

Содержание

Вступление	5
Мышление	11
На стыке поколений.....	11
Как мнение других людей формирует наше мировоззрение	14
Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки.....	19
Жизнь на крючке чужих ожиданий	29
Как слушать себя и развивать интуицию.....	33
Терпение, только терпение	37
Уязвимость	39
Тревожность.....	41
Гибкость и адаптивность	45
Нарциссизм, высокомерие и гордыня	47
Почему книги по саморазвитию не работают	53
Карьера	59
Планировать нельзя импровизировать	59
Профессия может быть одна на всю жизнь. Но это необязательно.....	63
Миф о поиске себя	68
Любовь к работе — это выбор.....	70
Как незнание культуры компании мешает строить карьеру	73
От вашего поведения на работе зависит больше, чем вы думаете	79
Как понять, что пора что-то менять?	83
Как сменить профессию?	86

Образование	93
Зачем вам вуз на самом деле	93
Кажется, я хочу бросить университет.....	98
Без плана тоже можно найти дорогу.....	102
Про учебу за границей.....	105
Учиться после 30 поздно?.....	108
Университет или онлайн-курсы?	109
Сила стажировок	113
Как знание иностранных языков меняет жизнь	119
Отношения	127
Навык, необходимый каждому	127
Как научиться строить отношения с людьми.....	130
Человеку нужен человек.....	133
Научитесь конфликтовать	138
Друзья детства, юности, зрелости.....	140
Отношения с родителями.....	147
Про брак, детей и самые важные отношения в жизни.....	156
Не нужно искать сильное окружение. Нужен грамотный нетворкинг	163
Онлайн-общение и диджитал-этика	172
Качество жизни	181
В ожидании лучшей жизни.....	181
Улыбайтесь, и пусть это никого не раздражает.....	183
Мое тело — мой приоритет.....	188
Work-life balance	194
Жилищный вопрос и финансовый рост	201
Как чужое представление о деньгах мешает вам жить	208
Заключение	217

Вступление

«Привет, мне 25 лет. Я училась в четырех университетах в трех европейских странах, у меня за плечами есть степень магистра, несколько пройденных стажировок в международных компаниях и работа контент-менеджером на фрилансе. Я разговариваю на пяти языках и жила в шести странах, регулярно путешествую в новые города и бесконечно расширяю свой кругозор. В данный момент я ни в кого не влюблена, и мне порядком надоели отношения без конкретики и унылая, заштампованная романтика.

Как ловко я только что уместила всю свою жизнь в четыре предложения.

Может, для кого-то краткий пересказ моей жизни выглядит впечатляюще, кто-то скажет “Ну и чем здесь вообще можно быть недовольной?”. Сама я сейчас думаю только о том, как так получилось, что с моим длинным перечнем опыта в резюме и бесчисленными рекомендательными письмами от бывших начальников я сейчас абсолютно не имею какой-либо жизненной цели и даже представления о том, чего я вообще хочу. Всё, что я делаю, кажется мне абсолютно бессмысленной ерундой и тратой времени. У меня всё чаще случается день сурка, и порой мне хочется просто провалиться под землю от своей бесполезности в этом мире»*.

* <https://www.instagram.com/ellinadaily>.

Более четырех лет назад я написала этот текст в свой блог и получила шквал комментариев от ребят, в чьих сердцах откликнулись мои слова. У нынешних 25-летних принято не показывать и не обсуждать многие свои чувства, оставаться легким и позитивным, не докучать проблемами окружающим. Ровесники один за другим присылали сообщения о том, что совершенно не понимают, что происходит у них в жизни и «куда все катится».

Тогда же я узнала о феномене *кризиса четверти жизни*, который вполне логично описывал мое состояние потерянности и все сопутствующие страдания. В популярной психологии это понятие используется для объяснения повышенной тревожности при выборе направления жизни и стресс в период взросления у людей в возрасте 25–30 лет. Чаще всего мы волнуемся из-за карьеры, профессиональной реализации, но можем переживать и о взаимоотношениях в социуме, о личных связях, о ситуации с жильем или финансами.

В 25 лет кажется, что любая ошибка — это тотальный провал. Неверный выбор образования, нелюбимая работа, неудачные отношения. Неужели так будет всегда? Ходишь по кругу и не видишь выхода. Ситуацию усугубляет еще и то, что со всех сторон тебе диктуют, как нужно жить, и давят на больное. Не стал предпринимателем к 25? До сих пор живешь в ветхой съемной квартире на окраине города? Инвестировать в акции не умеешь? Не встретил партнера на всю жизнь? Родители напоминают, что «часики тикают»? А что там у тебя с работой? До сих пор ходишь в ненавистный офис? И страничка в Instagram у тебя какая-то унылая... Складывается ощущение, что тебя осуждают за все твои действия.

