



## Предисловие

С тобой такое было? Вроде все хорошо, все живы-здоровы, жизнь удалась, а настроение — ниже среднего. Думаешь, что завтра будет лучше, а лучше не становится ни завтра, ни через неделю и даже месяц. Более того, окружающие начинают спрашивать: «С тобой все в порядке?» Бодро отвечаешь: «Да, конечно». И в этом нет ни капли вранья, это действительно так, все хорошо, грех жаловаться. Дома и на работе все идет своим чередом и в основном по плану. Но вместо того чтобы радоваться и наслаждаться здесь и сейчас, ты раздражаешься по пустякам, чувствуешь неудовлетворенность и апатию.

Говорить об этом стыдно, потому что окружающие подумают, что ты неблагодарная или просто бесишься с жиру в отсутствие реальных проблем и при полном комплекте всего и всех в твоей жизни. От осознания собственной неблагодарности, смешанного со стыдом и виной, становится еще хуже.

Так почему ты чувствуешь себя несчастной, а вдобавок еще и виноватой в том, что так себя ощущаешь?

Первое, что приходит на ум, — это кризис среднего возраста. Если выдастся минутка и погуглишь, то обнаружишь массу ссылок по данной теме. Гугл утверждает, что это сверхпопулярный запрос, причем не только в России. При беглом чтении обнаруживаешь, что пишут в основном про мужской кризис и его основные симптомы: покупку дорогой машины и молодую подругу. Приходит мысль, что с тобой что-то не так. Видимо, остальные женщины просто живут и радуются жизни.

Если копнешь поглубже, то можешь найти гендерно нейтральные статьи про кризис среднего возраста. Но они еще больше сбивают с толку. Одни авторы пишут, что кризис есть, другие — что нет, причем в одно и то же время.

Те, которые считают, что кризис есть, нагоняют такого страха, что включается «тревожная кнопка». Они говорят, что надо что-то срочно менять в жизни, иначе будет все еще хуже, и к тому же поздно. Но ты точно знаешь, что ничего существенно менять не хочешь. Тебе просто нужно стать чуточку счастливее, вернуть в свою жизнь радость и получать удовольствие от того, что имеешь.

Раньше казалось, что окончишь школу, получишь профессию, найдешь работу, выйдешь замуж, родишь ребенка, купишь свое жилье и так далее — и будет счастье. Сейчас же, когда это все достигнуто, победные фанфары почему-то не звучат, а счастье опять куда-то отодвигается. Но больше ждать счастья не хочется, и откладывать его на будущее тоже.

Так что на самом деле происходит?

С первыми морщинками приходит осознание, что молодость уходит. Но от комплимента «выглядишь молодо» настроение резко падает. А заботливые рекомендации модных блогеров, что надеть женщине в 40+, чтобы выглядеть моложе, вгоняют в тоску. Очень хочется подать в суд на журналиста, который написал «пожилая женщина 45 лет», и вступить в движение против дискриминации по возрасту. То ли дело супруг-ровесник — он с каждым днем все краше и краше. Тут ненароком можно «влюбиться в собственного мужа, однажды выглянув в окно». И это было бы хорошо, потому что отношения с супругом теряют былую яркость.

Вспоминается, как много было счастья в первые годы брака, потом в ожидании первенца и после его долгожданного появления. Конечно, были ссоры из-за денег, работы, детей, домашних забот, родителей и других родственников, но было много радостных моментов, разговоров по душам и, конечно, секса.

Сейчас отношения стали больше похожи на деловое соглашение, а семья — на антикризисную команду, решающую постоянно возникающие разного рода

проблемы. А еще пугает статистика, что каждая третья пара разводится [53], а Россия занимает третье место в мире по разводам [215]. Ее подтверждает информация о разводах друзей и знакомых. И таких новостей все больше и больше. А ведь хочется верить в сказки, которые заканчивались словами «жили они долго и счастливо и умерли в один день».

У старшего ребенка начался подростковый период, появились проблемы с учебой, новые друзья и поздние тусовки. Поговорить с ним спокойно почти никогда не удастся. И это когда окончание школы и экзамены не за горами. И надо думать о том, куда поступать. Но совершенно непонятно, какие профессии будут нужны, когда он отучится, ведь искусственный интеллект наступает. Все меняется слишком быстро, одни профессии исчезают, другие, со странными названиями, появляются как грибы после дождя, и непонятно, как за этим уследить. Говорят, что учиться теперь придется всю жизнь: знания устаревают, а навыки каждый раз нужны новые. Очень хочется для ребенка успеха в карьере, но в какой?

