя, ты ведь себя не предашь? Любовь к себе предполагает нежную заботу о себе, поэтому в своих поступках руководствоваться нужно своими интересами, только учитывая интересы других. Например, вас пригласили в гости на просмотр кассеты с чужой свадьбой. Невесте, жениху и родственникам вы очень нужны, как зритель, но для вас это зрелище не представляет никакого интереса. Вам и свадьба-то не очень понравилась. Ваш отказ вызывает обвинение вас в эгоизме. Мать невесты упрекает вас, что вы думаете только о себе. Скажите, пожалуйста, а почему вы не должны думать о себе и на кого вы можете переложить заботу о себе? Кому вы нужнее, чем самой себе? И, вообще, человек, который умеет о себе позаботиться – большое удобство для окружающих, потому что не утруждает других своими проблемами.

Но если у вас не было навыка заботы о себе, если вы никогда в жизни не испытывали чувства любви к себе, что же делать, как научиться? Любовь и забота о любом живом существе, в том числе и о себе, проявляются в делах и поступках. Вы никогда не встречали женщин, которые говорили, что для себя они не любят готовить? Вот для других, пожалуйста, и жаркое и цыпленок и салат. А сервировка... А я сама так, из кастрюльки, на ходу. Что-то холодное и невкусное в себя запихнула и это нормально. Разве нормально? Нормально – это когда вы не спеша, накрываете на стол, где красивая салфеточка, изящная тарелочка и обязательно нож, чтобы сервировка была похожа на ресторанный, а не на вокзальный. А если еще зажечь свечу, да включить музыку, вы почувствуете себя белым человеком. Вот с этого надо начать. Уважайте себя, потому что без уважения нет любви. Зачастую готовят наши женщины для других, а одеваются для кого? А все то же самое, тоже для других. Поэтому дома стараются мимо зеркала прошмыгнуть, потому что встреча со своим отображением не радует. Давайте задумаемся, зачем нам так нужны симпатии и любовь окружающих? А для того, чтобы посметь полюбить себя. Окружающие скажут мне, что я хорошая, так я и буду думать, что я – хорошая. На работе меня уважают, значит, я – уважаемая. Муж меня любит, значит, я – любимая. А я сама, что я про себя думаю? Вот так и случается, муж разлюбил и женщина сама себе не нужна. Она сама себя предает, не муж ее предал, а она сама себя предала. В конечном счете, любовь окружающих нам нужна только для того, чтобы полюбить себя и ни для чего больше. Получается, что мы странным образом двигаемся к себе, выбирая такой извилистый путь. Вместо того чтобы полюбить себя самой, мы начинаем подключать к этому делу окружающих. Это так же нелепо, как добираться из Питера в Москву через Мурманск. Давайте пойдем простым и разумным путем. Будем выращивать любовь к себе, не перекладывая эту замечательную и увлекательную работу на плечи других. Итак, чтобы полюбить, окружите себя заботой. Привыкайте ухаживать за собой и приучайте к этому других. Забота это первое проявление любви.

Любовь, это обязательно верность. Как невыразимо тяжело с человеком, который изменяет и предает. Господи, как же редко я встречаю женщин, которые бы себя не предавали! Добровольно позволяют унижать себя на кухне, в постели, на работе. Не просто не берегут свое достоинство, а забывают о нем. Да еще и оправдывают свое предательство: я унижаюсь

перед начальником ради детей. Хотя и начальнику это противно и окружающим наблюдать невмогуту. Срабатывает вьевшаяся привычка раболепия. Давайте по примеру А.П.Чехова по капле выдавливать из себя раба. При этом, не забывая, что каждая слетевшая капля раболепия, неотвратимо добавляет достоинство.

Развитое чувство собственного достоинства позволит вам уважать себя. Уважение к себе будет проявляться в вашем отношении к себе. Вы не позволите себе даже наедине с собой ходить лохматой, грязной, в рваных колготках.