Как выглядит жизнь 30-летних сегодня? Мы постоянно учимся, получаем новые полезные навыки, рано начинаем приобретать профессиональный опыт. Мир требует, чтобы каждый был первоклассным специалистом, разбирался в смежных отраслях и имел дипломатические способности. Повсеместно распространившаяся карьерная лихорадка диктует свои правила, все то и дело говорят о необходимости идти вперед, чего-то добиваться, достигать поставленных целей, не терять ни минуты на прокрастинацию и развиваться, развиваться... Общество требует мотивированности и вовлеченности в этот бег, но в действительности далеко не все получают наслаждение от навязанной гонки, часто не понимая, зачем она вообще нужна. Несмотря на статус взрослого человека, 25–30-летним все еще хочется, чтобы кто-то подсказал, в каком направлении стоит двигаться, чем заниматься, как не ошибиться в выборе профессии и работы. И тут происходит интересное. Самые проактивные начинают обращаться к книгам о саморазвитии, слушают полезные лекции TED, ищут ментора, чтобы получить помощь в поиске своего пути и ответы на вопросы. Но иногда это запутывает еще больше, потому что, как только ты узнаешь про количество вариантов «правильной жизни», выбрать свой становится еще сложнее. И вот опять какая-то непонятная ситуация, и ты снова в ловушке, один на один со своей неуверенностью. Страшно признаться себе, что на самом-то деле ты следуешь общепринятым нормам, делаешь то, что **надо** делать, чтобы быть на хорошем счету у других, при этом оставаясь глухим и слепым к собственным желаниям, не пополняя свой собственный жизненный счет.

Когда я рассказала своему старшему товарищу, что решила написать книгу о жизни современных 30-летних,

он выпалил: «О-о-о, да вы же потерянное поколение!» Но я с ним не согласна. Да, у нас — миллениалов — был своеобразный процесс взросления, тесно связанный с советским культурным фоном, большими политическими и экономическими перипетиями, трудным опытом наших родителей, и поэтому мы подчас подвержены эмоциональным всплескам и перепадам. Но мне видится наше поколение пластичной глиной, из которой можно слепить что-то стоящее, в том числе и яркую жизнь, которая будет приносить удовольствие и радость и в которой сложности могут восприниматься как точка роста и захватывающий вызов, а не беспросветное препятствие и повод съедать себя изнутри.

На момент написания этой книги мне 29 лет, и я могу сказать, что полностью прошла через кризис четверти жизни. Я на ощупь пришла к состоянию, в котором чувствую себя уверенно. Четыре года назад мне не хватало книги, в которой человек, уже прошедший через подобную моей растерянность, пишет, что все будет хорошо. Книги, прочитав которую, я бы получила поддержку и понимание, откуда берется моя неуверенность и что с ней делать. Чтобы такой же обычный человек, как я, подставил мне плечо. Не психотерапевт, не эксперт, не гуру — простой человек.

Цель этой книги — помочь людям поверить в себя и расправить плечи. Чтобы они перестали загонять себя в рамки и задаваться вопросом: нормально ли то, что они сейчас делают? Чтобы научились себя принимать, с собой жить, собой управлять. Чтобы перестали переживать, что чего-то не успевают или делают что-то не так, как все. Чтобы умели наслаждаться жизнью и ценить каждый ее момент, не ожидая лучших времен, а извлекая максимум

приятного из того положения, в котором они находятся сейчас.

В 25 лет я думала, что нужно обязательно терпеть, ждать, когда ситуация станет понятнее, надеяться на будущее. Но будущее никогда не сможет гарантировать что-то определенное. Надеяться нужно только на себя и чего-либо ждать точно не надо. И в этом вся сила! У вас на руках полный карт-бланш, пользуйтесь этим. Жизнь — удивительное приключение, наслаждайтесь своим пребыванием здесь. А я поделюсь тем, что помогло мне разобраться в своем кризисе четверти жизни и что важно понять, пока вам не исполнилось 30 лет.



Читая эту книгу, вы будете встречать QR-коды, ведущие на мои видео, подкасты и публикации. Там я подробно рассуждаю про те моменты кризиса четверти жизни, которые не затрагиваю в книге.

В некоторых видео и аудио вы также найдете упражнения, помогающие выбраться из запутанных ситуаций и лучше понять себя. Наведите камеру смартфона на QR-код, чтобы посмотреть дополнительный контент.

Откровенно о том, что со мной происходило в 25 лет. Кризис четверти жизни.

https://youtu.be/qd6_ESV5kDQ

Мышление

На стыке поколений

Типичный миллениал в наших краях — человек, родившийся в период развала Советского Союза, выросший в заново обретшей независимость стране, в одной из сотен тысяч семей, где люди привыкли жить в турбулентности. Сейчас, узнав жизнь в разных странах и оценивая ту жесткую реальность советского прошлого и постсоветской реальности, в которой я росла, я могу найти объяснение, почему мы — 20-летние — в большинстве своем задержанные невротики.

Что видели мы, рожденные и выросшие в постсоветском пространстве? Родителей, ошеломленных новой действительностью и вынужденно работающих на нескольких работах, чтобы прокормить семью. Нестабильную экономическую ситуацию и постоянные политические штормы. Надежду на лучшее будущее, которая периодически даже оправдывалась, но чаще нет. Мы наблюдали, как люди, годами жившие за железным занавесом, не видевшие мир, в трудных бытовых условиях, наконец дорвались до возможности жить по-другому, но вдруг оказались абсолютно к этому не готовы. Потому что как жить в новом мире, где нет свода правил? С непривычки сложно сориентироваться,

ведь прошлое поколение привыкло к шаблонам, к созданным кем-то нормам. К тому, что выделяться плохо, что твое мнение ничего не стоит, что твой путь предопределен. Что каждому жизненному этапу — свое время. Что есть единый стандартный план жизни: появление на свет, детский сад, школа, университет, работа, замужество, ребенок, работа, второй ребенок, работа, пенсия, внуки, старость, смерть.

