

# Оглавление

О чем эта книга? .....	7
Глава первая. Кризис или Перепутье? При чем тут волны? .....	11
Глава вторая. Два Перепутья — Один урок .....	17
Глава третья. Прыжок в пустоту .....	27
Глава четвертая. Пища духовная или земная .....	39
Глава пятая. Кризис доверия .....	47
Глава шестая. Чем ниже падение, тем круче взлет .....	53
Глава седьмая. Кульминация .....	61
Глава восьмая. Первый кризис карьерного роста .....	67
Глава девятая. Там, где тебя не ждут. История Наденьки .....	73
Глава десятая. Там, где тебя не ждут. Выбор .....	79
Глава одиннадцатая. Приходит время .....	83
Глава двенадцатая. Знакомьтесь, экономический кризис .....	87
Глава тринадцатая. Скатывание с вершины .....	95
Глава четырнадцатая. Лучи света .....	101

Глава пятнадцатая. Сила достоинства .....	109
Глава шестнадцатая. Самое важное.....	117
Глава семнадцатая. Если очень захотеть. Рассказ Светланы .....	125
Глава восемнадцатая. Одна поездка на двоих в вечный город....	131
Глава девятнадцатая. Зрелость. Управление волной.....	137
Послесловие.....	149

*Периоды отчаяния бывают  
даже у человека, которого все вокруг  
считают оптимистом*



## О чем эта книга?

Жизнь, которая не была исследована, не заслуживает того, чтобы ее прожили.

*Сократ*

**М**не бы хотелось, чтобы истории и размышления из этой книги успокоили бы того, кто сейчас ищет успокоения, подбодрили бы того, кто ищет поддержки, наполнили бы энергией того, кто ищет вдохновения. Когда мы понимаем, что каждый из нас проживает жизнь, которая при внешних различиях, по сути очень похожа на жизнь других, осознаём, что мы все живем по одним и тем же законам, это делает нас сильнее и спокойнее. Да, мы живем в разных странах и городах, у нас разные дома, машины, одежда, но жизненные волны у всех у нас очень похожи, нужно только научиться их замечать и доверять им. Обмениваясь своим опытом, мы незримо поддерживаем друг друга и эта книга — книга поддержки и вдохновения.

В ежедневной суете мы забываем о земных законах мира, созданного не нами, перестаем замечать цикличность, в которой живет все, что нас окружает. В погоне за своими желаниями мы преследуем только ближайшие цели, поддаемся переживаниям, нервничаем, торопимся как можно быстрее получить то, что задумали. А когда этого не происходит, впадаем в отчаяние. И вот, в период очередного такого отчаяния, когда кажется, что жизнь остановилась, или еще хуже, когда кажется, что мы только и делаем, что отбиваемся от бесконечных проблем, нам хочется еще и еще раз почитать что-нибудь про циклы, про волны, про

удачные и неудачные периоды, про что угодно, только чтобы вернуть надежду в наилучший исход ситуации. И вот мы уже останавливаемся и начинаем постепенно замечать, что жизнь вокруг нас не такая, как кажется на первый взгляд, она сложнее и интереснее. Осталось только начать верить, что это не конец, а новое начало, и опыт других людей — лучшее подспорье для такой веры.

В эти моменты и десятка прочитанных книг мало, и несчетного количества часов просмотренных фильмов и сериалов тоже мало. Хочется читать еще и еще, слушать мотивирующие лекции снова и снова, переходить по любой ссылке, где может быть долгожданный ответ на вопрос: «Как мне пережить мой кризис и что будет со мной дальше?»

Хочется, чтобы как можно больше людей подтвердили нам известные истинны о том, как устроено все в этой жизни и успокоили, что все в конце концов будет хорошо. Мы хотим слышать новые истории о чьих-то взлетах и падениях, о чьих-то радостях и пережитых тревогах, чтобы еще раз убедиться, что счастливый конец существует.

Эта книга как раз об этом. Версия одной жизни, которая, как и все остальные судьбы, покачивается на своей волне, с реальными взлетами и падениями, которые происходили на пути профессионального становления и на пути поиска личного счастья. Большая волна нашей жизни — это еще и соединение других, более мелких волн, каждая из которых несет свое содержание, имеет свою особую длину и свою силу, проходит через свои кризисы и достигает своей кульминации. Одна отвечает за опыт любви, другая за поиск своего призвания, третья за друзей в нашей жизни, четвертая за детей и так далее. Они могут идти параллельно, а иногда встречаются, образуя созвучие и создавая резонанс. Тогда нам кажется, что во всех сферах нашей жизни произошел прорыв и нам кажется, что везде и во всем просто везет. Мы испытываем эйфорию, как будто ощущаем крылья за спиной. Иногда эти волны далеко расходятся, давая нам передышку, а порой могут и мешать соседней волне, и сами сбиваться с ритма, что происходит в итоге

тоже понятно. В общем, все многообразие этого мира, абсолютно точно, пока не раскрыто, хотя многие великие и не очень великие пытались и пытаются разгадать эти тайны.

