

Содержание

Предисловие	9
-------------------	---

Часть 1

Введение. Старость — о чем это мы?	14
Искаженные нормы.....	19
Бессмертие	22
Определения, обозначения.....	37
Названия	47
Когда. Отрезки и дроби	50
Бабушка и Дедушка.....	55
Старение или подготовка к старости	59

Часть 2

О времени и пространстве старости.....	63
Время и отношения с ним	63
Возрастной разрыв.....	72
Топология.....	79
Вера и религия.....	81
«Естественный отбор» и эволюция	84

Часть 3

О страхах и тревогах	90
Боюсь и не хочу	90
Страх близости смерти	93
Страх неопределенности	96
Страх потерь	98
Страх голода, бедности	99
Страх отстать	104
Страх утраты привлекательности	105

Часть 4

О теле и его смыслах	109
Физическое тело	109
Суставы. Неторопливость	115
О проходимости сосудов	116
Кожа	117
Мимические морщины	119
Седина	120
Зрение	121
Бессонница	122
Болезни	124
Дряхлики	130

Часть 5

О сценариях и образах старости	137
Признаки, символы, образы	137
Грустные сценарии	142
Важные сценарии	157

Мать.....	162
Мудрый Старец	167

Часть 6

О темах, важных старости	169
Опыт.....	169
Отсутствие ожиданий.....	171
Потребности.....	173
Ответственность. Контроль. Власть.....	177
Обделенность?	181
Богатство/бедность	184
Занятость	190
Нужность	198
Будущее	202
Одиночество	205
Мудрость в Зависимости.....	209
Одежда. Наряды и хруны	213
Секс	216
Смерть.....	220

Часть 7

Об отношениях с собой и людьми.....	230
Любовь	230
Радость	234
Забота.....	237
Счастье	240
Взрослые дети.....	242
Король Лир	253

Благодарность детей (и детям).....	260
Квартирный вопрос и о Доме	266
Воодушевление старости.....	273
Смирение и Умиротворение.....	274
Неопределенность и Познание	277
Учить или не учить. Занудство	279
Эгоизм	288
Благородство	291
Сверстники	300
Общение.....	303
Пессимизм	308

Часть 8

О делах старости	311
У старости много дел	311
Огонь.....	314
Хлебопечение.....	317
Подпитка.....	323
Земля	324
Врачевание.....	328
Сказки и семейные истории.....	330
Были, былины, былички.....	335
Притчи	336
Слушать.....	338
Мифотворчество и ритуалы	339
Пространство	341
Культура или производство бессознательного.....	353
Внуки.....	358
Присматривать	360

Думать	364
Воспоминания и мемуары	371
Путешествия, странствия.....	378

Часть 9

О самом важном	382
В старости много смешного, забавного.....	382
Чувство юмора	383
Жажда жизни	385
Пороки старости	386
Недовольство.....	387
Ругательства.....	389
Добродушие. Благодушие.	
Простодушие	391
Мудрость.....	395
Милосердие	402
Благодарность.....	405
Старание	406

Цитируемая и рекомендуемая литература.....	410
--	-----

Об авторе.....	429
----------------	-----

Посвящается моим маме, отцу, мачехе

*Как мало на свете стариков, владеющих искусством
быть стариками.*

Франсуа Ларошфуко

*Я верю, что человек по своей сути разумен, и то, что
вам предстоит прочесть, — дань этой вере.*

Джон Фаулз. Аристос

Предисловие

Эта книга невероятно неопределенна. Тема такая, о-предел-ить ее невозможно, впрочем, как многое в человеческом бытии. Но это не повод отказаться думать.

Старость — это то, о чем люди в большинстве своем не хотят говорить, слышать и размышлять. И все же это очень важная и ценная часть жизни человека и общества.

Конечно, я не первая и есть масса положительных примеров. У Пушкина половина сказок о стариках... Хемингуэй. Маркес. Шекспир...

О старости всегда, в общем, говорили понемногу, часто хорошо получалось. Только вот по сцене мечется безумный старый Лир, а из зала на него смотрят одни нестарика. Жалеют. Сочувствуют, осуждают...

И если бабушку, читающую внуку про Старика и Старуху, он спросит честно и наивно: «Баушка, а ты — старуха?», редкая просто согласится. Скорее наговорит разных двусмысленностей, а окружающие странно захихикают, зашикают на малыша...