Проблемы начинаются, когда подобный традиционный сценарий навязывается поколению, которое живет в других условиях. Когда старое и новое поколения сталкиваются в одном пространстве и осознают, что не готовы прийти к компромиссу и искать точки соприкосновения. И я сейчас даже не говорю о ситуации, когда родители ломают своих детей, транслируя привычные, но устаревшие нормы. Я говорю об обществе, которое до сих пор не оправилось от жизни по заведенным жестким стандартам, и ему до сих пор сложно подвергнуть хотя бы сомнению незыблемость правил, сформированных в прошлом веке. Если ребенок растет в социуме, где ему со всех сторон указывают, как жить, разве он может научиться мыслить здраво самостоятельно? Как ему освободиться от навязанных норм и научиться делать свой выбор?

Конечно, не все представители поколения Y слабовольные существа, безмолвно следующие советам старших. Мы развиваемся в своем темпе, формируем собственное мнение, вырываемся из оков, делаем самостоятельные шаги и строим свою жизнь как умеем. Но в глубине души периодически возникают мысли: «А вдруг я делаю не то и не так? Вдруг сейчас мне нужно совсем другое? Как понять, что мне на самом деле нужно?»

Люди, рожденные в постсоветском пространстве на стыке поколений Y и X, выросли в кризисной обстановке. Поэтому, став взрослыми, мы морально готовы к любым изменениям и катаклизмам, нас трудно удивить трудностями, мы их даже в некотором смысле ждем. Для нас страдание — это форма жизни. У таких людей сформирован ряд установок: за все надо бороться, быстро и просто не бывает, деньги невозможно зарабатывать с легкостью и удовольствием, а достойный уровень жизни — для избранных. Однако есть и те, кто чувствует, что жить можно по-другому. Что **страдание не единственная модель жизни**, что получать опыт, преодолевать проблемы, приобретать навыки можно в другом состоянии: с открытостью, с принятием, с благоразумием и добродетельностью. И вот здесь наступает ступор: вроде и хочется другой жизни, но как к ней прийти — непонятно. Хочется расслабиться, перестать мучить себя вопросами, найти наконец правильный путь, но как?

Есть препятствия, не позволяющие найти ответы на свои внутренние вопросы. Во-первых, это незнание себя и своих желаний. Во-вторых, страх с собой познакомиться и себя услышать. В-третьих, отсутствие осознания своих возможностей и ориентации в их пространстве. В-четвертых, давление общества. Как только человек преодолеет эти внутренние барьеры, выстроить последующие процессы и избавиться от ощущения потерянности будет проще. Давайте рассмотрим каждый из них и разберемся, как им удастся маскироваться в вашей голове.



Если вы родились между 1980 и 2000, вам важно это знать.

<https://youtu.be/BcT4onULaKg>

Как мнение других людей формирует наше мировоззрение

Первое столкновение с реальностью у человека происходит внутри семьи. Фигуры, окружающие ребенка с детства, и модель отношений, выстроенных в семье, во многом определяют наше исходное мировоззрение. Мы смотрим, как между собой общаются родители, наблюдаем, как устроен быт, участвуем или не участвуем в семейных традициях. О том, как «надо» жить, мы узнаем дома. Те, у кого с рождения дома нет, точно так же формируют свое восприятие мира на основе окружающей их среды. Кому-то не нравится его жизнь, и он навсегда понимает, как не надо, а кто-то привыкает воспринимать перекошенную семейную систему как норму. Фундамент мировоззрения и личностных отношений для любого человека закладывается в детстве.

Когда мы попадаем в социум, начинается самое интересное: нам приходится сталкиваться с лавиной чужих мнений и понятиями «правильно»/«неправильно». Внезапно выясняется удивительное: у каждого своя правда, и придерживаться одного ориентира вдруг оказывается сложно. Становится непонятно: на кого равняться, чьих правил придерживаться? Мы с малых лет ищем для себя авторитеты и поначалу ввиду отсутствия выбора ориентируемся на ближайшее окружение: на семью, на воспитателей в детском саду и даже на ровесников во дворе. В школе мы меняем героев на учителей и одноклассников. Взрослея, мы приходим к точке, когда мнение близкого окружения перестает быть единственно важным, и осознанно начинаем формировать собственные взгляды. И если по какой-то причине на этой стадии человек не приучает себя думать самостоятельно, генерировать личное мнение

и отстаивать его под давлением иных точек зрения, появляется риск тотальной зависимости от окружающих.

Каждый сам выбирает, как реагировать на услышанные рассуждения и выводы. Вы вольны решать, насколько близко к сердцу готовы подпустить все, что говорят вам другие, и хотите ли с этим соглашаться. Умение фильтровать поступающую извне информацию — один из необходимых навыков для развития критического мышления и формирования своей индивидуальной жизненной позиции по основным вопросам. Неподготовленный к напору чужого мнения человек будет быстро впитывать слова и мысли других и принимать это за свои стандарты. Но если у вас созданы доверительные отношения с самим собой, уже есть уверенность, основанная на предыдущих жизненных успехах, то вас будет уже непросто заставить изменить принятую точку зрения любыми сторонними размышлениями или аргументами. Именно поэтому, сталкиваясь с чьими-либо твердыми убеждениями, стоит спросить себя: «А что об этом думаю я? Хочу ли я с этим согласиться или я подвергаю эту точку зрения сомнению? Совпадает ли чужое мнение с моим собственным?»

