

Юлия Даниленко

ЖИЗНЬ

45

лет

35

лет

28

лет

21

год

ПО СПИРАЛИ

предисловие
Юлии Свияш

7 способов
изменить личную и
профессиональную
судьбу



Счастливая женщина

Юлия Даниленко

**Жизнь по спирали. 7
способов изменить личную
и профессиональную судьбу**

«АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.52

Даниленко Ю.

Жизнь по спирали. 7 способов изменить личную и профессиональную судьбу / Ю. Даниленко — «АСТ», 2018 — (Счастливая женщина)

ISBN 978-5-17-982875-4

Используя истории из практики, психологические, философские и культурологические идеи и ценности автор создает единую теорию возрастных циклов идеального развития личности, благодаря которой читатель узнает, как изменяются мотивы и интересы, смыслы и предназначения в каждый период жизни. В книге описаны причины закручивания жизни в тугую спираль – возникновения личных и профессиональных кризисов, повторения неприятностей, не достижения желаемого. Особое внимание уделяется раскрытию возможностей, позволяющих изменить ситуацию, свое настоящее и будущее, чтобы жить дольше, страдать меньше и улыбаться чаще.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-982875-4

© Даниленко Ю., 2018
© АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	6
От автора	8
Глава первая	10
Глава вторая	15
Глава третья	21
Глава четвертая	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Юлия Даниленко

Жизнь по спирали

© Даниленко, Ю.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

Я знаю автора этой книги 15 лет. Нам посчастливилось работать вместе. Я была одной из первых, кто попробовал лично на себе методику, ставшую потом книгой, которую вы держите в руках. Я не знаю, почему эта книга так долго ждала своего появления на свет, может быть причиной тому – личная скромность автора, прекрасного профессионала-практика, имеющего огромный опыт консультирования людей и компаний. В любом случае, все происходит вовремя. Значит, именно сейчас это нужнее всего.

Читая ее, я почти на каждой странице подпрыгивала: да, да, да! Это правда! Как точно подмечено! Это работает. Работает глубинно и эффективно.

Мы живем в такое время (и дальше это будет только усиливаться!), когда вопрос собственной реализации так же безоговорочно важен, как личное счастье и здоровье. Для женщин и для мужчин – совершенно одинаково. Когда мы видим реализованных людей, успешных, талантливых или просто профессиональных в какой-то области жизни, нас завораживает и восхищает то, чего они добились, то, что они делают. Но мы порой не отдаем себе отчета в том, чем это достигается. Какие кризисы пришлось им преодолеть? Какие сомнения? Какие неудачи? Какую путаницу в голове пришлось распутать?

Вы – молодая мама и домохозяйка, стремящаяся выйти из затянувшегося декрета? Или вы – владелец собственной компании? Вы – менеджер? Или вы – творческий человек? Вас уволили? Кем бы вы ни были, вас ждет помощь и поддержка, понятная вам.

Идти своим путем и чувствовать, что ты делаешь на нем свой максимум, чувствовать себя продуктивным человеком, в каком-то своем, уникальном ключе – это счастье нечем восполнить.

Эта книга, я уверена, заменит вам несколько продуктивных сеансов личной работы с коучем или психологом-консультантом. В отличие от большинства подобных книг, она содержит в себе колоссальную возможность точно и объективно определить причины вашего кризиса и ясные способы выхода из него. Причем выхода на качественно новый уровень, а не привычными способами, к которым вы уже привыкли, и которые приводят к повторению жизненных ситуаций. Это особенно важно для тех, кто приспособился работать над собой самостоятельно, прибегая к помощи специалистов лишь в крайних случаях.

Я в восторге от того, насколько точно здесь описаны причины проблем человека в работе, карьере, самореализации. И насколько конкретны и практичны способы выхода из кризисов. Я видела, как люди решают вопросы, мучившие их годами(!) за пару месяцев или даже недель. Как проясняется понимание – что делать, куда двигаться. Как появляется энергия для свершений. Как возрождается вера в свои силы.

Эта книга будет полезна всем, кто:

- не мыслит себя без предназначения и деятельности
- чувствует себя некомфортно в своем возрасте
- находится в кризисе любого свойства
- хочет поменять деятельность
- занимается коучингом и психологией
- запутался в своих желаниях
- не верит в свои силы

Незаменимым подспорьем эта книга будет для психологов и коучей. Если вы работаете с людьми, вы найдете здесь много инструментов, применимых в лайф- или бизнес-коучинге, в обычных психологических консультациях.

Пусть эта книга будет для вас путеводителем по вашему уникальному жизненному пути.

*С уважением, женский психолог, тренер, писатель, руководитель Центра
«Женское Измерение»,
Юлия Свияш*

От автора

Эта книга – возможность поделиться накопленными наблюдениями и системой взглядов о личностном развитии, профессиональном успехе и о том, что препятствует индивидуальному росту и воплощению идей в реальность.

Многолетняя коучинговая практика показывает, что человек успешен лично и профессионально, когда жизнь развивается без резких изменений, можно сказать по прямой. Плавные переходы из одного возраста в другой, из небольшой компании в более крупную, повышение уровня квалификации и должности, постоянное обновление знаний. Развитие личной жизни: любовь – брак – семейная жизнь – дети – внуки. В этом случае растет самосознание, уверенность в собственных силах. И даже если не растет, оказываясь в трудных жизненных условиях, то добавляет навыков, умений, понимания процессов, меняет самовосприятие.

Задержка, остановка возникает, когда события начинают повторяться, когда они развиваются, но медленно, как будто по спирали, повторяясь и приходя к одному и тому же не радующему результату: либо многолетнему сидению на одном и том же месте, в одной и той же должности, либо к состоянию недовольства собой, своими доходами. В личной жизни повторения могут проявляться в разрушении семьи, возврате в родительский дом, прекращении обучения и развития, потере ценностей и ориентиров, воодушевления и интереса. В таком состоянии люди мучаются вопросами выбора, недовольны своими способностями, своей карьерой, результатами своей работы.

На основе успешного опыта многих людей построена предлагаемая в книге модель идеального развития личности, которую можно назвать маршрутным листом человеческой жизни, следуя которой можно жить дольше, расстраиваться реже, улыбаться чаще.

Маршрут жизни плавно протекает через пять возрастов, в каждом возрасте ставя две задачи. Каждая задача решается в течение семилетнего цикла. В каждом цикле обостряются эмоциональные сигналы и актуализируется какое-то истинное желание. Когда вы пытаетесь удовлетворить это желание одним из четырех способов, то результаты разочаровывают, становятся предсказуемы и как следствие приводят к повторениям неприятных событий по кругу, а жизни в целом по спирали.

Читая эту книгу вы сможете исследовать свою профессиональную и личную биографию, узнать, как именно проходит ваша жизнь – по прямой или по спирали, найти повторяющиеся события и узнать их истинную причину. Каждая глава книги дает подсказку – возможность, благодаря которой вы получите инструменты, чтобы эти события больше не повторялись, не приносили разочарования. Для того чтобы измениться, достаточно вспомнить и подобрать для каждой жизненной ситуации имеющийся в распоряжении успешный опыт, качества и ресурсы, которые помогут справиться и выпрямить загибающуюся в спираль кривую вашей жизни.

Огромный вклад в создание теории возрастных спиральных циклов развития личности внесен Марией Дмитриевной Белых – талантливым психологом и тренером, поэтому в книге часто используется выражение мы – коллектив авторов.

Книга может быть использована как настольный справочник для коучей и консультантов, т. к. позволяет быстро диагностировать ситуацию клиента. Более чем десятилетний опыт преподавания коучинга и опыт сопровождения тренеров и консультантов на пути становления в профессии дает все основания полагать, что такая внутренняя книга – систематизация знаний – есть у каждого практикующего специалиста. Надеюсь, что мне удалось передать полученный опыт, и вы сможете пользоваться ею для определения истинных и ложных целей, для выбора направления дальнейшего развития или «неразвития» – такое тоже возможно.

Читая приведенные в книге истории людей, проходивших коучинг, вы повысите свою осознанность, сможете изменить спираль своей жизни и как следствие – свою судьбу.

Глава первая

Все ваши проблемы имеют причину

Профессия коуч появилась в России сравнительно недавно. Первую коуч-сессию, как клиенту, мне посчастливилось пройти в 1998 году, профессию коуч получить в 2004 году, а с 2013 года участвовать в активной подготовке аккредитации Профессионального стандарта коуч в Министерстве труда РФ в качестве официальной специальности. Скоро в государственных организациях появятся такие должности, как личный коуч руководителя или корпоративный коуч.

Коуч – охотник за успешным опытом, любым успешным опытом, независимо от того, где и когда он получен. Используя этот опыт, он может разложить его на составляющие, показать клиенту, какая в его распоряжении есть успешная стратегия, и помочь применить эту стратегию в новых условиях и обстоятельствах для достижения поставленных целей.

Но в большинстве своем, занимаясь исследованиями успеха, приходится сталкиваться с историями застоя, скуки, недовольства своим профессиональным опытом, неуверенностью в себе, незнанием собственных желаний и мучительными размышлениями о неверности выбранной профессии и собственной судьбы. Поневоле приходится создавать стратегию успеха из того, что имеется в распоряжении. Для этого приходится: проводить очистку от наносных переживаний, стереотипных решений и мнений других людей, чтобы показать клиенту его профессиональную и личную жизнь как результат приложенных усилий, результат пусть маленьких, но каждодневных побед над самим собой. Почти каждому второму доказывая, что его жизненный багаж «наполовину полон, а не наполовину пуст».

В подобных изысканиях сталкиваешься с таким явлением, как повторения. Повторяются различные кризисы, события, существуют даже целые многогодовые петли с неразрешимыми ситуациями и просто хождения по кругу в слепом поиске ответа на вопрос: «Чего хочу? Куда лечу?». Возникает ощущение, что жизнь развивается по спирали, каждый раз повторяясь как бы на другом, более высоком уровне, в новых условиях и обстоятельствах.

Проанализировав повторяющиеся события и этапы в жизни большого количества людей, их можно условно разделить на три группы наблюдаемых явлений.

