

Ирина Петренко
Спокойно едем
дальше

Его жизнь
40+

A portrait of Irina Petrenko, a woman with shoulder-length brown hair, wearing a dark turtleneck and a black blazer. She is sitting on a wooden chair, looking thoughtfully to her left. The background is split vertically into a light beige section on the left and a deep red section on the right. The text 'Его жизнь' and '40+' is written in a gold, cursive script across the lower part of the image, overlapping her arms and the chair.

Ирина Петренко

Спокойно едем дальше

<https://litres.ru/74650499>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать, когда прежняя жизнь больше не подходит, а новой пока нет? Как пережить завершение карьеры или бизнеса, сохранить ценность своего опыта, пересмотреть привычные роли и понять, чего хочется дальше?

В книге «Спокойно едем дальше» Ирина Петренко — предприниматель, психолог, бизнес-консультант и автор подкаста — говорит о переменах во второй половине жизни. О деньгах, времени, отношениях, здоровье, профессиональной реализации и о том, как найти новые способы жить, сохраняя связь с собой и окружающим миром.

Эта книга помогает разобраться, почему прежние ориентиры перестают работать, как по-новому использовать накопленный багаж знаний, пересмотреть отношения с финансами, договориться с близкими и найти место для собственных интересов и планов.

Здесь нет обещаний начать жизнь с чистого листа и готовых рецептов счастья. Это книга для тех, кто хочет чувствовать свою востребованность и продолжать строить жизнь, которая подходит ему сегодняшнему.

Содержание

Глава	4
ОТ АВТОРА	8
ГЛАВА 1. КОГДА ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ ПЕРЕСТАЁТ РАДОВАТЬ	10
Вопросы, которые мне задают	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Ирина Петренко

Спокойно едем дальше

Глава

Оглавление

ОТ АВТОРА

ГЛАВА 1. КОГДА ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ ПЕРЕСТАЁТ РА-
ДОВАТЬ

Что стоит за словом «устала»

Когда исчезает привычный сценарий

Пространство, которое освободилось

Как понять, где сейчас находится жизнь

Переход — это тоже жизнь

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 2. ИЛЛЮЗИЯ ЧИСТОГО ЛИСТА

Почему так хочется всё изменить немедленно

Попробовать, прежде чем решать

Не обязательно сразу заполнять пустое место

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 3. А КАК Я ХОЧУ ТЕПЕРЬ?

Сначала условия, потом решения

Между решением и действием

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 4. ДЕЛО ЗАКОНЧИЛОСЬ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

Что остаётся, когда дело заканчивается

Опыт ищет новое применение

Что стоит за желанием

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 5. О ЧЁМ НА САМОМ ДЕЛЕ ГОВОРЯТ ДЕНЬ-ГИ

На каком языке говорит страх

Стыд, который не даёт двигаться

Сначала понять свою задачу

Деньги как инструмент

Вопросы, которые мне задают

Глава 6. КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ВРЕМЯ?

Своё время

Когда забота о других занимает всю жизнь

Как вернуть себе время

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 7. ОТНОШЕНИЯ, КОГДА ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ

Когда один меняется быстрее

Конфликт как часть близости

Когда приходится заново договариваться

Разговоры, которые страшно начать

Когда люди вместе, но не вместе

Человеческая востребованность

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 8. ЖИЗНЬ МЕНЯЕТ ПРАВИЛА

Цена возможностей

Что остаётся важным

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 9. ДЛИННАЯ ЖИЗНЬ

Иллюзия окончательного выбора

Несколько профессиональных жизней в одной

Среда, которая меняется вместе с жизнью

Кому звонить через десять лет

Как не прожить следующие десять лет по инерции

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 10. ОСТАВАТЬСЯ В ИГРЕ

Что действительно стоит уметь самому

Возраст, который начинает решать за человека

Самостоятельность без крайностей

Что на самом деле помогает оставаться в игре?

Вопросы, которые мне задают

ГЛАВА 11. ЧТО ПРОДОЛЖИТСЯ ПОСЛЕ МЕНЯ

Кому это нужно

Что я делаю сегодня

Вопросы, которые мне задают

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

Практика «Мои ценности сейчас»

Практика «Что со мной происходит на самом деле?»

