

Барбара Шер

# Лучше поздно, чем никогда

Как начать новую жизнь  
в любом возрасте



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

**Введение**

10

## **Книга первая Природа и инстинкты: ваша первая жизнь**

---

### **Часть первая Вы находитесь здесь**

---

Глава 1. Без паники, это всего лишь кризис среднего возраста	25
Глава 2. Вы больше не любимец судьбы	48

### **Часть вторая Иллюзии**

---

Глава 3. Ограничения времени	77
Глава 4. Возраст	107
Глава 5. Красота	132
Глава 6. Любовь	158
Глава 7. Сколько очков вы набрали?	185
Глава 8. Побег на свободу	217
Глава 9. Могущество	244

## **Книга вторая**

### **Возвращение к оригинальной личности: ваша вторая жизнь**

---

Глава 10. Мужество жить своей жизнью	279
Глава 11. Как превратить мечту в цель	318
Глава 12. На пути к величию	366
<b>Эпилог</b>	<b>385</b>
<b>Благодарности</b>	<b>389</b>
<b>Об авторе</b>	<b>391</b>

## Без паники, это всего лишь кризис среднего возраста

Мне теперь сорок лет, а ведь сорок лет — это вся жизнь;  
ведь это самая глубокая старость. Дальше сорока лет  
жить неприлично, пошло, безнравственно! Кто живет  
дольше сорока лет, — отвечайте искренно, честно? Я вам  
скажу, кто живет: дураки и негодяи живут.

*Федор Достоевский*

Только после сорока я начал чувствовать себя молодым.

*Генри Миллер\**

Все в вашей жизни сложилось. У вас приличная работа, неплохое жилье, любящий спутник жизни. Может быть, вы руководитель среднего звена, у вас прекрасный муж, двое самостоятельных детей. Или у вас свой бизнес, который неплохо кормит. Одних целей вы успешно достигли, насчет других поняли, что они неосуществимы, и смирились с этим. Пусть ваша жизнь неидеальна, но она лучше, чем у многих. Как бы то ни было, до сих пор казалось, что все в порядке.

---

\* Генри Миллер (1891–1980) — американский писатель и художник. Самыми знаменитыми работами Миллера являются романы «Тропик Рака», «Тропик Козерога» и «Черная весна», составившие автобиографическую трилогию.

Но что-то не дает покоя. Вы получили многое из того, что хотели, и, казалось бы, все должно быть отлично. Однако прежнее воодушевление исчезло. Должно быть ощущение полноты жизни, а его нет. Вместо этого явная пустота. Вы совершили ужасную ошибку? Выбрали не тот путь? Или просто все кончено и вас сейчас свалят в кучу пожилых людей, тех, у кого все вот-вот окажется в прошлом? Похоже, что время прекрасных возможностей подошло к концу. Отныне впереди только одно и то же, за исключением здоровья, которое станет ухудшаться — если повезет, медленно.

Прежде чем вносить задаток в дом престарелых, кое-что нужно для себя уяснить. Жизнь не заканчивается с молодостью — так же как она не заканчивается с выпускным в школе. Вы всего лишь покидаете один мир и вступаете в другой, совершенно иной. Вы перерастаете первый этап жизни и находитесь в процессе важной трансформации. Вас ожидает этап намного более интересный.

Это переход в новое качество, а не увядание.

Очень важно, чтобы вы усвоили эту разницу. Осознание подлинной сути изменений убережет от необязательных ошибок, которые дорого обойдутся, и от напрасной потери драгоценного времени. Без такого понимания вы не сможете устоять перед неудержимым желанием возвратиться назад и станете изыскивать любые способы увернуться от надвигающегося будущего.

Но это именно трансформация, уверяю вас. И нужное направление — прямо по курсу.

\*\*\*

**Что такое кризис среднего возраста? И как можно быть уверенным, что у вас именно он?**

Попробуйте ответить на следующие вопросы, и посмотрим.

1. Вы замечаете, что сидите часами за своим столом в офисе, уставившись в пространство или мечтая о том, где хотели бы оказаться сейчас?

