

60+

чем  
старше,  
тем  
лучше

ЗДОРОВЬЕ  
СЕМЬЯ  
РАБОТА  
ДРУЗЬЯ

ЭМОЦИИ  
ПЕНСИЯ  
ТВОРЧЕСТВО  
СЕКС  
ПЕРСПЕКТИВЫ

ПАМЕЛА Д. БЛЭР

50

40, 50, 60+

Памела Блэр

**Чем старше, тем лучше.  
Новые возможности возраста**

«РИПОЛ Классик»

2014

**Блэр П. Д.**

Чем старше, тем лучше. Новые возможности возраста /  
П. Д. Блэр — «РИПОЛ Классик», 2014 — (40, 50, 60+)

ISBN 978-5-386-07674-0

Эта книга откроет дверь во вторую молодость. Ее написала удивительная женщина, доктор философии и известный психолог Памела Блэр. Она проанализировала свой собственный опыт, опыт своих пациентов и подруг и реально доказала, что во второй половине жизни у вас еще все впереди. В своей книге Памела Блэр подняла все вопросы, которые волнуют женщин после пятидесяти. Она рассказала, как нужно относиться к своему здоровью, к работе и уходу на пенсию, к сексу, новым знакомствам и творческой самореализации. Книга также издавалась под названием «Секреты счастливой зрелости. Путь оптимизма, гармонии, долголетия».

ISBN 978-5-386-07674-0

© Блэр П. Д., 2014  
© РИПОЛ Классик, 2014

# Содержание

Введение	7
Как пользоваться этой книгой	10
Часть I	11
Глава первая	11
Когда они были нашего возраста	11
Соотношение мифов и реальности	12
Жить настоящим	13
Изменение темпа	14
Уязвимость	15
Старость – в радость?	16
Примите изменения	16
Печали зрелого возраста	17
Старение и его этапы	17
Старость живет в другом государстве	18
Чувство благодарности	19
Чувство одиночества	20
Дни рождения	20
Говорите то, что имеете в виду	21
Принятие решений	22
Ожидание	23
Часть II	24
Глава вторая	24
Превращение в невидимку	24
Вы не выглядите, как бабуля!	25
Кто эта старушка?	26
Обвисшие лица и «маргаритки смерти»	26
Постоянный уход	27
Внутреннее ощущение молодости	28
Наши обновленные тела	28
Гордимся своими морщинками	29
Выглядеть хорошо	30
Кто я теперь?	31
Быть сильной в мире, одержимом молодостью	31
Глава третья	33
Ваш мозг – это мышца	33
Провалы в памяти	34
Связь между сознанием и телом	34
Потеря вещей	35
Пауза – менструальная или ментальная?	35
Память? А что память?	36
Непрерывное обучение	36
Рост мозга	37
Глава четвертая	39
Плохое настроение	39
Это грусть или депрессия?	40
Как не нервничать на одном простом уроке	41

Конец ознакомительного фрагмента.

42

# Памела Д. Блэр

## Чем старше, тем лучше.

### НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОЗРАСТА

*Эта книга посвящена моей бабушке из Швеции Агде Матильде  
Йенсен Смит и моим четырем сестрам: Мэрилин, Сьюзи, Дебби и  
Элисон*

© Перевод. Порошина Т. И., 2014

Copyright © 2005, 2014 by Pamela D. Blair

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2014

\* \* \*

После пятидесяти мы находим радость в отдаче себя, возврате того  
неоценимого опыта, который приобрели...

*Ширли Митчелл*

Это замечательная книга! В ней множество важных мыслей о том, что  
становиться старше можно красиво, благородно и легко.

*amazon.com*

## Введение

*«Я всегда хотела состариться, поскольку всю жизнь у меня перед глазами были великолепные примеры людей в преклонном возрасте, я созерцала изумительные типажи».*

*Мэй Сартон*

Я вспоминаю силу и непреклонность моей бабушки из Швеции. Ей, первопроходцу нового мира, приходилось быть жесткой. Она иммигрировала в США самостоятельно в возрасте 19 лет; это было в начале 1900-х. Она вышла замуж, а впоследствии осталась вдовой с пятилетней дочерью на руках. По мере того как я сталкивалась с собственными жизненными трудностями (два развода, смерть мужа, в одиночку поднимала двоих детей), я черпала силу в ее истории. Я наблюдала, как с годами она искала пути интеллектуального (она любила историю США, слушала аудиокниги на магнитофоне, поскольку ее зрение больше не позволяло ей читать) и социального роста (в семьдесят лет у нее был бойфренд, которому было шестьдесят!). Она посещала многие мероприятия и отлично одевалась. Ей нравилась политика, ее увлекал творческий поиск. Она любила экономить деньги на качественные товары, обучать внуков и играть с ними. Она умерла в возрасте 102 лет. Я благодарна ей за то, что она дала мне цельное и здоровое восприятие старения.

Моя сестра Мэрилин также дала мне возможность составить впечатление о том, что меня ожидает с течением времени. Она стала для меня своеобразным наставником. Подобно снегоуборочной машине она очищает дорогу и посыпает ее песком, чтобы мой путь был безопасным. Однако при всей моей благодарности путешествие на пять лет вперед было для меня недостаточным. Я хотела знать, что готовят мне грядущие годы, чтобы я могла планировать, стремиться к каким-то серьезным вещам, ощущать определенную степень контроля над ситуацией и чувствовать себя частью развивающегося сообщества женщин. Мэй Сартон называла их «великолепными примерами людей в преклонном возрасте», и они были перед ее глазами всю жизнь. После вхождения во вторую половину своей жизни я осознала, что у меня не было примеров, кроме бабушки и Мэрилин, мне не хватало «изумительных типажей для созерцания».

