

## ***Динара Гурьянова «Полдень жизни. Перезагрузка»***

### ***Отрывок из книги***

#### ***О чем эта книга***

В каждом возрасте есть свои приоритеты, так же, как прелести и неприятности. На первом году жизни важно научиться ходить и говорить, всюду купаться в лучах любви и заботы, терпеливо сносить нерасторопность взрослых при смене подгузника и приторность бабушкиного сюсюканья. В школьный период приходится смиренно принять неизбежность одиннадцатилетней обязательности и научиться выживать среди толпы тебе подобных. Затем наступают новые важности – выбрать любимое дело и любимого человека всей жизни. Дальше нас ждут карьерные усилия и напряженная борьба с членами семейства, находящимися на разных стадиях своего развития. Все эти этапы жизненного пути многократно и с разных сторон описаны в литературе, на каждый случай составлены подробные инструкции вплоть до некоего периода, называемого «кризис середины жизни». После этого, судя по всему, ничего важного нет, так как поток инструкций внезапно иссякает. После сорока к большинству из нас приходит смысловой вакуум – все планы выполнены, цели достигнуты, карьера построена, дети выращены. Что дальше? Внуки, дача и вязание? Где добрые советы о том, как так же полноценно, интересно, со смыслом и вдохновением прожить еще больше, чем столько же? Как преодолеть трудности старшего возраста, которые отличаются от тех, что были раньше? Как продолжать двигаться вверх, становиться умнее, здоровее, сильнее, развивать способности, учиться новому? Ведь впереди еще полжизни! Умники и советчики молчат. Как водится, спасение утопающих – дело рук самих утопающих, о чем я с изумлением и прочитала у известного психотерапевта Джеймса Холлиса: «Увы, для матроса, который тонет в водовороте кризиса среднего возраста, не предусмотрено никаких спасательных средств» (16, с.163). Оказалось, это правильно и даже хорошо. Но все-таки прежде, чем сесть на корабль, на котором предстоит тонуть, неплохо бы ознакомиться с какими-нибудь полезными советами бывалых путешественников, вооружиться на безрыбье хоть чужим опытом, чтобы не растеряться в первую секунду.

...

Среди творческих людей в возрасте 30-40 резко возрастает количество либо внезапных стартов, либо трагических уходов. Гоген начал карьеру художника в 39 лет, после того, как бросил работу в банке. Гете в 37 оказался в кризисе, тяготился своей деятельностью на государственной службе и отправился в путешествие по Италии, после которого в полную силу отдался творчеству и науке.

...

Вспомним еще Высоцкого: «При цифре 37 один шагнул под пистолет, И Маяковский лег виском на дуло...» В работах Микеланджело исследователи тоже просматривают явный переломный момент, когда образ победителя, сметающего все преграды, сменяется образом героя, гибнущего в борьбе с неравными силами. Созданный в 26 лет спокойный, цельный, гармоничный Давид совсем не похож на динамичных, напряженных, борющихся и страдающих пленников, высеченных мастером в 38 для

гробницы папы Юлия. Мюррей Стайн (12) подробно анализирует кризисные мучения Пикассо, Рембрандта и поэта Рильке.

Вам ничего не бросается в глаза? Вот что там было, в предыдущем абзаце? И я о том же – они все мужчины! Что-то я никогда не слышала о даме, застрелившейся в порыве возрастных кризисных переживаний. Мы другие. Весь пафос творческих метаний мужчин в кризисе для нас не актуален. Даже середина жизни у прекрасной половины пролегает совсем в другом периоде. Тонкости переживания, внешние проявления, причины усугубления, рецепты преодоления – все другое. Вот почему я уделяю дамам более пристальное внимание и порой пишу «между нами, девочками». Мальчики, проявите терпение.

Как активный участник, дотошный наблюдатель, научный исследователь, экспериментатор и успешный борец с трудностями коварного маршрута через Перевал Середины Жизни, хочу поделиться своими открытиями и лайфхаками опытного туриста на пути к новым свершениям. Ничего специально разработанного для данной ситуации – процесса выхода на новую ступень развития в середине жизни я не нашла нигде. Лишь пространные описания, однотипные психологические рекомендации и житейские советы. Пришлось искать, думать, делать и переделывать, экспериментировать на себе и отрабатывать в психологической практике. Пусть спасательных средств не предусмотрено, но неплохо бы каждому тонущему выдать по своему Вергилию, очень уж приходится трудно одному идти через Ад.

**Первая часть** книги расставляет своеобразные маячки, флажки, словом, ориентиры, которые проложат путь в море кризиса. Здесь описано то, что важно понять, осознать и использовать как раз на середине Пути. Красивые идеи готовы стать руководством к действию, потому что их время пришло. Это те самые изюминки, которые были старательно выковыряны из вязкой творожной массы и готовы впечатлить ярким вкусом истины и напитать энергией прорыва.

Во **второй части** собраны практические психологические инструменты, которые вывернут вас наизнанку, выпотрошат все, что мешает, обновят и вытолкнут на свет через портал возрождения. У вас не будет шансов не измениться. По очереди доставая из волшебного ящика мои инструменты, вы на «раз и два» преодолеете неразбериху мутного периода, обретете твердую почву под ногами для новых стартов и осмысленного бытия.

Легкий стиль, юмор и метафоры первой части дают заряд мотивации для выполнения серьезных и глубоких трансформирующих техник. Хотя некоторые «разговорные» моменты актуальны именно для женской аудитории, практическая часть книги предназначена для всех. Для мужчин это вызов, потому что большая часть из них не готовы кардинально и быстро меняться, а предпочитают возвышенное нытье, страдания и пистолет.

Подобных книг – о саморазвитии, о практической психологии, о личном опыте – написано немало. Рискую быть банальной, скажу, что нет двух одинаковых людей, у каждого в голове свой набор тараканов и граблей (вот вам строчка для крутого рэпа!). Поэтому такие книги, каждая, ценны. И хорошо, что их много. Это как меню в ресторане – чем больше блюд, тем специфичнее выбор, тем точнее сойдется пазл «проблема – решение». Мои рецепты во многом не новаторские, но переработаны на авторской кухне, остро приправлены и подготовлены горяченькими к конкретному событию – рождению нового Я на Перевале Середины Пути.

Хотя каждый человек и неповторим, все мы ходим по торным дорогам. И данный факт дает читателю уверенность, что подходящее решение найдется, а автору верить в то, что его бесценные находки пригодятся идущим следом.