2. Вы ловите себя на том, что коллеги, которым чуть за двадцать, раздражают вас своими идеями и энтузиазмом?
3. Вы начинаете с абсолютной убежденностью изрекать избитые штампы в адрес тех, кто младше вас, вроде: «В чужом глазу соринку видишь, в своем — бревно не замечаешь»? Подумываете: «Да-с, ложка-то дорога к обеду».
4. Замечаете, что вас снова тянет к энергичным видам спорта вроде баскетбола? Вы рветесь играть с теми, кто моложе, и впадаете в уныние, когда у вас выходит хуже, чем у них? Злитесь на себя за то, что на следующее утро просыпаетесь с больной спиной?
5. Вы замечаете, что, хотя становитесь старше, привлекательными вам кажутся мужчины или женщины того же возраста, что и прежде, — и понимаете, что теперь между вами двадцать лет разницы? Бывает ли, что, глядя на привлекательную молодую персону, вы сбиты с толку, потому что не можете решить, хотите ли вы заняться с ней любовью или выбрать и отобрать сигареты?
6. Вы пристально рассматриваете свое отражение в зеркале каждый вечер в поисках новых морщин — и впадаете в панику, их обнаружив? Читаете рекламу пластической хирургии и потихоньку выписываете телефоны хирургов? Если кто-то при вас упоминает, что сделал подтяжку лица, выпрашиваете и уточняете подробности?
7. Чувствуете, думая о своей работе, о городе, где живете, или о своем браке: «Я слишком тут задержался. Если в ближайшее время что-то не предпринять, никогда не вырвусь»?
8. Спыхватывались ли в ужасе от того, что раздаете молодым непрошенные советы со словами вроде: «Вот я в твоём возрасте...»?
9. Чувствуете ли, что возможность сделать то или иное уже упущена? Вспоминаете ли, что всегда мечтали пожить год

в Париже? Попробовать свои силы в шоу-бизнесе, стать моделью или спортсменом?

10. Считаете ли, что, став родителями, вы с супругом превратились в няnek и в рабочих лошадей и уже не помните, как получать удовольствие и веселиться?
11. Испытываете сожаление, что не вышло стать тем, кем хотели? Что совершенно иначе представляли свою жизнь в сорок?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, считайте, что диагноз подтвердился. У вас кризис среднего возраста.

## Что же такое кризис среднего возраста?

«Это когда вы наконец оказались здесь и поняли, что никакого “здесь” не существует», — сказал мне один друг, перефразируя Гертруду Стайн\*.

Что-то странное происходит, будто ветер затих и лодка ваша больше не движется. Будто все, что вы считали своей жизнью, смыслом жизни, рухнуло. На первый взгляд трудно понять, что вызывает такие чувства. Энергия все та же, ценности ваши не изменились, и, скорее всего, вы так же сильны и здоровы, как и десять лет назад. Но ваш мир начинает казаться другим. Все, что вы видите и чувствуете, заставляет думать, что игра, в которую вы были вовлечены всю жизнь, закругляется и скоро закончится. Все, что ждало впереди, все, за чем вы гнались и на что надеялись, — успех, восхищение, любовь, власть, приключения — либо иссякло, либо не выглядит даже вполонину таким привлекательным, как раньше.

Состояние это не вызвано неудачей и не исправляется успехом. Если вы не достигли поставленных целей или приходится

---

\* Гертруда Стайн (1874–1946) — американская писательница, теоретик литературы.

начинать все с нуля в карьере или личной жизни, вы можете чувствовать себя обескураженным, лишившимся уверенности. Однако даже те, кто достиг своих целей, кто встретил идеальную любовь, завоевал успех, явил миру свои таланты, совершил что-то важное для человечества, — даже они ощущают, что чего-то недостает.

«Все как будто потускнело, — сказал успешный кастинг-директор. — Нет, моя жизнь, конечно, неплоха, но я всегда смотрел в будущее. Теперь я ничего там не вижу».

«Кажется, придется смириться, — заключил декан факультета. — Не мог дожидаться, когда стану деканом, и вот это произошло. И ничего особенного. Просто очередное дело. Наверное, это свойственно зрелости».

«Мне кажется, что теперь осталось только грустное — стареть, терять родителей — только ужасное», — сказала сорокалетняя журналистка.