15 практик для нового этапа

1. Практика на работу с ограничивающими убеждениями

2. Практика на изменение убеждения
3. Практика на возвращение сильного состояния
4. Практика «Мои ценности в жизни»
5. Практика «Мой социальный круг»
6. Практика «Полезная примета»
7. Практика «Лучший результат дня»
8. Практика «Линия моей жизни»
9. Практика «Мой профессиональный капитал»
10. Практика «Что мне действительно нужно для следующего шага»
11. Практика «Разговор с собой через год»
12. Практика «Мой следующий эксперимент»
13. Практика «Закреть то, что забирает внимание»
14. Практика «Проверить решение: «Мне это подходит?»»
15. Практика «Сделать один шаг в реальности»

ОТ АВТОРА

Мне очень хотелось сделать эту книгу такой, чтобы дети покупали её своим родителям, а близкие дарили друг другу в моменты сомнений и перемен. Это книга-поддержка, которая помогает объяснить другому человеку, что с ним всё нормально, и даёт опору для того, чтобы пересобрать жизнь на новом этапе.

Она написана для тех, кто после сорока, пятидесяти или шестидесяти лет вдруг понял, что больше не хочет жить по-старому. Жизнь изменилась. И теперь приходится заново искать ответы на самые простые вопросы: как любить, как дружить, как зарабатывать и как хотеть, оставаясь важной частью этой реальности.

Больше десяти лет я консультирую людей, которым за сорок. Тех, кто пережил развод, переезд, потерю бизнеса или просто оказался в точке важных изменений. За эти годы через мою практику прошло много историй, и в книге я собрала их — не глянцевого, не придуманного. Здесь нет идеальных историй успеха. Есть настоящие страхи, настоящие поворотные моменты, истории, в которых многие узнают себя. О переездах, разводах, возрасте, деньгах, карьере, самооценке, родительстве, новых началах и смелости жить свою жизнь. О том, как не сломаться. И как всё-таки решиться.

Эта книга не про кризис среднего возраста. Она о другом — о том, как не уменьшаться внутри, когда прежний привычный этап подошёл к концу. Она о том, как вернуть себе востребованность.

Для меня это понятие никогда не ограничивалось только работой или доходом. Настоящая востребованность заключается в сохранении живой связи с миром. Это ощущение, что у жизни по-прежнему есть законное место, направление, близкие люди, любимое дело и, главное, собственное будущее. Именно к этой связи шаг за шагом пойдёт разговор на следующих страницах.

В книге вы найдёте много практических заданий и рубрику «Вопросы и ответы». Они помогут не просто прочитать, а сделать, попробовать, разобраться в себе.

Сейчас мне пятьдесят. Я продолжаю учиться выбирать то, что интересно именно мне, и мне очень нравится это чувство. Каким бы сложным и запутанным ни казалось происходящее вокруг, я хочу, чтобы вы помнили: с вами всё в порядке. И со всем этим вполне можно разобраться. А мы спокойно едем дальше.

ГЛАВА 1. КОГДА ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ ПЕРЕСТАЁТ РАДОВАТЬ

В сорок три года я продала компанию, которую восемнадцать лет строила с нуля. Это решение появилось не за один день. Всё изменил один простой вопрос, от которого я больше не могла отмахнуться: готова ли я ещё десять или пятнадцать лет бежать в прежнем темпе? И ответ внутри был очень коротким: нет.

Я ушла в один день. Не было никаких праздничных банкетов и громких прощальных речей. Я просто передала документы, подписала финальные бумаги и закрыла за собой дверь. Новость мгновенно разлетелась по всей индустрии, телефон разрывался от звонков. Коллеги и конкуренты недоумевали, настойчиво спрашивали, что я задумала и какой масштабный новый проект запущу теперь. Кто-то восхищался смелостью, а кто-то за спиной шептался, что я сдалась.

А на следующее утро меня догнала пустота. Готового плана на следующую жизнь у меня не было. Всё, что оставалось от прежнего масштаба, это мои выступления на конференциях и тренинги. Это была моя маленькая, но понятная отдушина. Куда именно этот путь должен меня привести, я тогда совершенно не понимала, но держалась за него как за единственную знакомую опору. Это произошло ровно за четыре

месяца до пандемии. Когда начался карантин, все запланированные выступления, перелёты и контракты отменились в один день. Моя маленькая, хрупкая альтернативная реальность полностью обнулилась. И в этой тишине осталась только одна мысль: что дальше? Кто я теперь?

Этот вопрос редко приходит внезапно. Обычно ему предшествует долгий, скрытый период, когда внутри всё уже изменилось, но человек этого ещё не заметил. Или заметил, но просто не придавал значения. Много лет назад у меня был такой период, и тогда я ещё не понимала, что это и был первый звонок.

