

ЕЛЕНА САМСОНОВА

СВО



БО

КЕМ ТЫ  
МОЖЕШЬ СТАТЬ,  
КОГДА СОВСЕМ  
ВЫРАСТЕШЬ

ДА

50+

ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Возраст свободы. Мудрые книги о «серебряном возрасте»

Елена Самсонова

**Свобода возможностей.  
Кем ты можешь стать,  
когда совсем вырастешь**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.9  
ББК 88.52

## **Самсонова Е.**

Свобода возможностей. Кем ты можешь стать, когда совсем вырастешь / Е. Самсонова — «Эксмо», 2020 — (Возраст свободы. Мудрые книги о «серебряном возрасте»)

ISBN 978-5-04-104467-1

Если вы с тревогой смотрите в будущее, переживаете, что останетесь не у дел, не знаете, где найти вдохновение после 50, то вам просто необходимо прочитать эту книгу. Это мотивирующее руководство по прохождению кризиса зрелого возраста, преодолению страхов и построению стратегического плана на годы вперед. «Свобода возможностей» вдохновит на перемены и поможет:

- пересмотреть собственное отношение к жизни после пятидесяти;
- перестать бояться будущего и связанной с ним неизвестностью;
- провести ревизию жизни и наметить план развития на несколько лет вперед;
- найти любимое дело и начать активные действия по воплощению задуманного формата жизни.

Елена Самсонова не только манифестирует новый образ жизни, но и дает конкретные рекомендации, отвечая на невысказанный вопрос читателей «Что мне делать прямо сейчас?». «Это книга-манифест для тех, кому 50+. Честно и убедительно автор говорит о том, почему современные взрослые не хотят и не будут „бабушками на скамейке“, как они поменяют восприятие возраста и создадут новую реальность для себя и будущих поколений», — Лариса Иноземцева, бизнес-коуч, марафонец, спикер TEDx, счастливая мама и бабушка.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-104467-1

© Самсонова Е., 2020

© Эксмо, 2020

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 6  |
| Глава 1  | 9  |
| 1.1. Как мир был устроен еще недавно                                   | 10 |
| 1.2. Существующая модель жизни безнадежно устарела                     | 12 |
| 1.3. В чем проблема и почему поколение X не может жить так, как хочет? | 13 |
| Глава 2  | 16 |
| 2.1. Что такое «реальность»  | 17 |
| 2.2. Реальность и мнение большинства                                   | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                      | 21 |

# Елена Самсонова

## Свобода возможностей. Кем ты можешь стать, когда совсем вырастешь

### Введение

#### Поколение X открыло глаза...

Поколение X открыло глаза, сладко потянулось, улыбнулось новому утру, подскочило и побежало умываться. День сегодня обещал быть просто фантастическим. Открытие собственной выставки, общение с партнерами и коллегами, празднование своего успеха с друзьями... И счастье рождения новых идей во время бесед с такими же, как и оно, увлеченными людьми. На вид ему было лет тридцать. Гибкое тело, улыбка, сияющие глаза. Хотя...

Поколение X родилось где-то в 50—60-х годах двадцатого века. Тогда, когда весь мир начал осваивать космос, но продолжалась холодная война и проводились ядерные испытания. Оно родилось у тех, кто пережил Вторую мировую и большие невзгоды и готов был сделать все, чтобы поколение X не знало бед и было счастливо.

Родительское поколение вложило в любимого ребенка всю свою силу и энергию и надеялось, что поколение X проживет жизнь так, как мечтало прожить ее оно. Правильно, честно, сыто и счастливо.

Поколение X росло, ходило в детский сад, в школу. Училось, радовалось, смеялось. А потом... Потом вошло в подростковый возраст и... увлекалось ливерпульской четверкой, хипповало, ходило на концерты авторской песни, выступало против всего старого, слушало под одеялом радио «Свобода», критиковало строй, носило мини-юбки и бикини, участвовало в сексуальной революции, танцевало на первых дискотеках, смотрело первые видеофильмы со странным скрипучим голосом за кадром. Параллельно ездило в стройотряды, осваивало целину, строило БАМ, училось, совершало открытия...

Родительское поколение вздыхало и говорило, что скоро все пройдет и молодое поколение повзрослеет, остепенится и станет «нормальным». Заведет семью, нарожает деток и к 30 уж точно станет взрослым...