Говорят, что подростковый кризис необходим, чтобы ребенок отделился от тебя, а ты — от ребенка. А если отделяться не хочется? Почему никто спрашивает твоего мнения?! Остается надеяться, что подростковый бунт когда-то закончится, а после всех скандалов и ссор, сказанных сгоряча слов все-таки сохранятся теплота и близость в отношениях. Надо обязательно почитать, что для этого нужно делать, когда будет время.

Грустно видеть, как стареют родители. Они все больше нуждаются в помощи. Оказывается, для нашего поколения даже придумали специальное название — поколение «сэндвич». Потому что мы, как начинка в бутерброде, находимся между двумя поколениями: старшим — пожилыми родителями родом из СССР — и младшим, появившимся на свет с телефоном в руке и гарнитурой в ухе.

Нам, родившимся на закате СССР и прошедшим катаклизмы перестройки, приходится заботиться о тех и других, поэтому мы крутимся с утра до вечера в бесконечном круговороте дел. Ученые считают, что из-за высокой психо-

логической и физической нагрузки поколение «сэндвич» находится в группе риска по здоровью. Причем больше женщины, потому что именно они традиционно ухаживают за младшими и старшими в семье. Мужчины в любом возрасте слово «ухаживать» понимают в другом смысле.

Меня накрыло в сорок два года. К этому времени я защитила кандидатскую и докторскую диссертации и стала самым молодым директором института. Мы переехали в новую квартиру, купили дачу и машину, путешествовали — все как мечтали. И тут бы радоваться жизни, но дочь-подросток начала бунтовать, а я как раз вступила в тот самый средний возраст — наша «семейная лодка» на несколько лет попала в шторм. Я, как и ты сейчас, думала о том, что со мной что-то не так. Я искала ответы на форумах и в селф-хелп литературе. Не найдя их, первый раз в жизни пошла к психологу сначала сама, потом вместе с дочерью. Потом, когда стало совсем плохо, я поняла, что спасение утопающего — дело рук самого утопающего. И чтобы разобраться с тем, что происходит, и, главное, понять, что с этим сделать, пора мне вспомнить, что я не только женщина в среднем возрасте, но и ученый-исследователь и у меня есть профессиональные навыки, которые я могу использовать.

Мои научные поиски привели меня во Всемирную базу данных счастья [214], где я обнаружила более 40 тысяч научных исследований и более 15 тысяч публикаций. Любознательность вечного студента довела меня до курсов счастья в Йельском университете и в Школе бизнеса. Желание узнать, что думают другие, и поделиться тем, что узнала я, заставило меня как журналиста завести канал «Счастье на научном»: [https://t.me/happy\\_science](https://t.me/happy_science).

Я прочла сотни книг и научных статей про счастье и счастливых людей, провела десятки опросов и интервью с экспертами и учеными, чтобы понять, возможно ли осознанно и целенаправленно стать счастливой в среднем возрасте.

Штудирюя научные труды, я осознала, что счастье для меня всегда было чем-то абстрактным, не поддающимся измерению, а значит, управлению и контролю. Какое-то «прекрасное далеко», как жизнь при коммунизме.

Пытаясь разобраться, почему это произошло, я обнаружила, что слово «счастье» в моей семье не произносилось. Никто мне не говорил, что надо быть счастливой. Но постоянно говорили, что надо много учиться и трудиться, чтобы стать успешной. Но успех не сделал меня счастливой.

На понимание того, что же действительно для меня счастье, ушел не один год. Мне пришлось задуматься о моих ощущениях в отношении различных аспектов жизни через призму «счастливых» очков, а не «надо» и «должна». Я увидела разницу между тем, как я оцениваю мою жизнь, и тем, что я чувствую, ее проживая.

Я поняла, что попала в ловушку. Все, что я планировала, было для того, чтобы моя жизнь стала чуть лучше и чуть счастливее. Правда в том, что я подменила цель в обретении счастья средствами.

Самым важным для меня стало открытие, что счастьем можно научиться и в среднем возрасте. Это означало, что мне больше не нужно полагаться на удачу, ждать лучших времен. И тогда я наконец поверила, что мое счастье — это не что-то абстрактное, а нечто реальное и оно находится в моей власти.

Я начала мой личный проект «счастье». Мне пришлось освоить счастливые привычки, избавиться от ложных установок на счастье и заменить их на новые. Даже в трудные дни я старалась уделять моему проекту время и прилагать хотя бы небольшие усилия, чтобы чувствовать себя чуточку лучше.