Я просыпалась каждое утро с одной и той же подсознательной мыслью: нужно просто продержаться до вечера. Не «сегодня важный день», не «надо успеть закрыть задачи» и уж точно не «скорее бы начать работу». А именно продержаться. Будто наступающий день — это не жизнь, а тяжёлая дистанция, которую требуется пройти. Тогда я не придавала этому значения, списывала всё на банальную усталость, запуск новых процессов в бизнесе. Да и дома как раз навалилось: школа, кружки у детей, бесконечная бытовая суета. В буднях у нас всегда наготове логичное объяснение на любой тревожный сигнал. И только спустя годы, оглядываясь назад, я поняла, что это и был тот самый первый звонок. Тихий, неприметный, который так легко перепутать с дежурным переутомлением.

Причём первыми неладное часто обнаруживают именно

окружающие. Близкие люди начинают замечать, что человек стал какой-то другой, словно его нет рядом, даже когда он сидит в одной комнате. Друзья при встрече осторожно спрашивают про вечный недосып, а коллеги с беспокойством приглядываются, не случилось ли чего. Но от этих вопросов принято автоматически отмахиваться. Ведь в буднях всё остаётся как всегда: дела идут, обязательства выполняются, процессы крутятся. С виду повседневность кажется вполне привычной, налаженной и стабильной. Только внутри этот заведённый порядок больше не приносит тепла, а признаться в этом самому себе не хочется. Становится совершенно непонятно: если объективно всё нормально, то что тогда не так?

Этот сдвиг происходит незаметно. Когда годами живёшь по привычному расписанию, где сначала нужно позаботиться о детях, настроить дела, помочь родственникам и выполнить обещания перед партнёрами, до себя очередь доходит редко. Заботы и обязательства становятся настолько автоматическими, что границы между внешней ролью и живым человеком постепенно стираются. В конце концов становится трудно понять, где заканчиваются привычные роли, социальные обязанности и начинается сам человек.

Будни при этом продолжают исправно крутиться. Задачи решаются, результаты есть, но привычный азарт куда-то исчезает. И это очень чутко улавливает тело. Бывает, открываешь рабочий ноутбук и чувствуешь глухую тяжесть. Едешь на обычную встречу и ловишь себя на мысли, что было бы

здорово, если бы она отменилась. Смотришь на плотный календарь и вместо удовлетворения чувствуешь лишь тихую усталость. В такие моменты даже хороший отдых перестаёт восстанавливать. Можно уехать в отпуск на две недели, но вернуться с тем же чувством разбитости. Потому что возвращаешься к той повседневности, от которой хочется уйти.

Позади остаётся важный отрезок пути, приходит долгожданное признание, достигается цель, к которой человек шёл годами. А вместо радости внутри звучит короткое: «И что дальше?» Это просто сигнал, что прежние ориентиры перестали вести за собой. Из бесконечного списка «должна» — быть на связи, не подвести близких, оставаться сильной — незаметно строится невидимая клетка. И однажды приходит вопрос: а я вообще ещё есть в этой жизни или осталась только роль?

Есть простой способ проверить, насколько эта ситуация близка. Можно представить, что завтра привычной работы больше нет. Просто этого проекта в жизни не существует. Что возникнет внутри в первую секунду? Облегчение? Растерянность? Страх? Или вообще ничего? Любой из этих ответов говорит о многом, но если внутри полная тишина, это, пожалуй, самый громкий сигнал из всех.

Такое состояние не требует немедленных решений. Этот сигнал не говорит: «Бросай всё завтра утром». Он просто просит вернуть внимание к себе. И самое важное, что можно сделать в этой точке, — не пытаться заглушить его суетой,

не списывать на возраст и не откладывать до следующего отпуска. Достаточно просто признать: да, я это слышу. Я пока не знаю, что с этим делать и куда идти дальше, но я больше не буду делать вид, что ничего не происходит. И этого признания вполне достаточно, чтобы начался переход.

Что стоит за словом «устала»

Усталость — поразительно удобное слово. Достаточно произнести: «Я устала», и окружающим сразу всё становится понятно. При этом не нужно подробно объяснять, что именно сейчас болит, чего человеку не хватает и что в его реальности пошло наперекосяк. Устала — и точка. Это звучит как универсальный пароль, который мгновенно снимает необходимость продолжать разговор. Но за этим привычным словом часто скрываются совсем не те смыслы, которые принято в него вкладывать.