Поколение X разменяло тридцатник. Создало семью, родило поколение Y, достигло первых вершин в профессии... Но остепениться как-то не получалось.

В 80—90-е поколение X пережило развал великой страны, очереди с купонами за сахаром и хлебом, потерю всех сбережений. Оно выжило, взяв свою судьбу в собственные руки: поработав челноками, создав свои маленькие и большие бизнесы, пустившись в самостоятельное предпринимательское плавание... При этом так и осталось молодым и задорным, бросааясь в авантюры и отвечая на серьезные жизненные вызовы улыбкой.

В нулевых поколение X отметило «середину жизни», но так и не согласилось с тем, что оно уже окончательно взрослое. В жилах текла горячая кровь, и понимание взрослости как-то не приходило. Да, дом был построен, дети подросли, деньги зарабатывались. Но обещанные родительским поколением успокоение, мудрость и степенность так и не пришли. Поколение X решило не заморачиваться и продолжило увлекательное путешествие по жизни. Гаджеты и техническая революция, новые возможности, новое образование, новые бизнесы, новые впечатления, новые идеи...

И так продолжалось, пока не наступил тот день, когда все стали поздравлять его с пятидесятилетием. Старшее, уставшее родительское поколение сказала: «Ну вот и все! Теперь и ты пожилое! Пора успокоиться и быть как все... как все пожилые поколения. Хватит бегать.

Отдыхай, заботься о своем здоровье и грейся на солнышке. Да, еще не забудь оформить пенсию!»

«Вы что там, ополоумели все! Какая старость? Какая пенсия? Я не чувствую никакой разницы между собой сегодняшним и двадцать лет назад. Да, я теперь умнее, мудрее, опытнее. Но до вашей старости мне еще очень далеко!»

Поколение X открыло глаза, сладко потянулось, улыбнулось новому утру, подскочило и побежало умываться. День сегодня обещал быть просто фантастическим. Открытие собственной выставки, общение с партнерами и коллегами, празднование своего успеха с друзьями... И счастье рождения новых идей во время бесед с такими же, как и оно, увлеченными людьми. На вид ему было лет тридцать. Гибкое тело, улыбка, сияющие глаза. Счастье, любовь, новые достижения, новые возможности, новые перспективы!

Поколение X было, есть и будет разрушителем всех стереотипов и границ. Имеет право! Это его жизнь!

Здравствуйте!

Если вас заинтересовала эта книга, то предположу, что вам сейчас где-то от 45 до 65+ лет и вы находитесь в поисках ответа на вопрос: «А что дальше?»

Я, Елена Самсонова, автор этой книги. На момент, когда я печатаю эти строки, мне 58 лет. Я из поколения X.

Я написала эту книгу для вас... Хотя нет. Я написала ее для себя, для вас, для всех наших друзей, наших детей и внуков. Но больше все же для нас с вами.

Если вы спросите обычного человека: «Чем бы вы занимались, если бы у вас были деньги и вам не надо было работать?» – то с большой долей вероятности услышите следующий ответ: «Я бы путешествовал(а). Я бы объездил(а) все страны мира. Увидел(а) бы самые удивительные места планеты. Попробовал(а) бы самые вкусные национальные блюда. Познакомился(ась) бы с людьми разных культур и их традициями!»

Представьте... Вы собрались и отправились в одно из самых желанных для вас путешествий... Дней этак на восемь... Отправились в какую-то далекую (или не очень) экзотическую страну с группой таких же, как вы, людей, которые давно мечтали ее посетить и получить массу новых впечатлений.

Маршрут насыщенный. Каждый день, каждый час сулят новые открытия и эмоции. Вы окунаетесь в происходящее с головой, впитывая впечатления каждой клеточкой своего тела...

Так проходит два дня... три дня... пять дней... Наступает шестой день путешествия...

И вдруг... почти все люди, которые входят в вашу туристическую группу, на шестой день путешествия решают больше никуда не выходить, никуда не выезжать и ничего больше не смотреть...

Они вяло ходят по отелю... Они показывают друг другу натертые ноги и говорят: «Пора отдохнуть. Что-то мы устали. Да и зачем дергаться? Все равно всего увидеть мы не успеем. Да и осталось-то всего три дня. Все равно надо будет улетать. Пусть те, кто только что прилетел, бегают и смотрят. А мы в номере положим, телевизор посмотрим, поспим, на халявный завтрак сходим, консервы доедим, в карты поиграем, поговорим за жизнь с соседями, на неудачи пожалуемся...»