«Все, что я вижу в будущем, ужимается в размере, — признался сорокатрехлетний топ-менеджер. — Меньше сил, меньше молодости, меньше секса, меньше времени до конца вечеринки, когда я стану слишком стар, чтобы там танцевать. Я люблю жену и детей, но меня так и тянет выкинуть что-нибудь рискованное — завести роман с двадцатилетней секретаршей, например».

«Чувствую, что стою на месте и в работе, и в жизни, — рассказывала работающая мама, которой только что исполнилось сорок четыре. — Дети скоро уже не будут так сильно нуждаться во мне, а карьера моя, похоже, заглохла. И что впереди — двадцать с лишним лет такой же рутины?»

Раньше вы не испытывали подобного. Что же случилось? Я вам скажу что: ваше будущее просто изменилось. До сих пор впереди простиралось бескрайнее время, наполненное волшебными возможностями. Вы чувствовали, что самореализация, к которой вы стремитесь, удовлетворение от жизни раньше или позже придут к вам.



Что ж, «раньше» уже прошло, а «позже» как раз на пороге.

И это не может не пугать, правда? Но давайте я скажу то, чего вы не знали в течение всех лет, пока строили карьеру и дом. Жизнь до этого момента была всего лишь разминкой. Настало время пожинать ее лучшие плоды.

Ага, конечно! Старость имеет свои преимущества?

Ну, спасибо!

Вижу вашу недоверчивую усмешку. Опять кто-то убеждает вас, что, когда заканчиваются хорошие времена, светит утешительный приз. Вроде золотых часов. Но я совершенно о другом! Дело в том, что в вас живет некто — еще не воплощенный, ждущий возможности выйти на сцену и выстроить новую жизнь. Жизнь, которая до сих пор была неосуществима.

То, что вам говорили раньше, ничего такого не предсказывало. Наоборот, подтверждало, что дело идет к концу, все покатится по нисходящей.

У меня было несколько очень непростых лет, когда я чувствовала абсолютно то же, что и вы. Я никак не могла решить — то ли сопротивляться течению и записаться в спортзал, то ли купить кресло-качалку и учиться стареть с достоинством. Если и думала о будущем (а я старалась этого не делать), то единственной мыслью было: «Вот и все, что вышло из моей жизни? Это уже конечный результат? Игра действительно окончена?»

Затем, как тогда казалось, случайно, навалилось очень тяжелое десятилетие. Годы летели. Я вскочила в вагончик американских горок, где трясло и тащило так стремительно, что было уже не до выбора между подтяжкой лица и креслом-качалкой, — я молила только о том, чтобы сойти на землю живой. Кризис среднего возраста? О чем вы? Я была слишком занята. Я ринулась вперед с решительностью, какой прежде за собой не знала. Вместо того чтобы жаловаться, как все тяжело, открыла свой бизнес и выскочила замуж под влиянием

порыва. Несколько лет оба проекта пылали жарко и бурно, а потом с треском прогорели, выстрелив серией ошеломительных событий, болезненных и малопонятных. К финалу я ошарашенно сидела в грудe развалин, не в состоянии ясно сообразать, что же произошло. Я представления не имела, что будет дальше. Мои финансы и запасы эмоциональных сил полностью истощились. Все было кончено. Так, по крайней мере, я думала.

Но когда дым рассеялся и я смогла подняться на ноги, случилось невероятное. Я совершенно не ощущала опустошенности или поражения. Впервые на моей памяти я не чувствовала себя одинокой.

*И — самое поразительное — я больше не чувствовала себя старой.*

Это было абсолютно нелогично. Прошло десять лет, а я чувствовала себя на тридцать лет моложе! Да что творится-то? Я ощущала себя скорее одиннадцатилетней, а не солидной женщиной на склоне лет, которой вроде должна была быть. Только на сей раз, в отличие от прежних одиннадцати, у меня была свобода делать все, что мне, черт побери, в голову придет!

И я продолжаю чувствовать себя так же, хотя прошло еще десять лет. Чем дальше длится новый жизненный этап, тем больше молодость моя кажется мне ураганом неразберихи и отчаяния. Я никогда не думала, что мной настолько управляют разные импульсы, пока это не прекратилось. Меня поразило, как я изголодалась по всему в жизни. И теперь впервые у меня нет ощущения, что чего-то не хватает. Я еще многого хочу от жизни: увидеть мир, встретить новых людей, написать еще одну книгу, изучать историю, следить за жизнью своих детей... очень многого. Но я перестала болезненно нуждаться в чем-то.