Иногда за упадком сил стоит обычная физическая перегрузка. Слишком много трудных дел, катастрофически мало сна, слишком долгий бег на пределе возможностей. Это понятная усталость, она лечится обычным отдыхом, и рано или поздно ресурсы организма восстанавливаются. А иногда за этим чувством прячется нечто иное. То, что невероятно трудно назвать вслух, и в чём неловко признаться даже самой себе. Когда всё необходимое вроде бы есть, а радости нет.

Каждый следующий день становится похож на предыдущий, и уже совершенно невозможно разобрать, где во всём этом плотном расписании находится сам человек.

Однажды на консультации женщина сказала мне: «Я живу каждый день, делая одно и то же. Я не работаю, я дома с детьми. Но мне опостылело это всё. И мне стыдно». Она долго замолчала, а потом добавила: «Стыдно, потому что у меня всё есть. Мне не на что жаловаться. И я не имею права так чувствовать». И ещё через минуту: «Я так хотела выйти на работу. Но теперь думаю — а вдруг я уже ничего не умею? Вдруг я опоздала?»

Эти тяжёлые фразы «не имею права» и «я опоздала» до боли знакомы многим. Человек смотрит на свои будни со стороны и видит, что всё вроде бы на месте: работа, семья, обустроенный дом. Всё как у людей. На этом благополучном фоне усталость, которая не проходит неделями, кажется неуместной, почти неприличной. И тогда включается привычка себя винить — за лень, за слабость, за неспособность ценить то, что имеешь. Этот подсознательный стыд делает внутренний груз ещё тяжелее, ведь к физическому истощению добавляется вина.

Но за усталостью, которая держится месяцами, часто стоит не только психологический кризис, но и само тело. Я не стану давать здесь медицинских рекомендаций хотя бы потому, что я не врач. Затянувшийся упадок сил может быть связан с самыми разными факторами. Иногда это чистая фи-

зиология, когда организму уже объективно нужна помощь изнутри, а иногда — сигнал о том, что нагрузка слишком долго была непосильной. Чтобы понять, с чем именно приходится иметь дело и в какую сторону двигаться, важно посмотреть на ситуацию с обеих сторон. В восьмой главе мы ещё вернёмся к вопросам здоровья и энергии, но, если эта вымотанность держится месяцами, вряд ли стоит просто терпеть и ждать, что всё пройдёт само собой. Иногда за такой затянувшейся усталостью стоит образ жизни, который перестал подходить, а иногда организму просто нужна помощь. И одно обычно не исключает другого.

В моменты подобного ступора вообще не нужно принимать никаких судьбоносных решений. Не стоит судорожно менять работу, бросать проекты или пытаться начать всё сначала. Для начала достаточно просто признать: эта усталость совершенно не похожа на обычную, она не лечится банальным отдыхом. И заметить это — уже огромный шаг вперёд.

Когда исчезает привычный сценарий

Но вслед за этим признанием неизбежно приходит следующий вопрос: почему? Почему то, что исправно работало годами, вдруг перестало помогать? Отчего опыт, который раньше давал полную уверенность, теперь буксует, а там, где всегда было много энергии, обнаруживается какая-то пусто-

та? Дело ведь не в какой-то внутренней поломке. Просто жизнь вокруг изменилась, и прежняя привычная инструкция больше не подходит к этой новой реальности.

Большую часть пути многие отлично умели жить по понятным, осязаемым правилам: прилежно учиться, много работать, строить карьеру, заботиться о близких, держать слово, зарабатывать, создавать материальную базу и обязательно доводить начатое до конца. Именно на этих принципах строилась карьера, крепла семья и выстраивался привычный уровень комфорта. Проблема не в том, что эти правила были ошибочными. Они долго и честно служили опорой. Но время идёт.

Дети вырастают, и у них начинается своя собственная, отдельная жизнь. Проектам со временем требуется совсем другой формат управления, потому что старые методы больше не приносят прежней отдачи. Да и сама работа стремительно меняется вместе с технологиями: то, что ещё вчера было главным преимуществом, сегодня может оказаться лишь нейтральным фоном. Тело начинает совершенно иначе реагировать на недосып и изнуряющие перегрузки. В буднях появляются новые обстоятельства, которые никто не прописывал в старых сценариях. То, что раньше поддерживало привычный рабочий ритм, перестаёт справляться со своей задачей. И тогда старая жизненная карта уже не объясняет, куда двигаться дальше.

Можно двадцать лет оставаться прекрасным специали-

стом, а потом обнаружить, что изменились сами способы взаимодействия между людьми. Знания и накопленный багаж никуда не исчезли, просто окружающему миру в этот момент требуется что-то совсем иное. То же самое происходит и в остальных сферах. Меняются роли, обязанности, семейные обстоятельства, уровень сил, а иногда — и сами желания. И в этом нет чьей-то ошибки, это естественный ход вещей.