Любовь к себе это чувство, а вот путь к нему через поступки. Хочу вас уверить, что человек с чувством собственного достоинства, человек уважающий и любящий себя, чрезвычайно привлекателен для окружающих. Почему? Потому что все его поступки регламентируются не мнением окружающих, а собственным представлением о себе и желанием выглядеть в своих глазах достойным человеком. А от своих глаз спрятаться невозможно.

Любовь к себе, как и любовь к любому другому существу, предполагает веру в себя, уверенность в своих силах. Эта уверенность поможет вам в трудном случае призвать на помощь себя, а не кого-то другого, посоветоваться с собой, поддержать себя. Уверенность уничтожается критикой. Постарайтесь, как можно меньше в своем внутреннем монологе есть себя поедом, и не следует постоянно напоминать окружающим, что вы все время что-то забываете, что вам постоянно не везет, что работу вашу кто-то сделает гораздо лучше.

Уверенность в себе базируется на умении предъявлять к себе посильные требования. То есть требовать от себя то, что тебе по силам. Как часто мне приходится слышать такую фразу: "Я все понимаю, но ничего не могу с собой поделать". Человек любящий себя расставит акценты по иному и подберет другие слова. Я не Бог, я земной человек и пока не могу справиться со своими чувствами, но мое преимущество состоит в том, что я понимаю, что нужно делать. С собой справиться действительно трудно, а со своими чувствами – очень даже возможно. Как стать властелином своих чувств и настроений мы поговорим подробно и обстоятельно в одной из последующих глав.

Любите ли вы себя? Получить ответ на этот вопрос вопросов позволят вам ответы на следующие, может быть незначительные, вопросы: а вы любите свой день рождения? А вам нравится ваше имя? А вы считаете свою внешность привлекательной? Привыкайте праздновать свой день рождения. Этот день самый главный в вашей жизни. И пусть ваши близкие и друзья так же, как и вы, ждут с радостью этот праздничный день. Надо сказать, что я крайне редко встречаю людей, которые любят свой день рождения. Не редко я слышала от женщин, что они хотят, чтобы этот день проскочил незаметно, чтобы родные не вспомнили об этом дне. Невозможно говорить о любви к себе, если вы не полюбите сам факт вашего появления на свет. А отношение к своему имени? Анжелика переживает, что ее не назвали Таней. Наталья меняет свое имя на Екатерину. Ольга считает, что ее так называли по ошибке. Но ведь от любого имени много производных. И ту же Ангелину можно называть Линой, Гулей, Гелей. А уж Лариса это и Лара, и Лора, и Ляля, и даже, как у Дарьи Донцовой, Люлю'. Чтобы имя приносило вам удачу, как считают "нумерологи", сумма числовых значений букв в варианте вашего имени должно соответствовать сумме цифр вашего дня рождения. Эти "магические" цифры якобы должны принести вам удачу. Рекомендую людям с чувством юмора поиграть в эти игры. А по большому гамбургскому счету ваше имя, пусть и не вами выбранное, оставляет вам возможность выбора созвучного вам варианта. Моя знакомая Валентина всю жизнь прожила не со своим именем Валя. Если бы ей хватило смелости назваться Тиной, именем ей присущим, уверена, ее жизнь была бы счастливее.

Как адаптироваться к своей внешности, как понравиться себе? Чаще всего своя внешность не принимается, потому что внешний облик диссонирует с внутренним содержанием. Поищите себя в себе. Какая вы? Озорной мальчишка в штанах и в куртке на молнии или девочка-лапочка в накрахмаленной юбочке? Главное, не бояться проявиться. Здоровее и

дольше живут люди экстравагантные, те, которые свое Я не запирают в клетку привычных представлений. Чем любимее свое Я, тем оно свободнее; чем свободнее ваше Я, тем оно любимее. Подарите себе свободу, и любовь к себе придет к вам сама.

Любовь к себе приводит к принятию себя реального, со всеми своими достоинствами и недостатками. Психологи давно заметили, что человек относится к окружающим так же, как и к себе. И принятие себя реального обязательно приведет к терпимому и понимающему принятию других людей такими, какие они есть в реальности. В психотерапии основной путь лечения неврозов, это возвращение невротиков в мир реальных людей и реальных взаимоотношений. Человек успешен, только если его представления совпадают с реалиями этого мира.