Куда же исчез голод?

В поисках ответа я узнала о себе немало интересного.

*Первое: у меня был сильнейший кризис среднего возраста, просто я не отдавала себе в этом отчета.*

Помните американские горки, что заставили меня забыть о возрастных проблемах? Их целью и было — заставить забыть! Одно за другим я перебирала, что происходило, пока все пылало и бурлило. И вот истина, ясная как день. Тот, за которого я вышла замуж, настолько не подходил мне, что даже сам это заметил. Бизнес мой был непосилен для одного человека, особенно для матери, в одиночку воспитывающей двоих детей. О чем я только думала?

Но когда я потерпела крах и суэта утихла, а вагончик на американских горках подкатил к финишу, стало очевидно: паника, которую я неосознанно переживала в сорок лет, была ошибкой. Жизнь вовсе не окончилась.

Пока я отчаянно старалась остаться молодой и активной, происходило глубокое преображение. Жизнь не собиралась заканчиваться. Дело в искаженном восприятии, основанном на сверхзначимости молодости. В реальности я проходила естественную трансформацию! И результат ее был совершенно неожиданным: я приземлилась в спокойном, приятном месте, испытывая меньше тревог и боли и больше легкости и беззаботности, чем когда-либо прежде.

Думаю, если бы я знала это наперед, то не паниковала бы и, возможно, не ринулась в тряский вагончик на американских горках. Это спасло бы меня от множества горестей и сберегло массу времени. Жизнь с тех пор стала настолько хороша, что мне просто стукнуть себя хочется за то, что я так долго пыталась ее избежать.

Но почему я не понимала, что середина жизни — это только переход к лучшему ее этапу?

А мне бы следовало понимать. Моя мать — прекрасный тому пример. Она знала, как следовать мечтам и вести всех нас за собой. Когда ей было тридцать пять, ей осточертело

разгрести снег в Детройте, и она решила взглянуть на Калифорнию. Они с отцом купили трейлер, и мы выехали по шоссе 66 в направлении Калифорнии. Калифорния им понравилась, и семья осталась здесь. Родители открыли небольшой бизнес, купили маленький домик, и по воскресеньям мать с удовольствием возилась в саду, где цветы цвели круглый год. В восемьдесят пять она все так же решала все сама, жила собственной жизнью и оставалась вполне довольна собой. Ничего ужасного не было ни тогда, когда она достигла среднего возраста, ни дальше. Почему же я не научилась этому от нее?

Вряд ли вас удивит мой ответ — уверена, вы и сами это чувствуете: такая жизнь, как у нее, меня не интересовала. Может быть, ей и нравилась ее жизнь, но мне-то с чего желать того же? Для меня она всегда была старой. А я не буду старой *никогда*. Вместо этого я глаз не спускала с Джона Леннона, ведь казалось, что ему удастся найти способ взрослеть, но оставаться вечно молодым. Потом его не стало, и мы так и не увидели, как обернулась бы его жизнь.

Дело в том, что мы больше не знаем, как быть сорокалетними или пятидесятилетними. Времена изменились, и никто не покажет нам дорогу. Мы постоянно пытаемся изобрести новые уловки. Одна из них возникла во время недавней волны процветания, когда от молодых людей ожидалось, что они станут такими богатыми, что о старении им и думать не придется. Они просто будут покупать дома все больше, автомобили все лучше и удалятся от дел в тридцать пять, чтобы разводить чистокровных лошадей на своем ранчо в Колорадо и кататься на лыжах до девяноста. А потом волна процветания схлынула, выкинув их на сушу, и праздник кончился. Не то что удалиться от дел в не подверженный старению мир богатых и знаменитых — теперь у них не хватало денег, чтобы заплатить за текущие расходы в своем кондоминиуме. Появились горькие

шуточки: «Вопрос. Как позвать брокера с BMW и квартирой за триста тысяч долларов? Ответ. Официант!» Им так и не удалось откупиться. Теперь, как и всем, им придется разбираться со старением.