Как вам такая история?

«Как? Ведь за три дня еще столько всего увидишь, испытаешь, поймешь! – скажете вы. – Полная чушь! Быть такого не может!»

Может!

Просто посмотрите на людей, которые живут рядом с вами и которым Бог подарил в среднем по 80 лет путешествия по Земле. Рассказанная история вполне может быть метафорой того, что делают очень многие люди в период с 50 до 80 лет, то есть целых 30 лет своей жизни...

30 лет... 10 950 дней... 262 800 часов.

Не знаю, как вы, но я не собираюсь жить следующим период своей жизни, условно с 50 до 80, так, как жили предыдущие поколения, сидя на пенсии дома, помогая детям нянчить внуков и плачась о том, что не хватает денег заплатить за коммуналку. Я не хочу ходить по врачам и постоянно «заниматься своим здоровьем». Я не хочу подрабатывать где-то на низкооплачиваемой работе, типа охранника или гардеробщицы, только потому, что более достойную работу в моем возрасте невозможно найти. Я не хочу сидеть на шее у детей и быть хоть и любимой, но обузой.

Я хочу жить так же активно, как живу и действую сегодня. Я хочу открывать новые возможности и воплощать новые мечты, как я делаю это сегодня. Я хочу учиться новому, осваивать современные технологии, знакомиться с новыми людьми и идеями, как я это делаю сегодня. Я хочу создавать проекты и зарабатывать так же, как сегодня, или покруче. Я хочу любить так же страстно, как я любила и люблю. Я хочу, чтобы следующая часть моей жизни стала даже более интересной и насыщенной, чем 58 уже прожитых лет.

Кто-то может сказать: «Это невозможно!» Или заявить: «Как хочешь! Это твои проблемы!»

Нет. Это не только мои проблемы. Это проблемы мои, ваши, наших детей и наших внуков.

Потому что от нас и от того, как мы изменим мир и представление людей о периоде человеческой жизни после 50 в новую эпоху быстрых перемен, зависит, как мы с вами и все последующие поколения будем жить дальше. Будем ли мы и будут ли они повторять все тот же веками прописанный путь и стареть (даже не столько физически, сколько психологически) или проживем каждое мгновение своей жизни максимально насыщенно вне зависимости от возраста. Именно от нас сегодня зависит, как будут жить и о чем будут думать наши дети и внуки, когда им исполнятся эти пресловутые «пятьдесят». Только от нас зависит, будем ли мы энергичны, здоровы и счастливы или будем сожалеть об утраченных возможностях и жить воспоминаниями все то время, которое могли бы прожить интересно и наполненно.

Да, решение этого вопроса можно оставить нашим детям, а самим стать последним поколением, которое будет доживать свой век, просто «греясь на солнышке» и «отдыхая»...

Мне такая перспектива категорически не нравится! А вам?

А давайте придумаем мир, в котором у нас с вами будет еще один крутой шанс, еще одна жизнь, еще одна возможность! А может, далеко и не одна? Может, еще множество ярких и захватывающих моментов творческой самореализации и человеческого счастья? Как вам идея?

Если вы согласны, то... вперед! Сделаем это!

## **Глава 1**

### **Почему нам срочно нужна возрастная революция**

- 1.1. Как мир был устроен еще недавно
- 1.2. Существующая модель жизни безнадежно устарела
- 1.3. В чем проблема и почему поколение X не может жить так, как хочет?

#### **ОСНОВНОЙ ТЕЗИС**

Мир изменился. Мы изменились. Модель человеческой жизни осталась прежней

## 1.1. Как мир был устроен еще недавно

Испокон веков (как некоторые утверждают) человеческая жизнь условно делилась на три части, три периода:

1. *детство и юность* – рождение, воспитание, обучение;
2. *взрослость* — становление, самореализация, достижения, обязательства;
3. *старость* – отход от дел, уменьшение активности, постепенное умирание.

И немудрено. Еще в недалеком прошлом люди жили очень мало и многого в своей жизни просто не успевали.

Вот краткий экскурс в научные исследования по поводу продолжительности жизни в разное время.