Эта книга родилась из поиска других примеров для подражания. Мне было интересно, что потребуют от меня преклонный возраст и неизвестное будущее со всевозможными потерями. Как найти в этом чувство собственного достоинства? Что я могу ожидать на разных этапах? Как я буду относиться к смерти – своей собственной и тех, кого я люблю? На какие увлечения у меня будет время?

Женщины за пятьдесят являются своего рода первопроходцами. Известный психотерапевт Колетт Даулинг говорит: «Благодаря тому, что ни одно поколение женщин средних лет не имело удовольствия вспоминать десятки продуктивных лет, шлейфом тянувшихся за ними, мы, достигшие данного возраста в период эмансипации, находимся в положении людей, которые проходят через это впервые». Наша жизнь дольше и счастливее, чем у всех предыдущих поколений. Поскольку нельзя повернуть время вспять, нашей целью является как можно лучше прожить эти «золотые годы», как можно дольше сохраняя качество жизни и независимость.

Преимущества медицины наряду с техническими исследованиями увеличат среднюю продолжительность жизни настолько, что некоторые из нас легко доживут до 120 лет. Мы можем стать первым поколением женщин, которые проживут около 60 лет после климакса! С начала двадцатого столетия продолжительность взрослого периода жизни людей увеличилась больше чем в два раза, что дало возможность современным женщинам средних лет

еще долгие годы вкушать радость семейного счастья, наблюдать, как растут их дети, строить карьеру, заниматься досугом, сталкиваться с физическими проблемами и открывать для себя новые возможности.

Еще через 50 лет, по мере того как наука, медицина и биоинженерия будут продлевать срок человеческой жизни, столетний день рождения перестанет быть мистикой. В 1950-м было всего 2300 человек старше 100 лет. К 2050 году в США где-то неподалеку от вас будут проживать 600 000 столетних юбиляров. К середине века количество старых людей впервые в истории превысит количество молодежи. XX век подарил нам долголетие. За последние сто лет средняя продолжительность жизни увеличилась на три десятилетия, и этот феномен отразился на наших семейных отношениях, жизненной позиции, трудовой и учебной деятельности.

Мы живем во времена парадоксов. В прошлом уважение мудрости старших являлось стержнем человеческого общества. Старшее поколение служило хранителем культурного наследия. Но в наши дни в технически развитых странах уважение превратилось в чистой воды толерантность, поскольку мы ожидаем, что старые люди будут действовать, выглядеть и говорить, как молодые. Эта позиция постепенно меняется, и старение, в том виде, в каком мы его знаем, больше не будет восприниматься как время недееспособности, умственного угасания и уменьшения физической энергии.

Мы будем жить дольше, гораздо дольше, чем мы воображали в своих мечтах. Новая эпоха старения создаст совершенно новый набор проблем. Наши семьи и социальные институты будут охвачены социальной революцией. Примерно каждые семь секунд каждому ребенку послевоенного поколения исполняется 60 лет. Выход на пенсию превращается в сдачу экзаменов, становится просто еще одной ступенью карьеры, 80-летние назначают свидания и женятся, а 90-летние оканчивают университеты. Благодаря чудесам медицины продолжительность человеческой жизни увеличилась, и в возрасте 100 лет и выше у людей удивительно хорошее здоровье. В нашем обществе появляется все больше и больше образованных и здоровых пожилых людей.

До XIX века большинство людей умирало, не дожив до старости. Всего 100 лет назад мало кто достигал возраста 65 лет. В настоящее время проживает около 35 миллионов американцев в возрасте 65 лет и старше. К 2030 году их будет свыше 70 миллионов. С 1900 года количество людей старше 65 лет выросло в десять раз. А наиболее быстро растет сегментная группа тех, кому перевалило за восемьдесят пять.

Есть необходимость иначе сформулировать старение, и для этого нам нужны новые определения. Создавая эту книгу, я с большим трудом подбирала слова для обозначения возраста женщин «пятьдесят с плюсом» без негативного оттенка. Специалисты-геронтологи описывают нас как «молодых» до достижения 40 лет, «людей среднего возраста» от 40 до 60 лет и «старых» от 60 до 80 лет. Но эти термины слишком пространны и ограничены. Нам нужно подобрать более подходящие слова, чтобы выразить суть женщины, которой за пятьдесят. Некоторые предлагают термин «бабушка», но многие женщины принимают его в штыки.

Мне нравится термин «мудрая женщина». Хелен Хейс, первая леди американского театра, которая умерла в 1993 году в возрасте 93 лет, считала, что нас следует называть «матурианками» (от *англ.* mature – зрелый). Поскольку это слово подразумевало, что в нас «еще есть немного пороха». Мэрилин, моя старшая мудрая сестра, не любит слова «старый» и «старее»; мне нравится применять к ней слово «старшая». Некоторые индейцы используют термин «прародительница луна», называя им самую старую женщину в племени. Возможно, мы могли бы остановиться на термине «женщина из старшего поколения». Вместо клинического определения «климакс» мы могли бы использовать аббревиатуру «oral», введенную в обращение Фрэнсис Лир, издателем женского журнала «Lear's Magazine». Англий-

ская аббревиатура «oral» означает «людей старшего поколения, ведущих активный образ жизни». Идея о том, что я – *oral* – мне очень нравится! Также мне приятна мысль о замене слова «старение» на «развитие» или, как говорит моя 80-летняя подруга Алма, «созревание».