Сложность в том, что сегодня перед нами открыто неограниченное пространство чужих мнений, мы постоянно подвергаемся искушению поразмышлять на сотни тем, которые нам предлагает информационное пространство. **Сторонние комментарии стали фоном нашей повседневной жизни**, и, как бы мы ни управляли вкладкой «Рекомендованное», с какой-нибудь вершины нас все равно настигнет лавина чьих-либо рассуждений о жизни. Когда все вокруг учат жизни, сложно игнорировать это давление. Даже когда не собираешься следовать чужим советам, они не могут оставить равнодушным, отнимают

время и вызывают раздражение вторжением в личное пространство.

Любопытно, что иногда мы даже не распознаем чужие нравоучения, на первый взгляд они незаметны и даже кажутся чем-то естественным. Порой становится сложно отличить обычное мнение от откровенных непрошенных советов. Например, поговоришь с родственниками и узнаешь, что в твоём возрасте у тети Гали уже было двое детей. Друзья тебе расскажут, что надо срочно инвестировать в акции, а ещё на рынке недвижимости подходящая ситуация и пора покупать жильё. Коллеги будут прямо над ухом обсуждать свои карьерные шаги, давая понять, что и ты на нынешней позиции засиделся. Послушаешь каждого по очереди и, будучи неподготовленным к обилию информации, невольно сделаешь вывод, что тебе надо завести ребенка, приобрести жильё, найти источник пассивного дохода и, похоже, сменить работу.

В соцсетях не легче: во-первых, там тебе сразу показывают, какие вещи тебе надо иметь и по каким местам путешествовать, чтобы не отставать от толпы. Во-вторых, жизнь не удалась, если в ней отсутствуют яйцо пашот и тост с авокадо на завтрак, а в твоём «Телеграме» нет чатика для участников марафона по расширению финансового потока. Ещё надо успеть выучить три иностранных языка, чтобы не отставать от успешных. И работать желательно в престижном месте, лучше в международной компании или IT-стартапе. Только тогда будешь хоть как-то соответствовать новому миру.

В других источниках информации нас тоже догоняет волна идей о том, как надо жить. Мы смотрим сериалы о белых воротничках, торгующих на бирже с утра до ночи, и начинаем верить, что работа в таком графике — это

норма. В подкастах постоянно натаскивают на успех и твердят, что за все надо бороться, жизни без боли не бывает. В кино такая красивая жизнь — смотришь и начинаешь задумываться: а все ли у тебя в порядке?

И возникает путаница в мыслях, понемногу из всех источников... Планы уехать жить в другую страну, подсчет калорий и ежемесячная покупка пары образовательных онлайн-курсов, которые никогда не заканчиваешь, — это точно то, чего вам искренне хочется?

В какой-то момент чужое представление о «нормальной» жизни затмило собственное понимание нормы. Люди перестали стараться услышать себя, интересоваться своими желаниями. Стало проще жить под копирку, дублировать действия других, повторять чужой шаблон поведения. Мы словно вернулись к режиму, в котором жили наши родители: сегодня снова плохо выделяться, только теперь, наоборот, надо соответствовать высоким требованиям социума. Решения все так же принимаешь не ты: общество уже решило, что надо делать, что покупать, что носить. Бери шаблон и живи! И вроде бы что плохого: просто идти по чужим стопам, следовать чьему-то готовому плану? Разве это не упрощает жизнь? И мы решаем: «Да, упрощает». И продолжаем так жить, при этом оставаясь несчастными.

Информационный поток, чужие стандарты, тренды и скорость жизни словно не дают шанса остановиться и подумать: «А разве я этого действительно хочу? Мне вообще нравится происходящее со мной? Приятны ли мне люди, с которыми я общаюсь? Почему я живу так, как живу? Что я на самом деле думаю о своих коллегах и работе? Чем действительно полезным я занимаюсь? Почему я ранее сделал весь тот выбор, который привел меня к сегодняшнему

положению? Какое оно — мое собственное мнение, не навязанное?»

За чужими голосами так сложно услышать свой собственный, и это трагедия современного поколения. Люди проживают жизнь так и не познакомившись сами с собой. Цепляясь за первые попавшиеся возможности и варианты, не выбирая то, что действительно близко. В погоне за жизнью с экрана смартфона. В страхе сделать так, как хочется тебе, вместо того, чтобы делать как все.

Искусственным путем мы позволяем другим людям формировать свое мнение. Сами выбираем несколько сотен человек, за которыми следим онлайн, и невольно начинаем воспринимать их как примеры для подражания. Позволяем алгоритмам решать за нас, что нам нравится. Сужаем информационное поле до ограниченных взглядов и обретаем в этом комфорт. У нас есть возможность фильтровать количество поступающей информации, но привычка берет свое, и часто проще увязнуть в поиске якобы «вдохновения», бегая по чужим ресурсам, чем расчищать свое инфополе. В результате мы становимся рабами самого процесса скроллинга, тратим время, так и не находя ни сил, ни идей, ни вдохновения.

Я не стану предлагать вам удалять соцсети. Как ни крути, это весомый инструмент в современной жизни: для кого-то это работа, для других — способ общения с друзьями, третьи действительно находят там необходимую для себя информацию. Если грамотно распоряжаться ресурсами соцсетей, отфильтровать подписки и следить за тем, что вам подсовывает искусственный интеллект, можно заставить платформы работать на себя и даже научиться получать от них пользу. Отписавшись от людей, чья жизнь

заставляет вас ненавидеть собственную, вы также сделаете еще один шаг в сторону от чьего-то ненужного вам мировоззрения. Следующим этапом будет формирование своего собственного.