- Средняя продолжительность жизни первобытного человека, по разным данным, колебалась от 18 до 20–25 лет.
- В Древнем Египте и Древнем Риме она составляла всего 22–25 лет.
- Некоторые исследователи доказывают, что продолжительность жизни в Англии с XIII по XV век – 17–32 года, а в XVI–XVII веках сорокалетний человек в Англии считался глубоким стариком.
- В XVIII веке люди жили в среднем: в Германии – 25–26 лет, в Голландии – 31 год, в Швеции – 33 года.
- В России в конце XIX века средняя продолжительность жизни равнялась 32 годам.

Некоторые ученые приводят другие данные, но сути это не меняет. Вплоть до конца XIX века люди не доживали до старости в нашем понимании. Это было обусловлено болезнями и низким уровнем жизни.

Что человек успевал за время своей короткой жизни? Родиться, подрасти, обучиться какой-либо профессии, создать семью в юном возрасте, нарожать детей, их немного поднять на ноги и... и умереть.

То есть сложившаяся «испокон веков» схема жизни имела в своей основе демографические причины.

Но мир изменился. За последние сто лет – кардинально. В развитых странах побеждено большинство тех болезней, которые буквально косили население планеты много веков подряд. Значительно повысился уровень жизни. И это способствовало увеличению длительности жизни к началу XXI века более чем в 2,5 раза. Прогнозируемая средняя продолжительность жизни в странах с развитой экономикой сегодня лежит в диапазоне 70–86 лет и более.

Добавьте к этому гипотезу современных генетиков о том, что геном человека позволяет ему жить до 150 лет, прорывы в изготовлении искусственных органов, в протезировании, в выращивании органов в пробирках из стволовых клеток и печатание их на 3D-принтерах – и перспектива прожить в своем теле (возможно, немного модернизированном) более 150 лет становится не такой уж и фантастической.

Но что делать, если основные задачи, которые стояли перед людьми в древности и в Средние века, мы, как и они, можем выполнить за те же 35–40 лет? Мы сегодня к 40 годам успеваем вырасти, обучиться, получить профессию, создать семью, родить детей, дать им образование, сделать карьеру, «поставить на ноги» детей и даже внуков. А что делать со следующими 30–35 годами жизни, которые подарили нам научный прогресс и медицина? Ведь это еще одна полноценная по длительности жизнь. И она не описана в старой схеме из трех периодов: детство-юность, взрослость, старость.

Мы, конечно, можем расширить рамки каждого из трех периодов и считать, что

- детство и юность заканчиваются лет в 20;
- взрослость продолжается до 50–55;
- а дальше – пенсия и старость.

Но это не меняет ситуацию. «Лишние» годы у нас все еще остаются, и их нужно чем-то занять. Ведь не ждать же 30 лет смерти, в самом деле?

## 1.2. Существующая модель жизни безнадежно устарела

Ситуация резко изменилась за последние 20 лет.

Всемирная организация здравоохранения недавно ввела новую классификацию возраста:

- 25–44 – молодой возраст;
- 44–60 – средний возраст;
- 60–75 – пожилой возраст;
- 75–90 – старческий возраст;
- 90 и далее – долгожитель.

Мир меняется очень быстро! Молодость продлили, а старость официально отодвинута до 75 лет.

Новые возрастные границы спокойно укладываются в сознание современного человека, так как отвечают его восприятию себя. Ведь если вам сегодня 50+, то вы с большой долей вероятности:

- чувствуете себя лет на 35–40, несмотря на цифру в паспорте;
- уже перестали бояться жизни и кризисов, так как уже многое пережили и многое испытали;
- философски относитесь ко многим вещам и при этом уже готовы рвать все шаблоны и направлять свою жизнь в желаемую для себя сторону.

То, что мы с вами чувствовали на подсознательном уровне, теперь стало признанной реальностью. У нас теперь есть официально два периода взрослой жизни. Почти равноправные по длительности, но отличающиеся по стартовым позициям:

- первый период взрослой жизни – с 20 до 50 (30 лет);
- второй период – вторая взрослость – с 50 до 80 (30 лет).

На что потратить эти дополнительные годы? Что делать следующие 20–30 лет? По-моему, ответ прост.

Жить! Радоваться! Любить! Достигать! Знакомиться! Тусоваться! Путешествовать! Мечтать! Рисковать! Открывать новые направления! Учиться! Осваивать! Покорять новые вершины!..

Так? Не совсем...

### 1.3. В чем проблема и почему поколение X не может жить так, как хочет?

В чем проблема? В чем парадокс ситуации? В том, что мы с вами готовы к изменениям, мы готовы жить по-новому... А общество – НЕТ! Другие поколения (как более молодые, так и более старшие) не готовы принять нас такими, какие мы есть сегодня, и «разрешить» нам экспериментировать со своей жизнью.