*Здесь будет все: пережитое,  
И то, чем я еще живу,  
Мои стремленья и устои,  
И виденное наяву.  
Передо мною волны моря.  
Их много. Им немислим счет.  
Их тьма. Они шумят в миноре.  
Прибой, как вафли, их печет.  
Их тьма, им нет числа и сметы,  
Их смысл досель еще не полн,  
Но все их сменою одето,  
Как пенье моря пеной волн.*

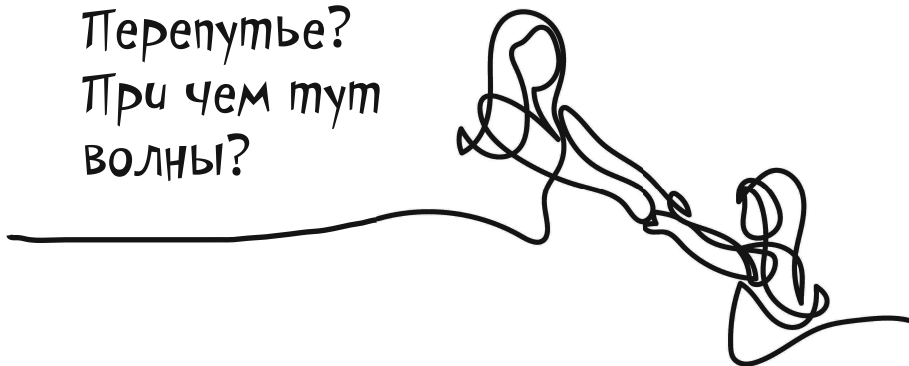
Борис Пастернак





## ГЛАВА ПЕРВАЯ

Кризис или  
Перепутье?  
При чем тут  
волны?



Я знаю, что я ничего не знаю.

*Сократ*

**О**бещаю, реальных историй в этой книге будет больше, чем отвлечённого философствования. Но как не позволить себе немного поговорить о волнах, о которых сегодня не вспоминает только ленивый.

Мне никогда не приходилось заниматься прикладными науками, поэтому описывать теорию волн с точки зрения физики и математики уж точно не моя задача. Да и недостатка в такой информации сегодня нет, уже слишком много написано и рассказано на эту тему другими. Мне гораздо интереснее рассматривать ближе и глубже истории тех людей, кто окружал и окружает

меня в реальности, да и на свою собственную жизнь неплохо иногда посмотреть со стороны. Интересно увидеть повторяющиеся закономерности, невидимые связи, понять ритмы, в которых мы живем. Ведь так хочется понять, чем и как мы можем управлять, а чем нет, и как не пропустить ритм своей собственной волны, которая обязательно подхватит нас и выведет на нужную дорогу.

Еще совсем недавно чаще приходилось слышать другое сравнение, когда периодические изменения в человеческой судьбе от удачного стечения обстоятельств к разрушительным событиям, многие предпочитали называть белыми и черными полосами.

— Вот, началась череда невезения, так это точно — черная полоса. Ну, ничего страшного. Все вокруг — полосатое, а, значит, скоро будет и белая полоса, — говорили мне друзья в один из периодов моего отчаяния. Тогда же я получила от них в подарок мягкую игрушку — полосатую зебру.

— Вот смотри на нее и думай, — говорили они мне, что все плохое когда-то заканчивается, впереди точно хорошее, но и оно, к сожалению, не вечно, поэтому на черном хвосте у твоей зебры красный бантик!

Периоды отчаяния происходят в жизни каждого и, как правило, случаются они в самый неподходящий момент.

Так однажды я решила пройти очередное медицинское обследование. В одном из кабинетов молодая женщина-врач посмотрела на меня исподлобья:

— Мне нечем вас порадовать, — произнесла она. — Все плохо, вам нужна срочная операция, а потом еще в течение нескольких лет вам придется постоянно принимать препараты.

Как это было похоже на многочисленные сюжеты популярных фильмов, когда герой, узнав о тяжелом диагнозе, начинает пересматривать всю свою жизнь. Мне в тот момент было не до острых сюжетов и нужно было думать, что со всем этим теперь делать. Это было то отчаяние, когда кажется, что жизнь перевернулась с ног на голову, и от меня ничего не зависит. Я медленно выхо-

дила из здания поликлиники, обдумывая, что же мне предпринять. Я не могла поверить услышанному, я была молода, полна сил и, как мне казалось, здоровья.