Первое – неприятные события повторяются в определенных возрастах многих людей. Например, кризисы в возрасте четырнадцати, двадцати восьми или тридцати пяти лет, духовные поиски, актуализирующиеся вопросы поиска смысла жизни и собственного предназначения.

Стоит ли упоминать подростковый кризис 13–14 лет, известный многим, когда ребенок превращается в нигилиста, а роль родителей сводится к жесткому, можно сказать, грубому контролю.

В двадцать один год у многих возникает ощущение, что профессия (получаемое образование) выбрано неверно и необходимо срочно что-то исправить, иначе жизнь будет прожита зря. Молодые люди задаются вопросами «поиска себя» и своих лучших способностей. Они хотят оставить работу или институт и поменять выбранную профессию но, к сожалению, им неизвестно на какую.

Ближе к двадцати восьми годам многие счастливые прежде жены и молодые матери испытывают настоятельную потребность что-то изменить в своей личной жизни. Некоторые находят повод, другие – объект, благодаря которому срочно решают развестись и создать новую семью. При этом если вы расспросите женщину, находящуюся в подобном состоянии, о реальных причинах, то выяснится, что еще год назад семья была вполне счастлива, но именно сейчас партнер перестал устраивать, и список аргументов бесконечен. Самое инте-

ресное, что ровно через год ситуация кардинально меняется, по словам женщины, она начинает узнавать своего партнера заново, как будто он стал совсем другим, взрослым, мудрым, интересным мужчиной.

Около тридцати лет актуализируются вопросы поиска собственного предназначения, что приводит к такому явлению, как дауншифтинг. Молодые успешные менеджеры, в большинстве своем руководители среднего звена, оставляют офисы, сдают или продают собственные квартиры и уезжают из больших городов. Их можно встретить везде: от Аляски до Австралии. Они либо создают экопоселения, либо ищут духовный путь в буддийских храмах. Объединяет таких людей одно: им важен не результат, а сам процесс поиска.

Например, девушка, специалист по созданию программного обеспечения, к тридцати годам сделала окончательный вывод, что не выйдет замуж. Она взвесила все за и против, и решила, что надо что-то менять и ничего лучше, чем жизнь на пляже и удаленная работа через Интернет не существует. До этого решения она никогда не была в отпуске за границей, более того, никогда не выезжала за пределы Московского кольца. Ее решение уехать жить на Бали было осознанным и четко спланированным. Она оставила работу, рассчиталась, сдала квартиру и прихватив любимого домашнего питомца, села в первый раз в самолет. Перелет вышел приятный, да и вся ее жизнь на острове явно задалась. Она, конечно, не вернулась к своим планам – зарабатывать через Интернет, но иногда писала в FB, размещала фотографии дюн и бесконечных пустых пляжей в некупальный сезон. Она ничего не достигла и ни к чему не стремилась. Жизнь убаюкала ее под звуки волн, и она покачивалась на них, а тем временем курс доллара подскочил до пункта возврата домой. Спираль прошла по кругу и вернулась в точку, с которой все было начато.

Молодого мужчину-предпринимателя история духовных поисков увела в Тибет. Годы, проведенные в буддийских храмах, вернули его к решению, что духовными поисками можно заниматься где угодно, а уж дом для этого самое подходящее место. Вернувшись, он начал создавать современный бизнес, основанный на продажах через Интернет, встретил будущую супругу, у них родился ребенок. Сейчас он настолько занятой человек, что нам не хватает времени просто расспросить друг друга о новостях, но вспоминая семь лет дауншифтинга, он испытывает, с одной стороны, ностальгию, а с другой стороны – радость, что выпутался из плена иллюзий, обещавших спокойствие и нирвану при жизни.

Многие офисные работники, примерно в этом же возрасте, мечтают начать работать на себя или создать собственный бизнес. Особенно эта идея будоражит светлые умы специалистов, оказывающих услуги: финансистов, бухгалтеров, маркетологов, специалистов по продажам, логистике, по работе с персоналом. Некоторые дамы надеются покинуть офис и зарабатывать на хобби, таких как вышивка, вязание, шитье, создание украшений, детских игрушек и т. д. По статистике, каждый второй офисный работник, попробовав работать на себя, успевает вернуться к прежней деятельности, осознав, насколько тяжело дается частный бизнес. Но самое интересное, что к тридцати пяти годам все эти мысли проходят, а если и остаются, то никаких решительных действий уже не предпринимается.

Люди ищут себя. Иногда находят. В большинстве случаев возвращаются к тому, от чего бежали, возвращаются к обычной жизни. Кризисные состояния при этом испытывают далеко не все, но подобные события и переживания хорошо знакомы многим. Исследованиям этих событий посвящена вторая и третья главы книги.

Вторую группу явлений, подтверждающих спиральное развитие жизни, составляют неприятные события, повторяющиеся с периодичностью раз в семь лет. При этом повторяются целые периоды, как будто жизнь проходит по витку спирали и в нее включены новые обстоятельства, более значимые чувства и сам человек воспринимает себя как бы в новой роли в социуме.

Руководитель фонда, исследуя феномен спирали, жаловался, что у него начинается новый цикл жизни с того, что он встречается с хорошим знакомым коллегой. Они быстро находят общие интересы, и уже через пару месяцев начинают совместный проект. В среднем, через два года проект достигает пика своей популярности, но они этого не видят и надеются, что вот теперь только дело и начнется, но начинается не подъем, а угасание, вслед за которым идет затяжной период спада. Еще пару лет они пытаются возродить организацию, довести ее до уровня прежнего развития, но ничего не получается, и партнер вначале устраняется от дел, а потом окончательно разрывает отношения. Наш герой еще какое-то время самостоятельно тянет убыточный проект, пока не встречает старого знакомого или коллегу из схожей сферы, и все начинается сначала. Если рассматривать спираль, то его проекты постоянно растут: консалтинг, обучающий центр, общественное объединение и в конце концов фонд. К сожалению, вяло текущие дела в фонде не стимулируют его к особой гордости за успехи.

Дама-владелица собственного магазина по продаже меховых изделий, постоянно выходит замуж. Каждые семь лет она обязательно меняет супруга, причем каждый новый мужчина имеет меньший общественный статус по сравнению с предыдущим. Общаться на темы закономерностей жизненных явлений ей нравится, и она с улыбкой констатирует, что каждый новый брак в ее жизни непрерывно связан с ростом бизнеса, а каждый очередной развод совпадает с экономическим кризисом.

Феномен повторяющихся событий с периодичностью в семь лет исследован мало, но, несомненно, существует и в вашей жизни, если у вас случаются кризисы, потери, разводы, и о них мы подробно поговорим в четвертой и пятой главах.

Третий блок явлений – события повторяются гораздо чаще, как будто вы не можете вырваться из повторяющегося круга событий. Некоторые ситуации как будто приходят к одному и тому же результату, возвращаются как заевшая пластинка. Они более кратковременны, происходят в течение от года до двух лет. В это время вы задаетесь вопросами: чего на самом деле я хочу? как отличить истинные и ложные цели? как отпустить мечту, чтобы она сбылась?

Несколько лет назад мне довелось проводить коучинг с американцем, осевшим в России. В отличие от наших предпринимателей он прекрасно знал цели создания бизнеса, разбирался в стратегии и тактике, но имел небольшую проблему – никогда не доводил начатое до конца. В результате он повторял одни и те же действия: вдохновлялся новой бизнес-идеей, создавал партнерство и привлекал инвесторов, вынимал свободные и несвободные денежные средства и вкладывал их в новый бизнес. К моменту нашей встречи у него насчитывалось одиннадцать предприятий, еле держащихся на плаву, постоянно нуждающихся в денежных вливаниях. А он успокаивал инвесторов и собственных близких тем, что хотя бы одно из предприятий «выстрелит» и даст необходимый доход, при этом в его голове явно теплилась новая идея высокоприбыльного бизнеса.

Девушка – менеджер по продажам – получила уже четыре образования почти в одной сфере и все никак не может определиться с профессией. Работает она в продажах с полной уверенностью, что эта сфера деятельности «не ее». При этом личностные характеристики полностью соответствуют специальности, но девушку ничто, даже явные собственные достижения, в этом не убеждает уже 15 лет. Повторение начинается каждый раз с того, что ей поручают проект, в котором требуются небольшие знания из параллельной сферы. В силу характера и упорства, она прекрасно справляется с заданием. Получив одобрение, испытывает глубочайшую радость от того, что «наконец нашла то дело, которое искала всю жизнь, – дело своей жизни» и поступает в высшее учебное заведение. Уже заканчивая обучение, она приходит к выводу, что эта профессия все-таки «не ее» и надо опять что-то искать. Таким образом, у менеджера по продажам на сегодняшний день накопилось четыре высших образования: экономист, маркетолог, специалист по управлению персоналом, бухгалтер. При этом

она задумывается о профессии системного администратора и останавливает её только то, что учиться придется не два, а как минимум четыре года. Полученные знания она, конечно, не использует, а дипломами никто не интересуется – ни клиенты, ни отдел кадров.

Даже если ваш разум работает быстрее, чем желание действовать, и вы в состоянии остановиться, подумать, пофилософствовать и разобраться с вопросом «почему я делаю тот или иной выбор», вы не застрахованы от преследования повторяющихся событий.

Молодой предприниматель обладает, несомненно, ценным качеством – умеет поднимать даже «мертвый» бизнес. При этом он уделяет время принятию решений, любит систему, анализ и старается не поддаваться душевным порывам. Казалось бы, можно успешно пользоваться таким редким даром и ни о чем не переживать. Но если наш человек захочет, то он везде проблему найдет. В случае с предпринимателем он постоянно разрывается между выбором, кем лучше быть – наемным директором или «свободным художником». Начинается с того, что он разочаровывается в должности наемного директора только что «вытащенного» им из убытков предприятия. Владельцы не видят перспектив развития, тормозят, не готовы платить столько, сколько было оговорено и т. д., и т. п. Разорвав контракт, он уходит в печаль – около полугода слоняется по просторам Интернета, ищет вдохновения. В конце концов находит незанятую нишу рынка и регистрирует собственное предприятие. Через полгода он решает, что заниматься собственным делом очень тяжело: много ответственности за людей, жесткая экономия, не позволяющая себе выплатить зарплату, лучше работать наемным директором, и все начинается сначала. На сегодняшний день он работал директором почти пяти организаций, побывал владельцем магазинов сантехники, компании по оптовой торговле, издателем журнала.