В такие моменты легко начать винить во всём себя. В голове запускаются привычные обвинения: «Наверное, я просто обленилась», «Раньше я могла гораздо больше», «Нужно собраться, ведь другие как-то справляются». Но эти претензии к себе не помогают, они лишь загоняют ситуацию глубже. Прежние правила действительно перестали подходить к нынешней реальности. И дело совсем не в потере сил или отсутствии мотивации. Человек изменился, и жизнь вокруг стала другой.

Часто кажется: раз я ничего не меняю, то и никаких перемен в моей жизни нет. Но они уже идут полным ходом. Незаметно изменилось отношение к работе и к людям, стало другим количество энергии, выросли дети, да и само тело теперь реагирует иначе. Изменилось само ощущение времени. Никакого готового решения внутри ещё нет, а жизнь — она уже стала другой. И встреча этих двух реальностей требует не железной силы воли, а спокойного взгляда на неё со стороны.

Именно поэтому текущий этап не хочется называть дежурным словом «кризис». Оно слишком быстро превращает сложную жизненную ситуацию в то, что нужно срочно исправить и починить. А ведь ничего чинить не надо. Один этап подошёл к концу, следующего ещё просто нет, и первое, что требуется, — спокойно разобраться, где именно сейчас находится жизнь.

Пространство, которое освободилось

Пока повседневность заполнена необходимостью постоянно закрывать задачи, вопрос собственных желаний почти не возникает. Нужно строить, зарабатывать, обеспечивать, решать рабочие и бытовые вопросы. Даже если маршруты выбираются самостоятельно, пространство для манёвра бывает жёстко ограничено обязательствами. А потом часть прежних задач заканчивается. Бизнес создан, статус завоёван, дети становятся самостоятельными, и материальные цели, ради которых много лет приходилось работать, оказываются достигнуты. Впервые появляется свободное пространство, которое нечем автоматически заполнить. Вместе с ним возникает вопрос, который иногда оказывается труднее любой бизнес-задачи: «А чего хочу я?»

Несколько лет назад я была на тренинге, и нам дали очень интересное задание. Нужно было выйти вперёд, сесть на стул

перед всем залом и в течение одной минуты говорить о том, что я хочу, а затем ещё минуту — что могу. Наверное, многие уже догадались, что у большинства участников, включая меня, возникли сложности именно с «хочу». Ответ на вопрос о своих желаниях действительно может не приходиться сразу, и это нормально. Его отсутствие ещё не говорит о том, что человек ничего не хочет. Просто последние десятилетия могли пройти в режиме постоянного решения чужих задач. Вопрос о том, что нужно сделать, был привычным и понятным, в то время как вопрос о том, чего хочется, требует совсем другого внимания.

И здесь возникает главный соблазн — немедленно заполнить образовавшееся пространство. Запустить новый проект, найти другую работу, пойти учиться, сменить профессию, начать отношения или переехать. Любое решение кажется лучшим выходом потому, что оно на время возвращает ощущение определённости. Но заполнить пустое место первым попавшимся делом ещё не значит выбрать следующий этап. Продажа компании закрыла огромный этап моей жизни, но не дала автоматического ответа на вопрос, что делать дальше. Со своим опытом пришлось разбираться заново. Я двигалась почти на ощупь, пытаюсь понять, какие из накопленных знаний мне действительно хочется взять в будущее.

Наверное, поэтому мне так близка мысль: жизни с нуля не существует. Можно закрывать компании, менять города или

форматы работы, но выйти из собственной истории невозможно. В любую новую точку человек приходит со всем накопленным опытом, характером, ошибками и привычками. Следующий этап всегда начинается с того, что уже есть.

Как понять, где сейчас находится жизнь

Представьте, что человек стоит посреди комнаты. Вокруг — вещи. Какие-то он принёс с собой давно, они стоят на своих местах, и он уже не помнит, когда они появились. Какие-то — дороги, и он знает, зачем они здесь. А есть те, что просто занимают место. Он к ним привык. Перестал замечать. Но они здесь.

Перемены начинаются не с того, что всё выбрасывается и человек уходит. Они начинаются с вопроса: что из этого моё? А что чужое, случайное, принесённое по инерции?