Хоть Всемирная организация здравоохранения и ввела новую классификацию возраста, но эта классификация – пока просто формальная констатация факта. Некоторые даже шепчут по углам, что такая классификация введена для того, чтобы появились основания для повышения пенсионного возраста в различных странах мира. Население Земли стремительно «стареет», работать некому. У государств не хватает средств содержать пенсионеров... Так почему бы не «продлить» период времени, когда можно официально «использовать людей для блага общества»?

Пусть кто-то там шепчется... Но мы-то с вами знаем, что ВОЗ права. У нас много сил, энергии, идей и грандиозных планов. Мы знаем, что:

- мы не такие, как предыдущие поколения;
- мы сами не хотим жить, как они.

И, даже если бы новая классификация не была введена, мы все равно бы чувствовали себя достаточно молодыми и готовыми к новым разворотам в жизни.

Еще раз... В чем подвох ситуации? В том, что мы с вами, поколение X, изменились, а общество в целом – нет. Мы с вами понимаем, что будем жить по-другому. А другие поколения живут по накатанной жизненной схеме и считают, что после 50 наступает старость и человек «выпадает из жизни», потому что выработал свой ресурс и больше ни на что не годен.

Сегодня уже в 45 найти работу очень сложно. «Стариков» стараются не брать. Молодые сотрудники пытаются прорваться по карьерной лестнице и всю выталкивают тех, кто постарше. В обществе процветает эйджизм: *«Вы свое отжили. Дайте дорогу молодым и активным!»*

То есть ситуация следующая.

• Более старшее, родительское поколение не понимает, зачем мы «дергаемся» и куда-то стремимся. Они в нашем возрасте уже всю занимались оформлением пенсии и мечтали о том, как будут сажать цветы и нянчить внуков.

• Нашим детям сейчас по 30–40 лет. Они на пике своей первой карьеры. У них крылья за спиной, и они хотят успеть до 50 лет сделать побольше и взлететь повыше. Они не понимают, как после 50 можно чего-то хотеть. Они ждут от нас отказа от амбиций и помощи в решении их проблем с хозяйством и детьми. Они нас любят и готовы оплатить лечение или путешествия. Но большинство не понимает, зачем нам делать что-то еще. Мы же, с их точки зрения, «старые» и «отсталые». И наша участь – «заслуженный отдых».

• Наши внуки воспринимают нас как динозавров, которые не понимают элементарных вещей и не умеют пользоваться множеством современных электронных устройств. Мы для них похожи на докучливых мух. Мы пристаем к ним, когда их родителей нет дома, и воспитываем, воспитываем, воспитываем... Вместо того чтобы кормить, обхаживать и молчать. Ну что умного может сказать человек, который не знает, что такое гаджет, хайп, пруф и как зарабатывать, ведя блог в инстаграме или на ютубе?

• Общий фон в обществе пропитан эйджизмом. Даже нормальной оптимистической рекламы нет. Вся реклама для «очень взрослых» людей – только о лекарствах и мазях. Мало книг и фильмов, в которых главными героями были бы люди старше 50, преодолевающие

невзгоды и победившие сложные обстоятельства. Если на экране и появляются такие герои второго плана, то они обязательно либо смешны, либо имеют какие-то странности. Проекты для людей 50+ большей частью завязаны на то, как жить на пенсии, как бороться с болезнями и горем, но не на то, как открывать новые направления, приобретать новые профессии, зарабатывать, влюбляться, развлекаться и покорять новые вершины.

Хоть общий расклад получается суровым, но мы не отступим. Мы ломаем систему и изменим «принятый испокон веков» порядок. Ситуация уникальна. Никогда раньше взрослое поколение не становилось носителем революционных идей. Это молодежь всегда пыталась изменить мир. Старшие всегда ворчали: «*О времена! О нравы!*» И говорили о проблеме отцов и детей. А тут – бац! Старшее поколение решило больше не подчиняться «закону природы» и устроить возрастную революцию.

Мы изменились. Все остальные – нет. Они воспринимают нас такими, какими мы больше не являемся. Они ожидают от нас того, чего мы делать больше не хотим. Они удивляются нашему бунту. Они смеются над нами и не принимают всерьез.