Когда сталкиваешься с такими разными на первый взгляд тремя видами повторяющихся событий, то общее во всех случаях одно – люди не довольны качеством своей жизни, результатами труда, не получают от жизни то, что хотят, испытывают депрессию, скуку, разочарование, мучительно ищут пути, чтобы улучшить свою жизнь.

А между тем каждая проблема содержит возможность – возможность изменить ситуацию. Судите сами, невозможно изменить то, что уже является хорошим. Трудно изменить хороший автомобиль, у которого мало недостатков, но если у машины проблемы с распределением скоростей, немодный дизайн, то становится очевидным, что именно следует исправить. Так же трудно изменить что-то в высшей степени плохое – наверное, поэтому такие большие проблемы с российским автопромом, но если плохое разобрать на составные части, то проблемы станут очевидны.

Так и в моторе человеческих судеб: когда становятся очевидны проблемы, тогда можно обнаружить их причины, а после устранить, изменить и улучшить. Для того чтобы разобраться с вопросом, как именно улучшить собственную жизнь, нужен образец – идеал – успешный пример, с которым можно сравнить свою жизнь. На основе опыта многих людей, психологических теорий, философских идей и культурологических ценностей мы создали «Теорию возрастных циклов развития личности», которая используется как калька для выявления застоев и повторений, говорящих о том, что мотор вашей судьбы перегрелся, вы стоите на месте и никуда не едете.

В предложенной Теории развития личности мы выделили семь проблем – причин повторяющихся событий, из-за которых люди:

- не ощущают свой возраст;
- преследуют цели, которые им, на самом деле, не актуальны;
- не понимают, чего на самом деле хотят;
- разочаровываются в том, что у них получается;
- видят только два выхода в любой ситуации;
- боятся проявления неконтролируемых реакций;

- действуют так, как привыкли, а не так, как требует ситуация.

Из-за этих проблем возникает ощущение, что многие просто ходят по кругу своей жизни, как будто заблудились в лесу, каждый раз выходя на одну и ту же поляну, немного с другой стороны, на другой уровень спирали.

Так давайте разберемся, что дает человеку решение этих проблем? Какие ценности и секреты сокрыты в повторениях? Какое будущее возникнет на горизонте? Какую замечательную жизнь мы себе сможем создать и насколько ее продлить?

Глава вторая

Пять возрастов Вашей души / психики

1

Люди не ощущают свой возраст. Спросите любого человека: на сколько лет вы себя чувствуете? Ответ не замедлит вас удивить – вроде по паспорту уже ближе к дедушкам/бабушкам, а в сердце вечный ребенок.

Сколько вам лет «по паспорту» ____, а «в душе» ____?

То, что это явление существует, никого особенно не удивляет. Более того мы как будто гордимся тем, что сохраняем духовную молодость и даже юность. Фантасты часто используют сюжет для создания историй, в которых космонавт прилетает на другую планету, пробует общаться, но у него не получается ни уследить за логикой их поступков, ни за сменой масок и ролей, а в конце концов выясняется, что все жители – дети, которые просто играют во взрослую жизнь.

Ощущение, что в возрастном разрыве есть что-то, даже не неправильное, а что-то ускользающее, что-то такое, что мы теряем, возникает у многих людей. По запросу «Почему взрослый человек чувствует себя в душе подростком?» на мой сайт заходит более 500 человек в год. Это значит, что каждый день, хотя бы один или два человека ощущают эту разницу и более того, готовы исследовать причину ее появления, потому что она есть что-то неправильное.

Конечно, любое застревание в другом возрасте приводит к неизбежной остановке, а впоследствии – к необратимым изменениям. Как любовь только к другой, уже прошедшей эпохе – к 90-м, 80-м, непринятие моды, музыки, современной литературы говорит о том, что человек застопорился, остановился, застрял в прошлом. Так и желание молодиться и проводить время в праздности, вечеринках, клубах и дискотеках, поисках влюбленностей и тусовок.

Нельзя оспорить тот факт, что очень приятно сохранять молодость в душе! Но знаем ли мы, что теряем?

По сути своей мы теряем так много, что не можем это даже себе представить, да и описать подобное не представляется возможным. Попробуйте вспомнить и провести параллели.

Вспомните, например, день из своего детства, когда мальчик или девочка в детском саду или на площадке дали вам понять, что вы ему нравитесь? Помните ли вы это звенящее, пронзительное чувство? Его невозможно описать словами. Это что-то захватывающее, будоражащее, взрослое, сильное, запретное, но манящее. Вы были там, в этом дне и телом и душой. Были вместе и проживали вместе.

Если нет такого примера, то вспомните свое 1-е сентября, когда вы пошли в школу. Я помню радость и страх, очарование собственной взрослостью и одновременно с этим ужас от того, что я такая маленькая и это только самый первый класс. Помню, как смотрела на одноклассников, и все они были в моих глазах очень интересными, все были способными, равными. В этом дне вы еще не были разъединены, также, как и ваша душа и сердце были вместе.

Вспомнив эти примеры можно понять, как это БЫТЬ ребенком, школьником и ЧУВСТВОВАТЬ себя им. Также можно вспомнить как это БЫТЬ подростком и ЧУВСТВОВАТЬ

¹ В основе «Пяти возрастов» лежит концепция К. Грейвза «Спиральная динамика развития личности» и материалы Д. Бэка «Ценности спиральной динамики».

себя им, переживая первый интерес, первую победу и поражение, насмешки и сострадание, любовь и ненависть.

А знаете ли вы, как это жить и чувствовать себя 20-летним, 30-летним, 40-летним и т. д.? Каким должно быть самоощущение у человека, проживающего чувства, соответствующие возрасту? Как это «быть соединенным», если часть вашей души зависла в юности и не хочет взростеть?

Фактически получается, что часть души смотрит на мир детскими глазами. Влюбляется, женится/выходит замуж или на первую работу, получает повышение, но не чувствует этого «всей душой», смотрит на мир глазами испуганного подростка, как бы размышляя, что, наверное, это не со мной.

Только детская или подростковая часть души, которая чувствует, что все окружающее – это игра, может привести к ощущению, которое хорошо описано в фильме «Москва слезам не верит». Помните момент, когда главная героиня встречается со своим бывшим возлюбленным, и он ей говорит: «Как-то по-дурацки жизнь прошла... Все казалось не живу, а так, черновик пишу, еще успею набело». Людей, пишущих черновик своей жизни, очень много. Поэтому они обращаются к психологам, коучам, консультантам, чтобы понять, как соединиться, как «найти себя».

В коучинге и личностных тренингах основная философская идея: БЫТЬ – ДЕЙСТВОВАТЬ – ИМЕТЬ, т. е. для того чтобы начать движение к чему-то важному и значимому, просто необходимо почувствовать себя тем, кто может достичь подобной цели, СТАТЬ таким. Ощувтив себя человеком, способным на поступки, можно начинать действовать, и тогда достижение цели становится вопросом времени, а не прикладываемых усилий.

Как вы понимаете, вопрос «Как БЫТЬ тем, кем я хочу?» и вызывает самые большие сложности, потому что человек, чувствующий себя юношей (девушкой), а являющийся фактически взрослым, нуждается в первую очередь в соединении, ему необходимо вначале «найти себя сегодняшнего», а уже потом становиться тем, кем он хочет быть на самом деле.

И тут возникает закономерный вопрос: «Кем нужно стать человеку, и в каком возрасте этого достичь?» Ведь не существует никаких данных о том, к чему стремиться и почему стремиться именно к этому. Успешных, очень пожилых людей мало, да и они не могут объяснить, куда идти и какие вехи предстоят на жизненном пути.

На самом деле информация существует. Конечно, это теория, но используя ее подходы, каждый может узнать, как изменяется система ценностей, взглядов, мировосприятия в новом возрасте, и как она поможет получать от жизни полноценное удовольствие.

Если представить себе модель идеального развития человека, то в ней существует пять возрастов, проходя каждый из них, человек как будто достигает вершины, с высоты которой ему открывается новая высота, виден новый возраст.

1-й возраст – Ученик

С рождения до подросткового возраста мы находимся в возрасте Ученика, познаем окружающий мир и его устройство.

Что нужно ребенку для познания мира? Ощущение полной свободы и защищенности. Защиту предоставляют сильные взрослые, остается только безоговорочно им подчиняться и с удовольствием познавать волшебный и таинственный окружающий мир. В этом возрасте ребенок впитывает в себя семейные традиции, ритуалы, осознает себя частью семьи и народа. Он подчиняется воле старших и более сильных, признает интересы группы и вдохновляется сильными лидерами, готовыми защищать слабых. Мальчики в этом возрасте находят лидеров в сказках и приключенческих историях. Девочки создают в воображении образ сильного «принца на белом коне».

Можно сказать, что именно в этом возрасте мы испытываем чувство счастья, потому что мир в это время, с нашей точки зрения, очень просто устроен: черное – это черное, белое – потому и белое. Однозначные, прямые суждения, убежденность в собственной правоте, понимание собственных желаний, чем не счастье? В этом возрасте мы точно знаем, чего хотим, когда вырастим, а вырастим мы обязательно в сильных и красивых взрослых, которые всегда будут защищать слабых.

К окончанию периода Ученичества открывается новая сфера бессознательных чувств и мотивов, начинается переход из одномерного восприятия жизни к проекции трехмерного пространства².

2-й возраст – Молодость

Начиная с подросткового возраста и примерно до двадцати восьми лет наступает период завоевания мира – возраст Молодости.

Чувствуя потребность вырваться из Ученичества и стать взрослым, человеку необходимо проявить себя как личность, которая сильнее группы, сильнее сложившихся семейных традиций, правил и порядков. Поэтому возникает необходимость к импульсивной, иногда даже агрессивной реализации себя, завоевания собственного места под солнцем. Мир в это время кажется джунглями, в которых выживает сильнейший, как известно «кто сильный, тот и прав». Поэтому человек постоянно оценивает, насколько он силен, насколько проявляет доминантность собственной личности, выступая против общественных норм.