Если мир вокруг вас вам по вкусу, вы сможете воплотить в жизнь все скрытые аспекты своей личности, познать свои страсти, раскрыть таланты, помогать другим, продолжать любить и получать знания – вас ожидает множество возможностей.

Подготавливая данную книгу, я поговорила со многими женщинами старшего поколения из разных слоев общества: профессионалами, домохозяйками, пенсионерками, бабушками, вдовами и незамужними. Проблемы, о которых я написала, объединяют многих из нас. Женщины, у которых я брала интервью, сказали, что такая книга нужна. Я благодарна всем им. Я осознала, что мой опыт старения не так уникален, как мне представлялось.

Перед моими глазами были бабушка и Мэрилин, но мне хотелось большего. Я изучала другие истории, другой опыт, советы, данные женщинами старшего поколения, – всё, что могло дать мне информацию и вдохновить меня. Большинство книг, написанных для стареющих женщин, содержали отрывки и литературные образы из произведений, созданных мужчинами. Женщины и мужчины стареют по-разному, поэтому на этих страницах вы найдете проникновенные цитаты, истории, забавные мысли и серьезные философские суждения, написанные только женщинами – писателями, поэтами и чудесными людьми самых разных профессий. Они обогатят вас информацией об опыте старения. Я надеюсь, результаты моего личного исследования придадут вам новый импульс и принесут вам вдохновение при переходе в старшее поколение и дальнейшем развитии.

Мы – пионеры новой эпохи и прародительницы миллионов женщин. Ради наших дочерей и поколений еще не рожденных женщин нашим предназначением стало прояснить роль пожилых людей в обществе: начертать возможности разных этапов старения и передать их в будущее. Мы подарим им то, что создадим в зрелой жизни. Прокладывайте со мной дорогу к наследию мудрости и силы, которое можно оставить следующему поколению женщин-пионеров нового мира.

## Как пользоваться этой книгой

В книгу входят короткие эссе по самым разным тематикам, относящимся к женщинам и старению. Некоторые из них затрагивают серьезные вопросы, другие же предназначены для развлечения. Вы можете смеяться, можете плакать, но самое важное – вы осознаете, что вы не одни.

В зависимости от вашего личного жизненного опыта, некоторые темы могут к вам не относиться. А к некоторым темам вам, возможно, будет сложно подступиться, потому что они заставят вас взглянуть на вопросы, которые зачастую игнорируются. Прочтите то, что имеет к вам отношение на данном этапе жизни, и пропустите то, что для вас неприменимо. Например, вы можете не являться бабушкой (или матерью). Тогда вы можете проигнорировать эссе по данным темам.

Каждое эссе сопровождается вопросами, которые будут способствовать отслеживанию ваших реакций, чувств и/или действий, которые вам, вероятно, придется предпринять. Вам предлагается честно отвечать на вопросы. Возьмите время на размышление над каждой темой и время на обдумывание ваших ответов. Исследования показывают, что ведение дневника, в который записываются глубинные мысли и чувства, связанные с разными жизненными событиями, даже может снизить симптомы артрита и усилить иммунитет, а также значительно улучшить состояние при хронических заболеваниях.

Эта книга построена таким образом, что вы включаетесь в процесс понимания себя в ходе старения. Наряду с трудностями старения я представляю и его более обнадеживающие, будоражащие и интересные аспекты. Предполагается, что параллельно с чтением книги будет вестись личный дневник. Вы можете использовать его как письменное наследие и по завершении передать своим дочерям или другим более молодым женщинам, с которыми у вас хорошие отношения. Записывая собственные мысли и ответы, вы нарабатываете творческие практические идеи на будущее. Вы получите более глубокое и последовательное представление о том, как выстроить последующие годы вашей жизни.

## Часть I

### Глава первая Мысли, культурное восприятие и мифы о старении женщины

*«...можно значительно увеличить продолжительность собственной жизни, если не бояться перемен, неустанно насыщать интеллектуальный голод, интересоваться великим и радоваться малому».*

*Эдит Уортон*

Многие из живущих ныне по-прежнему сохраняют негативное восприятие старения и верят в мифы о нем. Если вы получаете от жизни удовольствие, это не прекратится в определенный момент под давлением деструктивных сил старения. Чем быстрее мы поменяем свое отношение к этому факту, тем более полно и объективно сможем взглянуть на наши возрастные изменения.

Общественное мнение гласит, что наиболее проблематичным старение воспринимается в промежутке между 50 и 60 годами. Почему это так? Вероятно, мы все еще верим в устаревшее правило о том, что средний возраст является началом нашего увядания. Это заблуждение основано на средней продолжительности жизни 47 лет, которая была актуальной в начале XX века. Несмотря на то что с тех пор продолжительность жизни значительно увеличилась, наши культурные установки не изменились.

Люди, позитивно воспринимающие старение, имеют тенденцию жить на восемь лет дольше, чем те, кто воспринимает его негативно. Фактически, положительные эмоции имеют больше влияния на продолжительность жизни, чем нормальное кровяное давление, низкий уровень холестерина, регулярная зарядка или отказ от курения. Пылкий темперамент также облегчает старение, а наряду с этим желание человека остаться независимым может помочь преодолеть физические недуги. В одном прочитанном мной исследовании говорилось о том, что оптимистическое отношение к жизни оказывает, например, ощутимое влияние на предотвращение болезней сердца.

