

Руфь Хайл

**В 40 лет
женщина
начинает жить**



Missionswerk FriedensBote

Миссия Вестник Мира

2012

Originalausgabe unter dem Titel:

Ruth Heil. **Mit 40 fängt Frau an zu leben.**

© Copyright der deutschen Ausgabe 1998 und 2008 by

SCM Hänssler im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 71088 Holzgerlingen

Руфь Хайл. **В 40 лет женщина начинает жить**

© Missionswerk FriedensBote, 2012

Перевод с немецкого.

Редактор *Татьяна Климошенко*

Дизайн обложки *Сергей Споденюк*

Missionswerk FriedensBote

Postfach 1416

D-58530 Meinerzhagen

ISBN 978-3-937032-67-2

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	
Жизнь после сорока.....	9
Глава 2	
Новый этап в жизни супружеской пары	47
Глава 3	
Учиться отделять и отпускать	67
Глава 4	
Переживания женщин, которым за сорок.....	87
Глава 5	
Преграды на пути к зрелости	103
Глава 6	
Помощь на новом пути.....	113
Глава 7	
Принять новый этап жизни	155
Послесловие	178

Предисловие

«А что магического должно быть в числе сорок? — смеясь, спросила я у женщин, которые предостерегающе подняли указательный палец, когда услышали, что мне скоро стукнет сорок.— Что из того, что мне уже столько лет?»

Но когда кто-то дал мне 48 лет, в то время как мне только исполнилось 40, я была шокирована. «Почему так часто ошибаются, определяя возраст женщины?» — спрашивала я себя. И почему мы, женщины, не гордимся тем, что старше других? Ведь у молодых и жизненного опыта меньше нашего! Или мы боимся, что нас уже не будут принимать всерьез, что с возрастом потеряем свою привлекательность? Мужчину с посеребрёнными висками принято считать интересным; мы же, женщины, красим волосы, гримируем морщины. Человек, желающий всегда оставаться молодым, кажется мне неудачником, который оплакивает весенние цветы, будучи не в состоянии радоваться спелым плодам. Ему хочется только хорошо выглядеть, чтобы им восхищались. Но тот, кто приносит плод, перестает думать о красоте. Он хочет стать зрелым, чтобы другие рядом с ним могли насыщаться, расти и достигать зрелости. Сам же он испытает, как это чудесно — радовать других и при этом самому получать новую жизнь.

В этой книге я не хочу указать на тот факт, что вы стареете. Напротив, я хочу ободрить вас не падать духом, проходя через этот период жизни. Бог хочет открыть вам дверь к новой жизненной реальности, которая ведет нас глубже и дальше. Бог любит нас, женщин, со всеми нашими эмоциями, которые Он и даровал нам, настолько сильно, что хочет дать нам шанс достичь жизни, укорененной в Нем. Жизнь с из-

бытком независимо от внешних обстоятельств — вот Его обещание. В период жизни, когда уже за сорок, Бог, как мне кажется, хочет еще раз показать нам все многообразие наших возможностей. С взрослением наших детей Он как бы дает нам знать: бодрствуй, это не конец. На этом не заканчивается ни твоя жизнь, ни твое материнство. Скорее, перед тобой открывается новая дверь, за которой ты уже не будешь ограничена своими детьми. «Спасай мир!» — говорит Бог и освобождает для этого наши руки.

У многих этот процесс преобразования проходит болезненно. Но тот, кто решится пережить его, не сожалея постоянно о старом сосуде, будет на самом себе шаг за шагом наблюдать приближение к Божественной реальности. Без расставания с прошлым новое начало невозможно.

ГЛАВА 1

Жизнь после сорока



Посещение гинеколога

Период жизни после сорока стал для меня как бы новым напоминанием о том, что я женщина. Мне кажется, Бог хочет еще раз дать мне понять, что материнские чувства предназначены не только для моих детей, но составляют часть моего естества.

Недавно я посетила гинеколога, чтобы пройти обследование. «В последние годы я постоянно полнею», — пожаловалась я. И он по-отечески ответил: «Чем старше мы становимся, тем больше наше мышление и чувства проявляются на физическом уровне. Мой опыт говорит, что женщины-матери почти всегда полнеют в переходном возрасте. Создается впечатление, будто природа хочет отразить на внешности то, что скрыто в человеке. Так что не волнуйтесь! Теперь вы соответствуете не идеалам стройности нашего времени, а своей сущности. Собственно говоря, это комплимент каждой женщине, потому что она стала единой со своей сущностью. Это не зависит от интеллекта или профессии. Такие женщины могут постоять за себя. Но на переднем плане у них всегда будет человек, а не успех или прибыль любой ценой».

После этой беседы я с достоинством ношу свои килограммы... и время от времени наслаждаюсь хорошим куском сливочного торта.

Чувство, что становишься старше

Насколько помню, я никогда не чувствовала себя «старой». До сорока лет я чувствовала себя скорее молодой, причем при мысли об этом такое чувство мне самой казалось странным.

Для меня старение началось с уходом детей. Я как-то сразу поняла, что мои дети уже вышли из детского возраста. Я наблюдала, как один за другим они строили свою жизнь, в которой уже не нуждались во мне. Это выглядело так, будто много лет я несла груз, который вдруг сняли с моих плеч со словами: «Благодарю, но больше я в тебе не нуждаюсь».

При всем этом я не веду скучный образ жизни. Я чув-

ствую, что еще многим нужна. Однако эти перемены ставили меня перед вопросом: «Этот период жизни миновал. Все ли ты сделала правильно? У тебя еще хватает дел, но этот ребенок уже вырос. Упущенное уже не вернешь».

Я переживала своего рода испуг от того, что ребенок давно стал взрослым. Возможно, это было нужно для того, чтобы я осознала: я уже не могу относить себя к молодым.

Когда мне было за сорок, у меня случился первый выкидыш, который мы с мужем пережили по-разному. Я стала раздражительнее, он начал относиться ко мне более холодно.

Народная мудрость гласит: «Человек стар настолько, насколько это чувствует». В этом есть доля истины. Когда у нас все хорошо, тогда, как правило, и физически, и душевно мы чувствуем себя намного лучше, чем когда страдаем от постоянных болей или внутренних проблем. Но именно проблемы делают нас рассудительными.

Удивительно, но факт: люди, которые пережили в жизни мало трудностей, обычно меньше радуются и меньше способны переносить нагрузки, чем пережившие много. И люди, всецело доверяющие Богу, не сомневаются в Его верности, даже если испытывают боль.

Изменения в цикле

Я стала замечать отсутствие подъемов и спадов моего цикла, который в прошлом вызывал столько переживаний. Он «регулировал» мою жизнь, в то же время делая ее напряженной. Правда, менструации протекают все еще нормально. Но в то время как «прекрасная» фаза в середине цикла ослабевает, я острее испытываю негативную фазу перед приближением менструации. Под прекрасной я подразумеваю сознательное восприятие плодотворной фазы, которая давала мне позитивное жизнеощущение. В этот период у меня все ладилось, я быстрее справлялась с работой, больше радовалась. Меня сильнее охватывало желание близости с мужем, что делало нас и внутренне очень близкими. Такие позитивные чувства стали уже не столь интенсивными.

При этом фазу перед наступлением следующей менструации я переживаю еще труднее, чем раньше. Иногда прихо-