Я буду говорить с вами, уважаемые читатели, как со стариками, или с будущими стариками. Ибо 30 вам, или 40, или 50... старость — ваше будущее. И от всей души желаю — счастливое.

Эта книга — исследование (в основном, конечно, себя). Я начала ее в 42 года, когда тема сперва подступила ко мне, а потом захватила, и писала четыре года, и потом много редактировала... Мы все в основном боимся старости. Но есть люди (к которым я себя причисляю), которые любят идти навстречу страхам и разбираться в них. Именно про них я написала: «которые боятся не как все». Для меня старость неожиданно стала весьма привлекательной. В какой-то момент я почувствовала, что она — мое будущее, увлекательное, трудное, заманчивое. Это не избавило меня от страхов, которые я старалась честно описывать здесь.

Я искренне и много благодарю всех, кто поддерживал меня во время работы. В первую очередь моих детей, отца, мачеху, брата. А также всех людей, которые помогали мне, советуя литературу, подбрасывая темы, тех, кто участвовал в моих семинарах и опросах, тех, кто доверял мне свои мысли, тех, кто встречался на пути...

Когда я начала задумывать и писать книгу о старости, мне без конца приходилось слышать: «Не рано ли?!» В первый год работы над темой мне подарили чудесную книгу Рам Дасса «Все еще здесь» о сознательном старении. Она вызвала у меня шок. Названия глав совпадали с теми, что я успела набросать или задумать.

Мысли тоже были «моими». Я начала радоваться, что не одинока. Что на другом континенте есть человек, словам которого я могу кивать, которого могу цитировать. Человек другого возраста, пола, страны, протянувший мне руку и мысли. Теперь я спокойна. Если кому-то покажется, что я слишком молода или малоопытна, плохо знаю мужскую психологию или психологию так называемого Запада, я скажу — почитайте Р. Д. И вообще: почитайте Р. Д., моя книга — дополнение к его. А еще почитайте Гессе «О старости», ибо он сказал все то же куда короче и гениальнее меня. Ну и конечно же, Марк Туллий Цицерон — как же без него — это же классика, один из первоисточников! А мысли, кстати, созвучны. Мне нравится ссылаться на этих уважаемых людей, потому как многократно приходилось слышать гневные отповеди вроде «Да что ты в 40 лет можешь знать о старости!». Они знали. А моя позиция снимает возражения других скептиков: «Им приходится любить старость — куда им деваться!» Я пишу о страхах, трудностях и радостях пути-перехода, о смыслах движения вперед, подготовке и самом вступлении в старость.

Кому я адресую сей труд?

Всем. Мне хочется говорить со всеми о нашем всеобщем будущем, тема задевает людей с самым разным образованием и интересами. И мне хочется говорить с коллегами-психологами, потому как они в большой мере ответственны за понимание и формирование социальных установок, за общий уровень счастья по

стране. В конце концов, если быть честной — я пишу эту книгу для себя. Для себя-психолога и для себя-просто-стареющего-человека.

Добавляю в 2018-м. Мне уже 52, я считаю, что стараюсь хорошо, получаю много удовольствия и положительных результатов в своем старении. Очередной раз редактируя книгу, вижу, как она мне помогла.

Во многом она продолжает мои изыскания, начатые в книге «Любовь. Психология Бытия». Я описываю и исследую старость, но не могу не объяснить некоторых базовых для меня понятий, в особенности там, где они расходятся с традиционным пониманием. Я не прошу соглашаться с моими представлениями о «реальности», но призываю заинтересованно рассмотреть их, не отвергая: «Этого не может быть», а допуская: «А что если...»

Поскольку книга состоит из слов, важно схожее понимание закрепленных за ними смыслов.

В книге много цитат. Не всем это нравится, но я их люблю. Когда-то, помню, меня раздражали люди, регулярно спрашивающие: откуда ты это взяла, словно мои собственные мысли не имели хорошей цены. Или весомость моих слов не соответствовала моему тогдашнему имиджу? Не суть. Со временем я стала, читая, выписывать все понравившееся (знаю — многие так делают). У каждого автора бывают чудесные находки — мыслеформы — такие, что лучше не скажешь: ярче, лаконичнее, умнее. Я люблю собирать их и делиться.