— Может, мне только кажется, что я здорова? — я уже начала сомневаться в себе.

На помощь в критических ситуациях всегда приходит собственный внутренний голос. Я заставила себя успокоиться и остудить голову. Что-то глубоко внутри меня отчаянно возмущалось этой новостью, кричало и топало ногами. Я чувствовала: здесь что-то не так, как кажется на первый взгляд.

Через пару дней я уже сидела в кабинете у другого врача. Пожилой мужчина с седой и лысоватой головой долго изучал мои снимки, не поднимая голову от стола.

В кабинете висела напряженная тишина, я ждала его слов, как приговора.

— Вы зачем сюда пришли, деточка? — наконец, спросил он, поднимая голову и глядя на меня.

— Как зачем? — удивилась я. — У меня же все плохо, мне нужна срочная операция. Вот, теперь нужно принимать решение, что и как.

— У меня для вас есть точный рецепт, — сказал он, понизив тон.

— Да, — тихо ответила я и опустила голову. Я была готова к любому приговору.

— Слушайте меня внимательно, деточка, и точно выполняйте все, что я вам сейчас скажу. Развернитесь на 180 градусов, там перед собой увидите белую дверь моего кабинета. Открываете ее правой рукой, затем выходите, закрываете дверь за собой и больше никогда здесь не появляетесь. Вам понятно?

— Нет, — ответила я, — А как же операция, вы за нее не возьметесь?

— Ваша операция — это полный бред!!! — закричал он так громко, что мне казалось, его стало слышно в соседних кабинетах. — У вас все в порядке. Миллионы людей с такими же, как у вас, показателями живут себе спокойно и ни на что не жалуются

до ста лет. Так что, забудьте дорогу в эту и в другие поликлиники. Идите и живите спокойно. А ту дамочку, которая вам всю эту чепуху наговорила, я бы сразу под суд... но не те сейчас времена. Идите!

Я вышла из его кабинета. Пожалуй, впервые в жизни я была рада, что в мой адрес повысили голос. Пожилой опытный врач оказался абсолютно прав. Так выяснилось, что это была не черная, а белая полоса в моей жизни. Но за эти два дня я очень хорошо почувствовала, каким может быть отчаяние.

Чередование черных и белых полос в жизни человека ни у кого не вызывало сомнений, все в этом подходе понятно, справедливо и немного скучно. Скучно, потому что в таком подходе мне всегда не хватало ощущения движения, какого-то естественного дыхания. В полосатом варианте — все статично. Да, сейчас у меня черная полоса, а завтра будет белая, но когда это будет? Как произойдет переход? Что будет на этом переходе? На этом переходе тоже есть жизнь? Ответы на эти вопросы вызывали у меня гораздо больший интерес, чем простая констатация факта, что одна полоса сменяется другой.

Волна кажется более естественной формой. В ее строении больше нюансов, в ней есть динамика и поступательность, есть разная сила и разная скорость при общей закономерности событий.

Но при чём здесь кризисы? И какое отношение они имеют к волнам?

Как раз в тот момент, когда волна, достигнув своей кульминации, разбивается о берег, движение останавливается. Волна ушла. Мы можем рассмотреть оставленные ею дары, и она еще не начала набирать новую силу для следующего рывка. Это затишье, эта остановка, именно она пугает больше всего. Мы не знаем, какую силу и скорость наберет следующая волна, как высоко она поднимется, с какой силой вернется, под каким углом разольется ее пена. Затишье перед следующей волной больше всего напоминает то, что мы называем кризисом.

Если мы думаем о кризисе, как о статическом явлении, вспоминая о чередовании полос, мы не сможем заглянуть за горизонт,

и мы боимся. Боимся неизвестности, боимся, что это конец и все остановилось. Но глядя на волну — страха мы не чувствуем, потому что впереди видим другие волны, мы понимаем, что есть перспектива, мы даже можем попробовать предсказать будущее.

Это выдох, перед вдохом, ночь перед рассветом, сон перед пробуждением.

А еще после остановки, после кризиса мы можем выбрать на какую волну перепрыгнуть. Этот выбор появляется очень часто, мы его еще называем Перепутьем.

Если привычная реакция на слово *кризис* — это страх и онемение, но на Перепутье уже не так все мрачно. Две части этого слова считаются легко: ПУТЬ и ПЕРЕ. И сразу становится понятно, что нужно просто выбрать путь. Куда-то ПЕРЕИти, чтобы выйти на новый ПУТЬ. И нет шока, нет страха.

— Я сейчас на перепутье, я стою перед выбором, куда мне идти дальше, у меня есть варианты и мне нужно выбрать один из них. — Когда мы слышим такие фразы, то воспринимаем их спокойно и светло. Порой даже радуемся за тех, кто переживает такие моменты в своей жизни, ведь в них столько радостного ожидания, столько свежей энергии, предвкушения чего-то радостного и неизведанного.