Переходя ко второму аспекту выхода из экзистенциального кризиса (путь к себе) необходимо отметить, что совершить этот путь можно только во взаимосвязи с первым (любовью к себе). Часто люди понимают духовное развитие и личностное становление, как путь к совершенству. И на пути к этому совершенству - искоренение и бескомпромиссную борьбу со своими недостатками. Вырвать с корнем недостаток как сорняк и усовершенствоваться. Например, можно бороться со своей неаккуратностью. Постоянно ругать себя, критиковать. Будет ли от этого толк? Вряд ли. Ведь любой недостаток – это продолжение достоинства. Разумнее, вместо того, чтобы бороться с неаккуратностью, выращивать в себе достоинство – аккуратность. И тогда с ростом достоинства, недостаток уменьшается. Выращивать свои достоинства можно только, принимая себя реального, т.е. зная свои возможности. Есть много талантов и достоинств привлекательных, но это не ваше. Одна моя знакомая решила пойти на курсы кройки и шитья. И как ее убедительно отговорила ее мама! Она ей сказала: зря время потратишь, научишься только наволочки шить. Зато моя знакомая хороший организатор, а портниха из нее и правда не вышла бы. Не знаю, как вам, а мне часто приходилось встречать людей, не знакомых с собой. Для начала они выбирали себе работу не свою, внешность не свою и, конечно же, не органичный стиль поведения. Как это делается? Хотите поучиться? Нет ничего проще, художественно и красочно это представлено в кинофильме «Самая обаятельная и привлекательная». Счастлив не тот человек, который достиг совершенства, да и возможно ли это? Счастлив тот, кто сумел реализоваться, т.е. развернуть во внешнем мире свой внутренний потенциал. Путь к себе не прост и не легок. Заглянуть в себя и не испугаться, удел особо смелых. Ну и как же тут быть обычной не героической женщине? Что может помочь ей пройти этот путь до конца, путь познания и принятия? Поможет ей любовь. Любовь к себе. А укрепит эту любовь, сделает ее настоящей познание себя. Итак, ваш путь – это путь к себе, путь любви и познания.

Это дорога в свою жизнь. Жить своей жизнью, что это значит? Редко я встречала людей, которые говорили бы о себе, как о субъекте этой жизни. Чаще всего полярные мнения представляли человека, как объект, как средство. Сейчас будет понятно, какие же это полярные мнения. Это - жить для себя (эгоизм, плохо), и жить для других (альтруизм, хорошо). Мы все хотели быть хорошими, а потому старались забыть о себе и качественно служить другим людям. Когда ты кому-нибудь служишь, ты – слуга, а тот, кому ты служишь, автоматически становится господином. Если вы хотите оказать своему близкому медвежью услугу, служите ему! Решайте за него его проблемы, преподносите ему все на блюдечке с голубой каемочкой, и вы тем самым лишите его собственной жизни, получится, что он зря в этот мир пришел, потому что ничему не сумел научиться. Ну ладно, как другому жизнь испортить мы все не понаслышке знаем, и умеем делать это качественно. Но ведь, забывая о себе в ревностной службе людям, что получаем мы? Вот в чем вопрос. Ко мне на прием пришла молодая и очень милая женщина. Я бы назвала ее Машенькой. Или Мелани, как в романе «Унесенные ветром». Тем более что и внешне она фантастически похожа на Мелани из одноименного фильма. Прямо мистика какая-то. Мне жаль, что я не могу вам дословно воспроизвести текст Маши, но рассказывает она о своей жизни примерно так. Одно из самых ярких и болезненных впечатлений Маши, это уход отца из семьи. Маша описывает переживания бабушки, мамы, отца