Порой вам будут попадаться двойные цитаты, то есть я цитирую одного человека, а он, в свою очередь, еще кого-то. Такие штуки не любят редакторы, они кажутся тяжеловатыми и некорректными. Меня такие цитаты особенно радуют и вызывают приливы счастья и нежности. Они похожи на внуков или бабушек / дедушек по чудесному ощущению потока времени и связанности его и пространства и всего... почти единства.

Самое веселое — это мои цитаты из меня Же. Эту мою слабость тоже прошу терпеливо разрешить. Мне не хочется мучиться подбором синонимов и переработкой фраз, а приятно вспомнить о том, что я где-то это уже говорила...

Почтение.

Мне симпатично и важно это слово. Семантически. Это один из основных моих смыслов, то, о чем тайно и явно мечтаю. И уж точно то, зачем эта книга, — по-чтение. Удостоюсь ли? И — милости просим!

P. S. Текст настоящего издания был переработан и сокращен. Полный текст книги-исследования, которую автор писала более десяти лет, можно найти здесь: https://ridero.ru/books/staranie_k_stareniyu/

Авторское название «Старание к старению. Некоторые экологии старения для тех, кто боится не как все».

Введение.

Старость — о чем это мы?

Старость — это наше будущее. Возраст старения начинается где-то между 45 и 50... Порой немного позже (зависит от того, как бойко вы начали жить и в каком темпе жили).

Или, может, вам 60 и >? Тогда старость — ваше настоящее.

Почувствовали волну негодующего возмущения? Не согласны?

Да, это оно и есть — то, о чем моя книга. Теперь это все чаще называется как-то лживо-стыдливо, то второй половиной, то пожилым возрастом... И тем не менее около 50 тема старости подступает к нашим дверям, и нам приходится делать выбор: изображать, что не слышим звонка или нас нет дома, прикидываться кем-то другим, баррикадировать дверь, выпрыгивать в окно — или готовиться к встрече.

Фраза «Старость — наше будущее» удивительна своей непреложной очевидностью и близким к 100 %-му отрицанием.

Мой опыт изысканий таков. Кому бы я ни говорила о моих планах (это началось у меня в 41), что я собираюсь готовиться к старости или просто стареть, — 99 % (мои дети не в счет) реагировали и продолжают примерно так: «Ты что! Тебе еще рано! Покрась волосы... просто устала...» — и тому подобное. 1 % — это Лидия Шварц-Салант, она так не реагировала.

«Большинству из нас нелегко принять старость: ни жизнь, ни смерть. Мы противимся неизбежному и страдаем из-за этого» (Рам Дасс).

Более того, мы часто противимся не только неизбежному, но и существующему.

День рождения чудесной, деловой, красивой, активной женщины. Ей 50. Но, следуя идее кого-то из гостей, все поздравляют ее с 30-летием. Только мне и нескольким гостям это кажется странным. Куда деваться ее 28-летнему сыну? Почему фактический возраст кажется стыдно-порочным и его надо скрывать? Таких примеров бесконечно много. Из 100 человек, заполнявших мои анкеты-опросы, только трое писали, что считают себя старыми...

Повсеместно утверждается непреложное правило, что после 35–40 следует занижать свой возраст, и лучший комплимент — несоответствие возрасту. Женщин после 40 и после 60 продолжают называть девочками и девушками. У мужчин уже почти аналогично. Люди отказываются понимать, когда я говорю им, что замечанием «ты очень молодо выглядишь» они меня почти обижают. Возрастной разрыв

мы еще попробуем многократно рассмотреть с разных сторон.

Мало кто хочет думать о смерти, но большинство готовы принять, что она неизбежно будет когда-то, то есть является нашим будущим. На старость это странным образом не распространяется. Кто готов признать очевидность подобного же факта?

Однако я искренне желаю нам всем счастливой старости, и первое, что для этого необходимо, — признать, что в 40 она — наше будущее, а немногим дальше — настоящее.

У нас в обществе доминирует культ нужности и в основном разговоры о старости сводятся к тому, что старость — это плохо или хорошо (реже). Я попробую не делать этого. Хорошо или плохо быть взрослым, ребенком?

Я с некоторой уверенностью могу сказать о старости две вещи: трудно и интересно, хотя, пожалуй, и страшно тоже. Заметьте: это же можно сказать и о другом возрасте. Помню, я спрашивала папу: как это, быть взрослым? Он отвечал: трудно, но интересно.