Возможно, для многих перепутье сложнее кризиса, ведь в это время необходимо действовать, принимать решение, понимать, что от принятого решения зависит следующий этап жизни. Может поэтому некоторые из нас предпочитают даже подольше побыть в Кризисе, называя свое состояние депрессией. Делать новый выбор и принимать новые решения это — тяжелая работа.

Вот Илья Муромец стоит перед камнем и решает по какой дороге пойти — пожалуй самый привычный для нас образ Перепутья. Это не случайно. Выбор — ситуация, достойная богатыря.

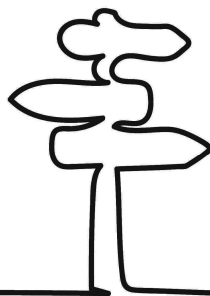
Кто знает, может, гусенице, которая превратилась в бабочку, немного легче. Она подчиняется заложенному в ней алгоритму, проходит через Кризис и не стоит на перепутье перед несколькими выборами, например, какой бабочкой ей лучше стать,

желтой с коричневым оттенком или коричневой с желтым оттенком... А, может, мы многого не знаем и у нее тоже был выбор?

Чем глубже мы погружаемся в подобные рассуждения, тем больше становится очевидным, насколько мало мы знаем об окружающем нас мире. Поэтому, перейдём к конкретике. Поговорим о Перепутьях и о Кризисах, о конкретных решениях и том, что этим решениям предшествовало и что в итоге получалось.

## ГЛАВА ВТОРАЯ

### Два Перепутья — Один урок



Как выбрать свою дорогу, когда мы *находимся* на Перепутье? Наши собственные уроки или уроки близких нам людей, тех, кому мы доверяем, подскажут, на что стоит обратить внимание

#### Перепутье шестиклассницы

**Т**еплым осенним утром, я, ученица шестого класса обычной школы ровно в семь часов двадцать минут села в красный трамвай, который должен был довести меня до школы. Ровно шесть остановок. Как обычно, хотелось спать. Сев в трамвай, я не сразу разглядела мальчика из соседнего класса, который пристроился на переднем сиденье и, развернувшись вполборота, поглядывал в мою сторону.

— Вот некстати, — подумала я. Так хотелось сегодня тихо и спокойно добраться до школы, ни с кем не разговаривая, дожждаться, пока пройдет эта утренняя сонливость. А теперь придется с ним здороваться, чтобы не показаться невежливой.

Я слегка кивнула головой, показывая, что увидела его и повернулась к окну в надежде, что мы так в тишине и доедем до нашей остановки. Но мальчик из соседнего класса тут же метнулся в мою сторону и сел рядом на свободное сиденье. Он застенчиво улыбался и пребывал явно в хорошем расположении духа.

— Как здорово, что мы оказались в одном трамвае — заговорил он первым. Нам с тобой по дороге, доедем, а потом пойдем вместе, вдвоем все-таки веселее. — Я молчала, продолжая надеяться, что он не будет дальше проявлять активность, но надеяться на это уже не приходилось, деваться мне было некуда. Доехав до нашей остановки, мы тихо вышли. Он решил подать мне руку при выходе из трамвая. Рука была холодная и потная, и я сразу поняла, насколько он волнуется. Спустя несколько секунд мой утренний кавалер предложил еще и поднести мой портфель. Все девочки в моем возрасте уже знали, что предложение поднести портфель является явным сигналом, что тебе предлагают дружбу.

Я не стала сопротивляться и протянула свой портфель из лаковой красной кожи. Так, перекидываясь отдельными фразами и не начав никакого существенного разговора, мы дошли до порога школы. Мой провожатый тихо произнес

— Сегодня после уроков, если хочешь, поедем домой опять вместе. Я буду ждать тебя справа от входа в школу. Приходи!

Я молча взяла портфель из его вспотевшей руки и, пожав плечами, отправилась внутрь школьного здания. Я не знала, что ответить, мой провожатый мне не очень нравился, но его внимание мне было приятно.

— Может быть, — все-таки решила ответить я, уже поднимаясь по ступеням, которые вели к большой стеклянной входной двери.

Школьный день захлестнул своим шумом и мелкой суетой, в которой я уже стала забывать об утренней истории. Прозвенел звонок после второго урока, и тут мой сосед по парте вдруг неожиданно произнес:

— Помнишь, ты обещала мне сходить со мной в кино? Вот сегодня как раз подходящий день! И кино идет интересное, и родители меня сегодня отпустили. — Весело и быстро говорил он, почти скороговоркой.



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)