и даже своей подруги, которая в этот драматический день была у них дома. Но в картине, нарисованной Машей, она сама отсутствует. Не то, чтобы она не помнила, что в тот момент переживала; она не считает возможным говорить о себе. Машу так воспитывали, что в семье ее переживания, ее проблемы и дела не были ни для кого важными. Мама с детства внушала Маше, что девочка всем обязана. Обязана маме за то, что мама повторно не вышла замуж, а «отдала» всю свою жизнь ребенку. Обязана бабушке, которая встречала и кормила ее. Обязана Маша школе, учителям и всем остальным людям. Только себе она ничем не обязана. Поэтому, рассказывая о своей жизни, Маша рассказывает о других. Она привыкла кому-то служить и быть обязанной. Ей стыдно думать о своих потребностях и интересах, потому что это эгоизм. Маша, можно сказать, прожила свою жизнь счастливо, ведь ее все любят. Любят за то, что ею можно бесплатно пользоваться. Однако к сорока годам у Маши начали появляться сомнения в правильности выбранной ею позиции. Моментом истины для Маши стала ситуация на ее работе. Освободилось место руководителя, на которое Маша была вправе справедливо претендовать, но назначили другую женщину, менее способную, но более амбициозную. К тому же ее подругу. Если бы Маша проявила хотя бы немного инициативы, то это место было бы за ней. Но она привыкла уступать, и как же она могла перебежать дорогу подруге, ведь той так хотелось стать руководителем! А желание других для Маши превыше всего. И свои желания и интересы она подавила. Но осталась горечь и ощущение несправедливости. Появилась даже, пугающая Машу, зависть к своим более успешным подругам. Она стыдится этого чувства и принуждает себя радоваться за других. Но это у нее получается плохо. Ситуация на работе заставила ее внимательнее присмотреться к своей семейной жизни. И что же она увидела? У нее не может быть плохого настроения, своих проблем, даже плохого самочувствия. Потому что она должна зарабатывать на жизнь (на мужа надеяться не может). Домашнее хозяйство тоже на ней, уж не говоря о дочке и собаке. Большие прекрасные глаза Маши полны слез. Она ни на кого не жалуется, только на себя. Она хотела бы, чтобы я ей помогла справиться с завистью, с обидой на домашних и продолжать радоваться своему «месту под лавкой». Но это невозможно! Это нарушение законов человеческих и божеских. Если Маша не реализует себя, то душа ее будет страдать. Блокирование духовного роста грозит человеку постоянным ощущением неудовлетворенности. Моя позиция очень удивила Машу. То, что я ей говорила, до меня ей никто не говорил. И когда я дала ей прослушать диктофонную запись ее монолога о собственной жизни и спросила: «Маша, ты рассказала мне обо всех, а где же ты? В картине твоей жизни присутствуют разные люди и даже кошки с собаками, но в этой картине нет тебя.». Она была потрясена и ошарашена, как будто подошла к зеркалу и не увидела там себя. Мы с Машей только начали работу, но я уверена, что не пройдет и года, а Маша сумеет найти себя и жить своей жизнью.

Жить своей жизнью - это значит принимать решения, думая в первую очередь не о других, а о себе. Поясню на примере. Ирина Львовна пришла ко мне посоветоваться. К ней должны были приехать родственники мужа, которые, по ее мнению, относились к ней пренебрежительно. Ирине Львовне немного за сорок, но у нее плохое здоровье, у нее астма. И вот что меня поразило. Планируя свое поведение с родственниками, она думала не о том, как обеспечить себе режим максимального благоприятствования в этой ситуации, а о том, как бы побольнее досадить нежеланным гостям. В вариантах, которые приходили ей в голову, она думала лишь о том, какое впечатление произведет ее поведение на родственников. При этом совершенно не учитывалось ни ее состояние здоровья, ни ее интересы. Каждый акт своих действий она рассматривала только с точки зрения, какое впечатление это произведет на родственников. Более всего ей хотелось уйти из дому. Удерживало ее от этого не состояние здоровья, не тот факт, что уйти в принципе некуда, а то, что этот демарш не "пройдет" родственников. Либо она рассматривала вариант, в котором она докажет родственникам, что она выше всяческих предрассудков и проведет прием на высшем уровне. Останавливало ее не то, что это потребует от нее

больших материальных, физических и эмоциональных затрат, а то, что это опять же не "проймет" родственников. Обратите внимание, все поведение Ирины Львовны мотивировалось не ее интересами, не ее состоянием здоровья, не ее материальными затратами и выгодами, а только тем, какое впечатление она сможет произвести на родственников. Ей в голову не пришло, что она может прожить эти дни с гостями, обеспечив себе комфорт. Так как в квартире три комнаты, то одна из них может стать ее убежищем. Не притесняя гостей, не навязывая общения, не утруждая себя излишней заботой о взрослых и здоровых людях, оставаясь вежливой и приветливой, она сможет достойно и без ущерба для здоровья пережить это "стихийное" бедствие. Используя нормы светского поведения можно, не обижая других, позаботиться о себе.