Постепенно положительные изменения произошли во всех сферах моей жизни, да и само отношение к жизни изменилось. У меня появилось много новых друзей, и их всех без сомнения можно отнести к абсолютно счастливым людям.

Сейчас я с уверенностью могу сказать, что у меня счастливая жизнь. И еще я однозначно заразила «вирусом счастья» мою семью и мое окружение. Я очень надеюсь на силу и заразность «вируса счастья» на улицах российских городов, где с каждым днем будет все больше счастливых и улыбающихся

людей. Пусть это будет единственный вирус, с которым мы столкнемся в настоящем и будущем.

Мне пришлось пройти долгий путь, во время которого я узнала о счастье больше, чем могла надеяться. И всем, что я знаю, хочу поделиться здесь, на страницах моей книги. Но хочу сразу предупредить, что изменить себя и свою жизнь может быть очень трудно и это потребует времени и большого количества усилий, но оно того стоит!

Счастливые люди здоровее и дольше живут, они чаще создают и сохраняют семьи, а еще они успешнее в карьере и больше зарабатывают вне зависимости от уровня образования — и это доказано множеством различных научных исследований. И еще счастливые люди действительно могут менять мир к лучшему.

Счастье не одиночное занятие, поэтому ты не будешь одна. Я буду рядом и стану твоим личным проводником в новую счастливую жизнь. Мы разберем слагаемые женского счастья — семью, детей, родителей, отношения с партнером/супругом, работу, деньги и прочее — и соберем их заново. Заменим при необходимости ложные (мифы о счастье) на правильные. В результате к тебе придет понимание, почему ты оказалась там, где сейчас находишься, и имеешь то, что имеешь. Ты получишь ответы на свои вопросы: что мешает тебе быть счастливой в середине жизни; почему наличие семьи и детей, финансового благополучия и работы не делает твою жизнь счастливой в той мере, в какой ты ожидала. А потом ты узнаешь, что на самом деле наполнит твою жизнь радостью и счастьем.

Это теперь хорошо известно благодаря новой науке о счастье, появившейся в середине XX века. Тысячи ученых по всему миру исследуют, проводят эксперименты, пишут статьи и книги о новых поразительных способах, закономерностях и инструментах в поисках простого человеческого счастья. Эти новые знания помогут тебе определить направление движения к твоей новой счастливой жизни.

Я познакомлю тебя с различными практиками обретения счастья и помогу выбрать ту, которая подходит именно тебе. Мы перейдем к конкретным действиям: вернем в твою жизнь смех и улыбки; сформируем новые счастливые привычки; соберем аптечку счастья на каждый день; научимся получать удовольствие от возраста, заботиться о себе, а не только о детях и родителях; вернем яркость в отношения с партнером/супругом; найдем баланс между работой, семьей и личными увлечениями/хобби. Я приготовила массу упражнений и практик на любой вкус. Все они из последних зарубежных и российских научных исследований, адаптированы мной и испытаны на себе. Их опробовали мои друзья и подписчики и подтвердили, что все они работают. Значит, будут работать и для тебя.

Пусть эта книга станет твоей точкой отсчета счастливой жизни и поможет сделать середину твоей жизни золотой!





## Глава 1

# КРИВАЯ СЧАСТЬЯ

Ученые опросили более 500 миллионов человек из 132 стран мира на предмет оценки их уровня счастья в разные годы жизни [107]. Оказалось, что абсолютное большинство участников опроса были счастливы в 22–23 года, потом уровень их счастья снижался до минимума в 47–48 лет и после этого начал расти, достигнув пика в 69 лет. Если наглядно представить эти возрастные веши, то кривая счастья будет похожа на латинскую букву U.

Почему уровень счастья снижается к середине жизни? Одним из самых популярных объяснений является кризис среднего возраста. Как показывают исследования [140], подавляющее большинство людей в него верят и утверждают, что знают тех, кто через него прошел.

В пользу того, что такой кризис действительно существует, свидетельствует исследование шимпанзе и орангутанов, достигших средних лет [220]. Выяснилось, что в середине жизни они испытывают меньше удовольствия и удовлетворения, находятся в плохом настроении и наименее успешны в достижении целей. Исследователи предположили, что эта тенденция может отражать возрастные изменения в структурах мозга, связанных с благополучием, которые наблюдаются у всех видов приматов, в том числе у человека.

