

КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ПУТИ

Этот этап тоже очень сложный.

Да, в нем нет какого-то особенного драматизма. Часто даже сложно определить его четкие границы. Нет в нем ничего такого, от чего бы плохо спалось, нет ощущения кризиса. Нет и социального осуждения: «Так поступают только чокнутые!» Ничего этого нет. И в этом заключается его сложность. В нем нет энергии. И просидеть в нем можно... да хоть всю жизнь! Я знаю тех, кто находится на этом этапе годами. Эти люди не ходят на тренинги по личностному росту и не покупают книги о том, как дать себе пинка. Они все про это уже знают.

По ощущениям этот этап ассоциируется у меня с блестящими кадрами шедевра Ларса фон Триера «Меланхолия». Все движется медленно-медленно, будто в паутине, вы совершенно не можете сосредоточиться. Словно кончились силы, а мир стал вращаться с замедленной скоростью: день прошел, солнце зашло, а вы как будто только открыли глаза и успели сказать: «Кажется, сегодня вторник...»

Вы говорите себе: «Не сейчас, потом... Я, пожалуй, отдохну еще денек-другой. В конце концов, стоит такая чудная золотая осень! И можно ничего радикального пока не делать, поесть малину на даче, походить по

лесу. И вдыхать, вдыхать этот живительный воздух!
Не все же куда-то бежать...»

Я сама призываю всех наслаждаться моментом, жить настоящим и радоваться каждому дню, особенно чудесному осеннему дню с его прозрачным воздухом, но здесь речь про другое.

Человек не спокоен, он не наслаждается. В нем нет умиротворения. Он точно понимал, куда ему идти. Он потратил на это уже много сил и времени и многое поменял в жизни, совершил ошибки, поборол страх. Но там, куда он шел, — то ли звезда померкла, то ли ее скрыли тучи. Или же сам путь оказался слишком длинным, и чего-то ему не хватило.

Наверное, не хватило топлива, драйва, мотивации. Не хватило времени, способностей или денег. Может быть, не хватило умения организовать себя. А вдруг сама затея была негодной? Уже не ясно и ничего не видно ни позади, ни впереди.

Так плохо видно из той точки, которая зовется разочарованием. В ней все как будто становится вязким, двусмысленным, размытым, нечетким, сомнительным... Сомнительным — вот самое верное слово!

На этом этапе герой сказки попадает в другую реальность. Сбивается с пути. Делает какой-то замыслова-

тый крюк, который чуть не меняет весь сюжет. Очаровывается, оказывается одурманенным, подменяет цель, начинает считать точку, в которой оказался, конечным пунктом своего путешествия, занимается самоуспокоением.

Герда вдруг оказывается в саду волшебницы, которая расчесывает ей волосы золотым гребешком. В саду у старушки — вечное лето. Цветут все цветы, кроме роз, журчат ручьи. И Герда забывает о Кае, забывает, откуда она пришла и куда направлялась. Время меняет свой ход: когда Герда, наконец, покинет этот сад, на дворе будет уже глубокая осень.

Бильбо получает волшебное кольцо. И для него больше нет смысла идти дальше с гномами — главный дар уже в руках. И с ним так хорошо и спокойно!

После Троянской войны Одиссей по разным причинам не возвращается в свою родную Итаку. В своих странствиях он проживает другие маленькие жизни с Цирцеей и нимфой Калипсо. И путь его уходит в сторону от той цели, к которой герой шел изначально.

Поговорка о том, что нет ничего более постоянного, чем временное, — она как раз про это. Временные пристанища, недостроенные дома, недоделанные ремонты, неполученные результаты, любое «промежуточное» состояние по принципу «И так сойдет!» — все это результат застревания на этом этапе.

Здесь у человека опускаются руки. Он дает себе отдых, которым, однако, насладиться не может. И что-то делать он тоже не в состоянии, потому что его гложет тревога. Он задает вопросы: «А куда я, собственно, шел? А точно ли мне туда надо? Может быть, те промежуточные результаты, которые есть у меня сейчас, — это максимум, на что я способен?»

На этом этапе человек понимает, что шел не сюда и не к этим результатам, и с этим отчасти и связаны его разочарование и подавленность. Но вокруг все, вроде бы, идет своим чередом. И то, чему человек успел научиться и чего успел достичь, — уже некоторая гарантированная «тройка с плюсом», то есть «серединка».