Все в этом мире переменчиво. Вас может предать самый близкий ваш друг, уйти из жизни самый надежный человек. Кто же всегда остается с вами? Я хочу обратиться за ответом к классику, к самому профессиональному из всех профессиональных – психологу Александру Сергеевичу Пушкину.

Кого ж любить? Кому же верить?
Кто не изменит нам один?
Кто все дела, все речи мерит
Услужливо на наш аршин?
Кто клеветы на нас не сеет?
Кто нас заботливо лелеет?
Кому порок наш не беда?
Кто не наскучит никогда?
Призрака суетный искатель,
Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя,
Достопочтенный мой читатель.
Предмет достойный: ничего
Любезней, верно, нет его.

Глава 3. На развилке трех дорог.

Хотелось бы в этой главе написать о дорогах ведущих к счастью. Но об этом позже, пока актуальнее для меня указать вам тропинки, на которые вас может завлечь "нечистая сила". Когда Бог хочет наказать человека, он лишает его разума. Ничем другим не могу объяснить страданий женщин, истории которых я вам расскажу.

Валентине 43 года. Она во втором браке. С мужем живет 15 лет. У мужа от первого брака сын. Проблемный мальчик, хотя по возрасту уже не мальчик. Ни работать, ни учиться не желает, слава Богу, наркотиками не пользуется. У Валентины детей нет. И первые годы совместной жизни муж о детях и не заговаривал. Острое желание иметь ребенка у него появилось годам к сорока. Но Валентина забеременеть не смогла. И тогда они с мужем сделали из этого факта катастрофу. Они твердо решили стать абсолютно несчастными. Супружеских пар, которые выбрали для себя путь добровольного страдания, не так уж и мало. Без ребенка нет семьи и автоматически делается вывод, что и счастья быть не может. Что это за чушь такая, детей нет, а ты счастлива! А тут еще Антон Павлович Чехов "подгадил", пустив по свету фразу: если к сорока годам в доме не поселяются детские голоса, то там поселяются кошмары. Следует напомнить, что сам Антон Павлович свой дом населять детскими голосами не спешил, и прожил, надо сказать, полноценную жизнь. Что-то нам может быть по судьбе не дано. Кому-то не быть музыкантом, потому что слуха нет. Кто-то вырос без родителей, кому-то не удалось получить высшее образование. Но вы уже, наверное, знаете, что счастье не измеряется тем, что есть.

Счастье – оно внутри тебя, это примирение с собой, с судьбой, с миром. Ведь оттого, что вы будете чувствовать постоянно себя несчастной, ребенок не родится. Если в ваших супружеских отношениях появилась отчужденность, холодность, вы стали неинтересны себе и друг другу, то надежда на то, что придет в вашу семью ребенок и сделает вас счастливыми, близкими и любимыми, конечно же, иллюзорна. Как правило, все происходит с точностью до наоборот. Поздние дети редко рождаются с уравновешенной нервной системой. Часто это очень возбудимые, расторможенные дети, требующие особого внимания и здоровья родителей. Недюжинного здоровья. И подумайте о ребенке. Каково будет вашему сыну или дочери, когда вас будут принимать за его (ее) бабушку. Не будет ли ребенок стыдиться вашего возраста?

