



АЛЛА ЛАГУТИНА

Мне



Что дальше?

как вступить в новый жизненный этап
ярко, уверенно и легко

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Л114

Лагутина, Алла Борисовна.

Л114 Мне 40. Что дальше? Как вступить в новый жизненный этап ярко, уверенно и легко / Алла Лагутина. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Книги, которые нужно прочитать после 40).

ISBN 978-5-04-230858-1

В 40 лет жизнь не начинается, а продолжается. Именно в этом возрасте появляется шанс на самый счастливый период в судьбе женщины, считает Алла Лагутина, психолог и эксперт проекта «Московское долголетие». Вопрос лишь в том, сумеете ли вы им воспользоваться.

Эта книга — поддерживающее руководство по безболезненному переходу на новый жизненный этап. Опираясь на профессиональный опыт, Алла помогает принять телесные метаморфозы, осознать преимущества новой ролевой позиции, научиться отлавливать и правильно интерпретировать эмоциональные сигналы, избавиться от синдрома «золотой маски» и распаковать отложенные мечты. В 40 лет жизнь не просто продолжается. Она входит в лучшую фазу. Становится временем, когда каждая из нас может обрести свою подлинность и насладиться зрелой свободой!

**УДК 159.92
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-230858-1

© Алла Лагутина, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Земную жизнь пройдя до половины,
Я оказался в сумрачном лесу...

Данте Алигьери

Уже избиты шутки о том, как мужчина покупает накануне 40-летия мотоцикл, а женщина записывается на стрип-пластику. Мол, «средний возраст». Доля правды в них есть — а понимания, что же это за кризис на самом деле, нам зачастую не хватает. Алла Лагутина разбирает происходящее с людьми на пороге пятого десятка с разных сторон — и подсказывает, как сделать этот период более выносимым. Даже без байка и откровенных танцев — но с ощущением зрелой свободы.

— Александр Акулиничев,
главный редактор сайта Psychologies

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
----------------	----

Часть I. СИГНАЛЫ ИЗ ГЛУБИНЫ

Глава 1. КРИЗИС — НЕ ПОЛОМКА, А ЗАПРОС НА ОБНОВЛЕНИЕ	21
---	----

Почему мы буксуем на экваторе жизни?	21
--	----

Кризис среднего возраста глазами психоаналитика	24
--	----

Причины кризиса среднего возраста	31
---	----

Как проявляется кризис среднего возраста ...	38
--	----

Как проходить через кризис среднего возраста	44
---	----

Глава 2. О ЧЕМ ГОВОРЯТ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТЕЛА	51
---	----

Физиология с точки зрения психики	51
---	----

Новое понимание менопаузы	55
---------------------------------	----

О чем говорят морщины	61
-----------------------------	----

Лишний вес — не приговор	66
--------------------------------	----

Первый контакт с телом	72
Упражнение «Карта живого тела»	73
 Глава 3. СИНДРОМ «ЗОЛОТОЙ МАСКИ», ИЛИ ПОЧЕМУ УСПЕХ ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ СИНОНИМОМ СЧАСТЬЯ	 79
Театр успеха: что происходит за занавесом	79
Почему мы боимся импровизаций	84
Когда маска превращается в панцирь	93
Пять шагов к восстановлению	100
 Глава 4. ЭМОЦИИ: КАК ПОНЯТЬ ЯЗЫК АПАТИИ, СКУКИ И РАЗДРАЖЕНИЯ	 107
Эмоциональный бум	107
Апатия	110
Скука	114
Раздражение	119
Практика «Внутренняя комната»	123

Часть II. ПОДВОДНЫЕ ТЕЧЕНИЯ

Глава 1. ЧЕМОДАН БЕЗ РУЧКИ: ЧТО ВЫ ТАЩИТЕ ИЗ ПРОШЛОГО И КАК ЭТО ОТПУСТИТЬ	131
Почему мы держимся за прошлое	131
Детские решения	134
Семейные послания	143

Обиды на родителей	147
Упражнение «Невысказанное детство»	154
Глава 2. ЧУЖОЕ ТЕЛО — ПАУЗА ПЕРЕД НОВЫМ РАСЦВЕТОМ	
Первые звоночки	159
Психологические последствия трансформации тела	163
Способы адаптации	168
Практика «Разговор с телом»	173
Глава 3. ЗАМОРОЖЕННЫЕ МЕЧТЫ: «ЧТО Я ДОЛЖНА СДЕЛАТЬ?» ИЛИ «ЧЕГО Я ХОЧУ НА САМОМ ДЕЛЕ?»	
Причины внутреннего конфликта	175
Диагностика	186
Первые ориентиры	193
План действий	196
Соппротивление	200

Часть III. КУДА ПЛЫТЬ, КОГДА ДАМБЫ РУХНУЛИ

Глава 1. ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОИСКАХ ПОДЛИННОСТИ	
Повторяющиеся образы	213
Проективное упражнение «Лес»	223

Знаки в повседневности	226
Самостоятельное исследование бессознательного	231
Глава 2. СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОГО СЦЕНАРИЯ ЖИЗНИ	235
Сказки, которые мы выбираем	235
Открытый финал	242
Как переписать сценарий в отношениях ...	253
Упражнение «Новый сценарий отношений»	256
Глава 3. ФИЛОСОФИЯ ЗРЕЛОЙ СВОБОДЫ ...	263
Поиск новых смыслов	263
«Синдром пустого гнезда»	269
«Разговор без ролей»	274
Как понять, что кризис закончился	277

ВВЕДЕНИЕ

Я сидела на кухне и пыталась понять, что делать со своей жизнью.