Мы способны контролировать свое *отношение* к старению. Разрушительные аспекты процесса старения могут быть значительно замедлены при сочетании факторов, которые включают в себя позитивное отношение к себе и окружающим, возможность работать, постоянное стимулирование интеллекта и ведение здорового образа жизни. Итак, приступим.

### Когда они были нашего возраста

*«...мы страдаем от того образа старения, который сложился в иные времена. Образ, который был не ничем иным, как пропагандой».*

*Барбара Шер*

Мы будем переживать старение иначе, чем наши мамы и бабушки. Приложив некоторые усилия, мы можем быть в форме и превосходно себя чувствовать и после пятидесяти. Наше восприятие (и опыт) старения поменялось, потому что почти ничего в нашей жизни не совпадает с тем, что было в жизни женщин нашего возраста 20 лет назад. В большинстве

своем в настоящее время женщины гораздо здоровее, они рассчитывают жить дольше, они осуществляют переоценку приоритетов и возвращаются к своим страстям.

Актриса Сьюзан Сарандон однажды сказала: «Меня будоражит то, что на всей Земле женщины работают, мыслят, творят, меняют мир. Я не знаю, чувствовали ли наши матери нечто подобное к своим сверстникам, но уверена, что мое чувство передастся нашим дочерям».

Мы живем в удивительную эпоху. Большинство женщин, достигающих возраста 100 лет, подходят к нему, имея удивительно крепкое здоровье. Гены отвечают примерно за 30 % физических изменений, происходящих в преклонном возрасте, но большинство изменений обусловлены влиянием внешних факторов, к которым можно отнести состояние окружающей среды, образ жизни – питание и физическую активность, – мироощущение, медицинский уход.

Мои бабушка и мама были для меня моделями старения женщин. Мне казалось невероятным, что я когда-либо достигну их возраста. Я понимаю, что сейчас я нахожусь в том же возрасте, в каком была в то время моя бабушка, но я чувствую, что воспринимаю это совсем иначе, чем она. По мере старения я хочу осознавать свои ментальные, эмоциональные и физические потребности лучше, чем моя мама. Я не буду игнорировать свое здоровье, как это делала она, я буду следить за питанием, заниматься физическими упражнениями, чтобы сохранить силы и душевное равновесие, и никому не позволю оказывать на меня давление. Она была заядлой курильщицей, постоянно испытывала стресс и умерла в возрасте 78 лет. Я надеюсь прожить гораздо дольше, чем она.

*Как ваш опыт старения отличается от опыта вашей матери или бабушки?*

## Соотношение мифов и реальности

*«В СМИ отражается наше коллективное беспокойство о старении. Мне нравится называть его „миф о несчастье“».*

*Лаура Л. Карстенсен, доктор наук*

Чтобы спокойно принять свой возраст, мы должны помнить о старых и новых мифах о старении, которые нередки в нашей современной культуре. Вот некоторые примеры мифов, о которых я слышала, и реальности.

*Миф.* Старые женщины подвержены стрессам и одиноки.

*Реальность.* В зависимости от обстоятельств мы иногда можем чувствовать грусть и ощущать себя одинокими, но исследования показывают, что наименее ощущают одиночество и подвергаются депрессии женщины, которым за семьдесят пять.

*Миф.* Женщины старшего поколения менее успешны в своих начинаниях.

*Реальность.* Многие из лучших и ярчайших женщин продолжают свое восхождение по лестнице успеха, несмотря на то что переступили полувековой рубеж.

*Миф.* Женщины старшего поколения испытывают больше стресса.

*Реальность.* Психологи утверждают, что в наше время молодые женщины подвержены стрессам больше, чем старые.

*Миф.* Старение приравнивается в утрате смысла жизни.

*Реальность.* Исследования и сами «живые примеры» показывают, что годы заката могут быть самыми насыщенными с позиций мудрости и духовности.

*Миф.* Если, становясь старше, вы предаетесь воспоминаниям или охотно говорите о прошлом, это признаки старческой дряхлости.

*Реальность.* Это естественные и полезные воспоминания, и их целью является разрешение бытовых конфликтов и обретение нового взгляда на жизнь.

*Миф.* Чем вы старше, тем быстрее бежит время.

*Реальность.* Пресловутое бесконечное лето, которое вы помните из детства, не было ни минутой дольше, чем будет ваше последнее лето. Просто сейчас в вашей жизни больше рутины, из-за которой очень легко «заблудиться во времени».

*Миф.* Все должны хотеть слушать наши мудрые изречения и мнения только потому, что мы старше.

*Реальность.* Даже когда мы становимся старше и мудрее, нам совсем не обязательно знать всё на свете, и это нормально.

*Миф.* Женщины старшего поколения слабы и нуждаются в защите.

*Реальность.* Переборцов миф о своей слабости, женщины становятся цельными и самостоятельными. Мы знаем, что, приняв подчиненную роль, мы попираем собственное «я».

*Миф.* Творчество – только для одаренного меньшинства, и наши таланты с годами тускнеют.

*Реальность.* Творчество не только для гениев и одаренных. Это энергия, предоставляющая нам уникальные шансы на самовыражение; творчество позволяет нам смотреть на жизнь как на возможность совершить открытия. Для творчества возраст не важен.

*Миф.* Никто из женщин старшего поколения не подвержен страстям, и сексуальность их не интересует.

*Реальность.* Многие женщины старшего поколения продолжают испытывать страсть и интересоваться сексом.