Следующая тропинка в дебри, в которых вы потеряете себя – это, если вы решите, что вы должны жить для детей. В сорок лет у многих женщин возникает ощущение, что своя жизнь кончилась и теперь они должны посвятить себя детям. Это очень удобно, потому что снимает всякие требования в отношении себя. Можно угодничать перед начальством, забыв о чувстве собственного достоинства. Очень удобно объяснять это безнравственное поведение тем, что вы терпите это ради детей. Можно позволять мужу унижать себя как угодно, потому что вы сохраняете семью ради ребенка. Правда, обмануть вам в этом случае удастся только себя, потому что и ребенок и окружающие прекрасно понимают, что у вас совсем другие мотивы. И чаще всего – это страх остаться одной. Ради детей можно позволить себе пойти на подлость, воровство. Надо понимать, что, вступая на этот путь, вы теряете себя.

Очень тяжело переживают кризис сорока красивые или, считающие себя красивыми, женщины.

Мариночка родилась на Украине или, как сейчас следует говорить, в Украине. Огромные серые глаза, черные брови и черные косы, особое какое-то очарование движений делали девочку неотразимой. Она хорошо училась в школе и поэтому без труда и без блата поступила на филологический факультет Ленинградского Госуниверситета. Поклонников у нее всегда было много. Довольно быстро она вышла замуж, прописалась у мужа, родила ребенка. Отношения с мужем не складывались, может быть и оттого, что Марина и не пыталась их складывать. Она привыкла, что и так ее все любили, и прилагать усилия для достижения близости с мужем не умела и не хотела. Она и так осчастливила его тем, что вышла за него замуж. И если ему эта близость нужна, пусть сам и хлопочет. Марина не была пустоголовой красавицей, и в университете она училась очень хорошо, и по распределению попала в один из Ленинградских ВУЗов. Рождение ребенка не помешало ей написать диссертацию и успешно защитить ее. Вообще, в ее жизни все было хорошо, кроме семейных отношений. Домой ей идти не хотелось, и в присутствии мужа у нее всегда болела голова. Развелись они довольно быстро, когда ребенку исполнилось три года. Марина развод не переживала, даже вздохнула с облегчением. Круг поклонников был тесным, дочка росла сама по себе. Марина любила, но в меру. А более всего Марина любила свою красоту. Но южная красота, даже в северном климате к сорока года начала увядать. Потеряла свое перламутровое сияние кожа, белки глаз перестали быть яркими, при смехе стали появляться глубокие морщины. И все личико стало как-то съезжать вниз, приобретая скорбное выражение. А главное, волосы потускнели и с 38 лет стали быстро седеть. Марина похудела и осунулась. Эти изменения происходят со всеми женщинами, и некоторые на них совсем не реагируют, но для Марины это была катастрофа. Ее не грела ни диссертация, которую она защитила, ни уважение сотрудников. Настолько это все перечеркивалось страхом потерять молодость и былую красоту. Марина срочно стала предпринимать усилия по удержанию красоты и молодости. Прислушавшись к расхожему мнению, что блондинки выглядят моложе, она вытравила волосы до неестественной белизны. В прическе основным элементом стали бантики. И к этому облику добавила детский говорок с жеманством. Мы бы сказали, что результат превзошел все ее ожидания. Она не стала моложавой, а превратилась в молодящуюся. Она не вызывала у своих сотрудников и друзей насмешки, только потому что к ней

слишком хорошо относились. Но друзья ее испытывали сожаление, понимая всю бессмысленность ее борьбы с возрастом. Вы наверняка встречали таких женщин, которые хотят остановить время. Но усилия эти тщетны. И каждый день приносит им разочарование. Они попадают в тупик. Результативность такой деятельности все равно, что носить воду решетом. Усилий много, но остановить время невозможно. Ко мне на прием неоднократно приходили женщины, которые прибегали к радикальным мерам – пластическим операциям. И все равно глаза выдавали их возраст. Пластика, мимика, голос в сорок лет даже у женщины без всяких морщин совершенно другие, чем у двадцатилетних. И как бы не таращила наивно глаза Любовь Орлова, играя молодых девушек, все равно видно (по неуловимым признакам), что это зрелая сорока-летняя женщина.

Так что же скажете вы, ничего не делать, не ухаживать за собой. Конечно, нет. В том смысле, что да, конечно ухаживать. Быть моложавой, подтянутой, с хорошей энергетикой и задорным голосом – это здорово. Желаю вам быть моложавой, но не молодящейся. Почувствуйте разницу.