Если вы выбираете идти по пути наименьшего сопротивления, не отсвечивать, поступать как принято, не расстраивать папу с мамой своим личным мнением, то вы рискуете пройти мимо своей жизни. Да, это просто и безопасно, но безответственно по отношению к самому себе. Мне ближе другая стратегия: как можно раньше научиться самостоятельно принимать решения и стать лидером своей жизни, где существует ваше собственное мнение и ценности, которым вы следуете. Не оглядываться на достижения чужих людей, а оценивать свой собственный прогресс. Прекратить надеяться на помощь и авторитетное мнение воспитателей и учителей, выходить в свободное плавание, двигаясь по ориентирам вашего мировоззрения, оставаясь открытым всему новому в мире. Взрослеть, в конце концов.

Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки

Считается, что взрослый человек = ответственный человек. Но биологический возраст не определяет уровень зрелости человека и, следовательно, никак не связан с тем объемом обязательств, который личность в состоянии принять перед этим миром и самим собой. Я встречала людей в возрасте 45+ с детьми, собственной недвижимостью и прочим «набором» зрелого человека, которые до сих пор чувствуют себя недостаточно уверенно, чтобы принимать «взрослые» решения.

Мы слишком сильно ориентируемся на внешние факторы, когда используем их как индикаторы жизненного успеха. Чем бы человек ни обладал, по-настоящему его зрелость определяется его взглядами на жизнь, базовыми ценностями, ежедневными поступками, а не наличием материальных благ. А еще мы придаем чересчур большое значение принятой возрастной градации жизненных успехов и достижений. У нас есть определенная программа, заложенная прошлыми поколениями, которая сообщает, *что* нам надо и не надо делать в каждой декаде жизни. Чаще всего план выглядит примерно так: к 30 годам иметь стабильную работу и собственную квартиру, к 40 — родить двоих-троих детей, к 50 стать специалистом с 30-летним стажем, в 60 выйти на пенсию, в 70 нянчить внуков. Дальше мы не сильно планируем, потому что списываем любой возраст после 70 на старость в заблуждении, что ничего интересного там не будет.

Если что-то из списка не реализуется в срок, появляется ощущение неполноценности. Программа не выполнена, это провал, караул, system error. Окружение начинает давить своими надоевшими душными установками, например, если в 35 у тебя еще нет постоянного партнера или детей, ты моментально становишься белой вороной, **с тобой что-то не так**. На самом деле происходит вот что: мы изначально ставим внутри себя жесткие рамки и формируем высокие ожидания на свой счет, а когда оказывается, что не успеваем следовать плану на жизнь, наступает разочарование. Поставить капкан, чтобы самостоятельно в него зайти, — один из видов мазохизма у миллениалов. Любопытно, что капкан чаще всего создан не без участия чужих, устаревших установок. То есть мы сами можем даже

не осознавать, что старались действовать по чужому плану, который не имеет ничего общего с нашими личными предпочтениями, и при этом мы же чувствуем себя виноватыми в случае провала.

А что, если представить, что возраста нет? Что принятые общественные границы стерты, и мы можем с чистой совестью существовать без норм и рамок: в 40 лет поменять профессию, а в 73 начать жить по-другому — путешествовать и открывать новые страны и культуры, увлечься ранее не испробованными интересными и доступными для этого возраста занятиями. Представляете себе такой мир?

Когда на своем YouTube-канале я рассказываю про жизненную концепцию «без границ» и привожу реальные примеры, помимо ее сторонников появляются и оппоненты с острой реакцией и желанием убедить всех, что это невозможно:

«Общество никогда не избавится от стереотипов и ограничений, тем более возрастных. Менять профессию после 40 сегодня сродни казни: попробуй в 45 найти работу без опыта. Да даже с опытом. Путешествия для пенсионеров? Ха, да наши пенсионеры живут на такую мизерную пенсию, что им на квартплату не хватает, о каких поездках идет речь? Не говоря уже о здоровье в старости. И вообще, все эти твои советы подходят только для западного мира. В наших краях достойной жизни нет и не будет».

Если дать себе шанс фантазировать и строить гипотезы о возможном ходе своей жизни, одна из реакций, которая появится с непривычки, — это сопротивление, отрицание фантазии и желание держаться узких пределов своей реальности, не заглядывая за ее границы. Мыслить таким образом — один из вариантов ухода от ответственности за свою жизнь. К отрицанию возможностей часто

прибегают те, кто боится развития либо в принципе к нему не стремится. У таких людей талант придумывать оправдания. Из популярного:

- **«В нашей стране невозможно жить нормально».** Эту фразу бросают люди из самых разных стран, вы даже представить себе не можете, как много людей в мире считают свою родину бесперспективной. Еще удивительнее видеть, как сильна вера людей в то, что государство им всегда должно. Я жила в странах с разным уровнем жизни. Везде находились люди, которые категорически не соглашались с решениями правительства в отношении использования их налогов и в целом по управлению страной. Чаще всего разговоры ограничивались пределами кухни, и мои собеседники никогда не предпринимали что-то, что могло бы изменить ситуацию в стране по очень очевидной для них причине — а что они сделают? Популярное убеждение, что ты — маленький человек, чье слово ничего не стоит, тормозит мир на пути к трансформации. Представьте, сколько таких «маленьких» людей есть в вашей стране и какой может быть ваша общая сила. Если высказывать мнение публично, отдавать свой голос на выборах и не только делиться недовольствами, но еще и предлагать варианты решения вопросов, можно сделать гораздо больше, чем кажется.