В это время мы очень одиноки – внешне взрослые, а внутренне маленькие воины. Мы пытаемся отрицать стыд, чувство вины, пытаемся подавить в себе человеческие эмоции и получить от жизни чувственные наслаждения, причем все и сразу. «Жить быстро, любить жестко, умирать молодым» – призыв для тех, кто уверен, чтобы стать хозяином своей судьбы, надо отвоевать у мира кусочек пространства. В этом возрасте мотивируют сильные лидеры, готовые предоставить немедленное вознаграждение, обладающие властью и распределяющие трофеи.

На этом этапе взросления мы начинаем узнавать свои бессознательные реакции, чувства становятся более очевидными, но примирения с ними не наступает. С одной стороны, мы признаем, что мотивы наших поступков далеки от идеала, с другой стороны, пытаемся подчинить себе свои инстинкты, напрямую зависящие от эго.

3-й возраст – Ранняя зрелость

С двадцати восьми и до сорока двух лет наступает период управления собственной жизнью, период Ранней зрелости.

Достигая власти и начиная управлять людьми, человек приходит к выводу, что бездумное нарушение правил не позволяет каждому занять свое место и совершать нужные действия, ведь хаос в команде разрушителен. Поэтому человек начинает признавать правила, выстраивает собственные нормы морали для правильного распределения благ.

Оказывается, что после тридцати жизнь есть, и она достаточно длинная, поэтому увеличивается дальность планирования, начинается поиск смысла и цели в жизни.

В этом возрасте мы хотим соответствовать общепринятым правилам и нормам поведения. Готовы принести в жертву какой-то идее свои желания и цели. У нас высоко развито

² «Личность и уровни (не) понимания», Олег Сатов.

чувство долга, целью становится стабильность, порядок, соблюдение общепринятых правил.

В это время кажется, что Мир контролируется какой-то высшей, более справедливой силой, которая, в конце концов воздаст по заслугам, накажет зло и наградит добро и добродетельную жизнь. Поэтому многие ищут свой правильный путь и в случае успеха находят свой собственный непреложный смысл жизни и смерти, решая проблему достижения душевного покоя.

В возрасте Хозяина жизни наше личное Я больше не озабочено собственной драмой. Некоторые внутренние конфликты все еще остаются, но в них нет прежнего ожесточения. Человек приходит к выводу, что нет больше возможности разобраться с мотивами своих поступков, они просто есть. Так же как невозможно разобраться в том, как устроена жизнь, — она просто есть. Мир все еще устроен дуалистично, но границы правильного и неправильного все больше стираются.

4-й возраст – Социально-духовная зрелость

С сорока двух лет и до пятидесяти шести наступает возраст реализации способностей Зрелости личности.

Человек, достигший зрелости к этому возрасту, понимает, что в мире гораздо больше истин, чем две «правильная» и «моя», что существует гораздо большее количество решений и вариантов для достижения своих целей. Нет необходимости подчиняться кому-либо, нужно реализовывать свой потенциал, достигать процветания и искать собственное счастье в жизни.

Мир в глазах зрелой личности выглядит полным ресурсов и возможностей, надо лишь руководствоваться опытом и современными технологиями, чтобы иметь возможность достичь успеха и влияния, жить сегодня и сейчас. Руководствуясь прагматизмом и научным мышлением, необходимо покорить физический мир и как можно дольше оставаться молодым, чтобы выигрывать в глобальном масштабе, оттачивать профессионализм и творить собственное будущее.

В зрелом возрасте человек, «нашедший себя», обретает силы для развития своих способностей, ищет собственную индивидуальную истину.

К этому возрасту вы понимаете, что жизнь одна, поэтому быть счастливее важнее, чем быть хорошим и правильным, поэтому прекращаете оглядываться на других. Важно быть честным с самим собой, поступать так, как считаете нужным, и нести полную ответственность за свой выбор. Глубокое осознание такого взгляда на жизнь встречается редко, поскольку требует определенного мужества. Но если человек становится приверженным этой позиции, то ему открываются новые, ранее скрытые возможности. Человек достигает социального успеха, создает здоровые отношения, и прочие радости становятся ему доступнее.

5-й возраст – Взрослость

С пятидесяти шести и до семидесяти лет, наступает период гармонии и взаимного роста, период Взрослости.

В это время конкуренция и неравенство возраста по сравнению с молодыми людьми рождает обновленное чувство коллективизма. Возникает понимание, что «человек превыше всего» и нужно быть внимательным к потребностям других людей. Целью становится – гармония, взаимный рост и сотрудничество. Мир воспринимается как окружение, в котором

человечество может найти любовь и исполнить свои цели, взаимодействуя и делясь, потому что нет абсолютных принципов – все относительно.

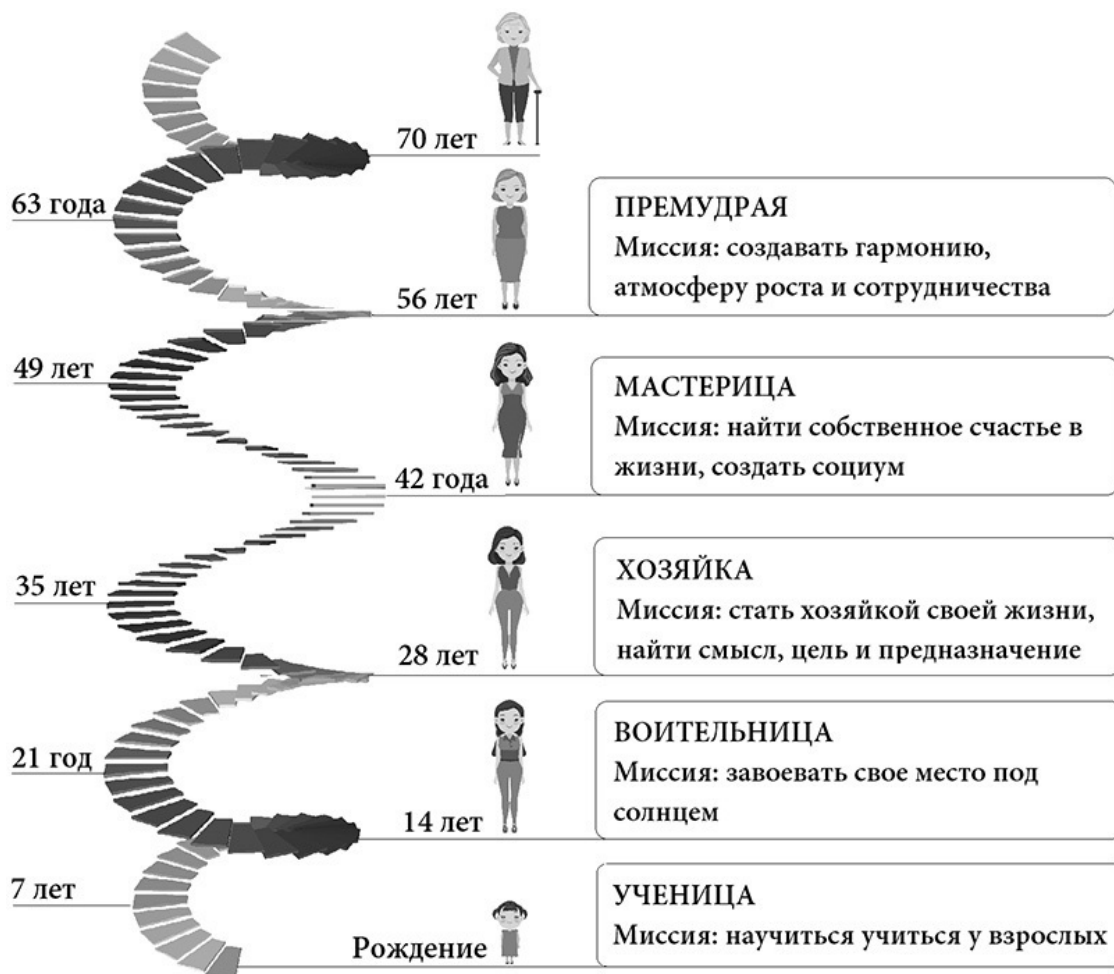


Рис. 1. Пять возрастов души

Взрослость позволяет акцентировать внимание на обоюдном, взаимовыгодном сотрудничестве, гуманизме, внимании к вопросам окружающего мира, на совместном росте и человеческих отношениях. Ценятся открытость и доверие, а не конкуренция.

В этом возрасте человек подчеркивает общее во всех людях и присоединяется к сообществу, чтобы расти вместе. Возраст описывает групповое принятие различий. Взрослый человек учится передавать свои знания и опыт, делиться своими успехами с другими людьми.

В это время вы уже не придаете особого значения сомнениям, переживаниям и размышлениям, есть знание, что в нужное время решение придет само, а человеку останется только нести ответственность за свой выбор. Привычные ориентиры утрачиваются, жизнь превращается в реку, по которой проплывают события и люди, то хорошие, то неприятные, но состояние счастливого благополучия того стоит.

Ценности Пожилого возраста

После семидесяти лет и до восьмидесяти четырех наступает переход в Пожилую возраст, в котором заново необходимо учиться, чтобы сохранить акцент на духовном росте, сопровождающемся физическими изменениями.

Человек начинает понимать, что изменения являются нормой, а неопределенность приемлемым состоянием бытия. В это время хочется сохранить независимость, достоинство, быть частью живой системы. Физические способности организма ограничиваются, поэтому единственное, что остается это сознание. Для сохранения и расширения способностей своего ума в несовершенном теле приходится заново учиться жить. Этот период сравним только с возрастом Ученика, но только в детстве тело росло и развивалось к лучшему своему состоянию, а теперь оно развивается в обратном направлении.

Люди, преодолев этот психологический барьер, обучаются оставаться свободными, принимая свои физические угасающие способности как данность, становятся опять независимыми, гибкими, вопрошающими и принимающими. Они могут жить в соответствии с принципами, при этом экспрессивно выражая себя, но не за счет других людей. Они стремятся к интеграции конфликтов и удовлетворению всех потребностей. Цель – независимость, свобода, достоинство и интеграция этих качеств людей в глобальную систему.