И почему-то всплывают строки песни, которую мы пели в молодости и которая была одним из гимнов наших с вами 90-х:

*Перемен требуют наши сердца,  
Перемен требуют наши глаза,  
В нашем смехе, и в наших слезах, и в пульсации вен —  
Перемен! Мы ждем перемен!*

*Виктор Цой. Перемен, 1986*

Конечно, не все так плохо. Сегодня гораздо чаще встречаются прогрессивные молодые люди, которые поддерживают своих взрослых родителей или бабушек и дедушек в их стремлении к изменениям. Они обеими руками «за» наши перемены. Они помогают нам. Они становятся нашими друзьями и союзниками. И это замечательно!

А еще начали все чаще появляться и развиваться проекты, направленные на новых людей 50+. У этих проектов совсем другая философия и другой посыл: как начать свое дело, запустить стартап, вновь влюбиться и создать новую семью или возродить былую страсть, как обучиться новому и зарабатывать на своем хобби. Все это создают те, кто решил не ждать, пока общество и общественное сознание подтянутся под ситуацию. Зачем ждать, когда можно действовать прямо сегодня?

И все же, как бы ни радовали новые тенденции, общая ситуация пока грустная. Общество и нас, и наши устремления в лучшем случае игнорирует, а в худшем – встречает в штыки. Это происходит. Пока еще происходит. И задача сейчас – объяснить всем, что наступила новая эра и что теперь важно изменить представление о жизни и создать ее новую модель. И мы, наше поколение X, пионеры этого движения. И мы справимся! Мы развернем общественное сознание и изменим этот мир.

Вот написала я оду нашему замечательному поколению X. Перечитала... и поняла, что выдаю желаемое за действительное.

Большинство людей 50+ сегодня не такие...

Например, совсем недавно одна из моих клиенток и участниц моих тренингов, стройная и симпатичная женщина 50 лет, назовем ее Инна, войдя в аудиторию, начала вслух причитать:

– Я не могу поверить, что скоро пенсия... Я не могу принять, что уже поздно и многое уже не положено... Я не могу принять, что я уже старая... Во мне все сопротивляется этому!

– А зачем вам обязательно нужно в это поверить? Почему вы себя заставляете это принять? – спрашиваю ее я.

Она «зависает» и смотрит на меня растерянно.

– Вы понимаете, то, что вы говорите, равносильно: «Мне обязательно нужно в это поверить, принять, потому что это правда, но я не хочу этого»? – продолжаю я.

– Да, но ВСЕ вокруг говорят мне об этом! Все на меня смотрят как на человека со странностями! – растерянно шепчет Инна. – Они твердят: «Найди себе какого-то чистенького старичка, чтобы встретить с ним спокойную старость. И смирись. Все мы стареем, и это нужно принять. Это мудрость жизни».

– Почему старичка? Почему встретить старость? А почему красивой стройной 50-летней женщине нельзя мечтать о новой страстной любви, о путешествиях и счастье? О молодости и радости? О новых победах и творчестве?

– ...

Таких, как Инна, много. Но людей, которые дают советы, как «правильно» доживать жизнь, намного больше.

Да, можно кричать Инне и таким же, как она: «Не слушайте никого! Люди остались в старом времени. Делайте то, что вы хотите делать. Учитесь и начинайте новое дело. Реализуйте то, что давно хотели сделать. Ходите на свидания, если вы одиноки, или устраивайте безумные романтические вечера с теми, с кем прожили десятки лет. Пойте и танцуйте. Читайте книги и посещайте тренинги или курсы, в реальности или онлайн. Не позволяйте другим забрать у вас ваши 20–30—40 лет жизни! Это ваше время и ваша жизнь!»

Кричать-то можно. Но услышит ли Инна? Ведь тех, кто предлагает ей уже успокоиться и следующие 30 лет «привыкать к земле», – больше. Пока гораздо больше. При этом не только один голос, но и десятки, и сотни голосов тех, кто знает, что можно жить по-другому, теряются в потоке токсичных советов и правил, которые «испокон веков» управляют нашей жизнью.

Наверное, процентов восемьдесят людей поколения X ждут пенсию, сетуют на повышение пенсионного возраста и ругают всех вокруг. Их раздражают те, кто хочет вырваться из этого болота, и они всеми силами пытаются затянуть их обратно, увещевая и «спасая от ошибок».