Иногда, чтобы понять, где человек находится, нужно просто посмотреть на свою жизнь со стороны. Для этого я предлагаю заполнить таблицу:

Таблица 1 — Что происходит в жизни сейчас

Сфера жизни	Что изменилось	Что больше не работает	Что пока остается важным
Работа			
Деньги			
Отношения			
Семья			
Время			
Здоровье			
Интересы			

Эта таблица не требует точных формулировок и не проверяет, правильно ли человек живёт. Она просто показывает картину. У кого-то в графе «работа» окажется пусто, потому что там давно ничего не менялось, а в графе «интересы» — много всего, что ушло незаметно. У кого-то наоборот. Важно не оценивать, а увидеть, что происходит на самом деле.

Когда эта картина становится видна, можно сделать следующий шаг. Взять лист бумаги и разделить его на три части, как показано в таблице:

Таблица 2 — Что взять в будущее

Чего больше не хочу	Что хочу сохранить	Пока не знаю

В первую колонку записывается то, чего больше точно не хочется. Сюда попадает всё, что стало тяжёлым, чужим или бессмысленным. И речь идёт не только о крупных решениях вроде ухода с работы или развода. Гораздо важнее заметить мелочи: изматывающий ритм, обязанности, которые тянутся только из чувства долга, утомляющие разговоры и задачи, давно переставшие приносить удовольствие.

Вторая колонка — для того, что по-прежнему важно сохранить. Это могут быть сильные навыки, близкие люди, привычный уровень свободы, возможность зарабатывать, творчество, путешествия или учёба — всё то, что продолжает иметь настоящую ценность.

А третью можно оставить для того, на что сейчас просто нет ответа. Сюда легко вписать любую неизвестность: какой будет следующая работа, хочется ли вообще оставаться в прежней профессии, нужен ли новый проект и чего на самом деле хочется от ближайших нескольких лет. Эту часть не нужно срочно заполнять правильными ответами,

ведь неопределённость тоже является естественной частью текущей точки. После такой записи становится виднее не абстрактное будущее, а реальное настоящее, а для начала перехода этого достаточно.

Однажды на консультации женщина сказала мне: «Я сделала это. Разделила лист на три части. Заполнила первую, вторую. А потом посмотрела на третью — и закрыла блокнот. Потому что там слишком много пустоты. И я поняла, что не знаю, что делать с этой пустотой. Раньше у меня был план. А теперь его нет. И это страшнее, чем я думала». В её словах было то, что знакомо многим. Третья колонка — это пространство, которое освободилось, и его не нужно срочно застраивать. Ему нужно дать побыть пустым.

Есть ещё один вопрос, который помогает не спутать усталость от конкретной ситуации с желанием изменить всю жизнь: «Если убрать необходимость срочно что-то решать, что именно в нынешней жизни хочется оставить?» Ответ может оказаться неожиданным. Иногда приходит понимание, что хочется сохранить профессию, но изменить её формат. Иногда — оставить отношения, но перестроить привычные роли. Иногда — продолжить работать, но уменьшить объём. А бывает, что прежняя деятельность действительно закончилась и возвращаться к ней уже не хочется. Смысл этой фиксации не в том, чтобы получить готовый план, здесь важно увидеть картину целиком.

Переход — это тоже жизнь

Переход не нужно побеждать сверхусилиями, его нужно просто выдержать. И речь здесь идёт о другом порядке действий, не о паузе. Сначала — заметить, что прежняя конструкция больше не работает, затем — понять, что именно перестало подходить, и только после этого решать, что делать дальше. Такая последовательность избавляет от случайных шагов.

Если сразу искать новую профессию, можно выбрать её только ради того, чтобы избавиться от тревоги. Если срочно запускать проект, легко перепутать интерес с желанием снова почувствовать себя занятым. Если пытаться вернуть прежний ритм жизни любой ценой, можно не заметить, что изменились силы и потребности. Поэтому первый шаг заключается не в поиске новой жизни. Самое главное сейчас — просто определить точку, в которой человек находится. Что действительно закончилось? Что перестало работать? Что всё ещё имеет значение? А что пока остаётся неизвестным?

Ответы могут меняться, и это нормально. Через неделю или месяц в этих записях может появиться что-то новое, ведь иногда именно повторяющаяся мысль оказывается важнее первой реакции.

Когда я сегодня смотрю назад, я понимаю: после продажи бизнеса мне не требовалось немедленно придумывать но-

вую версию себя. Нужно было сначала пережить завершение огромного этапа и разобраться, что из прожитого действительно хочется взять дальше. Наверное, это и есть одна из самых важных вещей, которые приходится принимать во второй половине жизни. Не каждый новый этап начинается с ясного плана. Иногда сначала заканчивается старый. И только потом становится возможным увидеть, куда идти дальше.