«Тройкой с плюсом» человек недоволен, потому что, к примеру, нельзя жить в доме, где есть только стены и фундамент, но нет стяжки на полу и лестниц между этажами, где не оштукатурены стены и не проведена вода. Но делать все эти мелкие дела не хочется — они неинтересны, требуют кропотливого труда и умения подчиняться вездесущему «надо». Нет, не хочется! Запал ушел.

С одной стороны, Герду, как и остальных героев, гложет тревога — невнятная, не дающая покоя: «А где я? Кажется, я забыла про что-то самое главное. Что-то важное скрылось от меня, и это не дает мне покоя».

А с другой — нет необходимости каждый день решать конкретные задачи и нет сильного внутреннего беспокойства, и она себя успокаивает: «Все может подождать... Сделаю это как-нибудь потом».

Все, что осталось недоделанным: запыхавшиеся горнолыжные ботинки, велотренажер, превратившийся в вешалку, заброшенный словарь, неоконченные курсы — кроме разочарования и тревоги вызывает еще и раздражение. Вы говорите себе: «Все же как-то живут... И нормально живут! Спят по 8 часов, празднично проводят выходные, не напрягаются, наслаждаются жизнью. Почему я все время должен куда-то бежать? И все время делать что-то “сверх”? Мне нужен отдых! Вот сейчас отдохну, а там — с понедельника, с первого числа, с Нового года...»

Психологическая сложность этого этапа связана вот с чем. Когда есть какой-то мощный стимул — важно, внешний или внутренний, — все очень просто. Мы собой недовольны, и нам не спится. Или же в нашей жизни произошли изменения, и по-старому уже не будет, и надо что-то менять, а оставить все, как есть, невозможно. Или решение принято, а действовать очень страшно. Или мы уже потерпели какую-то неудачу, а теперь нужно как-то выпутываться.

Во всех предыдущих ситуациях такие стимулы были. На этом этапе источником движения должна вы-

ступать проактивность самого человека. Он должен «вытянуть себя из болота за волосы». Да, именно из болота! И именно сам, вопреки законам физики.

И именно сейчас имеет смысл говорить о силе воли (об истинной силе воли или даже о смелости), потому что, когда тебе страшно, ты вынужден быть смелым. И когда ситуация сама движет тобой или куда-то тебя выталкивает — это ее сила, а не сила твоей воли. Это она поставила тебя перед выбором. И ты его делаешь потому, что тебя уже сюда привели.

Снаружи в подобных ситуациях все выглядит весьма героически, но именно здесь и нужны настоящая смелость и сила воли. И проявляются они не в каком-то одном великом поступке, а в ежедневном подвиге. Да, как в кино: «Каждый день в 12:00 — подвиг!» По расписанию. В этом принципе скрыт огромный смысл. Подвиг — это не героическая реакция на обстоятельства. Подвиг — это когда ты сам «подвигаешь» себя. Каждый день. По плану. Шаг за шагом. Просто потому, что часы пробили полдень. И только по этой причине.

На этом этапе очень важно не очароваться временным пристанищем. Не откладывать движение день за днем. Не обещать себе: «Вот, когда-нибудь...» — и не ходить, не плакаться: «У меня больше нет сил! Сейчас схожу в отпуск, а потом разберусь с работой.

Потом — помогу мужу. Потом — решу вопросы со школой у ребенка...» Нет, этим делам не будет конца и края. Они поглотят вас, как мифическая рыба-кит, и вся жизнь опять пойдет по контуру — по контуру рыбьего желудка, вырваться из которого якобы не позволили обстоятельства.

И это не значит, что в отпуск не надо, что на низкий гемоглобин и тройки сына мы можем наплевать и отдыхать себе не дадим. Нет! Просто мы должны сделать так, чтобы ситуация не стала хронической. Давайте превратим ее в закономерный этап, который проходит каждый герой — неважно, сказочный он или нет, — на пути к новой жизни, к большой цели, к себе-другому.

А любой этап имеет свои временные границы. С них и начнем.

НАЗНАЧИТЬ СРОК

Что, если сил и вправду нет?

Если у вас есть какие-то неотложные дела, то им стоит определить точный срок исполнения. Дела эти будут накапливаться, потому что на первых этапах глобальных перемен вы перестали уделять внимание чему-то другому в жизни. Меньше времени досталось