*Найдите еще один миф о женщинах и старении. Затем напишите, что, исходя из вашего опыта, является реальностью.*

## **Жить настоящим**

*«...вы не сможете познать, кто вы есть, если не найдете времени на то, чтобы уделить внимание себе, и если не будете жить настоящим».*

*Наоми Джэйд*

Размышляете ли вы над каким-либо событием, которое может произойти в будущем, заставляет ли вас это нервничать и ощущать дискомфорт? Не отвлекает ли вас подобное волнение от наслаждения тем, что вы имеете сейчас? Конечно, мы должны строить планы, связанные с финансами, здоровьем и т. д. Но когда планы приведены в порядок, важно жить настоящим и получать от этого удовольствие.

Мне интересно, какой я буду в преклонном возрасте, и некоторые образы меня волнуют. Я думаю над тем, как я справлюсь с нездоровьем, с неспособностью ходить или нормально видеть. В такие моменты я работаю над тем, чтобы вернуться в настоящее, которое является единственной гарантированной реальностью. Я продолжаю напоминать себе о том, что каждый момент является единственным в своем роде явлением, подаренным нам. Он не включает в себя будущее.

Мы стареем каждый день, но нам нужны темы для размышления, отличные от мыслей о долгосрочной медицинской страховке, о том, чем занимаются наши взрослые дети, когда мы сидим дома одни. Сью Бендер написала в своей книге *«Повседневное сакральное: Путь женщины домой»*: «Постарайтесь жить настоящим десять минут, когда мир замирает и на тот момент ничего больше не существует. Как мы можем придать это качество времени, которым мы располагаем, сделать ограниченное время священным?»

Уделите этому время прямо сейчас. Возможно, вы читаете эту книгу дома, сидя в кресле, или в поезде, или в самолете. Вам комфортно? У вас мягкое или жесткое кресло? Что вы видите вокруг себя? Вокруг вас красиво? Вы на пляже или на террасе? Уделите при-

стальное внимание мелочам, красивым и значимым, живите в настоящем – сегодня, десять минут, час.

*На что вы не обращаете внимания сегодня, потому что волнуетесь о будущем?*

## Изменение темпа

*«Бывало, я, как большинство женщин, могла делать одновременно четыре или пять вещей. Я умела жонглировать. Хорошо, если сейчас я смогу поймать хотя бы одну-единственную тарелку».*

*Урсула Крёбер Ле Гуин*

Моя уважаемая коллега, семидесятидевятилетняя Анна, удивляется, почему она устала. Будучи консультантом по лечению алкоголизма, она встречается с четырьмя или пятью клиентами в день, посещает тренинги или проводит их, ведет домашнее хозяйство и является волонтером в приюте для женщин. Она устала и так и не познала тонкое искусство задать себе другую скорость, перейти на другой (не менее продуктивный) темп.

Каждая неделя дарит нам 168 часов, 10 080 минут для работы и игр, и вы проводите лучшую часть времени, пытаясь сделать как можно больше – крутитесь, вертитесь, суеитесь. В середине XX века футурологи предсказывали, что компьютеры и прочие трудосберегающие устройства будут экономить время и Америка превратится в самое свободное в истории общество. Получилось с точностью до наоборот.

В эру технологической экспансии и постоянного стимулирования потребительского интереса как вы можете вести простой и неторопливый образ жизни? Если вы спуете, выполняя одно поручение за другим, с мобильным телефоном в руке, как вы можете наслаждаться миром?

Я каждый день ищу возможности увидеть мир немного более четко. Это мое личное время для наслаждения тишиной бытия, я останавливаюсь для того, чтобы созерцать, чувствовать и размышлять, и позволяю себе изменить темп.

Правило, согласно которому все должно постоянно усовершенствоваться, распространяется так эффективно и быстро, что мы усваиваем его до мозга костей. Мы боремся с внутренним голосом, который говорит: «Ты теряешь время. Вставай и делай что-нибудь со своей жизнью!»

От нас ожидают (или мы ожидаем) соответствия динамичному ритму жизни, соответствия, которое мы проявляли, когда нам было 20 лет. Обязаны ли мы идти в ногу с технологическими новинками, такими как обмен SMS-сообщениями и использование Твиттера, Фейсбука и прочих пожирателей времени, чтобы не «быть не в теме»? Или в силу возраста люди имеют право на проявление избирательности к этой новой тенденции и шагающей семимильными шагами технологии?

Замедляйте темп время от времени. Лично я предпочитаю ручку и бумагу для написания писем, несмотря на то что связь через имейл быстрее и удобнее. Мне нравится держать в руках настоящую книгу, а не электронное устройство для чтения. Я бесцельно брожу по сувенирным магазинам, трогая товар, нюхая его, улыбаясь кассиру. Также мне нравится заказывать товары онлайн, а не сражаться с толпами покупателей в предпраздничные дни!

Я чувствую, что в этот период жизни мне важно немного сбросить темп. Мои дети уже совсем взрослые, я процветаю как писатель и консультант, и мне повезло, что я не ухаживаю за престарелыми родителями, поэтому у меня остается больше времени для себя. Надо признаться, новый темп мне нравится.

*Что вы думаете насчет того, чтобы сменить темп?*

## Уязвимость

*«Уделите внимание своему внутреннему чувству – внутреннее чувство не обманывает. И ни в коем случае не бойтесь сказать „нет“».*  
**Мэрилин Хьюстон, ПОЭТЕССА**

Каждый год тысячи американцев старше пятидесяти становятся жертвами разнообразных мошенничеств. К самым распространенным относятся вскрытие имейлов, телефонные продажи и электронные письма с различными предложениями (например, нелегальные розыгрыши, липовая благотворительность, нелицензированные «медицинские страховки», мошенничество с вкладами и ложные лотереи). Вот несколько свежих примеров с сайта [www.snopes.com](http://www.snopes.com) (отличный вебсайт для подобных проверок).