Однажды на одном из открытых вебинаров, когда шло общее обсуждение и пришло время для вопросов, в чате появилась короткая фраза. Её написала женщина, и от этих слов вся дискуссия мгновенно остановилась. Она спросила: «Мне сорок семь лет. Что делать, если внутри уже несколько лет горит глухой, удушающий страх, что я уже везде опоздала? Смысл дёргаться, если лучшая активная часть жизни позади, а впереди — только угасание и доживание по инерции?»

Чат замер на несколько секунд, а потом взорвался. Десятки людей начали писать один и тот же ответ: «И у меня так же», «Каждое утро об этом думаю», «Стыдно признаться, но чувствую себя списанным материалом». Этот страх опоздания — пожалуй, самая большая ментальная ловушка нашего поколения. Человек ловит себя на усталости, замечает, что прежний сценарий перестал радовать, и его мозг тут же подсознательно дорисовывает страшную картинку. Включается старая, унаследованная ещё от родителей ментальная карта: школа, институт, затем тридцать лет работы на износ, а дальше — неминуемый спуск с горы, пенсия и сужение горизон-

та. Из-за этой устаревшей схемы кажется, что после сорока пяти или пятидесяти лет любые перемены бессмысленны. Будто человек стоит на перроне, его поезд ушёл, а ему остаётся только досиживать свой век в зале ожидания.

Но если отложить в сторону этот догматичный сценарий и посмотреть на сухие факты, открывается удивительная реальность. Современный мир подарил нам то, чего не было у предыдущих поколений, — колоссальный масштаб активного, здорового времени впереди. Когда в сорок пять или в пятьдесят лет человек оборачивается назад, ему кажется, что он прожил огромную, бесконечную жизнь. Но если посчитать трезво, то его сознательная, взрослая профессиональная жизнь началась примерно в двадцать два года. Получается, до нынешней точки он шёл всего около двадцати пяти лет. А теперь стоит посмотреть вперёд. При современном уровне медицины, технологий и отношения к здоровью, впереди у пятидесятилетнего человека — ещё двадцать пять, тридцать, а то и сорок лет полноценной, деятельной жизни.

Впереди не финал и не закат. Впереди целая вторая жизнь, которую можно спроектировать без оглядки на старые правила. Но теперь — с огромным преимуществом, которого не было в двадцать лет. В юности человек двигался почти вслепую, обвешанный чужими ожиданиями, родительскими установками и необходимостью кому-то что-то доказать. У него не было ни глубокого опыта, ни связей, ни подлинного понимания себя. В сорок пять или в пятьдесят у

него есть мощнейшая платформа: колоссальный багаж знаний, умение справляться с тяжёлыми кризисами, нажитая автономия и, главное, понимание того, как с ним точно нельзя поступать. Возраст и опыт — это твёрдый фундамент, на котором теперь можно строить жизнь на собственных условиях.

На одной из встреч успешный в прошлом топ-менеджер, который в сорок семь лет решился полностью сменить сферу и уйти в консалтинг, признался: «Первые полгода мне казалось, что я сумасшедший. Вокруг двадцатипятилетние ребята, они быстрее соображают, знают все новые кнопки в программах. А потом я сел на переговорах рядом с ними и понял: они знают кнопки, но они вообще не понимают людей. Они не умеют слушать, не умеют договариваться, паникуют при первом же сбое. А я всё это умею делать. Моя востребованность никуда не делась, изменилась лишь её форма».

Настоящая востребованность во второй половине жизни — это выстраивание совершенно новой, глубокой и многослойной связи с миром. Не попытка удержаться на подножке уходящего поезда молодости и не бег наперегонки с двадцатилетними. Это время, когда человек наконец-то имеет полное право выбирать: с кем искренне дружить, как любить, чему учиться, какие проекты создавать и как зарабатывать, не принося в жертву своё здоровье и покой.

То время, когда старое уже не радует, а нового ещё нет, — это тоже жизнь. Очень важная, плотная и глубокая её часть.

Это время тишины, необходимое для того, чтобы переоценить свой реальный капитал и понять: моё место в будущем огромно. Впереди ещё очень много лет. И то, какими они станут, зависит не от мифического «поезда», который якобы ушёл, а от бережного и любопытного взгляда на то, что прямо сейчас находится в наших руках.

Прежний этап завершён. И мы спокойно, уверенно едем дальше.

Вопросы, которые мне задают

«Как объяснить мужу, что я не просто устала, а что мне нужно что-то менять? Он считает, что я выдумываю».