Ну а теперь о дорогах, которые могут сделать вашу жизнь полноценной. Я предлагаю вам рассмотреть три варианта, но в жизни их значительно больше.

Начну с характерного для женщины именно сорока лет. Это самый благоприятный возраст для профессионального становления женщины. Это определяется и физиологией, и законами психического развития. В сорок лет в гормональном статусе женщины происходят изменения, о которых мы уже говорили. В связи с тем, что падает продукция женских половых гормонов, пропорциональное соотношение женского и мужского в организме меняется. Черты лица начинают утрачивать девическую нежность и округлость и становятся более определенными. Походка становится более уверенной, взгляд более твердым, суждения смелыми, а иногда категоричными. Женщина чувствует уже не просто равноправие с мужчинами, а равенство. Главное – интеллектуальное равенство. У женщин, в отличие от мужчин, развитие интеллекта которых идет плавно и постепенно, есть два пика интеллектуального роста. Эти пики совпадают с периодами гормональной перестройки. Первый пик приходится на подростковый возраст, а второй на начало климактерического периода. А это и есть сорок лет. Надо сказать, что в этом возрасте кроме интеллектуального всплеска наблюдается и большая социальная активность. Дети не требуют уже такого пристального внимания, отношения в семье, как правило, стабилизировались, либо женщина выяснила отношения с мужем и свободна. Путь карьерного роста дает женщине очень много. Вместе с карьерой растет ее самооценка. Профессиональная состоятельность укрепляет ее положение в семье, повышает ее авторитет у детей, среди друзей. Необходимость соответствия профессиональной роли долго держит женщину в тонусе, не позволяя ей опуститься, перестать за собой следить. Выбор этой дороги сделает вашу жизнь полноценной не только в период карьерного роста, но и на всю оставшуюся жизнь. С вами навсегда останутся: чувство собственного достоинства, ощущение собственной компетентности, коммуникативные навыки. Профессионально состоявшиеся женщины не теряют себя и в 60, и в 70, и в 80 лет.

Необходимо подчеркнуть, что по моим наблюдениям у российских женщин, профессионально состоявшихся, как правило, хорошие семьи. Как-то хватает у наших женщин сил и тепла для своих близких, даже при большой занятости на работе.

Но есть женщины, для которых главным является семья. Они добросовестно работают, но работа их особенно не затрагивает. Она воспринимается ими как средство. Средство для получения материальных благ, общения и даже структурирования их времени. Я работаю с такими женщинами, они добросовестны и ответственны на работе, но их совершенно не заботит карьерный рост, моральные поощрения, отношения с начальством. Хотя, как правило, отношения с начальством у них очень хорошие. Потому что они никому не перебегают дорогу, никого не подсиживают. Мне симпатичны такие женщины, с ними легко работать, легко общаться.

Практически всегда у них ровное настроение, отсутствие превентивной агрессии. И дом у них организован разумно и тепло. Вот это тепло семейного гнезда, отсутствие профессиональных амбиций позволяет таким женщинам легко и непринужденно пройти кризис середины жизни. Такие женщины легко принимают свой возраст. Может быть, потому что для мужа и для детей они милы и желанны в любом физическом обличье.