- *«Нигерийские письма»*

Богатый иностранец, которому нужна помощь, переводит миллионы долларов из родного государства и обещает солидный процент за содействие.

- *Мошенничество с зарубежной лотереей*

В анонсе получателям заявляют о том, что они выиграли крупные суммы денег в зарубежной лотерее.

- *Мошенничество с «тайным покупателем»*

Рекламодатели ищут кандидатов на оплачиваемые должности «тайных» покупателей.

- *Мошенничество с работой на дому*

Рекламодатели предлагают работающим на дому зарабатывать, отправляя ссылки в Интернете.

- *Мошенничество, связанное с членом семьи, попавшим в беду*

Мошенники представляются членами семьи, попавшими в бедственное положение и остро нуждающимися в деньгах.

Мы, женщины старшего поколения, считаемся легкой жертвой для аферистов, потому что не хотим, чтобы нас посчитали грубыми – нас учили всегда быть добрыми и отзывчивыми. Некоторые пожилые женщины попадают на удочку мошенников, потому что живут одни или остро нуждаются в деньгах.

Например, нам часто не хватает твердости прервать телефонный разговор, когда мы чувствуем давление с другой стороны. Вы не решаетесь повесить трубку или сказать: «Нет, спасибо», потому что боитесь обидеть кого-нибудь? Я не испытываю проблем, удаляя имейл, жалуясь на спам или вешая трубку. Для меня это вошло в привычку, и чем старше я становлюсь, тем легче у меня это получается!

Конечно, не все семинары по бизнесу и инвестициям оказываются мошенничеством. Одним из ключевых признаков обмана является обещание быстро разбогатеть, заработать до \$100 000 в год, утверждение о том, что вам не обязательно иметь опыт и проходить обучение, что данная программа обеспечит вас на многие годы или что она сработала для сотен других людей, включая руководителей семинара.

Федеральная торговая комиссия прилагает много усилий, чтобы мы не стали жертвами этих схем. Местные агентства изо всех сил борются с этой проблемой, и некоторые штаты приняли законы, согласно которым мошенничество, направленное против престарелых граждан, является серьезным преступлением. Но ни одна комиссия и ни одно агентство не заменят вам вашу собственную интуицию и умение сказать «нет».

*Что вы предпримете, если почувствуете, что сделанное вам предложение не заслуживает доверия?*

## Старость – в радость?

*«Это действительно забавно – видеть взрослого человека, бродящего по комнате в поисках очков и не замечающего, что очки на лбу».*

*Хелен Хейцман Гордон*

Может ли старость быть в радость? Вероятно, наши негативные ожидания каким-то образом связаны с нашим опытом. С тех пор как моей подруге Джоан исполнилось 55 лет, она постоянно горько оплакивает свое старение. Она определяет его исключительно как крах тела и его функций. Создается впечатление, что она все время создает себе как можно больше дискомфорта – больше болезней, боли и визитов к врачу.

С другой стороны, моя подруга Тита, которой больше 80 лет, говорит об интересных событиях, наполняющих ее жизнь. Она не сосредотачивается на болячках. Она путешествует, читает, смеется, поддерживает отношения со своими друзьями, детьми и внуками.

Я с нетерпением жду, когда, стараясь преодолеть всевозможные физические недуги, стану более эксцентричной. Если однажды мне придется ходить с тростью, это будет необычная трость. Я ее раскрашу в красно-белый цвет, чтобы она выглядела как карамель. Если мне придется пользоваться ходунками, я оборудую их велосипедным звонком. Дзынь-дзынь – дайте дорогу! Если мои руки будут страдать от артрита, я зимой буду носить в помещении зеленые варежки в горошек. Старение может стать крайне жизнеутверждающим опытом, если вы научитесь смеяться над собой и обращать внимание на забавные вещи.

*Напишите о чем-нибудь эксцентричном, что может сделать процесс старения более забавным.*

## Примите изменения

*«Жизнь – перемена. Если вы не будете меняться вместе с ней, останетесь за бортом, поскольку мир изменится».*

*Хелен Гёрли Браун в возрасте 78 лет*

Все постоянно меняется – наши тела, дома, семьи, духовные связи, мир вокруг нас. Мы можем использовать свою энергию для того, чтобы противостоять изменениям. Но есть и в капитуляции что-то от смелости и силы. Изменения неизбежны, и противостояние им причиняет нашим душам великое страдание. Мы столь заняты сопротивлением, что рискуем упустить потенциальную возможность радоваться.

Возможно, вы каждый день остро ощущаете изменения. Меняются ваше тело, ваша семья, друзья, ваша сила, скорость мышления, ваши приоритеты. Как вы справляетесь с этими изменениями? Отрицаете? Принимаете?

Что касается лично меня, если принятие означает «одобрение», я говорю «нет», я не одобряю то, что происходит в процессе старения. Если принятие означает, что я буду работать, чтобы изменить свою жизнь, я говорю «да». Если изменение подразумевает болезненные потери и разочарование, я говорю «нет», ничего подобного я не хочу! (А есть ли у меня выбор?) Если изменение означает рост, движение вперед, обновленный подход, я говорю «да». Если принятие означает, что я пушу старение на самотек, я говорю «нет».

