



Олена Тараріна – повчальний тренер лідерів. Сертифікований арт-терапевт, бізнес-тренер, коуч, президент Східноукраїнської асоціації арт-терапії, автор 27 книг, метафоричних карт, розробник і ведуча трансформаційних ігор у 15 країнах. Практикуючий психолог вищої категорії, кандидат педагогічних наук.

Організатор міжнародного фестивалю «Арт-Практик», TV експерт.
Офіційний сайт: tararina.com



ISBN 9786177083701



9 786177 083701

Олена Тараріна

ЩастяБудова

Олена Тараріна

ЩастяБудова



40+

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

T19

Дизайн обкладинки *Фадея Колесника*
Переклад з російської *Надії Радужної*
Ілюстрації *Ірини Іскри*

Тараріна О.

T19 ЩастяБудова : у Потоці 40+ / Олена Тараріна ;
пер. з рос. Н. Радужної ; іл. І. Іскри. — К. :
АСТАМІР-В, 2023. — 232 с. —

ISBN 978-617-7083-70-1

У сучасному суспільстві існує думка: якщо тобі 40+, то краще не говорити про свій вік, особливо якщо ти — жінка. Але Олена Тараріна, успішний практикуючий психолог, арт-терапевт, коуч своєю новою книжкою «ЩастяБудова» руйнує цей стереотип. Її мета — допомогти жінкам розібратися у собі в цей непростий життєвий момент і разом з Лізою, головною героїнею книжки, відшукати свій шлях до щасливого і наповненого життя після 40.

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

ISBN 978-617-7083-70-1

© Тараріна О. В., 2023

© ТОВ «ВКК «Астамір-В», 2023

*«Лише ставши джерелом,
ти назавжди вгамуєш свою спрагу».*

Мудрість

Вересень. Ще тепло і сонячно, містом по-дорожує жовтолиста романтика. Люди, як завжди, поспішають на нібито важливу роботу, до нібито затишного офісу, до нібито цікавих колег... Втоми поки що не видно — сліди морських бризів та засмаги ще не обсипалися з тіл, тож і здається, що люди дихають радістю. Але що в них усередині, роздивитися складно, їхні запилені гаджетами очі слабко пропускають назовні світло душі.

Вона просто гуляла парком, дивилася на листя та думала відразу про двадцять п'ять речей одночасно: так зазвичай думає жінка, яка вже років з десять шукає баланс між сім'єю та роботою і постійно у поспіху життя мчить кудись у бік «успішного успіху» та самореалізації.

Навіть у парку, серед краси осінньої природи, вона не могла остаточно розслабитися. Безкінечно напружене через різні проблеми тіло практично розучилося це робити. До речі, важливий момент, відпочинок — це здатність нашої свідомості перебувати в особливому виді концентрації. Якщо ми не тренуємо ці свої клітини, вони втрачають чутливість, і тоді просто неможливо розслаблятися. Виходить, що здатність відпочивати, дану нам від народження, здатність бути гнучкими та енергійними всередині та зовні, ми можемо втратити без особливих зусиль, просто ігноруючи відпочинок, відкладаючи подорожі та розповідаючи собі історії, що немає грошей чи часу. Годуйте свої історії вірою у завтра — і вони стануть реальністю похмурого існування...

Найсумнішим в цій ситуації є те, що радіти ми здатні тільки в стані певного розслаблення, тоді ми відкриваємо своє серце максимально і відчуваємо кохання... Ніхто не радіє у напрузі. Це просто неможливо. Це означає, що забороняючи собі відпочинок, крадучи у себе відпочинок, ми забираємо у себе щось абсолютно

унікальне та найважливіше — спроможність відчувати щастя на повні груди!

Ліза присіла на невеличку лавку, на другому кінці якої сиділи чоловіки літнього віку. Вони щось тихо обговорювали і не звертали на неї жодної уваги, хоча Ліза була красива, і в свої сорок і один виглядала дуже доглянуто, елегантно і привабливо.

— Підкажіть, будь ласка, десть тут озеро має бути... — раптом перервав думки Лізи хлопець з букетом квітів у руках.



— Так, воно трохи далі, повернете праворуч й побачите!

— Спасибі!

«На побачення, мабуть», — подумала Ліза, провівши хлопця романтичним поглядом. Так зазвичай заміжні жінки дивляться на юних хлопців, які мчать до своїх коханих, сповнені надій та бажань. У Лізи є сім'я: чоловік та троє дітей. Майже половину свого життя вона присвятила сім'ї, її головним завданням багато років був затишок у домі та благополуччя рідних. Ліза — бухгалтер, на роботі навіть дуже шанований співробітник, але працювала вона у невеликій конторці лише тому, що ця контора розташована поряд з її домом. Перша дитина, друга, третя, кар'єра чоловіка, її родичі, його родичі — всього цього було більш ніж достатньо, щоб цілковито заповнити її життя.

