



# ВВЕДЕНИЕ

## Что это за корова?!

Я смотрю видео, где бесформенная женщина, возраст которой сложно определить, что-то набирает на компьютере, вяло переставляя пальцы по клавишам. Без слез на нее не взглянешь. Да и, видно, сама на себя она смотреть не очень хочет. У нее потухший взгляд, явные проблемы с весом, покатые плечи, голова вперед, холка как гора, выпирающий живот, она сгорбленная и сутулая, грустная, серая. Оплывшее лицо венчает внушительный второй подбородок, собравший в себе всю скорбь сотрудников на удаленке, под глазами мешки.

Одета женщина в треники с вытянутыми коленками, в старую застиранную футболку. На голове гулька, на лице ни грамма макияжа.

Весь внешний вид кричит, что это несчастная женщина, в жизни которой сплошной стресс. Вероятно, у нее несчастливый брак, проблемные дети. Хочется ее обнять и плакать вместе с ней. В глаза бросается полное отсутствие у этой женщины любви к себе и заботы о себе.

Но главная ее проблема в том, что моя дочь называет ее Мамой. Вероятно, вы уже поняли, что это была я. Дочь сняла на планшет видео, как я работаю дома за компьютером.

Было жутко обидно и больно, что на видео была я. Так я выглядела десять лет назад. И этого ролика мне было достаточно для того, чтобы сделать выбор в свою пользу. Я начала менять собственное отношение к себе, здоровью, внешности. За последние десять лет я изменилась так, что теперь при знакомстве с гордостью озвучиваю свой возраст, а в ответ слышу уточняющий вопрос: «Сколько-сколько? Точно 40?!» — и еще, как правило, что-то типа «А больше 30 лет тебе и не дашь...» Я счастлива быть 40-летней женщиной! И рада, что именно моему поколению (не поколению наших родителей, не поколению наших детей, а именно нам) выпала уникальная возможность при желании прожить этот возраст как самую лучшую молодость.

## Разница поколений

Каждое поколение людей имеет свои черты характера, привычки, которые образовались в похожих условиях проживания одних и тех же ключевых исторических событий. Если следовать теории поколений, то мы, нынешние 40-летние, относимся к поколению X (годы рождения 1964–1984). Изучая эту теорию, я прочла в «Википедии» о характеристиках нашего поколения,

с которыми нельзя не согласиться. Речь о том, что яркими чертами поколения X являются готовность к изменениям, возможность выбора, глобальная информированность, техническая грамотность, индивидуализм, стремление учиться в течение всей жизни, неформальность взглядов, поиск эмоций, прагматизм, надежда на себя, равноправие.

**Мы, 40-летние, уникальные люди** — нечто переходное от Человека Советского к Человеку Российскому. Нечто среднее между нашими родителями и нашими детьми. Соединив в себе что-то от поколения наших родителей и что-то от наших детей (следующего за нами поколения), мы стали ярким миксом, гремучей смесью со своими особенностями и индивидуальными характеристиками.

## Мы, 40-летние, — особенные!

Мы не такие, как наши родители. Они люди, выросшие и сформировавшиеся в советский период, воспитанные родителями и обществом, победившими фашизм.

Мы же прожили (официально) в Советском Союзе лишь лет десять, но застали очень многое, и порой СССР нет-нет да и вырывается из нас наружу. Советская жизнь наших родителей, бабушек и дедушек, конечно, отразилась на нас. Ведь нас воспитывали советские люди. И этот опыт будто запечатан в нашем ДНК.

В детском саду мы праздновали день рождения дедушки Ленина и искренне радовались этому мероприятию, носили одинаковую одежду, доедали все до последней ложки. Это для того, чтобы быть принятыми в «Общество чистых тарелок». Мы ждали, когда раз в год Дед Мороз подарит нам мешочек конфет и мандаринку.

В школе мы носили октябратский значок и мечтали стать пионерами. Уже понимали свою ближайшую перспективу: быть комсомольцами, учиться и работать на благо советского общества, строить коммунизм. Но в 1991 году все изменилось...

Нашим родителям в тот момент пришлось ой как непросто. Они в одночасье будто осиротели. Государство, которое было неким «родителем», перестало существовать в привычной форме и заботиться в таком формате о своих «детях» (гражданах). Те вопросы, от которых государство ограждало людей, вдруг стали насущными проблемами этих самых граждан. Медицина, отдых, благополучие, материальное обеспечение, доход, ценности, смысл жизни — наши родители вдруг остались один на один с массой вопросов, которые они не привыкли и не умели решать, поскольку их решение было прерогативой государства. На наших глазах родители научились крутиться-вертеться, чтобы выжить. Они стали адаптироваться к новой несоветской жизни и много-много-много работать. Искать и находить варианты решения любых, казалось бы, совершенно безнадежных вопросов. И своим примером научили этому нас.