Автор Фрэнсис Вивер говорит, что самым важным является наше отношение к этим изменениям. Она напоминает нам о том, что: «Искреннее желание вести продуктивную, интересную жизнь в любом возрасте зависит от нашего воображения, восприятия и принятия новых идей».

Если вы сможете продуктивно использовать это время, ваша жизнь будет более спокойной. Это целое событие. Скажите «да» ощущению безмятежности – и скажите «нет» авантюре.

*Напишите о том, как меняется ваша жизнь.*

## Печали зрелого возраста

*«Знаете ли вы, что удивляет меня больше всего, когда я циклически прохожу пять этапов печали зрелого возраста? Что я... в конце концов буду выглядеть, как мои родители».*

*Дж. Ева Найджел*

Шок, отрицание, злость, сделка с самим собой, принятие – так определяются этапы печали. Когда дело доходит до печалей зрелого возраста, я вижу, что мне не хочется понимать, что этапы печали, связанной со старением, аналогичны этапам печали, связанной со смертью. Но, по размышлению, так и есть.

Однажды я проснулась и обнаружила неизбежные признаки старения. Это шок. Во мне росло отрицание, и я пыталась поздно ложиться спать, что было для меня привычным, без отдыха целый день работать в саду. Конечно, я всегда могла все делать быстро, когда речь шла о физической работе, но сейчас мне приходится некоторые дела выполнять с небольшими перерывами. Отрицание длилось недолго, потому что меня слишком сильно обуяла злость. Злость, что сейчас всё стало по-другому. Злость оттого, что моя спина и ноги болели после наклонов при прополке сорняков. Злость оттого, что я засыпала после 22:00!

Сделка? В этом я не уверена. Я все еще не пыталась заключить сделку с высшими силами, чтобы они вернули мне молодость. Я не сказала: «Господи, дай мне энергии и сделай так, чтобы я выглядела на тридцать, я выделю больше денег на благотворительность». Итак, я работаю над принятием. Понимаете, я планировала стареть естественным путем, быть грациозной и искренней, не цепляться за что-либо. Я верила в возможность реинкарнации или жизни на небесах, поэтому смерть меня не очень заботила. Я не воспринимаю себя слишком серьезно. Я смотрю на мир во все глаза, но все же иногда оплакиваю некоторые аспекты молодости.

Это нормально – в какой-то степени скучать по молодости. Определитесь, на каком этапе процесса вы находитесь, пообещайте себе преодолеть горе и выходите «из мира иного» энергичным и готовым посмотреть в глаза будущему.

*Вы печалитесь об утраченной юности? Какой этап печали зрелого возраста вы переживаете?*

## Старение и его этапы

*«...есть что-то очень раскрепощающее в этом этапе жизни. Необязательно при этом знать больше; вы принимаете незнание и испытываете свободу другого типа».*

*Сьюзан Сарандон*

Люди сохраняют здоровье, живут дольше, и этапы старости больше не актуальны. Согласно некоторым ученым, в наши дни женщина, достигающая возраста 52 лет и не болеющая онкологией, может ожидать продолжительность жизни 92 года. Автор книги «Возрастные кризисы» Гейл Шихи говорит нам о том, что «в наши дни людям нужно планировать три взрослые жизни: „предварительную“ взрослость с 18 до 30 лет; „первую“ взрослость с 30 до 45 лет и „вторую“ взрослость примерно с 45 до 80 лет». Она утверждает, что ключом

к овладению переходом от этапа к этапу является то, чего люди ранее не делали, а именно: они не планировали «вторую» взрослость.

Знание о том, что другие женщины философски размышляют над старением, очень вдохновляет. Старение несет в себе широкий спектр ожиданий, возможностей и эмоционального опыта – то, что подходит одному, не подходит другому. Приведенные ниже цитаты женщин являются моими любимыми, и я дам вам представление о разноплановом опыте, полученном в разных возрастах и на разных этапах жизни женщины.

#### *50–60 лет*

«В наши дни старые перцы делают больше, чем, как всегда предполагалось, они могли. Что ж, когда мы были детьми, старики стояли на пороге смерти после шестидесяти. В шестьдесят лет человек становился реликтовым экземпляром...» – Сара Л. Дилейни, *«Сама по себе в 107 лет»*

#### *60–70 лет*

«Шестидесятилетие дает привилегию мудрости и пронизательности: возможность созерцать, в мгновение ока увидеть простирающуюся панораму полноценно прожитой жизни». – Кэтлин Ронтри, *«Женщина, которой перевалило за шестьдесят: Входим в возраст самореализации»*

#### *70–80 лет*

«...когда я думаю о том, что мне семьдесят восемь, я удивляюсь: как такое может быть? Я просто не чувствую себя на семьдесят восемь лет. Я ощущаю себя самой собой». – Бетти Фридан, *«Жизнь до сегодняшнего дня»*

#### *80–90 лет*

«Я все больше и больше осознаю, насколько важна основа, то, что не дает жизни распасться при вхождении в настоящую старость, что как раз происходит со мной. Тело без костей становится бесформенной массой, поэтому день без привычной рутины превратится в беспорядок и хаос». – Мэй Сартон, *«Когда вам восемьдесят два: Журнал»*

#### *90–100 и более лет*

«...да, когда вам больше девяноста лет, вы чувствуете себя совсем по-другому... Я честно могу сказать, что мне больше нравится быть очень старой женщиной, чем очень молодой». – Ребекка Латимер, *«До девяноста это еще не старость»*

«Где-то в потоке жизни я приняла решение о том, что буду жить долго, Бесси. Полагаю, что, даже если я не протяну столь долго на этом свете, я могу прожить свои года ярко». – Сара Л. Дилейни, *«Сама по себе в 107 лет»*

*Какая цитата наиболее актуальна для вас? Запишите в свой дневник выбранную вами цитату.*

## **Старость живет в другом государстве**

*«Фактически, старение после пятидесяти лет является новым волнующим периодом, это другой мир».*

*Глория Стайнем*

У нас никогда не было реальной возможности прожить больше ста лет. По правде говоря, бывают дни, когда эта перспектива будоражит меня. Возможно, у меня будет больше

времени на реализацию мечты, чтение книг, новых друзей, новые приключения, восстановление испорченных отношений и создание гардеробной в холле (раз и навсегда)?