Последний тип "конструктивисток-оптимисток", легко преодолевающих возрастные кризисы - это леди, которые живут настоящим. Они довольны тем, что у них есть. Они не завистливы и не плаксивы. Это женщины, которые обладают от природы даром находить в бочке дегтя ложку меда. Когда у них трудности, они принимают это, как должное и несут свой крест, не оглядываясь по сторонам. Чтобы то, о чем я пишу, не выглядело абстрактно, я приведу примеры высказываний таких "конструктивисток-оптимисток". Например, при долгом ожидании транспорта, такая славная женщина не будет ругаться и печалиться, а успокоит себя тем, что подставит лицо солнышку и будет загорать. Погода тоже не помеха ее хорошему настроению. Если идет дождь, так это ж замечательно, потому что влажный воздух полезен для кожи. Если на улице мороз, так значит всем микробам крышка! Если на улице жарко, то нужно ловить каждый момент, потому что это бывает очень редко в Петербурге. Под храп мужа такие женщины хорошо засыпают. И правильно делают, потому что не станет потом мужа и некому будет храпеть рядом. И не будет радовать тишина и пустота в доме. Начиная разговор, они спрашивают: "Ну, что у тебя хорошенького?". Мелкие неприятности воспринимают, как страховку от крупных. Плохое настроение у них бывает редко. Они не позволяют ему бывать. Но, если уж случается "подепрессировать", то такая женщина сама с собой рассуждает: сегодня у меня неважное настроение, но не всегда же ему быть хорошим. Вы скажете, им повезло, от рождения такой солнечный характер. Ну, я то знаю, что нет людей, которым постоянно везет, есть люди, которые "везут". Единственное, что в моей власти, это мое настроение.

Глава 4. Джентельменский набор коммуникативных навыков светской дамы.

Часто на приеме мне женщины жалуются на то, что не умеют отказать, что им трудно попросить. А вот если нужно устроиться на работу, то первый контакт повергает в панику. Поддерживать светский разговор для многих сложнее бинума Ньютона. Это говорит о том, что коммуникативные навыки в нашем обществе у многих на уровне Элизы Дулиттл. Я не хочу никого обидеть, я сама принадлежу к тому же самому обществу. Не претендуя на роль доктора Хиггинса, все-таки о некоторых коммуникативных навыках напишу.

Можно ли научиться общению? Научиться- то можно, но вся беда в том, что мы не учимся, а переучиваемся. Например, почему так трудно отказать? Что заставляет соглашаться, а иногда и навязывать свою помощь? Детский страх, что, отказав кому-нибудь, я потеряю его благосклонность. То есть, согласие мое - подневольное, оно меня мучает. Конечно, хотелось бы научиться отказывать так, чтобы соблюсти свои интересы и сохранить добрые отношения с другим человеком. Сразу нужно сказать, что это не всегда возможно, т.е. иногда невозможно сделать так, чтобы и овцы были целы, и волки сыты. Но все равно, даже в этом случае, можно отказ смягчить. Попробовать поучиться отказывать можно, я сама училась. Могу сказать, что дело это увлекательное и, несомненно, полезное. Легче стало жить. Итак, первое, что нужно сделать – это приучать себя не отвечать на просьбу сразу. Привыкайте брать тайм-аут или медлить с ответом. Я сама раньше на вопрос: "а вы не могли бы...", не дослушав до конца, начинала суетиться и подсказывать «конечно, могла бы, конечно, могла бы». Встретить кого-то в пять утра – с большим подъемом, перетащить чей-то комод – с удовольствием... Но и удовольствие и подъем я испытывала только в момент, когда соглашалась. Было так приятно чувствовать себя хорошей, помощницей. Но, когда приходило время, и нужно было ехать встречать кого-то в пять утра, или устраивать чьих-то детей в школы и ВУЗы, я начинала испытывать раздраже-

ние по отношению к себе, к людям, которым не могла отказать, ко всему миру. Передо мной, так же как и перед многими людьми, остро встал вопрос, как научиться отказывать? Можно опять поучиться у классиков. «Наше все» – Александр Сергеевич Пушкин показал процедуру отказа. Мы воспользуемся опытом Евгения Онегина. Выделим в отказе Евгения Татьяне психологические приемы. Онегин начинает психологически грамотно, показывая Татьяне глубокое понимание ее чувств:

«Вы ко мне писали,
Не отпирайтесь. Я прочел
Души доверчивой признанья,
Любви невинной излиянья;
Мне ваша искренность мила».

Этот прием мы с вами назовем «подслащивание пилюли». Манипуляция ли это? Все зависит от степени вашей искренности. Но в любом случае, прежде чем отказать человеку, хорошо бы начать с искреннего признания его достоинств. Потому что отказ – это ущерб. И чтобы сделать отказ менее болезненным, мы вначале поднимаем статус человека. Что замечательно и делает Онегин.

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.