Даже те, кто уцелел и сумел удержаться за удачную карьеру, осознали, что никто не застрахован от падения. Правила все время меняются, на вас нападают с разных сторон, вы вымотаны, потому что постоянно приходится быть настороже и в любой момент могут сократить. Расходы растут с космической скоростью. Про ранний выход на пенсию можно забыть. Вы превратились в такого же раба зарплаты, как и ваш отец когда-то, — и благодарите Бога, что вообще есть работа.

Жизнь никогда не идет как ожидаешь.

Чувства, обрушивающиеся на нас с достижением зрелого возраста, так пугают, что хочется со всех ног броситься назад, в мир молодости. И уж, конечно, мы не намерены сотрудничать с миром, который подталкивает к удручающей старости.

Почти все из нас, включая и меня, слишком упрямы, чтобы добровольно выйти из игры молодости — пока нас откуда не вышвырнут. Жаль тратить время на сопротивление неизбежному, но мы все равно упираемся, хотя теряем на этом много времени. Мне так жаль напрасно загубленных лет, но я не знала, что делать. Теперь я вижу общую панораму гораздо яснее и пришла кое к каким выводам.

Я натворила много глупостей до сорока, но если раньше жалела о них, то теперь этого даже близко нет. Теперь я убеждена: большинство идиотских вещей, которые вы наворотили до сорока, были совершенно неизбежны.

*Однако глупости, которые вы совершаете после сорока, — другое дело, их вполне можно избежать.*

И тут не обойтись без радикального низвержения идолов и встречи лицом к лицу с реальностью. Пора перестать верить

в гипнотизирующую шумиху вокруг молодости, любви и успеха, которую вам скармливали, потому что именно она швырнула вас к возрастному шоку и ввергла в состояние на грани истерики.

Что же это за страшилище такое — средний возраст, почему оно нагоняет на нас смертельный ужас?

Прежде всего мы страдаем от образа старости, доставшегося нам совсем из других времен. Этот образ всегда был своеобразной агиткой. Вспомните всех этих милых стареньких бабушек на рождественских открытках, счастливо вяжущих на пути в небытие. Вы хоть раз встречали кого-то похожего?

Недавно я смотрела фильм «Маленькие негодяи»\*. Там изображались идеальная, как с картинки, старая бабушка и важная неуступчивая пожилая матрона.

— А куда делись все эти старые леди? Никогда их не видела. Неужели все перебрались в Вегас? — обратилась я к матери.

— Да их и не существовало никогда, — ответила она. — Разве что в кино.

Я совершенно точно не встречала таких в своем детстве, в Детройте во время Второй мировой войны. Мой дед, раздавленный смертью бабушки, ожил вновь, когда ему было за семьдесят, вернувшись на военный завод. Мои тети и дяди в свои сорок и пятьдесят тоже пошли работать на заводы. В три утра, когда кончалась смена, они собирались в местном ресторанчике на шумный завтрак, больше похожий на вечеринку, не торопясь в постель, потому что энергия была через край.

Их и раньше не волновали ярлыки, которые навешивают с возрастом. Они и до войны были веселыми, упорными и жизнерадостными. В конце концов, их родителями были

---

\* «Маленькие негодяи» (США, 1994) — комедия режиссера Пенелопы Сфирис.

бесстрашные переселенцы, оборвавшие корни в Европе, чтобы оказаться в Америке и начать совершенно новую жизнь — без денег и без чьего-либо руководства. Приехавшие из деревень, которые не менялись столетиями, в самую молодую страну мира, они заработали средства к существованию, купили дома, они слушали радио, говорили по телефону, водили первые машины и не собирались ничего упускать на своем веку.

Их дети, мои тети и дяди, росли в «ревушие двадцатые», когда культура словно с цепи сорвалась. Молодые эмансипированные девицы — флэпперы — шокировали старомодных родителей сигаретами и выпивкой, вольным отношением к сексу, которым бравировали. Разрыв между поколениями был куда глубже, чем спустя семьдесят лет, когда появились детишки с зелеными волосами дыбом на голове и кольцами в носу. Один из моих дядей был хозяином подпольного бара с алкоголем, и, чтобы войти туда, действительно нужно было стучаться три раза и говорить: «Я от Джо». Моя тетя открыла киоск с бутербродами в одном из самых первых аэропортов и часто бросала торговлю на помощника, если пилот предлагал ей прокатиться по небу. Они обзаводились небольшой недвижимостью, обрастали семьями, вели дела. Потом потеряли все в обвале 1929 года, но стряхнули пыль и начали снова с нуля.