ОДНАК ЛІЗИ ЗДАВАЛОСЯ, ЩО ВОНА НЕ ЖИВЕ, А НІБИТО ВЕСЬ ЧАС ГОТУЄТЬСЯ ОСЬ-ОСЬ РОЗПОЧАТИ ЖИТИ. Начебто й цілі були і є: то машину купити, то квартиру, то дітей в інститутах вивчити, звичайно, траплялися і подорожі та зустрічі з друзями... і, здавалося б, все добре, все є, тільки ось чогось головного їй не вистачає.

А найстрашнішим було те, що вона не могла зрозуміти, ЧОГО саме їй не вистачає. У нашому суспільстві, на жаль, панує думка: якщо вам 40+, то краще не говорити про свій вік, особливо — якщо ви жінка. Чоловікам старість якось більш прощається, а до жінок світ дуже суворий. Тому жінка після сорока років часто перетворюється на метелика, який женеться за світлом: нова стрижка, модні джинси, престижне авто, коштовні прикраси. Виникає відчуття, що після сорока ти просто перестаєш бути цінною сама по собі, і тебе помічають тільки за наявності якихось цих дрібниць. Саме так!!! Тебе не помічають, ти — невидима, наче з кожним днем зникаєш, і це відчувається навіть на фізичному рівні. Тебе реально стає менше, хоча вага, навпаки, зростає. Так непомітненько прилипають до твого тіла всілякі жири та вуглеводи через картоплю, ріжки, капучинки та тістечка. І ти стаєш схожою на людину, яка так обросла тілом, що, за влучним зауваженням Льва Толстого, їй навіть якось незручно бажати здоров'я.

Звук гаджета, в якому сідає батарея, перервав потік роздумів Лізи.

— Це сигнал не мого телефону. Літні чоловіки, які сиділи поруч, уже пішли. Звідки тоді звук? — здивувалася Ліза.

За тридцять секунд сигнал повторився. Вона підвелась і зазирнула за лавку, там побачила якийсь невеличкий предмет, що лежав у траві. Ліза підійшла ближче, предмет знову видав такий самий звук і завібрував. Це була електронна книжка, у ній розряджалася батарея. «Мабуть, хтось з дідусів забув, треба їх наздогнати», — вирішила Ліза і озирнулася навсебіч.

Але раптом зрозуміла, що взагалі не запам'ятала людей, які сиділи поруч, бо була занурена у свої думки. Навколо гуляли якісь люди, але нікого схожого на тих, хто сидів поряд із нею, вона не побачила.

«Господар точно шукатиме цю книжку, — подумала Ліза. — Старі люди дуже цінують речі, особливо такі дорогі. Скоріше за все, це подарунок дітей і, мабуть, він важливий для господаря, тому знахідку потрібно обов'язково віднести до поліції». З такими думками Ліза вирушила до найближчого відділення. Виходячи з парку, вона про всяк випадок попередила охоронця, що якщо хтось звернеться до нього,

виявивши пропажу, нехай обов'язково зателефонує їй.

У відділенні поліції її зустрів черговий.

— Доброго дня, — звернулася до нього Ліза. — У парку хтось загубив електронну книжку, я хочу залишити її вам.

— Добрий, але вже вечір. Крім того, у нас тут поліція, а не бюро знахідок. Давайте подивлюся на вашу книжку. Як вас звати?

— Єлизавета Аронова.

— Ви зараз жартуєте?

— Чому ви так вирішили?

— На внутрішньому боці обкладинки книжки написано: «Ця книжка належить Ельзі Ароновій». Це ви?

— Що? Ельзою мене тільки мама у дитинстві називала, ніхто не знає про це. Цього не може бути...

— Дівчино, ви, мабуть, давно не відпочивали, забирайте вашу книжку і йдіть додому відпочивати, а в нас дуже багато роботи.

Жодні аргументи Лізи про те, що вона знайшла цю книжку у парку й гадки не має, як такий напис міг з'явитися на внутрішній сторінці обкладинки, не змогли переконати

Зміст

<i>Передмова</i>	3
<i>Розділ 1. Як зрозуміти, ЩО я хочу змінити</i>	38
<i>Розділ 2. Причини заСТОЮ</i>	107
<i>Розділ 3. Саме час поговорити про мам</i>	120
<i>Розділ 4. Тато може все</i>	163
<i>Розділ 5. План змін</i>	175
<i>Розділ 6. Дозвіл собі щастя</i>	190
<i>Розділ 7. ВогнеСтійкі стосунки</i>	202