«В шестидесятые годы был снят запрет на обсуждение таких тем, как сексуальность, пол и духовность. Благодаря роддомам и хосписам даже рождение и смерть были извлечены из темноты на свет. Последним табу в нашей культуре осталось старение. Судя потому, как старость представлена (вернее, не представлена) в средствах массовой информации, мы живем в обществе, которое делает вид, что

старых людей не существует» (Рам Дасс писал в конце прошлого века.)

Сейчас это уже не совсем так, ситуация неоднозначна, и она меняется. Появились фильмы о старости, в тексте много цитат из СМИ. Во время моей работы в нашу страну пришел хороший мультимедийный фильм «Вверх».

Ситуация изменилась, но по мне так пока стало хуже (вот, уже получается стариновское ворчание). Перелом произошел примерно в 2010 году. Старинов, видимо, набралась уже критическая масса. Утвердился День пожилых людей — 1 октября, появилась куча программ, тема стала входить в моду. Всякий уважающий себя таблоид стал регулярно писать о старении. Но в каком ключе? Даже наука геронтология звучит как «наука о старости и преодолении старения». Издается журнал под названием «60 лет — не возраст» (а что тогда?). Все заняты поисками средств для продления жизни, молодости и отрицанием старости. Пишется и говорится об увеличении пенсий, возврате старинов к активному потреблению, старость лишается своих смыслов, и ищутся пути включения ее как дополнительного ресурса в поддержание нынешней абсурдной экономики и цивилизации в целом.

О старости говорится в СМИ. Говорится много. Обычно это тема «проблем старых людей». Часто происходит так: 50-летние женщины обсуждают и решают проблемы старинов (дряхлых, беспомощных, одиноких). Это, безусловно, благородное и полезное дело позволяет им отделиться психологически от старости по принципу «это они, а это мы».

Никто не будет утверждать, что старости не существует, но она всегда не про нас, а про кого-то.

Назвать себя старым можно с некоторым заигрыванием, жалуясь на забывчивость, или боль в спине, или усталость, и ожиданием, что тебя будут разубеждать.

Постепенно прихожу к тому, что настоящая старость табуирована. Это утверждает меня в мысли, что лишь на поверхности мы, возможно, боимся старости как немощности. Это лишь передний, очевидный уровень защиты. На самом деле старость пугает огромностью перспектив, непонятностью задач и возможностей... Да просто непознанностью.

Сайт в сети «Третий возраст» (подобными сайтами интернет наполняется постепенно). Лозунги: «Живи с удовольствием!», «Стареть не модно!»... Про первый потом поговорим. А вот «не модно» — это да, это хорошо. Ни в коем случае я не хочу делать старение модным, важно и хорошо, что оно не модное. Я скорее за то, чтобы допустимым было то, что не модно.

Пожалуй, я бы оставила за старостью стильность. Стиль может быть довольно высоким, разнообразным, индивидуальным.

Моя книга — не реклама старости. Если старость начнут рекламировать, она может стать модной, как любовь, и также превратиться в порно. Старость, как и счастье, любовь, смерть, одиночество... экзистенциальна и потому очень индивидуальна и важна. Потому и разговор мой только лично с Вами, читатель.

Искаженные нормы

«Ты хорошо выглядела, — говорит мне подруга о моем телеинтервью, — но старше своих лет, наверное, из-за седины». Парадокс ситуации состоит в том, что это моя седина и мой возраст. Они не могут не соответствовать, тем более что поседела я ничуть не раньше своих сверстников. Но норма определяет женщин крашеными лет до 60, а то и дальше.

Сейчас много говорится о тяготящих общество и особенно женщин стандартах красоты. Странно, как люди сумели разделить здоровье, естественность и красоту и даже поставить их в противоречие друг с другом? А если вы протестуете против навязываемых стандартов красоты, то в первую очередь позволяете себе быть толстым, отрастить брюшко... Что еще? Да все, собственно. Главное, разрешить целлюлит и жировые складки. Потому что это не идет вразрез с потребительскими способностями. А вот принятие себя — отнюдь.

Красота стала насильственным понятием. Естественность — нездоровьем. Рам Дасс приводит смешной рассказ о том, как спонсирующая его буддийские лекции косметологическая компания после его выступления, рекламируя товар, предложила тест: ущипнуть кожу на руке и проследить, за сколько расправится складка. Ситуация оказалась неловкой, когда у него, сидящего на сцене, складка не расправлялась несколько минут.