

ВАЖНЫЕ

12 причин,
почему
средний возраст
бесценен



ЧИП
КОНЛИ

Перевод
Надежды Вершининой

МИОО

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Эту книгу хорошо дополняют:

Важные годы

Мэг Джей

Важные 30

Ким Хе Нам

Важные связи

Ли Вэйвэнь

В лучшем виде

Владимир Яковлев

Chip Conley

Learning to Love Midlife

12 Reasons Why Life Gets Better with Age

LITTLE, BROWN SPARK
New York Boston London

Важные годы. Интенсив по поиску себя

Чип Конли

Важные 40+

12 причин, почему средний возраст бесценен

Перевод с английского
Надежды Вершининой

Москва
МИФ
2025

Оглавление

Введение. Повесть о двух средних возрастах	11
Физическая жизнь	33
1. «Мне осталось жить больше, чем я думал»	35
2. «Я рад, что мое тело больше не определяет меня»	52
Эмоциональная жизнь	71
3. «Я подружился со своими эмоциями»	73
4. «Я инвестирую в свое социальное благополучие»	87
5. «Мне теперь все по барабану»	101
Ментальная жизнь	115
6. «Я поражаюсь своей мудрости»	117
7. «Я понимаю, как моя история мне служит»	131
8. «Я научился править свою жизнь»	152
Профессиональная жизнь	165
9. «Я с радостью схожу с беговой дорожки»	167
10. «У меня становится предостаточно времени»	186

Духовная жизнь	199
11. «Я открыл свою душу»	201
12. «Я чувствую, что становлюсь цельным»	216
Послесловие. Почему я это делаю	228
Благодарности	233
Библиография	235
Об авторе	238

Введение

Повесть о двух средних возрастах

Средний возраст — Родни Дэнджерфилд* среди этапов жизни: он не вызывает уважения.

Не в силах уснуть, я уставился на потолок номера в Сан-Франциско, думая о том, что завтра мне снова придется сражаться в своих битвах, еще более измученным.

«*Что со мной не так?!*» — этот вопрос преследовал меня, когда мне было за 40. Я ненавидел свою жизнь, в какой-то степени потому, что каждая ее часть разваливалась. И все же я цеплялся за эти кусочки, как за изодраный спасательный круг.

Что еще хуже, я чувствовал себя совершенно одиноким. Деревенский дурачок, только без деревни.

В среднем возрасте мы начинаем беспокоиться о том, что жизнь складывается не так, как мы ожидали. Мы можем начать испытывать синдром упущенных возможностей, неудовлетворенность и тоску. Или почувствовать, что

* Родни Дэнджерфилд (настоящее имя — Джейкоб Коэн; 22.11.1921–5.10.2004) — американский стендап-комик, актер, сценарист и продюсер. Известен своим уничижительным юмором и крылатой фразой «*Меня никто не уважает!*». *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

продались и теперь живем чужой жизнью. Это как взглянуть на себя в зеркало и увидеть незнакомца.

Но стоит нам воспользоваться способностью среднего возраста преобразовать, и внутри нас пробуждается что-то глубокое и прекрасное. Для меня этот этап был повестью о двух средних возрастах: одном очень плохом, за которым следует другой — очень хороший. С возрастом жизнь вправду становится лучше.

Я глубоко убежден, что общество не понимает плюсов этого возраста. Мы привыкли считать, что средний возраст — это одна бесконечная песчаная ловушка на жизненном поле для гольфа. Поп-культура чаще всего говорит нам о том, что наш единственный выход в среднем возрасте — подражать Кевину Спейси в фильме «Красота по-американски»: купить красный Pontiac Firebird 1970 года выпуска и возжелать соблазнительную лучшую подругу своей дочери. Знаю, не самый лучший образец!

Короче говоря, у среднего возраста колоссальная проблема с брендингом.

Английское слово *midlife* («средний возраст») появилось в 1818 году, но в лексикон поп-культуры оно вошло только в середине 1960-х*. И это была скорее черта характера, чем состояние жизни. Да, в двадцатом веке существовали маркеры среднего возраста: менопауза, опустевшее гнездо, уход родителей, двадцатипятилетняя годовщина на работе. Но считалось, что переживание среднего возраста — это про чувство застоя, скуки и неудовлетворенности. Поэтому оно

* Термин впервые употребил в 1965 году в своей статье канадский психоаналитик и социолог Эллиот Жак.

воспринималось почти как болезнь... и как паршивое оправдание для безумного, эгоистичного поведения.

Связана ли какая-либо другая эпоха жизни так тесно с термином «кризис», определяемым как «время больших трудностей, неприятностей или опасностей»? Звучит отвлеченно, не так ли? Интересно, однако, что слово «кризис» происходит от греческого слова *krinein*, что означает «принимать решение, основанное на собственном суждении». Иначе говоря, у нас в жизни есть свобода воли. Понятие среднего возраста начинает видеться в ином свете, не правда ли? Возможно, средний возраст — это не то, что происходит с вами, а жизненный этап, который случается для вас, который показывает совершенно новый мир выбора. Вау, это только что открыло мне глаза!

Доктор Бекка Леви* из Йельского университета доказала, что, когда мы меняем наш взгляд на старение с негативного на позитивный, наше здоровье улучшается. Больше равновесия и открытости новому опыту, улучшение когнитивных функций, более удовлетворительная сексуальная жизнь и другие всевозможные преимущества.

Она также показала, что мы получаем дополнительные семь с половиной лет жизни, когда переосмысливаем отношение к старению. Примечательно, что при этом наша жизнь продлевается сильнее, чем если бы мы бросили курить или начали заниматься спортом в возрасте 50 лет.

* Бекка Р. Леви — профессор эпидемиологии и психологии, ведущий специалист в области социальной геронтологии и психологии старения.