Мир в это время воспринимается как хаотичная структура, сложившаяся под воздействием обстоятельств, поэтому личные взгляды и личная свобода и компетентность значат больше, чем деньги, престиж или власть. Люди в это время гибко адаптируются к переменам благодаря системному видению, признают ценность хаоса и восприимчивы к интеграции структур и систем. В пожилом возрасте человек осознает себя снова учеником и начинает заботиться о мире в целом.

С восьмидесяти четырех до девяноста восьми лет люди ищут порядок в хаосе и направляющие принципы соединения духовности и физики.

Именно в этом возрасте человек может в полной мере видеть достоинства и недостатки предшествующих возрастов, интегрируя их в единую целостность и ища гармонию. Мир кажется тонко сбалансированной системой взаимосвязанных сил, где управление рисками находится в руках человечества. Целью становится сохранение мирового сообщества, жизненной силы, приспособление к реальности. Люди в это время опираются на собственную целостность, опыт, коллективное сознание, способности к сотрудничеству и нахождению взаимосвязей. Могут воспринимать человечество как целое и интегрировать его на уровне культур.

В этом возрасте люди стремятся соединить энергию человека с силами природы и вселенной, поддерживают интегральную целостность и следуют естественным течениям событий и времени. Этот возраст относится к унификации всех форм и сил существования. Таким образом, проявляется путь умудренного Воина, похожий на возраст 14–28 лет. Остальные возраста напоминают повторение первого цикла, но освещены духовным светом личности. Девяносто восемь – сто двенадцать похож на возраст с двадцати восьми до сорока двух лет. Сто двенадцать – сто двадцать шесть напоминает Умудренного Мастера, с сорока двух до пятидесяти шести лет. Сто двадцать шесть – сто сорок – это возраст Учителя-Гуру, напоминающего период с пятидесяти шести до семидесяти лет. Тенденция развития этих возрастов по направлению к консолидации и глобальному развитию цивилизации.

Каждые четырнадцать лет человек переходит в новый возраст и дело не в физических изменениях, а в изменении, расширении и дополнении системы взглядов и ценностей. Чтобы стать Хозяином жизни, нужно прекратить с ней бороться. Чтобы стать Воином, надо в один прекрасный момент решиться и закончить период Ученичества.

Так что нас удерживает в детстве и юности, если впереди путь прекрасного духовного развития, иногда трудный, в большинстве своем непонятный, ведь в Ученичестве мы все хотели вырасти и стать сильными, прекрасными взрослыми? Что задержало нас на этом пути, что заставило часть души сказать «нет, я не хочу больше взрослеть»?

Глава третья

Кризисы при переходе из одного возраста в другой

Первое, что сдерживает при переходе из одного возраста в другой – это болезненное вырастание и чувство непонимания, даже страха, от того, что с нами происходит. Помните год в школе, когда вы внезапно вытянулись в росте и все сразу изменилось. Прежняя одежда и обувь стала мала, а любимый велосипед показался детским. Все осталось как будто прежним, но при этом совершенно не таким, как раньше, «все было так, да не так». Подобный момент в жизни можно вспомнить и в подростковом возрасте – еще вчера над вами смеялись за дружбу с соседней девочкой/мальчиком, а уже сегодня все дружат, обсуждают, кто и с кем гуляет.

Дальнейшее взросление не доставляет особого удовольствия. Иногда кажется, что тебя, как щенка, бросают в воду, чтобы посмотреть, выплывешь или нет. Сдашь экзамены или нет? Удержишься на первом курсе или нет? «Вытянешь» работу вместе с учебой? Сможешь в две смены? Потянешь еще одного ребенка? Выплатишь кредит и т. д., и т. п. И было бы хорошо, если бы за то, что выплыл, смог, выжил и потянул, хотя бы кто-то пожал руку и сказал: «Спасибо, что смог, я в тебя верил». Так нет, никто не оценивает усилий! Даже на работе, которая, казалось бы, специально создана для того, чтобы ставить повышенные планки и достигать рекордов, особого удовлетворения не получаешь. Премия – вещь очень приятная, но «спасибо» говорить она не умеет.

Переходы из одного возраста в другой сопровождаются болью оголенных чувств, непониманием происходящих изменений, поэтому их называют «кризисами». Наиболее известны «кризис подросткового возраста» и середины жизни, называемый «кризисом среднего возраста».

Уникальность ситуации в том, что можно спокойно переходить из возраста в возраст, сохраняя соединенность с восприятием жизни, а потом «бац» – и, как в глубокую прорубь, провалиться в кризис.

Клиентка, молодая женщина, перешагнув 34-летний рубеж «вдруг» поняла, что всю жизнь занималась не тем, чем хотела. Работая главным бухгалтером, она постоянно проводила обучение своих подчиненных – проходя тренинги личностного роста, она приносила их в коллектив и рассказывала всем желающим, демонстрируя упражнения и техники. В тридцать четыре ее «накрыло», что она занимается не своим делом, и на самом деле ей надо было идти в тренеры и заниматься консультированием, а не вести бухгалтерский учет. Вроде бы ничего страшного, можно сказать, типовая ситуация – иди, учись, делай. Но дело в том, что во время прохождения тренинга тренеров она полностью потеряла интерес к тому, чтобы делиться с людьми, зажигать их, вдохновлять и веселить. К вопросу проведения тренингов она так и не вернулась, да и прежний свой интерес – учить подчиненных и коллег потеряла. Депрессия в полном расцвете сил заставила ее вначале обратиться к психологу и пройти консультирование, потом к психотерапевту и пропить антидепрессанты. Когда мы познакомились, она уже чувствовала себя «нормально», но прежнего интереса к жизни не испытывала. Сейчас, через год нашей работы, она уже консультирует других женщин по вопросам выхода из 35-летнего кризиса и продолжает работать на прежнем месте работы. С каждым новым клиентом она рассказывает мне, что, разбираясь в хитросплетениях чужих судеб в этом возрасте, все больше понимает, в насколько глубокую «пропасть» она заглянула, и испытывает искреннее облегчение, что ей оттуда удалось выбраться.

Выбраться из предстоящего возрастного кризиса можно, а это главное. А вот как не попасть в заранее расставленную ловушку? Для этого необходимо понимать, что с вами

может произойти в тот или иной период жизни, тогда ситуация не покажется такой уж травматичной и трагичной. Тогда, как барон Мюнхгаузен, можно больно дернуть себя за косичку, а потом вытащить из болота собственных переживаний ценой всего-навсего нескольких седых волос.

Начнем исследование ваших повторяющихся событий. Для этого проверьте, проходили ли вы через какие-либо из кризисов, описанных ниже, вспоминаются ли вам похожие переживания? Отметьте для себя те из них, которые отзовутся.

Рождение

Психологи любят на тренингах рассказывать о кризисе Рождения, о том, что во время перехода из одной среды обитания в другую маленький человек проживает смертельный страх и угрозу жизни. Это первый выбор «жить» или «не жить». Они говорят, что этот переход «запускает», как спусковой механизм, все другие реакции, и иногда непрохождение через родовые каналы, как бывает с кесаревым сечением или недоношенностью, говорят о личности больше, чем самые глубокие тесты. Поэтому существуют техники, помогающие «прожить», прочувствовать, восстановить в эмоциональной памяти момент Рождения, чтобы упорядочить две основные реакции – страх и инстинктивное стремление жить и получать удовлетворение.

В жизни моих клиентов этот переход не является кризисным, поэтому расскажу, какую травму можно получить случайно, если увлечься психологическими техниками и ходить на тренинги, куда приглашают лично и без объяснений: что там будет происходить и для кого.

Коуч личной эффективности – изумительной красоты молодая женщина, однажды почти случайно оказалась на тренинге Life Spring (Весна жизни). Качественный, сильный тренинг, направленный на то, чтобы из закоряченных офисных бюрократов, нацеленных только на догмы и правила, вытащить, можно сказать «клещами», человеческие чувства и разбудить духовность. Используя терминологию второй главы, скажем, что этот тренинг был предназначен состоявшимся Хозяевам для того, чтобы разбудить в них Мастерство. Но наша девушка только что вступила в возраст Хозяйки жизни, занималась полезным и творческим делом – коучингом клиенток и ее душа была полностью открыта всему новому, и совсем не готова к плоскогубцам.

Так вот, погрузившись в предлагаемые тренингом обстоятельства и переживая все происходящее в несколько мегатонн сильнее, чем кто-либо из присутствующих, она достигла такой глубины, что у нее началась сильнейшая истерика, перерастающая в паническую атаку. Как она объясняла, она ощутила себя голым младенцем, только что появившемся на свет, которого забыли на пеленальном столе и оставили умирать в одиночестве. Чувство боли, переполнявшее ее, не проходило несколько дней после тренинга. Ощущение полнейшего, безграничного одиночества вкупе со смертельным холодом преследовало ее много месяцев, пока она проходила программу реабилитации.

Некоторые люди ищут причину своих страданий в моменте рождения, утверждая, что выбрали «не жить» или «жить назло» и считают, что чувство глубокого одиночества, которое они испытывают, появилось именно в это время. Можно согласиться, что Рождение – момент болезненный, и, наверное, именно этот опыт приучает нас к боли в момент перехода в новое состояние, в новый возраст.

Переход в Ученичество

Собственно переход от ребенка к возрасту Ученика происходит между шестью и семью годами, и его можно полностью совместить с опытом, полученным при зачислении в первый класс, и переживаниями, полученными в связи с этим. Главный элемент, по которому можно определить, был ли для вас кризисным переход в Ученичество, это ответы на вопросы: «Отбила ли школа вам охоту учиться или нет? Вспоминаете ли вы свою первую учительницу с радостью или какое-то другое чувство владеет вами?»

Основная тема этого кризиса – переход из лона защищенной семьи в общество сверстников и взрослых и, как следствие, расширение границ окружающего мира. Некоторым людям вспоминается, что в это время жизнь как будто делится на две части – одна привычная, заботливая и защищающая, с опытом взаимодействия с близкими, а другая, школьная, – неизвестная, сложная, многосторонняя. Поэтому и возникает чувство протеста, возникает ощущение несвободы, приговоренности к тому, что маленький человек не выбирал, но ДОЛЖЕН теперь принять. Учителя младших классов говорят, что первые несколько месяцев учебы некоторые дети испытывают сильный дискомфорт, хотят немедленно встать, выйти и даже начинают болеть. Поэтому обучение начинают с шести и даже пяти лет – пытаются смягчить переход, чтобы у детей заранее выработалась привычка учиться.