Любопытно, что кризис среднего возраста до сих пор рассматривается в основном как мужская проблема. Возможно, это связано с тем, что Жак Эллиотт, канадский психоаналитик, который впервые описал этот кризис в 1965 году и дал ему название, работал только с мужчинами. Он обнаружил, что в определенном возрасте у большинства его клиентов происходит неуютное осознание

того, что времени для жизни у них осталось меньше, чем они уже прожили. Многие из того, что они хотели, так и останется незавершенным и нереализованным. И смерть выглядит уже не такой далекой абстрактной точкой в будущем.

Надо сказать, что у науки на сегодняшний день нет достаточных доказательств в поддержку теории о том, что середина жизни — это обязательно время для кризиса. Да, проблемы в середине жизни могут быть, но они далеко не всегда превращаются в кризис и не являются обязательным сценарием, тем более для всех.

Более того, до сих пор нет общего мнения о том, во сколько начинается средний возраст. Казалось бы, что сложного — определить средний возраст? Нужно взять среднюю продолжительность жизни и поделить ее пополам. В России это 70,1 года [3], тогда получается, что средний возраст начинается в 35 лет. Но по российскому законодательству [85] в 35 лет ты все еще молодой человек.

Если спросить разных людей, когда начинается средний возраст, то ответ, оказывается, будет зависеть от их собственного возраста. Молодежь считает, что это 35 лет; 35-летние полагают, что 40 лет; а люди возраста 65+ говорят, что примерно 50 лет [140]. В общем, как хотите, так и считайте.

## **Парадокс женского счастья**

Чем отличается женское счастье от мужского в разные годы жизни, выяснила международная команда исследователей [193]. Используя данные, охватывающие несколько десятилетий, они обнаружили любопытные гендерно-возрастные различия в благополучии мужчин и женщин в зависимости от их семейного и финансового положения.

По данным исследования, самый печальный период жизни среднестатистического мужчины — 20 лет. В этом возрасте они чаще бывают одинокими,

чем женщины того же возраста. Кроме того, они больше недовольны своим финансовым положением, поскольку не могут пока иметь дорогие вещи вроде автомобиля или недвижимости. А для молодых мужчин аспект денег и реализации очень важен.

Но возраст меняет многое, в том числе финансовое состояние мужчин и женщин, а также их семейное положение. После 34 лет мужчины чаще вступают в брак, чем женщины, и с возрастом этот разрыв увеличивается.

Вот возрастные вехи гендерной кривой счастья, которые выделили ученые:

- 41 год — возраст, в котором финансовая удовлетворенность женщин ниже, чем у мужчин.
- 48 лет — возраст, в котором женщины чувствуют себя несчастнее мужчин. Это объясняется тем, что в отличие от женщин мужчины приближаются к осуществлению своих устремлений, более удовлетворены своей личной жизнью и финансовым положением.
- 64 года — возраст, в котором удовлетворенность мужчин любовной жизнью значительно превышает удовлетворенность женщин.

То есть кривая мужского счастья с возрастом идет вверх, а женского — вниз.

А в 2023 году, как показывают исследования [108], мужчины однозначно счастливее женщин. Ученые обнаружили, что женщины чаще, чем мужчины, испытывают негативные эмоции: тревогу, депрессию, страх, грусть, одиночество и гнев. У женщин больше «плохих» дней и ночей с беспокойным сном в течение года. Они менее довольны современным состоянием образования, здравоохранения, экономики и политики. Они реже удовлетворены происходящим вокруг и испытывают радость в моменте.

Впервые тенденцию снижения женского счастья, несмотря на улучшение условий жизни и увеличение возможностей/выбора для женщин, заметили американские ученые в 70-х годах прошлого века [206] и дали ей название «парадокс женского счастья». С тех пор в разных странах мира, включая

Россию [12], исследователи отслеживают гендерную разницу в ощущении счастья, замеряя текущий уровень счастья у женщин и мужчин.

Вот несколько возможных объяснений парадокса женского счастья, предлагаемых учеными.

**1. Большая нагрузка.** Женщины часто берут на себя чрезмерную нагрузку, пытаясь совмещать работу, семью, домашние обязанности и уход за детьми и родителями [48]. Это часто приводит к увеличению стресса и ухудшению качества их жизни.

**2. Высокие ожидания.** Женщины часто стремятся быть идеальными не только для самих себя, но и для остальных. Они хотят быть успешными на работе, хорошими матерями и партнерами и одновременно выглядеть привлекательными и ухоженными. Стремление соответствовать утопическому идеалу «совершенной женщины» может привести к чувству неудовлетворенности от недостижения целей.