А у спасаемых нет альтернативы... Они точно знают, что жить так, как живет большинство ровесников, они не хотят. Спасаемые не хотят слушать тех, кто твердит, что так принято и так живут миллионы. Что надо смириться. Что такова доля каждого в этом обществе, в этом мире. Что старость есть старость. Что нужно все это принять. Быть мудрыми и взрослыми.

Спасаемые считают, что есть какой-то другой путь. Но какой – не знают. Потому что новыми дорогами никто пока не ходил. Они не обозначены на карте жизни. Их нужно придумывать самим.

Да, уже есть много примеров тех, кто вырвался из плена общих убеждений и начал жить по-своему. Они нашли, придумали свое индивидуальное решение и позволили себе воплотить его в реальность. Вроде бы вот вам и примеры! Берите и делайте так же. Но люди почему-то говорят: «Я так не смогу. Это не для меня. Он(а) особенный(ая). А я обычный(ая)».

Именно поэтому я и решила написать эту книгу. Очень хочется, чтобы после ее прочтения каждый подумал: «А почему бы и нет?! А давай-ка и я попробую изменить свою жизнь».

*Перемен требуют наши сердца...*

## **Глава 2**

# **Представление о реальности**

- 2.1. Что такое «реальность»
- 2.2. Реальность и мнение большинства
- 2.3. Что такое карта реальности
- 2.4. Три важных тезиса о картах реальности

## 2.1. Что такое «реальность»

Эту главу я переписывала несколько раз. Материал все не ложился и не ложился так, как мне бы этого хотелось, до тех пор пока я не получила один комментарий к моей статье на Facebook. Женщина писала приблизительно следующее: «То, что вы пишете, – это только для богатых. Нормальные люди в нашей стране еле сводят концы с концами, и мы на пенсии вынуждены работать, чтобы помочь своим детям выжить и прокормить внуков. Может быть, у них там это и возможно. В нашей реальности – нет».

И это притом, что в этой же реальности огромное количество людей вокруг достигают личного успеха и могут позволить себе хорошие машины, новые квартиры, путешествия и тот стиль жизни, который они хотят. В той же стране, в тот же самый период и в том же самом возрасте...

Хотя у меня возникают вопросы:

- А в той ли же самой реальности?
- И что такое реальность?

Люблю я разбираться с понятиями, используя различные толковые словари. Но тут я пожалела о том, что начала исследование. Судите сами...

**Реальность** (от *лат.* *realis* – вещественный, действительный) – философский термин, употребляющийся в разных значениях как существующее вообще; объективно явленный мир; фрагмент универсума, составляющий предметную область соответствующей науки; объективно существующие явления, факты, то есть существующие действительно. Различают объективную (материальную) реальность и субъективную (явления сознания) реальность.

В диалектическом материализме термин «Реальность» употребляется в двух смыслах:

- все существующее, то есть весь материальный мир, включая все его идеальные продукты;
- объективная реальность, то есть материя в совокупности различных ее видов. Реальность противопоставляется здесь субъективной реальности, то есть явлениям сознания, и отождествляется с понятием материи.

### Виды реальности

- *Физическая реальность* – материальный мир Вселенной. Изучается естественными науками.
- *Социальная реальность* – реальность тенденций, социально принятых в обществе.
- *Виртуальная реальность* – это созданный техническими средствами мир (объекты и субъекты), передаваемый человеку через его ощущения.
- *Дополненная реальность* – термин, относящийся ко всем проектам, направленным на дополнение реальности любыми виртуальными элементами.
- *Консенсуальная реальность* – психологический термин, обозначающий такое описание реальности, в отношении которого достигнуто общее соглашение между людьми.
- *Медиареальность* – это реальность, которую производят, представляют и обособляют медиа.
- *Объективная реальность* – существование мира независимо от сознания человека (то есть субъекта).
- *Субъективная реальность* – реальность идеального, то есть содержания мыслительных процессов.

И это только маленький фрагмент статьи, посвященной понятию «реальность» в «Википедии». Но и из него можно сделать следующие выводы:

- существуют различные реальности;
- то, что невозможно в одной реальности, возможно в другой.

Например, то, что пока невозможно в *физической реальности* (летать на другие планеты, переходить в другие измерения, трансформироваться и т. д.), вполне возможно в *виртуальной или медийной реальностях*. Или то, что нереализуемо в одной социальной реальности (одной стране), возможно в другой.