Государство ничего нам не должно, а мы не должны сидеть и ждать, когда к нам придет помощь. Важно уметь пользоваться тем, что есть, и приумножать имеющееся, а не страдать по несуществующему. Очень удобно жить в позиции, когда тебе все что-то должны. Человеку, который хочет иметь лучшую жизнь, рано или поздно придется принять тот факт, что самый большой должник перед собой — он сам.

- **«У меня нет богатых родителей».** И что? У меня тоже нет. Мама — педагог, папа — инженер. Я родилась в постсоветской Эстонии, но и это не делает нашу семью богатой. Как многие дети 1990-х, я донашивала одежду брата. До 8-го класса путешествием за границу считались поездки в российскую деревню, а впервые попасть в соседнюю Латвию в 14 лет для меня было событием. Мы долго ездили на старых «Жигулях», которые родители сменили на тоже подержанный Nissan, только когда я стала студенткой.

Богатые родители не гарант успеха ребенка. Богатство само по себе очень мало говорящий о личности человека фактор. Можно родиться в богатой семье и не достичь ничего, прославив ленивым и бездеятельным транжирой, а можно выйти из трущоб и заявить о себе на весь мир. Мудрость, смекалку и предприимчивость не купишь ни за какие деньги. Упрекать человека за его богатство, впрочем, тоже бесполезное занятие. Во-первых, этим вы на самом деле упрекаете самого себя за отсутствие денег в вашем кармане. Подумайте над этим. Во-вторых, если человек знает, как грамотно воспользоваться деньгами родителей, и инвестирует их во что-то полезное, это здорово. Деньгами надо уметь пользоваться, а разумно распорядиться огромной суммой под силу не каждому. В-третьих, денег не надо бояться — ни своих, ни чужих. Это всего лишь инструмент, и, как любым инструментом, им можно овладеть, если приложить усилия. К теме отношений с финансами я еще вернусь.

Я часто вижу, как люди, оценивая со стороны чужую жизнь, придумывают отговорки, почему у них что-то не получается в своей. Мы почему-то думаем, что точно знаем, как

все происходит у других. Моментально выносим вердикт и после первой же встречи спешим повесить ярлык. Это вполне объяснимо: поставить штамп на человеке легко, а ввиду быстрого ритма жизни люди не стремятся выделить время, чтобы разобраться, кто есть кто, и попытаться понять личность. И потом, это просто удобно — заклеить человека, сделать свои выводы и помчаться обсуждать следующего. Такое поведение — это уход от собственной реальности, попытка закрыть глаза на прорехи в своем поведении. Кто-то предпочитает спрятаться от своих неудач, выстраивая забор из ограничивающих убеждений. А другой использует это же знание о чужом опыте как трамплин, чтобы разогнаться и преуспеть в собственном развитии. Отправная точка для формирования адекватного мышления у всех здравомыслящих людей одинаковая, как ей распоряжаться — каждый выбирает сам. И финансовый статус родителей здесь ни при чем.

- **«А вдруг не получится?»** Можно ли быть уверенным, что все пойдет по плану? Это особенно острый вопрос, если он касается выбора. Например: менять или не менять работу — откуда я знаю, что на новой работе будет лучше? Уходить или не уходить из несчастливых отношений — встречу ли я когда-нибудь кого-то еще? Переезжать в другой город или остаться в своем — можно ли быть уверенным, что на новом месте все сложится?

Мы стоим перед выбором каждый день. Но в жизни нет гарантий. И на самом деле отчасти в этом и есть ее смысл — иметь выбор, чтобы в дальнейшем делать выводы о правильности или неправильности решений. Как было бы скучно жить, если бы мы знали наперед обо всем, что нас ждет. Жизнь, идущая по плану, — это, на мой взгляд,

один из самых унылых сериалов в мире. Гораздо интереснее сесть на этот аттракцион с полной готовностью к аванюре, пристегнуть ремни и погнать навстречу ветру. Самое сложное — сделать это без лишних ожиданий и с полной решимостью.

И да, возможно, ничего не получится. И с вероятностью 100% не получится точно, если не попробовать сделать хоть что-нибудь. У нас всегда есть вариант оставить все как есть и не пытаться что-либо изменить, жизнь продолжится в любом случае. Просто если вы все же решите сделать другой выбор, то получите шанс на интересное развитие.

- **«Я не смогу».** Сомнение, через которое проходил каждый. Вообще говоря, для человека нет ничего невозможного.

Вы уже пережили самое сложное и страшное испытание в жизни — процесс прихода в этот мир. После этого вам под силу все. Люди недооценивают всю степень преодоления обстоятельств при появлении на свет. Мы можем хорошо представить чувства и состояние матери во время родов, но ребенок в этот момент испытывает не менее удивительные и сложные ощущения. Не зря первая реакция человека после рождения — крик. Когда пытаешься сориентироваться в незнакомом мире, действительно хочется истошно орать.