«Я устала» — это слово, которое закрывает разговор, а не открывает его. На него есть готовый ответ: «Отдохни». И в этом нет ничего странного. Муж смотрит на жену и видит ту же женщину, что и несколько лет назад: дом в порядке, дети накормлены, работа есть. Ему кажется, что всё нормально. А если всё нормально, то и меняться нечему.

Но за этим «отдохни» часто стоит не равнодушие, а страх. Если жена действительно начнёт что-то менять, привычная картина мира пошатнётся и у него.

Попробовать стоит не с «мне плохо» и не с «я устала». Это слишком общие слова. Лучше сказать, что происходит на самом деле, и часто проще начать с тела. Не «мне плохо», а «я не сплю уже месяц». Не «я устала», а «у меня болит голова каждый день, и я не понимаю почему».

Но не стоит ждать, что всё решится за один вечер. Многие из нас не умеют говорить о чувствах. Не умеют слушать, не перебивая, не оценивая, не давая советов. Этому не учат в школе. И муж может просто не знать, как реагировать, потому что сам никогда не говорил о таком. Здесь учиться нужно

не кому-то одному. Это общее дело — научиться разговаривать так, чтобы услышать друг друга. И на это нужно время.

«А если я сама себе не верю, когда говорю, что хочу сменить работу? Мне кажется, что я просто ничего не хочу».

Можно долго искать, чего хочется, и не находить ответа. Но иногда полезнее посмотреть в другую сторону: а что произошло до этой мысли? Что изменилось в жизни за последний год, два, три? Может быть, работа стала другой. Может быть, ушли люди, с которыми было хорошо. А может, просто накопилась усталость.

Мысль «хочу сменить работу» редко приходит на пустом месте. До неё всегда есть шаг — событие, разговор, ощущение, которое не заметили сразу. И если вернуться к этому шагу, становится понятнее, откуда взялось желание. А иногда оказывается, что дело не в работе, а в чём-то другом, и тогда менять нужно не профессию.

Не все ответы приходят сразу. И не все ответы нравятся. Иногда, когда находишь настоящую причину, становится неудобно: придётся что-то менять в себе или в отношениях, а не просто уволиться.

В третьей главе мы будем говорить о том, как отличить «не хочу» от «не могу» и как услышать собственные желания, когда их давно не спрашивали. А во второй о том, почему «начать с чистого листа» не работает.

«Я всю жизнь зарабатывал. Это была моя роль в семье. Если я перестану это делать или сменю что-то, я боюсь стать ненужным. Как быть?»

Когда человек много лет зарабатывает и держит на себе семью, эта роль становится не просто работой. Она даёт уважение, место в семье, ощущение, что ты нужен. И когда появляется мысль что-то изменить, первое, что приходит, а вдруг вместе с работой уйдёт и это ощущение.

Но можно спросить себя: за что любят? За зарплату? За должность? Или за что-то другое? Дети любят отца не за то, сколько он зарабатывает. Жена любит мужа не за то, кем он работает. Любят за то, как он говорит, как слушает, как умеет быть рядом, как поддерживает. Всё это никуда не исчезает, если поменять работу или снизить доход.

Ответ на этот вопрос каждый находит сам. Кто-то решает остаться на прежнем месте, но перестаёт тащить всё на себе. Кто-то меняет работу, но остаётся в той же роли дома. А кто-то обнаруживает, что давно хотел чего-то другого, и решает попробовать.

В пятой главе мы будем подробно говорить о том, что на самом деле стоит за деньгами. И о том, как отличить свою ценность от своей роли. А в седьмой о том, как говорить с близкими о переменах, чтобы они не слышали в этом отказ от них.

«Я не могу ничего менять прямо сейчас. Ипотека, дети, обязательства. Что делать?»

Никто и не говорит, что нужно бросать всё завтра. Перемены не всегда начинаются с увольнения или переезда. Иногда они начинаются с маленького шага, который ничего не разрушает.

Можно начать с разговора, который откладывался годами. Можно начать с вопроса: «А если бы я мог что-то изменить, что бы это было?». Ответ не обязывает ничего делать. Но он даёт направление.

Кто-то на этом и останавливается. Просто знает, куда двигаться, когда появится возможность. А кто-то делает шаг и видит, что стало легче. Здесь нет правильного пути. Есть только тот, который подходит именно этому человеку.

В шестой главе мы будем говорить о времени: о том, как оно уходит и как его вернуть. А в третьей главе поговорим о том, как начать слышать свои желания, даже если обстоятельства пока сильне

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.