## Счастье, переставшее любить тишину

Мы так же, как и наши родители, можем много работать и найти выход из любой, самой безвыходной ситуации. Мы решаем одновременно много вопросов. Мы так же умеем радоваться мелочам. Мы знаем цену успеха. Мы воспринимаем перемены с настороженностью. Мы ждем идеального момента, чтобы громко заявить о себе, и стремимся сделать все только на высшем уровне. Мы так же не привыкли выпячивать свои достоинства и говорить о своих достижениях, являясь носителями синдрома самозванца. Мы все так же, как и наши родители, «не высовываемся» и частично живем в рамках старого доброго принципа «счастье любит тишину».

Мы помним, что лучшие сервиз/постельное белье/скатерти/колбасы/наряды были для гостей. То есть внешнее проявление человека или семьи от случая к случаю было важнее внутреннего повседневного проживания этого всего самого лучшего для себя.

В жизни наших родителей возраст 40 лет — это был тот период, когда жизнь стабильно шла к своему завершению. Вспомните фрагмент культового советского фильма Эльдара Рязанова «Служебный роман», в котором женщину «под 40» осуждали за ее чувства к мужчине потому, что они возникли в том возрасте, когда у нее «пенсия на горизонте». И что же приходилось делать

в 40 лет? Только готовиться к заслуженному отдыху и ждать внуков.

Мы не такие, как наши родители. Но мы и не такие, как наши дети — поколение после нас. Они с пеленок живут с техникой в руках. Их мир не имеет границ, расширяясь до вселенских масштабов и сужаясь до экрана мобильного телефона. Наши дети чувствуют свое всемогущество и контакт с миром, они многое решают и делают онлайн.

Наши дети мыслят другими категориями. Это наши дети создают стартапы, пробуют все и сразу, смело проявляются в этом мире. Им неизвестно, что может не быть доступа к информации и развлечениям. А мы, 40-летние, прекрасно помним, как в газете публиковалась телевизионная программа передач, и как мы обводили кружком время, когда раз в неделю по телеку показывали «В гостях у сказки», и как ждали мультфильмы студии «Дисней» (в воскресенье), и что пропустить это время было смерти подобно! Нашим детям неизвестно, что может не быть возможности в любой момент «посмотреть любой мультик», просто потому что захотелось! Они не только «смотрят мультики», когда хотят, они их создают сами и продают.

Мы играли в «Ну, погоди», где волк ловит яйца. (Почему яйца? И почему «Ну, погоди»? Мне до сих пор непонятно.) Устройство называлось «Электроника ИМ 02». Чуть позже появились более крутые игровые консоли «Тетрис». Наши дети играют в совершенно

другие, компьютерные, максимально реальные игры, пробуют профессионально заниматься игрой как киберспортом и стать геймерами. Их норма жизни — действовать смело, без оглядки, создавать стартапы, зарабатывать, в 16 лет становиться известными личностями с миллионными доходами. А чем были заняты наши мысли в 16 лет? В чем пойти на дискотеку или где раздобыть постер «Бэкстритбойз» или «Металлики».

Да, мы не такие, как наши дети. Но мы так же, как они, живем активно, быстро. Как и наши дети, мы пользуемся интернетом и полноценно ведем социальные сети, у нас есть «Инстаграм» и «Фейсбук», и мы даже делаем успехи в «Тик-токе». Нам это, конечно, дается не с первого подхода, но мы же действуем. При этом признаем, что мы в некотором смысле динозавры. Наши дети нам это прощают и помогают освоиться в «Инстаграме» и монтировать видео для «Тик-тока».

Как и наши дети, мы открыты новому, пробуем и развиваемся и можем менять сферу деятельности, интересы и увлечения без стеснения и оглядки. У нас тоже есть свои хобби. В свои 40 лет мы достаточно осведомленные и интересующиеся люди. Нам важно быть в теме. И нас действительно искренне занимают новинки, новости, открытия и достижения современного мира. Пусть мы относимся ко всему перечисленному с некой настороженностью, но допускаем в свою жизнь.