Переход в Подростковый возраст

Переход в подростковый возраст, 13–14 лет, сопровождается еще большим напряжением и стрессом. Тут изменения происходят внутри, в теле, которое приобретает взрослые формы, растет физически. В это время подросток, еще нуждающийся в опеке, уже хочет доказать свою взрослость. Ему необходимо почувствовать, что он может сам о себе позаботиться и самостоятельно принимать какие-то решения. Бунт, противостояние взрослым часто выливаются в попадание в дурные компании, приобретение вредных привычек. Это поведение, с точки зрения подростка, и доказывает его зрелость и независимость. До этого времени все попытки кому-то что-то доказать оказываются несостоятельными. В этот период для подростка становится жизненно важным внимание к своей внешности, к тому, как он выглядит, воспринимается в глазах других людей. Не редко неприятие себя, не соответствие стандартам вызывают чувство протеста, вплоть до депрессивных настроений.

Однажды вечером, находясь дома, я услышала сильный шум на лестничной площадке. Выйдя к лифту, обнаружила соседскую девочку-подростка, всегда спокойную, сосредоточенную, со своим мальчиком. Он пытался ее держать под мышки, а она висела у него на руках и буквально билась ногами в двери лифта. Она не плакала, не кричала, но с ней происходила истерика. Успокоить ее удалось минут через десять. Мы просто держали ее, и я объясняла, что то, что она чувствует сейчас это не реальность. Ее переживания пройдут буквально через несколько минут, да, так бывает, что эмоции перехлестывают через край, и у человека нет никаких сил и возможностей с ними справиться, рассказывала, что все пройдет, она перерастет и не будет так сильно реагировать на слова и поступки других людей.

Что она услышала в этот момент? Не знаю, наверное, ничего. Может я рассказывала не ей, а себе, чтобы сдержать собственную панику. Но отчетливо помнила в тот момент себя таким же подростком. Помнила глупости, которые совершала из-за накативших эмоций дикого раздражения, до сих пор напоминающие о себе белыми шрамами на руках. Тогда в глубине души мне очень хотелось, чтобы нашелся кто-нибудь, кто не позволил бы мне делать глупости, убедил, что «все будет хорошо», а я бы поверила.

Переход к Молодости

Переход из подросткового возраста к молодости (с 20 до 21 года) изводит вопросами: «Чего я хочу? Правильный ли путь выбран? Что мне поменять сейчас в жизни, чтобы прийти именно туда, где мне будет хорошо?»

Со стороны кажется, что все сверстники уже определились с выбором профессии, учатся и понимают, кем будут. На самом деле большинство в это время испытывают ломку от осознания, что то, чему я учусь, на самом деле мне не интересно, и панику от того, что, когда я начну работать по этой профессии, то просто умру со скуки. В это время идет отказ от иллюзий и детских мечтаний. Перед молодым человеком встает реальность, предъявляя требования совершать взрослые поступки и нести за них самостоятельную ответственность. Впереди поиск работы, получения собственных доходов, отделение от родительской семьи, и очень страшно допустить ошибку и выбрать не ту профессию, которая сможет все это обеспечить.

Брать на себя эту новую роль молодому человеку не хочется, поэтому он пытается всеми силами продлить детство. Но поскольку родители за него уже не отвечают, он ищет возможности переложить ответственность на кого-то еще: институт, общество, коллектив, государство или близких людей. Свидетельство зрелости личности – это реальный взгляд на жизнь и нахождение баланса между реальными возможностями и потребностями.

Клиентка рассказывает, что ее переход к Молодости состоялся, когда ей исполнился 21 год, в 90-х. Она искала работу, которой было очень мало, тем более никто не хотел брать студентку дневного отделения. Но через месяц она нашла организацию и устроилась на полную ставку директором. Как в той рекламе, где не совсем адекватная девочка ищет книгу «Как стать директором», представьте, что мечта девочки сбылась – она стала директором. Учредителями организации были четырех молодых человека, похожие на четырех друзей из фильма «Бригада», по крайней мере, ездили на большой и черной машине. При трудоустройстве они объяснили, что делать особенно ничего не надо, так как компания только начинает свой бизнес, и пока они планируют взять кредит и купить четыре цистерны с топливом, на которые они уже нашли покупателя. Они бы не брали директора, но учредительные документы составлены так, что никто из них не может выполнять эти функции. Объяснения были правдоподобны, да и работы не много. Все рабочее время молодая директриса проводила в коридоре банка, а учредители тем временем проводили переговоры в глубинах его кабинетов. И вот настал тот день, когда с утра было запланировано мероприятие по подписанию кредитного договора. Всю ночь девушка не спала, сопоставляя один факт с другим и третьим, пока рано утром не встал отец, которому она рассказала всю историю с начала и до конца. Делать ей этого очень не хотелось, так как ей казалось, что она наконец доказала родителям свою взрослость и самостоятельность, устроившись на «хорошую» должность, а теперь получается, что это бизнес-махинация и главная жертва – она, на кого повесят всю ответственность за банковский кредит. Если учредители исчезнут с документами на руках, то она даже не сможет официально уволиться. Отец подтвердил ее опасения и предложил сам поговорить с бригадой учредителей. Но девушка решила идти до конца. Она рассказывает, что как только услышала звук подъезжающей машины, сердце подпрыгнуло к горлу и забилось там как заводная игрушка. Пока она спускалась вниз, молила только об одном – не трястись перед ними как осиновый лист. Дальше помнит смутно, но ей показалось, что она подошла к открытому окну, из которого торчала голова одного из «учредителей» и с сильно бьющимся сердцем, глядя себе под ноги, сказала: «Я не буду подписывать кредитный договор». Ей задали один вопрос: «Почему?» На что она еще тише пробормотала, что не хочет брать на себя такую ответственность. Самое интересное, что ничего страшного не произо-

шло – ей даже не ответили. Машина завелась, резко развернулась и уехала, а с её сердца, с одной стороны, спал ужасный груз, с другой, она потеряла единственный источник дохода и следующего не предвиделось.

Главный враг в этом возрасте – гордыня, которая способна сломить еще неокрепшую душу, заставить сомневаться в собственных силах и идти против своего предназначения. А за гордыней следует максимализм в принятии решений и желание не делать того, что советуют старшие. Важно, чтобы в этом возрасте человек был среди людей, которым он доверяет.

Переход к Ранней зрелости

Переход к ранней зрелости – с 27 до 28 лет. Чуть раньше или чуть позже случается один из самых серьезных кризисов – кризис перехода от роли Ученика, познающего жизнь, к роли Хозяина жизни. Закончен рост человека. Личность сформировалась. Если раньше вдохновляли грядущие изменения, физические, личностные, социальные, профессиональные, то теперь все изменения уже прошли. Все заняло свои места. Человек начинает понимать: кто он, чем занимается, на что способен и что создал, что имеет. Кризис наступает тогда, когда, глядя на эти результаты, возникает разочарование. «И что, это все, что мне в жизни предназначено?! Это все мои мечты?! Это все, что у меня есть?! И что, теперь так будет всегда?!»

Пересматривая все свои достижения и всю свою жизнь, даже при наличии несомненных результатов и успехов, можно не увидеть в них смысла, не понять, к чему теперь еще можно стремиться, не увидеть вдохновляющих перспектив. Опыт подсказывает, что люди старше тридцати лет живут скучно и монотонно: растят детей, ходят на одну и ту же работу и постепенно увядают. Это все, что известно о жизни зрелого человека. Как это быть зрелым, человек не знает и испытывает страх перед будущим, лишенным ярких возможностей, свершений, бурных перемен.

Парадокс. За возраст ученичества с рождения до 28 лет люди успевают привыкнуть к бурным и постоянным переменам в жизни, себе, окружающих условиях. Сама мысль о стабильном, спокойном, привычном течении будущих событий вызывает страх, как при напоминании о неминуемом угасании.

На тренинге одна клиентка, молодая одинокая мать, слушая истории про кризис в этом возрасте, громко вздыхала и постоянно силилась что-то сказать. Сделав паузу, я предложила ей слово. «Я вот все слушаю и думаю, ну почему так происходит? Ведь все уже известно, и про возраст, и про кризисы и задачи, но почему об этом не пишут? Ведь если бы кто-нибудь мне сказал, что в это время надо перетерпеть всего один год и все изменится, я бы тогда не развелась. И семья полная была бы, и у дочки был бы не приходящий отец, а близкий человек. Ведь сколько людей, а особенно женщин, наделали глупостей, только поддавшись эмоциям!». Я ей обещала, что сделаю все возможное, чтобы издать книгу и рассказать, как можно большому количеству людей, а особенно женщин на кризисных этапах, о том, что нужно делать, чтобы неприятности вас не достали. Как видите – я держу свое слово.

Переход к Социально-духовной зрелости

Кризис в возрасте 35 лет происходит тогда, когда человек по окончании ревизии понимает, что не добрал, не доказал, не состоялся, не сделал, т. е. не созрел. На фоне окружающих сверстников, которые «состоялись». Это не просто сложный, а опасный период. Подрастают дети, совершая свои ошибки и приобретая жизненные установки. Человек уже многое понимает и видит, во многом разбирается, его трудно обмануть. Если выбор в профессии и в личной жизни был неверен или неточен, то это становится очевидным. Что может повлечь за

собой неудовлетворенность жизнью, усталость, неуверенность в завтрашнем дне, обиде на бесполезно прожитые годы, на судьбу, родителей или детей. В этом возрасте, по статистике, появляются неизлечимые болезни, являющиеся следствием глубоких внутренних проблем. Нередко в это время люди увлекаются эзотерикой, иногда даже магией, чтобы исправить положение, которое, так не устраивает.