Подумать только: каждый из нас был существом размером с черничку в утробе матери, ваш вес после рождения составлял чуть более трех килограммов, вы с нуля учились ориентироваться в жизни, различать вкусы и запахи, читать буквы, завязывать шнурки и держать в руках карандаш. С момента вашего рождения до сегодняшнего дня

вы преодолели десятки тысяч «не смогу», огромную часть из них вы сейчас даже не вспомните, потому что были малышом. Вы были беззащитным существом, ваша жизнь находилась полностью в руках других людей — ваших родителей. Сегодня она — в ваших руках, как и полный контроль над своей судьбой. Но вам порой не хватает смелости принимать на себя ответственность из-за неуверенности в своих силах. Парадокс, но, взрослея, человек привыкает сдаваться и недооценивать свои возможности. Люди словно ищут повод сказать себе «я не смогу», чтобы не действовать. Что вы таким образом делаете на самом деле — ленитесь жить или утопаете в неуверенности в себе? Ответив на этот вопрос, вы узнаете причину, по которой у вас на самом деле что-либо может не получиться.

- **«Мне почти 30, уже поздно что-то менять».** Когда я вижу человека, который окончил школу чуть меньше 10 лет назад, не так давно съехал от родителей, едва ли научился готовить что-то посложнее вареной картошки и яичницы, но уже решивший, что менять что бы то ни было в жизни поздно, я начинаю волноваться за свое поколение. Во-первых, я не понимаю, как эти люди планируют жить следующие 40–50 лет, если они ставят крест на своих возможностях уже сейчас. Во-вторых, возвращаемся к вопросу ответственности. Поздно или не поздно — определяете вы сами. Нет стандарта, по которому кто-либо решает, сколько времени вы можете позволить себе выделить, кроме ваших внутренних установок. В-третьих, давайте посмотрим на эту реальность с другой стороны. В первые 10 лет жизни мы приобретали базовые для любого человека навыки, в последующие 10, время среднего

и высшего образования, расширяли кругозор, тренировали и наращивали интеллект, отработывали социальные привычки. И только ориентировочно через 20 лет после начала жизни мы считаемся готовыми к выходу в свободное плавание, где начинаем самостоятельно функционировать внутри общества, без чьего-либо напутствия. Считать, что в 30 поздно что-либо начинать или менять — как минимум недалёковидно, потому что к 30 у нас за спиной есть всего 10 лет более-менее самостоятельной жизни. Для меня наступление 30-летия — это один из самых увлекательных периодов, потому что я уже немного знаю про жизнь, уже научилась здесь ориентироваться, уже приобрела какой-то опыт, уже наделала ошибок и набилась шишек. И только сейчас, имея этот багаж, я наконец могу включить пятую скорость и выехать на главную трассу, используя все мощности своего опыта. Неизвестно, как много нового мне встретится и сколько времени я проведу в пути, но осознание, что я еще на старте, дает приятное предвкушение. Все только начинается.



Хватит чего-то ждать.

<https://youtu.be/lpoQsAwPZYs>

Вам может быть 20, 30, 50 лет, и у вас всегда есть возможность снять с себя ответственность за свою жизнь, придумав еще массу причин, кроме приведенных выше. Почему мы выбираем жить согласно угнетающим нас принципам вместо того, чтобы улучшать качество своего существования? Выбрать страх проще, чем с ним бороться. Люди по природе довольно слабовольные существа, порой

нам сложно заставить себя делать даже самые базовые вещи, например, просыпаться пораньше или регулярно тренировать свое тело. Мы заложники своих привычек. Верить, что новое дело не получится, легко, потому что в противном случае придется перевернуть свое представление о мире и начать действовать, а это требует больших усилий, энергии и силы воли. Решительность зависит от нашего истинного желания. Когда мы не желаем брать ответственность за свою жизнь, мы по сути отказываемся думать, творить, развиваться и иногда рисковать. А в таком случае у нас пропадает право жаловаться на жизнь, потому что мы сами ее выбрали.

Ответственность за жизнь приходит еще и тогда, когда человек осознает, что ему не надо спрашивать чьего-либо разрешения, чтобы действовать. Не нужно получать одобрения, потому что на самом деле только вы сами знаете, что вам нужно делать. Когда мы просим совет, у нас, как правило, уже есть свой ответ, но не хватает смелости его себе озвучить. Мы ждем стороннего подтверждения правильности своих мыслей и поступков. Мы хотим утвердиться в своем выборе, ожидая согласия с ним другого человека. *Мы желаем получить разрешение.* В этом нет ничего плохого, если это облегчает вам жизнь. Но, что бы ни сказали другие люди по поводу вашего выбора, не забывайте, что не им с ним жить и не им пожинать его плоды. Ответственность за исход все равно лежит на вас, даже когда вы выбираете принять советы кого бы то ни было.

Ни возраст, ни чужие разрешения, ни старомодные общественные нормы не должны определять то, как вам следует жить. Это все — проводники, которые вводят в заблуждение и отдаляют человека от возможности познать свои истинные ценности, амбиции, желания. Взять

ответственность за свою жизнь в собственные руки — одно из самых важных решений для человека на пути к внутренней свободе. Даже если пока совсем непонятно, куда двигаться дальше, осознание, что только вы отвечаете за свои поступки и что только от вас зависят все будущие поводы для гордости и разочарований, позволит жить без оглядки на других и без страха перед осуждением.

Жизнь на крючке чужих ожиданий

Вы когда-нибудь поступали в университет на скучнейшую программу, потому что родители твердили, как важно получить надежную профессию? Тратили пять лет жизни на учебу, лишь бы не расстроить маму, но в итоге так и не работали по специальности? Задерживались допоздна на работе и перерабатывали часы, чтобы коллеги не подумали, что вы нелояльный сотрудник? Давали в долг, потому что было неудобно отказать? Были в отношениях с нелюбимым человеком, потому что быть в одиночестве стыдно?