## Развивашки для взрослых

Следует признаться, что в 20 лет многие из нас были подчинены внешним обстоятельствам. Многие наши действия были обусловлены ожиданиями, которыми нас связывали родители, окружение, общество. Ну и не стоит отрицать влияние на нас традиционных сценариев жизни. Ведь мы выросли в период планового порядка, под уклад жизни наших бабушек и дедушек, мам и пап. Окончить школу, поступить в институт, устроиться на работу, создать семью, купить квартиру, машину, телевизор и холодильник, ездить в отпуск по графику, также по плану продвигаться по карьерной лестнице — когда-то таким был примерный план нашей жизни. Но мы стали понимать, что есть и другие варианты, и значит, допустимо отклонение от примерного одобряемого обществом плана. Хотя вырваться из запущенного круга жизни было непросто, такие мысли рождались в наших умах.

В 30 лет мы разрывались, стараясь успеть сразу все: сделать карьеру, создать семью, заработать денег, посмотреть мир. Нас дико увлекала возможность путешествовать, познавать. Мы с радостью осваивали новые, не привычные нашим родителям, маршруты для отдыха. Мы старались дать нашим детям все по максимуму, ведь у нас в детстве многого не было. Отсюда безумное количество книжек, развивашек, кружков и секций — куда мы только не отдавали своих детей, предлагая им все возможные варианты для развития, а не только аппликацию, как было в наших детских садах. Наши дети перекормлены игрушками, аттракционами, поездками на море, музеями, экскурсионными

программами, мастер-классами (от лепки горшков до стрижки хомячков — попробовали все), праздниками, аниматорами, одеждой и обувью, новогодними утренниками, мультфильмами, кино и т. д. Порой, покупая сотую куклу дочери или двухсотую машинку сыну, мы ловили себя на мысли, что эта покупка важнее нам самим, ведь в нашем детстве такого не было. Но именно мы, а не наши дети, знаем и помним настоящий вкус мороженого в вафельном стаканчике, жвачки «Турбо» и газировки.

В 20–30 лет многим из нас казалось, что 40 лет — это некая черта, пересекая которую ты становишься другим человеком.

Но вот мы у этой черты и даже пересекли ее — и ничего не изменилось. Мы остались такими, какие есть, и идем дальше. Нам дорог каждый прожитый год.

## Сорок — лучший возраст для старта и начала

Именно потому, что мы поколение уже не советских, но еще не российских людей, я искренне считаю наши 40 лет началом лучшего периода в жизни. Что же произошло с нами к 40 годам и почему именно сейчас мы стартуем в лучший период жизни?

В 40 лет мы знакомы с собой. Уже многое знаем о том человеке, с которым каждое утро встречаемся, глядя в зеркало. Нам нравится этот человек.

Мы много о себе знаем потому, что многое прожито и понято о себе и о жизни.

В 40 лет уже нет той детской наивности, которая в 20 лет кружит голову и не дает спокойно смотреть на происходящее вокруг. Но в 40 лет есть интерес к жизни.

В 40 лет мы понимаем ее ценность. Это поистине уникальный дар. Мы уже прожили и наблюдали жизнь в разных ее проявлениях. Она зарождалась на наших глазах. Мы видели, как, соединяя мужчину и женщину, ребенок становится их продолжением. Как это маленькое создание, появившись на свет, полностью меняет и преобразует жизни, делит их на до и после. Одно дело, когда вы сами ребенок, — все происходит естественно и как бы изнутри этого процесса. Вы растете, развиваетесь. Но многого не помните, а если и помните, то по воспоминаниям родителей, бабушек и дедушек, ближнего окружения.

Когда вы становитесь родителем, то это уже роль свидетеля, наблюдателя детства — детства вашего ребенка. Вы замечаете, как ребенок меняется день за днем, час за часом. Фиксируете для себя процесс познания им жизни. Некоторые моменты проживаете вместе с ним, но с позиции родителя, более опытного человека. Благодаря опыту родительства вы начинаете лучше понимать своих родителей. Ведь некоторые вещи (стремление дать ребенку самое лучшее, сформировать для него возможность всестороннего развития, беспокойство за его здоровье и т. п.) не меняются и остаются характерными признаками родителя в любом поколении. Когда сам становишься родителем, отступать уже некуда, и приходится взрослеть. Помните, есть такая шутка: «Проснулась,

лежу, жду, когда мама приготовит завтрак и позовет всех кушать. И тут вспоминаю, что мама — это я».