**3. Социальное давление.** Женщины могут испытывать социальное давление, связанное с гендерными стереотипами и ожиданиями общества. Это может касаться внешнего вида, поведения, выбора карьеры и решения о создании семьи. По мере развития общества и увеличения возможностей женщин социальные требования к ним растут. Как выяснили ученые [169], сейчас женщины испытывают большее давление, чем мужчины, что может приводить к уменьшению их настоящего счастья и самооценки.

**4. Внутренние конфликты.** Многие исследования [223] указывают на то, что женщины испытывают внутренние конфликты при выборе между семьей и карьерой. Они сталкиваются с ожиданиями общества быть успешными и самодостаточными в карьере, а также быть заботливыми и отдавать много времени семье. Эти внутренние конфликты могут приводить к стрессу и неудовлетворенности.

**5. Эмоциональная чувствительность.** Женщины, как правило, более эмоционально чувствительны, поэтому общество часто «навязывает женщине

# Содержание

Предисловие .....	3
<b>Глава 1. Кривая счастья .....</b>	<b>11</b>
Парадокс женского счастья .....	13
Материнство .....	16
Синдром опустевшего гнезда .....	18
Отношения с супругом/партнером .....	19
Отношения с родителями .....	20
Синдром отличницы .....	21
Измерь свое счастье .....	22
Шкала субъективного счастья .....	23
Тест Мартина Селигмана PERMA .....	25
Оксфордская шкала счастья .....	27
Выводы по главе 1 .....	29
Что почитать .....	30
<b>Глава 2. Мифы и наука о счастье .....</b>	<b>31</b>
Счастье любит тишину .....	33
Найти свое счастье .....	35
Прилетит вдруг волшебник... ..	37
Птица счастья завтрашнего дня .....	39
Счастье мимолетно .....	40
Дураку везде счастье .....	43
Не в деньгах счастье .....	44
Счастье — это немного стыдно .....	47

Так хорошо, что даже страшно .....	48
Выводы по главе 2 .....	50
Что почитать .....	51
<b>Глава 3. Забота о себе .....</b>	<b>53</b>
Что такое сочувствие к себе? .....	55
Как научиться сочувствовать себе правильно?.....	56
Что значит забота о себе? .....	58
Учимся заботиться о себе .....	60
Мое тело — мое дело .....	61
Эмоциональное состояние.....	64
Почему нам нужны друзья? .....	69
Как сохранить дружбу в середине жизни? .....	70
Принцип одного окна .....	72
Выводы по главе 3.....	73
Что почитать .....	74
<b>Глава 4. Забота о близких .....</b>	<b>75</b>
Счастье глазами детей .....	77
Как вырастить счастливого ребенка? .....	78
Счастливое родительство: мифы и реальность .....	81
Счастье в отношениях .....	84
Эффект Шахерезады .....	85
Секс и счастье .....	87
Принцип «поддержи мою иллюзию» .....	89
Миф про совместное развитие .....	90
Счастье старшего поколения .....	92
Как строить общение с родителями? .....	94
Как правильно позаботиться о родителях? .....	96
Старость в радость .....	98
Число Данбара .....	99
Выводы по главе 4 .....	101
Что почитать .....	102



<b>Глава 5. Как найти счастье в работе?</b> .....	103
Почему меняется отношение к работе в середине жизни? .....	105
Карьера в середине жизни: менять или не менять? .....	106
Когда работа приносит счастье? .....	109
Кем работают счастливые люди? .....	112
Трудоголизм как лекарство от счастья .....	113
Делу — время, потехе — час .....	116
Карьера и/или счастье.....	117
Выводы по главе 5.....	120
Что почитать .....	120
<b>Глава 6. Меняем жизнь к лучшему</b> .....	121
Практика благодарности .....	123
Смакование наслаждений .....	126
Йога смеха .....	128
Дневник саморефлексии .....	129
Исцеление письмом .....	130
Чтение .....	132
Медитация на счастье .....	133
Инвестируем во впечатления .....	135
Хобби: счастье своими руками .....	137
Обучаемся счастьем онлайн .....	139
Прокачать счастье .....	143
Как внедрить счастливые привычки?.....	144
Выводы по главе 6.....	146
Что почитать .....	147
Заключение .....	148
Об авторе .....	149
Список литературы .....	150