У меня не случилось ничего страшного или неправимого. Все было хорошо, даже прекрасно. Если бы кто-то смотрел на меня со стороны, он непременно подумал бы: «И чего ей не хватает? С жиру бесится!» Я и сама не понимала, почему на душе муторно и тревожно, а от бывлой уверенности в завтрашнем дне не осталось и следа.

С одной стороны, у меня было все, о чем я когда-то мечтала. Я молодая, здоровая, красивая женщина. Мой дом — полная чаша. Рядом любимый муж, с которым мы вместе уже пятнадцать лет. Двое чудесных и, что важно, уже подросших детей. Работа, в которой я успешна и востребована: обширная психологическая практика, уважение коллег и благодарность клиентов.

С другой стороны, все это вдруг оказалось красивым фасадом, за которым скрывалась непри-

глядная правда. Я заметила, что уже несколько месяцев просыпаюсь по утрам с ощущением усталости. Энергия как будто закончилась, я больше не чувствовала кипучего задора, который никогда раньше меня не оставлял. Кроме того, на лице я стала замечать первые возрастные изменения, от которых уже не отмахнешься, сославшись на тяжелый день или недостаток сна. Муж из любимого мужчины, от взгляда на которого когда-то екало сердце, превратился в привычного партнера. Милые малыши выросли в ершистых подростков, с которыми стало непросто, а порой невыносимо. Работа незаметно сползла в рутину — все шло ровно и стабильно, но ничего не зажигало.

То, что раньше казалось важным, вдруг стало пресным и бессмысленным. Я как будто уперлась в стеклянную стену, за которой открывался волшебный яркий мир, полный новых возможностей. А я, внешне успешная и счастливая, могла лишь смотреть на него, беспомощно топчась на месте и не понимая, как пробиться сквозь преграду. Так незаметно для себя я вошла в кризис среднего возраста.

Думаю, вам знакомы эти ощущения. Часто женщины на пороге сорокалетия начинают задавать себе вопросы, честные ответы на которые бывает страшно признать даже наедине с собой.

Почему то, что раньше давалось почти без усилий, теперь выматывает и требует серьезного напряжения? Неужели я сдаю?

Почему отношения, которые столько лет казались идеальными, вдруг стали источником постоянного раздражения и разочарования? С тем ли человеком я прожила все эти годы? Я все еще люблю его или живу по привычке?

Как справиться с тревогой за детей, если уже не можешь их контролировать, как раньше?

Смогу ли я помочь родителям, которые всегда казались незыблемой опорой, но, постарев, теперь сами ищут опору во мне?

Почему работа, которая раньше вдохновляла, теперь высасывает всю энергию? Может, стоит заняться чем-то другим? Но чем? И хватит ли мне времени и сил, чтобы добиться чего-то значимого в новом деле?

Долгое время нам кажется, что мы живем правильно. Но однажды перед нами во весь рост

То, что раньше казалось важным, вдруг стало пресным и бессмысленным. Я как будто уперлась в стеклянную стену, за которой открывался волшебный яркий мир, полный новых возможностей.

встает вопрос: «На что я потратила половину своей жизни? На близких, друзей, клиентов... Где во всем этом я: мои желания, мои чувства, мои мечты и цели? Куда я иду и что делать дальше?»

В такие моменты очень важно нащупать опору внутри себя. Это необходимо, чтобы найти ответы на все эти вопросы и пройти через изменения, которые непременно произойдут. Потому что жить, как раньше, уже не получится.

«Что же происходит? — думала я в тот вечер, сидя на кухне. — Мне тридцать девять лет. Скоро день рождения. И я совершенно не знаю, что делать. Может быть... родить еще одного ребенка?»

Это решение казалось спасительной соломинкой. Я очень хотела ребенка. Или думала, что хотела. Но, представляя себя с новорожденным на руках, я почему-то совершенно не ощущала счастья, покоя, умиротворения. Картинка была правильная, а вот эмоции... Я как будто мечтала о материнстве, но при этом вовсе не жаждала снова погружаться в бесконечный круговорот пеленок, колик и бессонных ночей. Разве так бывает?

Пока мой мозг мучительно искал ответ, тело буквально подсулоуло его мне под нос. На очередном плановом осмотре у гинеколога прозвучал диагноз — эндометриоз. Это стало последней каплей, после которой я поняла — самостоятельно мне

не справиться. Так, после долгого перерыва, я оказалась на приеме у своего психотерапевта.

Впервые за долгое время я чувствовала, что кому-то важно услышать именно меня. Это было так непривычно, что я буквально вцепилась в эту возможность. И на одном из сеансов произошел инсайт, который стал поворотной точкой в моей истории.

Психоаналитик деликатно, но настойчиво обратила мое внимание на саму суть эндометриоза. «Это разрастание эндометрия, ткани, которая, по сути, призвана быть домом для новой жизни. Это избыточное материнство. Символическое перепроизводство материнства внутри вас», — сказала она. Я сидела, замерев, а поток мыслей тем временем уже бежал по новому руслу.

Получается, мое тело кричало о «лишнем» материнстве, о какой-то внутренней перегрузке этой энергией. Но почему? Я ведь хотела ребенка! А потом пришло осознание: я хотела не ребенка, а стать матерью. Но материнство для меня было не в бутылочках, ночных кормлениях, отсутствии

Долгое время нам кажется, что мы живем правильно. Но однажды перед нами во весь рост встает вопрос: «На что я потратила половину своей жизни?»