Руководитель отдела одной из компаний, занимающейся торговлей на рынке B2B³, оказавшись в этом возрастном кризисе, обвиняла весь коллектив в подсиживании, сплетнях, лени, безалаберности, безответственности и т. д. Виноваты были все, кроме нее. Мне долго не давалось решение – брать ее на сопровождение или нет, но поддавшись ее искренней уверенности, что все получится, решила. Первым этапом работы, как вы уже понимаете, шел блок по «Пересмотру личного и профессионального прошлого». Все шло хорошо, и к 6-й сессии клиентка чувствовала себя не 13-летней девочкой в коллективе, а гораздо старше, опытнее, видела результаты своих жизненных достижений, понимала, что обвинения других – подростковое желание снять с себя ответственность. Оставалась последняя сессия в этом блоке работы, и через месяц мы могли совершить рывок по совершенствованию ее профессиональных и личных жизненных целей. Но на седьмую встречу она пришла не в духе и с порога заявила, что все бесполезно – работай над собой не работай, все равно эти идиоты – подчиненные, коллеги и руководители – и далее продолжила теми же словами, которые я слышала от нее при нашем знакомстве.

Никто не спорит, тяжела ноша – совершенствование себя, но когда человек погружен в собственный эмоциональный кризис и не может перенаправить негативные эмоции в контролируемое русло, лучше такую работу не начинать. Потому что болезненные переходы из возраста в возраст становятся хроническим ощущением неудовлетворения. Кризис возникает у людей, продолжающих доказывать себе и окружающим свою состоятельность, не имея ее.

Переход в Зрелый возраст

На пороге перехода в зрелый возраст, после сорока лет, любой застой, любая стабильность напоминают о приближении старости и покоя. Много по-настоящему великих писателей, актеров, поэтов и художников именно в этом периоде уходили из жизни. Кажется, что это пик достижений и дальше пойдет снижение, связанное с большими потерями, моральными и материальными.

Природа знает, что следом за полным расцветом наступает увядание. В зрелом возрасте начинаются гормональные перестройки организма, замедляются процессы обмена веществ, изменяется тело и его функции. Эти изменения приводят к новому пониманию себя и своего места в жизни.

Люди в этом возрасте переживают нелегкие события, так как то, что аukaлось в юности (как хорошее, так и плохое), теперь откликается, а связь между этими событиями улавливается редко. Человек хочет внести в свою жизнь динамику изменений, он ощущает настоятельную потребность, но смена социальных ролей, семьи, работы кажется уже невозможной.

Возникает жизненная потребность создавать свой безопасный круг общения, в котором человек может подтвердить свою значимость и ценность. Человеку требуется поддержка людей, находящихся в одном возрастном периоде и в том же положении, что и он сам. Это новые дружбы, новые связи, качественно новые отношения с противоположным полом.

В следующих переходах хронический кризис, неудовлетворение только обостряются в различных видах.

³ B2B – (англ. Busines to Busines) – продажи для бизнеса. – (Прим. ред.).

С 48 до 49 лет возрастают искушения, связанные с накопительством и стремлением провести остаток жизни в развлечениях. Не хочется обременять себя обязанностями, а хочется «пожить для себя». В это время, как никогда, нужно обретение равновесия и гармонии, чтобы справиться с нахлынувшими искушениями.

Особенно опасный возраст с 54 до 56 лет. В это время много мыслей о смерти и прожитой жизни. Хронически недовольный человек может стать скупым и занудным, вечно жалующимся на жизнь. В совокупности с мрачными идеями конца и бренности бытия такие люди делают просто невыносимым существование не только других, но и свое собственное. В этот период если не работать над собой, не избавляться от балласта прошлых обид и промахов, то можно полностью потерять почву под ногами и растеряться, упустив многие возможности.

Переход к Поздней зрелости

В 63 года постоянное пребывание в неге и достатке человека расслабляет и лишает желания развиваться и изменять свою жизнь. Длительное торможение в конце концов приводит к деградации.

К 70 годам, если начать капризничать и «попивать» из молодых родственников энергию, упрекая их в неблагодарности или шантажируя наследством, можно впасть в детство или другой маразм.

Переход к Старости

В 77 лет поверхностность, равнодушие к чужим проблемам, эгоизм и жадность разрушает все, к чему человек прикасается. Если вовремя не опомниться, можно нажать множество серьезных болезней, которые в этом возрасте трудно излечиваются, например переломы костей.

К 84 годам упрямство и внутренняя глухота и слепота вместо душевного покоя и гармонии с собой и миром окунает человека в одурманивающее желание пожить еще, во что бы то ни стало. Даже ценой счастья и здоровья близких людей. Бывает, что в этом возрасте заводят себе молодых супругов. Только это уже не любовь, это «пища». Человек превращается в монстра, пожирающего все вокруг. Но все можно изменить, и монстр может освободить близких от нависшей потенциальной опасности. Может превратиться из чудовища в мудрого старца, подающего пример молодым!

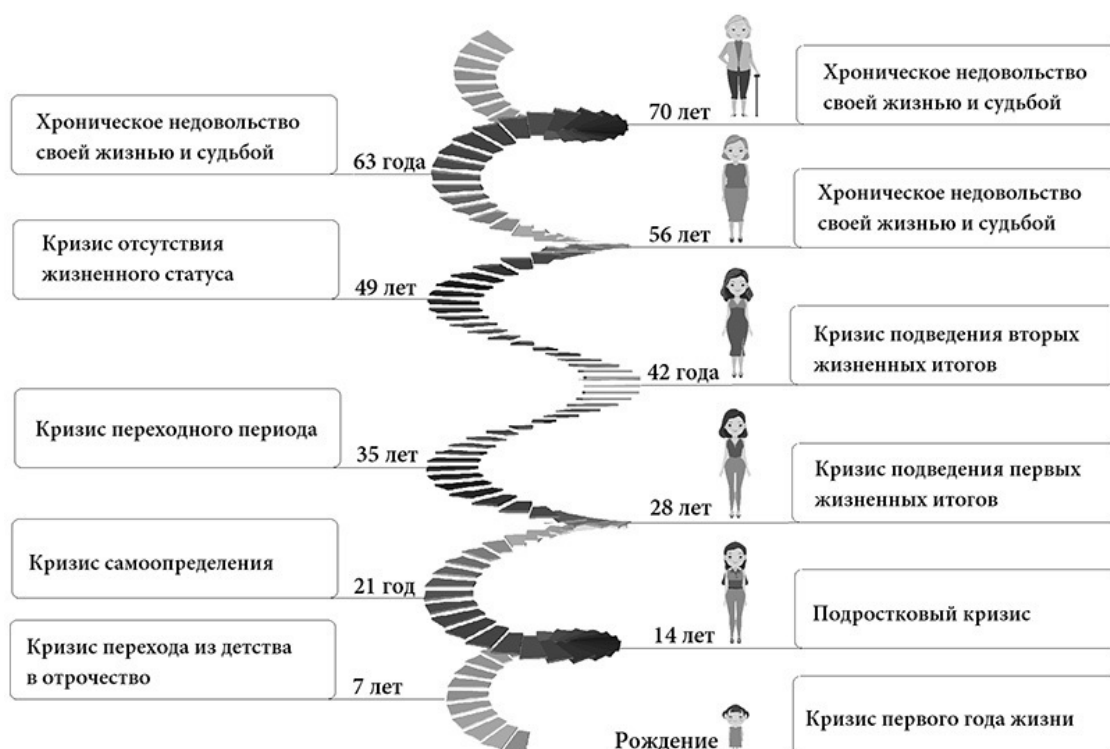


Рис. 2. Кризисы при переходе из возраста в возраст

Мистическое перерождение человека, смерть и воскрешение на новом, духовном, возвышенном уровне возможно! И для этого не стоит ждать конца, можно исправить все самому и начать свое возрождение прямо сейчас.

Возможность № 1.

Стремитесь соединить возраст «в душе» и «по паспорту»

Если прочитав о кризисах, вы отметили какие-то из них, то вы можете вспомнить, произошли ли какие-то кардинальные изменения после описываемых кризисов? Например, вы уехали на другое место жительства, ушли из вуза или перешли в другую группу, развелись или, наоборот, нашли свою половину и т. д., и т. п. Таким образом, вы можете понять, насколько полезны для вас проживаемые кризисы. Если после них жизнь изменяется к худшему, то надо разбираться с причиной. Если жизнь изменяется к лучшему, то ваше развитие по спирали идет в соответствии с планами Провидения и вашей успешной судьбы, остается только придать этому развитию смысл.

Часть вашей души «не пожелавшая взрослеть», на самом деле не решилась проходить через какой-то кризис. Это случается со многими людьми. Например, «хорошие девочки» до конца жизни остаются хорошими, не желая проходить подростковый бунт, заявить авторитетной фигуре матери, что уже выросла, имеет собственное мнение и просит не влезать в ее семейную жизнь и т. д., и т. п. Неважно, какими словами описывается протест, важно, что женщина знает, что именно после этих слов будет грандиозный скандал, ее мать может порвать с ней отношения / выгнать из дома / попасть в больницу с сердечным приступом и т. д. Поэтому всю жизнь она играет роль «хорошей» дочери и слушает указания, уколы, даже издевательства.

Многим женщинам невдомек, что этот подростковый бунт не прихоть неконтролируемых реакций, а эволюционная необходимость. Когда ребенок-подросток, может быть, агрессивно, а может быть, и нет, но проявляет самостоятельность и доказывает наличие собственного мнения, то взрослый начинает его уважать, ставя на один уровень с собой, признавая его право иметь собственное мнение.

С течением времени это поможет изменить и социальные роли в семье, когда дочь в силу работоспособности займет роль главной женщины в семье, а мать, в силу возраста отпустит контроль и позволит дочери заботиться о себе.

Стараясь остаться хорошей дочерью – вы приговариваете себя к вечной кабале, а свою мать – к руководству, контролю и ответственности за вашу жизнь до конца собственной. Ничего хорошего, как вы понимаете, из этого никогда не получается.