Быть человеком, который старается всем угодить и оправдать чужие ожидания, означает быть зависимым, сидеть на крючке чужого мнения — с этого крючка непросто слезть. Что происходит, когда человек на него попадает? Он входит в состояние, когда мнение других людей становится настолько важным, что он безоговорочно ему следует и отодвигает на второй план личные потребности. Удовлетворенность жизнью теряется, ведь собственные желания игнорируются и приоритетом становятся указания других людей. Бывают ситуации, когда человек и вовсе не способен свои собственные потребности сформулировать — он не имеет мнения, не понимает своих желаний,

и поэтому слезть с крючка чужих ожиданий невозможно, куда двигаться самостоятельно — непонятно. Так и выходит, что слушаться и искать чужого одобрения проще, чем поступить по-своему.

Проблема следования чужим ожиданиям в том, что они крадут время из вашей собственной жизни. Стараясь удовлетворить пожелания других, мы упускаем время на поиск и совершенствование в интересных и близких именно нам делах. Когда вы живете по указке других людей, у вас нет никаких гарантий, что это однажды закончится, что вас прекратят использовать по своему усмотрению. Однажды дав слабину и позволив собой манипулировать, вы рискуете так и бегать по замкнутому кругу, не имея и не принимая самостоятельных решений, жить по чужому сценарию, остаться навсегда несвободным.

Но и человек, предъявляющий вам свои ожидания, так же несвободен: он занимается вашей жизнью, не своей. Все мы периодически оказываемся в ситуациях, когда считываем на своих близких, решаем и думаем за них и порой разочаровываемся, когда они поступают по-своему. В основе такого поведения лежит эгоизм, прикрытый добрыми побуждениями — обязать человека жить по своим правилам. Это вызов себе — позволить близкому человеку быть собой и обладать собственными взглядами, жить в соответствии с ними. Часто человек желает управлять чужой жизнью, когда не может взять в руки свою собственную. Он не готов быть ответственным за себя самого и выбирает сфокусироваться на других. У здорового и адекватного человека, чья жизнь в порядке, не возникнет желания вас исправлять и вами управлять, ему будет просто некогда этим заниматься.

Как быть, если вы оказались под давлением чьих-либо ожиданий? Невозможно контролировать мысли и действия других людей, но мы можем осознанно отнестись к попыткам управлять нашими решениями, не идти на поводу чужих желаний. Подумайте: почему этот человек для вас авторитет? Почему его мнение важно? Чего он сам добился в обсуждаемой области и почему вам следует или не следует доверять его словам?

В юном возрасте такие вещи не всегда очевидны. В 20 лет и правда не сразу можно понять, хотят ли близкие лучшего для вас, заталкивая на непривлекательный факультет, или пытаются реализовать давние мечты и неудавшиеся проекты своей жизни в вашей. Вне зависимости от возраста и ситуации важно оставлять свой разум включенным и перед принятием любого решения самостоятельно исследовать вопрос: «Действительно ли предлагаемый мне вариант настолько хорош и какие доказательства этому есть? Какие альтернативы существуют? Как я буду чувствовать себя, выбрав навязываемый путь, а как — в случае собственного выбора? Какой из вариантов сделает меня счастливее?»

Люди сегодня боятся быть собой. Боятся открыто говорить о своей любви и сексуальной ориентации, о своих политических взглядах, о своих амбициях и целях. Мы боимся не вписаться в общую массу, не оправдать чьи-то ожидания.

И это парадокс: в мире, где каждый хочет быть особенным, общество все еще не готово принимать чужую уникальность.

Так и выходит, что люди становятся зависимы от двух видов чужой реакции — осуждения и принятия. Мы боимся быть осужденными за свой выбор и хотим, чтобы нас приняли в клан, чтобы наши поступки одобрили. Мы

живем в обществе, где все наши действия подвергаются комментариям, каждый шаг обсуждаем, а вдогонку за каждым вашим выбором последуют оценочные мнения. Мир всегда был таким: человек вызывает интерес у другого человека — это наша природа. Но мы всегда пребываем в неких иллюзиях относительно окружающих, ждем какого-то придуманного поведения и обижаемся, не встретив его. Гнуть свою линию, быть преданным себе и жить так, как хочется, становится настоящим вызовом.

Вспомните, когда вы в последний раз расстраивались из-за испорченных отношений с кем-то близким, чьи ожидания вы так стараетесь оправдать. Вспомните, как вас одолевало чувство вины за мечты жить не так, как вам указывают. Но правда в том, что никто никому ничего не должен. Вы ничем не обязаны, в том числе и своим родителям. **Люди рожают детей, чтобы дать жизнь новому человеку, но никак не для того, чтобы владеть и управлять его судьбой.** Если вашим родителям сложно признать, что вы выросли и стали самостоятельной единицей, то это проблема родителей — не ваша. Не ведитесь на манипуляции только потому, что они звучат из уст родного человека. Вы идете своей дорогой, и только вы можете знать, в какую сторону нужно свернуть. Не позволяйте кому бы то ни было влиять на вашу жизнь. Конечно, мы говорим об уважительном отношении к желающим нам добра близким, о грамотной аргументации своей позиции, о твердом намерении идти своей дорогой, никого не обижая. В любой ситуации надо оставаться человеком, отвечать за свои слова и выполнять обещания. Но это не означает, что вы должны отказываться от своей мечты и тратить время на послушное следование чьим-то планам и проектам в отношении вашей жизни.