И неважно, сколько лет им было, никто из них и отдаленно не напоминал умильных старушек с рождественских открыток.

Наше уныние по поводу возраста им, похоже, не было знакомо. Почему? Потому что их жизнь никогда не застывала. Она постоянно менялась, обновлялась. Если жизнь волнует и радует, представления о возрасте вообще отпадают. Человек действует как личность, а не как представитель некой стереотипной возрастной группы.

Собственно говоря, сами возрастные стереотипы тогда еще не были общепринятыми, как впоследствии. В Америке

они по-настоящему проявились после Второй мировой войны.

Большинство из нас об этом не помнит, но, когда солдаты вернулись с войны, в общественном сознании в Соединенных Штатах произошли радикальные перемены, — взгляды на то, как положено действовать, внезапно полностью переменились. Отголоски мы ощущаем до сих пор. Отвоевавшим мужчинам нужна была работа, поэтому женщинам и пожилым людям пришлось оставить рабочие места, на которых они трудились во время войны. Подросла и киноиндустрия, превратившаяся за военные годы в мощную пропагандистскую машину, вступила в действие, в изобилии поставляя примеры новых моделей социального поведения. «Хорошая» женщина в фильмах заботилась о своем доме и своем мужчине, никогда не жаловалась, ничего не требовала и уж, конечно, не унижала мужа тем, что ходит на работу. Если подобная жизнь ее не удовлетворяла, это было противоестественно, свидетельствовало об испорченности, такая женщина ставила под угрозу эмоциональное благополучие семьи; ее даже стоило отправить к одному из психоаналитиков, которые внезапно появлялись на сцене.

Не только женщин загоняли в жесткие ролевые рамки. Чтобы страна могла снова встать на ноги, требовалось, чтобы мужчины забыли, что были солдатами, повернулись к стабильности и эффективному труду. То есть их тоже вынуждали соответствовать стереотипам. Они усвоили, что настоящий мужчина должен быть серьезным и ответственным, найти работу, носить костюм и никогда не подводить свою семью. Он не должен бросать работу, неважно, что она иссушает его душу. Он должен вести себя «нормально», как ведут себя его соседи, и приобретать все, что полагается: дома в пригороде, холодильники, плиты, автомобили и барбекюшницы. А затем — одновременно с соседями — менять их на новые модели.



Дожившие до этой поры представители старшего поколения — и мужчины, и женщины, — благодаря которым работали заводы во время войны, должны были уйти на пенсию и стать милыми и безобидными старичками. Иные варианты в фильмах изображались как сверхамбициозные исчадия зла, а то и как замаскированные предатели, орудовавшие в стране, пока хорошие люди уходили на поля сражений. От тех пожилых, кто понимал, чего сто́ит эта пропаганда, и возмущался ею, отмахивались, записывали их в стереотипные «старики» — брюзгливые, взбалмошные, изжившие себя.

Ребенку эти стереотипы скармливались ежедневно с утренней овсянкой. Вывод следовал неизбежно: оригинальность и индивидуальность дозволены только детям, потому что от детей ничего не зависит. Становиться взрослым означает взглянуть в лицо суровой правде: жизнь отнюдь не сахар. Взрослые должны остепениться и следовать целям, поставленным природой (произвести потомство, потом тихо сойти со сцены) и культурой (вести себя правильно, как это принято сейчас). Взросление — конец всех игр.

Тоскливый взгляд на жизнь, столь полезный и приветствовавшийся в конце сороковых и в пятидесятые, по всем признакам имел вновь востребованное фрейдистское происхождение. Очень в духе девятнадцатого века. Мышление европейского мужчины, мрачное, важное, научное. Очень серьезное. И деспотичное.