Клиентка – замечательная, талантливая женщина, и в двадцать пять и в тридцать пять ощущала себя на 16 лет. После проведенной работы по соединению душевного возраста с фактическим она «подросла» до ощущения 25 лет. Это был огромный прорыв, позволивший ей пересмотреть результаты своей профессиональной биографии и личной истории. Сейчас она занимается корпоративным управлением и с удивлением замечает, что тратит гораздо меньше усилий на те вещи, которые раньше отнимали у нее все силы и ресурсы. Сильно меняется ее позиция в отношении важности и приоритетности тех или иных задач. Она по-другому стала смотреть на мир, научилась отличать ученическую инфантильность во взглядах и принятии решений многих своих коллег, наблюдает, как взрослые, хорошо пожившие мужчины дерутся за место под солнцем, как в молодости. Она настроена очень решительно и хочет полностью соединиться со своим возрастом, но я не поддерживаю ее идею, т. к. считаю, что ей станет тяжело в обществе, в котором люди ее возраста не обладают соответствующими ценностями.

Когда люди говорят, что хотят «найти себя», они вроде бы имеют в виду, что хотят найти дело, которому готовы посвятить свою будущую жизнь, разобраться с вопросами: «Кто я?» и «Куда я иду?». На самом деле за этой фразой скрывается еще один смысл: «Я себя потерял, не могу найти, помогите, часть меня заблудилась в дебрях прошлого!».

Человек с разницей в возрасте на самом деле растет как будто без какого-то органа. Ну, например, без желчного пузыря. С одной стороны, это не мешает жизни, а с другой – создает проблемы и ограничения. Организму приходится задействовать другие свои ресурсы, чтобы восполнить нехватку органа, поэтому он изнашивается быстрее. Так же и с заблудившейся в детстве частью души. Это вроде бы не мешает жизни всей личности, но напоминает о себе, требует эмоциональных сил для преодоления самого себя в решении каких-то серьезных деловых или личностных проблем. Также это не дает в полной мере наслаждаться каждым новым возрастом, решать его задачи, жить наполненной, гармоничной и счастливой жизнью.

Помогая соединить физический возраст и духовный, мы помогаем восстановить внутренний жизненный баланс, наполнить мир красками и обрести человеку то, что называется осознанностью, помогающей жить «здесь и сейчас».

Глава четвертая

Десять периодов вашей жизни

Если в строке поиска Интернета вы наберете фразу «как найти свой Икигай» или «в чем смысл жизни», выйдет более 12 000 ответов. Психологи, консультанты, писатели, создатели сайтов пишут на эту тему так много, что до пятого по счету сайта, содержащего ответы на эти вопросы, и не доберешься, потому что получишь столько информации, что будет перебор. Но чем больше разносторонних ответов, тем больше теряется суть вопроса. Икигай – это всего лишь задача, которую знает и выполняет каждый человек на острове Окинава, где на тысячу человек приходится самое большое число долгожителей. Это всего лишь ежедневное предназначение человека, смысл его действий. В каждом возрасте также есть своя задача, которую можно называть смыслом возраста, его Икигаем.

В исследованиях психологов, социологов и философов можно найти очень разные определения границ возрастных периодов. В отечественной психологии принято выделять: младенчество, раннее детство, дошкольный возраст, ранний школьный, подростковый возраст, юность, взросление, переходный возраст, зрелость, пожилой возраст и старость. Мы ни в коем случае не пытаемся вводить какие-то новые периоды, просто наши наблюдения, изученные биографии людей, специальная литература «на стыке» наук позволяют нам сделать предположение о семилетних циклах в «маршрутном листе» человеческой судьбы.

Вероятно, раз в семь лет человек осуществляет новый переход, так же как за семь лет полностью обновляются клетки человеческого тела. Люди с семилетней разницей в возрасте часто являются представителями разных поколений. В моменты переходов у человека обостряется чувствительность и ранимость, т. к. каждый возрастной переход требует от человека проявления новых качеств, навыков, умений и способностей, нового понимания своей собственной роли в жизни и обществе.

В каждом возрасте есть возможность улучшить свой опыт, потому что существуют два семилетних цикла – две возможности. Первая семилетка предназначена для того, чтобы перейти в новую роль и найти способы удовлетворить потребности в новом возрастном самоопределении. Вторая семилетка для того, чтобы воплотить желаемое, достичь «положения» возраста и насладиться им.

Первый цикл 0–7 лет

В это время сознание ребенка размыто, он не осознает себя и окружающий мир. Жизнь как в тумане. Нет самосознания и представления о том, что нужно делать.

Задача цикла – изучение своих желаний и потребностей, а также способов их удовлетворения. В первом цикле ребенок активно познает мир, стремится все самостоятельно попробовать. Ребенку необходимо научиться удовлетворять свои желания, справляться с собственными чувствами, т. е. понимать себя. Источником жизни является забота взрослых. Основной жизненный этап: «Забота других обо мне».

Этот семилетний цикл позволяет ребенку научиться понимать себя и свои неосознанные желания. Назвать эмоции, понять, что окружающие люди тоже испытывают различные чувства и желания. Решенная задача раннего детского возраста проявляется в том, что ребенок начинает активно проявлять интерес к окружающему миру, готов учиться заботиться о себе самостоятельно.

Второй цикл 7—14 лет

Задача цикла – познание мира и обучение способом взаимодействия с ним. В семь лет меняется самоопределение. В этом возрасте ребенок, оставаясь частью семьи, приобретает новый статус – ученик, школьник. Его задача – найти способы взаимодействия с этим новым миром. Основной жизненный этап: «Обучение меня другими».

Возраст с семи до девяти лет – один из самых сложных. С одной стороны, требуется усердие и трудолюбие, а еще нет самосознания и представления о том, что нужно делать. А с другой стороны в старшем возрасте этот период нередко выпадает из памяти, мало кто помнит что-то особенное из начальной школы.

Трудности возраста – трудности контактов – это тоже одна из сфер учебы в широком смысле этого слова. Жизнь происходит среди людей, а основные люди, участвующие в жизни человека – это сверстники. Отношения со сверстниками во многом определяют будущее положение в обществе. Нормальный переход в новый этап взросления будет у тех детей, которые научились понимать законы маленького социума под названием «класс».

Возраст с девяти до четырнадцати – время обретения физической формы, роста, накопления знаний, сил и первоначального опыта. Человек еще нуждается в опеке, но уже пытается освободиться от тех, кто его учит. Первый серьезный конфликт, который предстоит разрешить человеку на пути совершенствования.

Завершенный семилетний цикл – умение учиться, т. е. понимать, что хотят взрослые люди, чтобы подросток знал и переводил эти знания в конкретные умения.

Третий цикл 14–21 год

Задача цикла – бурный рост личности. Обретение самостоятельности. Повторение первого цикла в физическом и в личностном аспектах. Развитие личности ощущающей и инстинктивной. Основной жизненный этап: понять и найти свое место в социуме. Цикл начинается с бунта «переходного» возраста, необходимый личности для доказательства своей взрослости, зрелости и независимости от других.

Первая любовь и первые разочарования. Учеба, общение, подвижность и легкость. В возрасте восемнадцати – девятнадцати лет наступает период глобального выбора, возрастают упрямство и амбиции, строятся грандиозные планы на далекое будущее.

Завершенный семилетний цикл – осознание собственных сил и возможностей, возникающие в результате «проб». Создание собственных ценностей, в чем-то перекликающихся с «родительским наследством», в чем-то совершенно индивидуальных. К концу этого цикла можно говорить уже о личности, способной принимать решения и нести за них ответственность? Что такое ответственность. Это основной урок этого возраста.

На пути к ответственности еще случаются возвраты – ностальгические требования заботы и внимания родителей одновременно с отвержением заботы и внимания.

Четвертый цикл 21–28 лет

Задача цикла – реализация потребностей в соответствии со сложившейся системой ценностей. Становление юной личности. Задача возраста – реализоваться как мужчина (женщина).

Жизненный путь с множеством успешно решенных задач раннего возраста приводит к вполне закономерной потребности – сексуальной. Задача возраста – научиться быть жен-

щиной (мужчиной), познать основные законы своего пола. В этом возрасте удовлетворение потребности в сексуальном взаимодействии приносит наивысшее удовольствие. Желанным становится создание собственной семьи и рождение ребенка. Происходит принятие еще одной ответственности – ответственности не только за свою жизнь, но и за свою собственную семью. Семья, рождение ребенка при правильном прохождении предыдущих задач приносит наивысшее удовлетворение собой и своей жизнью. Источником вдохновения служит влюбленность в другого человека, увлеченность поиском новых путей, находки и открытия, успехи, замеченные и оцененные. Вера в то, что все же удалось найти собственный путь, собственную судьбу.

В этом возрасте происходит полное отделение от родительской семьи в материальном плане и в плане ответственности. Человеку в это время жизненно необходимо жить отдельно и обеспечивать себя самостоятельно, потому что в следующие годы ему придется вернуться к близким отношениям с родителями уже в новом качестве. Собственные семейные отношения могут стать зрелыми и ответственными только тогда, когда они формируются и складываются на отдельной от родителей территории, с опорой на собственные заработанные средства и личные возможности.

Завершенный семилетний цикл – полное отделение от родительской и создание собственной семьи. Также в этом возрасте идет активный поиск и нахождения своей работы, деятельности, которая займет важное положение в следующих периодах.

Пятый цикл 28–35 лет

Задача цикла – утверждение своей новой роли взрослого человека, ревизия результатов периода ученичества, первых четырех семилетних циклов. Задача возраста – реализовать себя в своем деле. Поиск самореализации финансовой и карьерной, «что я стою, что я значу».

Проводя ревизию и переоценку ценностей, человек принимает именно в этот период времени решение о том, за что он чувствует себя спокойным и уверенным и что в его жизни уже не состоится. Уже все доказано себе и людям, от которых раньше зависел. Те, кто не решился на перемены ранее, именно в этом возрасте кардинально меняют свою жизнь, уезжают в другой город, меняют сферу деятельности, разводятся, создают новую семью, начинают заниматься духовными поисками. Эти решения являются осознанными и помогают подтвердить самому себе свою зрелость. Это естественный процесс прохождения возрастного периода, при наличии проблем, не решенных ранее, приходится в срочном порядке учить самого себя – давать себе заботу и внимание, учиться получать необходимые знания и навыки, гибко менять роли, любить и ценить близость любимого человека, использовать то, что дали родители и «приумножать добро». У женщин в этом возрастном периоде проявляется неприятие старости и собственных возрастных изменений, с ними связана потеря сексуальной привлекательности и попытка использовать ее остатки немедленно.

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.