Мы, 40-летние, — интересные мамы. Быть мамой в нашем случае — это выбор. Кто-то из нас уже сейчас мама 20-летних детей, а кому-то только предстоит встретиться со своим ребенком и впервые услышать «мама». Могли ли наши мамы в 40 лет задуматься о материнстве? Нет. Конечно, это могло сбыться естественным образом (и тогда ждите, как соседи будут шушукаться за спиной и крутить пальцем у виска, а когда приведете своего ребенка в садик, вас спросят: «Вы бабушка, да?»). Но планировать родить ребенка после сорока для наших мам было противоестественно. Мы же имеем все возможности (и достижения медицины нам в помощь) стать мамой в 40, в 45, а при желании и в старшем возрасте. Многие из нас намеренно откладывают встречу со своим ребенком на попозже, поскольку готовятся к этому событию. Поправляют свое здоровье, изучают психологию детско-родительских отношений, накапливают финансы и создают пассивную доходную часть бюджета так, чтобы наибольшее время быть с ребенком и меньше отвлекаться на решение насущных бытовых проблем. А кто-то вполне осознанно принял решение не становиться родителем вовсе.

В 40 лет мы уже знаем ценность жизни. Мы видели отчаяние и боль в глазах людей, которые говорили о себе, что прожили эту жизнь зря, впустую потратили отведенные им годы. Если вдруг вы сейчас поймали себя на мысли, что это ваш случай, то просто читайте далее, и мы еще вернемся к этому вопросу. Мы видели, как жизнь может внезапно оборваться. Мы видели, как

она угасает, как человек сгорает изнутри. Мы видели смерть. И у каждого из нас свое ведро слез.

Утверждая, что 40 лет — самый лучший возраст, приведу несколько причин, почему это так.

К 40 годам приходит мудрость, и это непостижимо в 20 или даже в 30 лет. Ну, например, просто потому, что еще не прожит тот период, который полон неизбежных ошибок, шишек, резких и необдуманных решений, нет опыта, который позволяет познать многие вещи. К 40 годам мы уже достаточно повзрослели. Вспомните, сколько всего уже было в жизни. Уверена, что за 40 лет наберется много важных моментов. Были приятные открытия и события, потрясения, тяжелые случаи. Это ваш уникальный личный опыт, который складывался изо дня в день. Имея его, уж точно нельзя сказать, что годы были прожиты впустую и жизнь вы живете зря. Вспомните. Вспомните, какую гигантскую работу над ошибками вы проделывали каждый раз после кризисных ситуаций. Или не проделывали и ругали себя за то, что каждый раз наступаете на одни и те же грабли, задаваясь вопросом: «Да что со мной не так-то?!» Вспомните, как особо ценны сейчас моменты счастья, которые были в жизни за 40 минувших лет. У всех свой уникальный опыт. Именно он сделал каждого из нас личностью и позволяет достичь внутренней гармонии.

Мы каждый день принимаем решения с учетом собственного опыта. Мудрость собирается по крупицам. Ее метафорически можно обозначить как пазл, некую картину без рамы и конечной формы. Такое впечатление, что каждому из нас в разных ситуациях жизнь выдает по кусочку этого пазла жизненной мудрости.

Кризисы, малоприятные случаи, счастливые события, будничные ситуации, знаковые решения и решения мелкие запечатаны в них. Год за годом мы набираем множество таких кусочков, и все они абсолютно разной формы. Соединить их получается не сразу, иногда они вообще друг с другом не соотносятся на первый взгляд.

И вот представьте, что, к примеру, в 20 лет у вас в руках не слишком много таких кусочков (ввиду малого количества прожитых лет, большая часть которых была несамостоятельной, ведь вы зависели от родителей, самостоятельные решения принимали редко, выводы делали еще реже). Год за годом этих кусочков становится больше — и это естественный процесс. Только вот кто-то из нас сразу соображает, что эти кусочки, выданные нам жизнью для формирования мудрости, соотносятся между собой. И начинает собирать их, видеть некие фрагменты. К 40 годам у кого-то таких фрагментов уже очень много. А кто-то просто несет с собой по жизни эту горку кусочков, и жизнь накидывает, накидывает все новые и новые. В один прекрасный момент и этот человек начнет разбираться в них, соберет сначала часть фрагмента жизненного опыта, дальше присоединит еще фрагмент и получит свою картину жизненной мудрости.

Все начинается с соединения двух первых пазлов мудрости. Чем старше возраст — тем больше их. Чем больше кусочков — тем больше вариант сложить фрагмент общей картины жизненной мудрости. Чем больше таких фрагментов — тем больше возможностей познать содержание персонального жизненного пути, личности, индивидуальности.