Слишком деспотичное. Как только дети послевоенных взрослых достаточно подросли, они взорвали все это устройство к чертям собачьим. Если взрослость такова, как представляют их родители, то они не хотят иметь с этим ничего общего. Стояли шестидесятые, и единственно верной реакцией на навязываемые обязанности было зашвырнуть подальше утягивающие пояса-корсеты, курить травку, насмехаться над соседями, любить тех, кто носит длинные волосы и странную одежду,

заниматься тем, чем хочешь, — и никогда, никогда не доверять никому старше тридцати. Их младшие братья и сестры (да, собственно, все, кто родился между 1946-м и 1964-м) с восторженным восхищением взирали, как они разрушали угрюмую систему взглядов пятидесятых.

Не было ничего прекраснее, чем быть молодым.

Вот почему этому поколению стареть особенно тяжело.

Поколение шестидесятых произвело революцию в том, как молодые воспринимали самих себя. Раньше им внушали, что молодость незрела, что они должны слушать своих более мудрых родителей; теперь молодость символизировала все подлинное, хорошее и открытое миру. Старшие были продажными, эгоистичными и узкомыслящими. Младшее поколение полностью отвергало старшее.

Но через некоторое время многие из недавних бунтарей обнаружили, что не хотят провести всю жизнь под кайфом или выращивать детей в психоделически раскрашенных автобусах. И начали меняться.

«Мы опознали врагов, и все было ясно как день. Но прошли годы, и врагами стали мы», — сказал мне один друг.

Очевидно, пора было взрослеть, но они хотели сделать это правильно. Каким-то новым образом. Но как именно — просто не знали. И все же они сделали все, что могли. На цыпочках заходя во взрослую жизнь, они приняли для себя кое-какие решения. Например, что иметь семью и карьеру, возможно, не смертельно, если подойти к делу с осмотрительностью. Хотя обещание не перешагнуть порог тридцати уже было нарушено, они поклялись сохранить все хорошее, что связано с молодостью, и бдительно проследить, чтобы уж сорока-то им не было.

И теперь они нарушили и это обещание.

А как быть, если ничего из этого не влияло на вас напрямую?

Даже если голова была занята чем-то абсолютно иным, вас могло потрясти осознание, что вам уже тридцать или сорок.

С вами произошло нечто общее для всех, некая сила привела в действие спусковой механизм — и эта сила куда более незыблема, чем любые общественные установки времени, на которое пришлось ваше взросление. (Подробнее об этом в следующей главе.) Где-то в тридцать шесть — тридцать семь вас поражает странное открытие: как правило, столько было вашим родителям, когда вы впервые осознали их возраст.

«Совершенно не помню, чтобы я замечала возраст матери, пока ей не исполнилось тридцать семь, — рассказывала мне недавно одна женщина. — Но теперь я сама в этом возрасте! Я ровесница собственной матери!»

Неудивительно, что это называется кризисом.

Ну что ж, вы до него добрались. Что дальше?

На этом этапе жизни придется многое обдумать заново.

Надо отмахнуться от мифических представлений о том, что значит взрослеть (неважно, как они у вас появились), потому что это не настоящий кризис. Ваша поездка не закончена, вы лишь едва разогрели мотор.

В мифах о возрасте не упоминалось, что, когда цели молодости (состязательность, поиски любви, забота о детях) отходят на задний план, высвобождается совершенно новый тип энергии. Силы, которые были направлены на удовлетворение юных желаний и попытки прогнать реальность под себя, теперь свободны и доступны вам. Не исключено, что впервые в жизни вы можете использовать эту энергию как топливо для других целей.

Как только реальность нокаутирует ваши иллюзии, вы обнаружите, что с ними исчезло и отчаянное желание любви и славы. Прежние мечты начинают казаться детскими игрушками, к тому же слишком дорогими. С глаз спадет пелена, и вы увидите перед собой удивительный новый путь.

Именно это произошло, когда я пришла в себя после всех бед и поняла, что больше не чувствую себя старой. К огромному удивлению, я вернулась к себе,

к себе — доподростковых лет. Но теперь все было намного лучше, потому что я обладала всеми преимуществами своего возраста. Все равно как у ребенка есть машина, водительские права и кредитка. Теперь, когда я слышу, как люди говорят, что ни за что не хотели бы вернуться в годы своей молодости, я уже не думаю, что «зелен виноград». Скорее всего, они просто чувствуют то же, что и я.