Более интересное следствие для нас: чтобы изменить ситуацию, нужно перейти в другую реальность или изменить реальность, в которой вы находитесь. Например, чтобы изменить свою жизнь, можно изменить:

- страну проживания (социальную реальность);
- среду общения (социальную реальность);
- договор с другими людьми (работодателем, государством, членами семьи) (консенсусальную реальность);
- свое мышление (субъективную реальность).

В принципе, я ничего тут нового не написала. Об этом говорят на всех тренингах личного роста и пишут в книгах по достижению успеха. Но главный вопрос даже не в том, чтобы понять идею «Все в нашей голове. Измени себя, измени свое мышление – и мир изменится». Главный вопрос: «Как эту замену сделать практически?»

Этому будет посвящена вся следующая глава и вся книга. А пока продолжим разбираться с «реальностями» и их воздействием на нас.

## 2.2. Реальность и мнение большинства

Думаю, вы слышали, что до середины XIX века врачи не мыли руки перед осмотрами пациентов и операциями. Это приводило к заражению пациентов и их смерти. Врачи сами заражали здоровых людей, прикасаясь к ним после осмотра больных или вскрытия умерших. Ситуацию изменило открытие Игнаца Земмельвейса, венгерского врача-акушера, профессора, одного из основоположников асептики.

Обнаружив связь между грязными руками врача и заражением пациентов, Земмельвейс обязал персонал больницы перед манипуляциями с роженицами и беременными обеззараживать руки раствором хлорной извести. Благодаря этому смертность среди женщин и новорожденных упала более чем в семь раз.

Открытие Земмельвейса вызвало резкую волну критики как против его открытия, так и против него самого – коллеги поднимали Земмельвейса на смех и даже травили его. Земмельвейс писал письма ведущим врачам, выступал на врачебных конференциях, на собственные средства организовывал обучение врачей своему методу, издал отдельный труд. Однако при жизни его метод так и не заслужил признания, и люди продолжали погибать по всему миру, заражаемые врачами.

Есть даже сведения, что один из коллег Земмельвейса составил документ, где объявил его сумасшедшим и предлагал направить в сумасшедший дом. Обманом Земмельвейса убедили посетить сумасшедший дом в Деблинге под Веной. Когда Земмельвейс все понял и попытался бежать, сотрудники лечебницы избили его, одели в смирительную рубашку и поместили в темную комнату. В качестве лечения ему прописали слабительное и обливания холодной водой. Через две недели он умер.

Зачем я вспомнила эту страшную историю несправедливости? Потому что сейчас приблизительно то же самое происходит в отношении идей, касающихся создания счастливой, плодотворной, здоровой и успешной жизни после пятидесяти для большинства живущих сегодня людей.

Я столкнулась с тем, что многие после очередной моей публикации или публикаций моих коллег и единомышленников на данную тему «встают на дыбы» и начинают писать: «Старость – это немощь, болезни и безнадега. Перестаньте людям рассказывать сказки! Перестаньте им давать надежды, которые никогда не сбудутся! Лучше дайте им денег, чтобы они купили себе лекарства и хоть как-то свели концы с концами».

Чем это отличается от фраз, с помощью которых, скорее всего, клеймились идеи венгерского акушера: «Мыть руки? Вы с ума сошли. Болезни носят эпидемический характер. Они связаны с изменением состояния атмосферы и с почвенными изменениями. Как может мытье рук решить эти вопросы?»

Сегодня мы знаем, как передаются болезни и что нужно делать, чтобы не заразиться самому и не заразить другого. Стерилизация инструментов и рук врачей перед осмотром или операцией – это непререкаемое правило любого медицинского учреждения. Идеи Земмельвейса победили.

Но идеи о том, что период жизни после пятидесяти должен стать периодом второй зрелости, периодом здоровья, счастья, новых достижений, успеха и благополучия, пока только борются за то, чтобы быть принятыми всеми.

Я могу сколько угодно убеждать вас в том, что не стоит бояться изменений и стоит пробовать новые направления развития. Но, к сожалению, многие так и не решатся эти изменения сделать. Почему?

Потому что существующая сегодня и признанная **большинством** модель жизни и отношение социума к периоду жизни после пятидесяти ограничивает людей в их мышлении и действиях и загоняет их в прокрустово ложе каких-то принятых неизвестно кем и когда правил и правильностей.

Как люди определяют, что правильно и что неправильно? Они сравнивают свою жизнь, свои решения, свои желания и свои действия с тем, что считается правильным **большинством**

## **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.