\*\*\*

Кто-то сказал, что «юность — это природа, а зрелость — это искусство». Если под «искусством» подразумеваются искусные уловки вроде макияжа и мягкого рассеянного света, чтобы скрыть следы возраста, я не согласна. Я понимаю это выражение совсем иначе. Для меня оно означает перестать поддаваться инстинктам и выйти на иной уровень сознания — сложный, тонкий, насыщенный открытиями и озарениями. «Искусство» означает, что вы по-новому видите знакомые вещи — так, как видит их художник. Вы оставляете попытки прогибать реальность по своему вкусу и встречаете все, что перед вами, как встречает художник — с уважением и восхищением. Вашим материалом становится жизнь *как она есть* — а не та, какой вам бы хотелось.

Потому что, если отказаться от навязчивого юношеского желания контролировать ход событий, можно наконец всецело, без внутренних конфликтов, погрузиться в то, что имеет значение для вас. Впервые *вы несете ответственность только за то, что в ваших силах*. Остальное зависит от судьбы. Это такая радикальная и захватывающая дух перемена, что вам больше не придет в голову сожалеть об отчаянных желаниях юности.

Трансформации такого рода, конечно, могут сопровождаться серьезным нервным напряжением, но они не означают, что жизнь заканчивается.

Парфразируем Марка Твена: слухи о вашей смерти сильно преувеличены. Так что не стоит продавать бизнес и сбежать

на Таити с няней своих детей или запирайтесь в темной комнате с приросшим к руке пультом от телевизора. Ничего ужасного не произошло. Просто ваши взгляды на жизнь подвергаются значительным изменениям. Если перестать бояться, трансформация пройдет быстрее, чем вы предполагали, и вторая жизнь начнется без ненужных проволочек.

Так что давайте для начала разберемся, что с вами сейчас происходит.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1. Что я думаю на самом деле — глобальные вопросы**

Скорее всего, вам не захочется выполнять это упражнение, потому что оно очень непростое. Но я хочу, чтобы вы задали себе вопросы, думать о которых не нравится. Самые важные вопросы. Почему я тут? Куда я двигаюсь? Что все это значит? Вопросы пугающие, и я бы не предлагала вытаскивать их на поверхность, но вы сами отлично знаете, что они постоянно маячат на задворках сознания. Поэтому, вместо того чтобы оставаться с ними один на один, выживайте их, и разберемся с ними вместе. Нам необходимы эти вопросы именно сейчас, в начале книги, потому что я снова задам их в конце и гарантирую: каковы бы ни были ваши ответы — пусть даже вообще не удастся подобрать никакого, — ваши чувства по отношению к ним непременно изменятся.

И еще обещаю: прочитав следующие страницы, вы не будете возражать против этих вопросов. Они станут прекрасным инструментом, который вы будете охотно применять.

Итак, чтобы вы не запугивали себя дольше, приступайте к упражнению немедленно. Берите ручку и записывайте ответы сразу, без долгих раздумий. Вас может удивить то, что придет в голову.

## Важные вопросы

Куда я двигаюсь?

Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор?

Что у меня впереди?

Чего я больше всего боюсь?

Чего я в действительности хочу в будущем?

Чего я точно больше не хочу?

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь?

Зачем я существую на этой планете?

А теперь посмотрите, как ответили на эти вопросы другие люди.

Лен, биржевой брокер, 44 года.

*Куда я двигаюсь?* Понятия не имею. Все мое время съедается неотложными ежедневными делами.

*Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор?* Все время задаюсь этим вопросом. И все время кажется, что я сделал что-то не так, иначе сейчас все было бы лучше.

*Что у меня впереди?* Что ж, миллионером мне уже никогда не стать. Надеюсь, что по крайней мере все останется как есть, хотя от нынешней жизни я тоже не в восторге.

*Чего я больше всего боюсь?* Что так никогда и не найду, чем должен был заниматься.

*Чего я в действительности хочу в будущем?* Не знаю, но уж точно не быть брокером.

*Чего я точно больше не хочу?* Запутанности. Не знать, в каком направлении двигаться.

*О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь?* Что я бесцельно потратил время. Что мне нужно было жениться на этой девушке.

*Зачем я существую на этой планете?* Это самый болезненный вопрос. Я не знаю и, боюсь, никогда не узнаю.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)