Иногда бывают дни, когда мысль о 100 или хотя бы 90 годах бросает меня в нервную дрожь. Обвисшая кожа, покойные друзья, все эти потерявшиеся зонтики и перчатки, таблетки, молодые доктора-всезнайки, перед которыми приходится раздеваться, страховки и медицинские формы для заполнения.

Я постоянно спорю с собой: должна ли я стареть до немощи или вызвать космическое такси для быстрой поездки в Мир Иной, пока мое серое вещество еще функционирует и я продолжаю выглядеть и чувствовать себя довольно хорошо? Мы все должны планировать и готовиться жить долго, сохранять здоровье и дееспособность. Итак, наши сердца и умы должны быть открыты, чтобы развенчать некоторые мифы, побороть изжившие себя стереотипы – стать своего рода воинами. Я думаю о том, что я воин, и о том, что хочу вздремнуть. Затем меня разжигает любопытство – что припасла для меня «другая страна»? И, ради всего святого, скажите мне, когда я подготовлюсь к поездке «в другую страну», как будет выглядеть мой паспорт?

*Что вы собираетесь делать со своими «бонусными» годами?*

## Чувство благодарности

*«...ваше отражение в зеркале может немного разочаровать, но, если вы не утратили дееспособности и не испытываете боли, это стоит принять с благодарностью».*

**Бетти Уайт**

В наши дни специалисты по самосовершенствованию читают лекции о том, что вы должны быть благодарны прожитым годам. Сколько еще мы собираемся брюзжать, до того как примем этот совет близко к сердцу? Вы знаете, они правы. Благодарность за любую мелочь может чудесным образом превратить холодный пасмурный день в солнечный и теплый.

Вот наглядный пример. Я проснулась в депрессии, с покрасневшими глазами и волосами, торчащими во все стороны. Со стоном я вылезла из кровати. Неуклюже зашлепала босыми ногами по ледяному кухонному полу, дошла до кофейника и, подняв его, поняла, что вчера забыла его заправить. Сейчас мне придется терпеть шум перемалываемых кофейных зерен, засыпать кофе в фильтр, наливать воду до отметки... Ощущение, что прошло три недели, прежде чем проклятый кофе потек в чашку. Мне отчаянно нужно вернуть душевное равновесие, мне нужен кофеин. В этот момент я не могу радоваться жизни.

Затем я встаю на путь праведный, подобно автоинформатору из GPS-навигатора, который сообщает о «корректировке курса». Я вспоминаю о том, что говорят специалисты по самосовершенствованию, и решаю «стать благодарной». Я пытаюсь сосредоточиться на позитиве, как это делает автор Рут Тёрк, которая написала: «К моему удивлению, я продолжаю считать каждое последующее десятилетие своей жизни приносящим больше удовлетворения и эмоций, чем предыдущие десятилетия». Давайте посмотрим: я благодарна судьбе за то, что у меня есть муж (храпящий и т. д.); я очень благодарна за то, что у меня есть дом и теплая постель; я благодарна за липкий кухонный пол и за то, что он холодный, поскольку это напоминает мне о том, что я забыла надеть тапочки (за которые тоже очень благодарна). Я очень благодарна за то, что у меня есть кофемолка и я ощущаю аромат свежемолотых зерен. И я благодарна за то, что мой нос может ощущать запах заваренного кофе.

Вы уловили эту идею? Вы можете целый день брюзжать, поскольку забыли, зачем пришли в гостиную, или можете быть благодарными за то, что вошли туда на собственных ногах.

*Напишите, за что вы благодарны сегодня.*

## Чувство одиночества

*«...я получила несколько горьких уроков, перед тем как узнала, что мне надо делать то, что я считала эгоистичным; что мне нужно время для себя, чтобы писать, чтобы дойти до ручья, чтобы просто быть».*

**Мадлен Лэнгл**

Я помню, как подошла к моей 89-летней бабушке, сидящей на стуле, и увидела умиротворенное выражение ее лица. Когда я спросила, все ли с ней в порядке, она сказала, что вновь проживает чудесное время своих более молодых лет. В то время бабушка продолжала вести активный образ жизни – встречаться с друзьями, ходить в клуб, слушать аудиокниги, заниматься внуками. И в то же время она знала, как сохранять спокойствие. Одиночество было ей комфортно.

Когда-то я боялась одиночества, боялась своих сокровенных мыслей. По мере старения я выяснила, что мне нужно время, чтобы быть в согласии с «безмятежным я». Твиттер, Фейсбук, Скайп, мобильные телефоны и электронная почта помогают нам поддерживать постоянный контакт друг с другом, но не с самими собой. Сейчас я реально прилагаю усилие, чтобы выделить время на то, чтобы уйти от всего этого. Мне надо узнать себя, всё рассортировать, перегруппировать. Я хочу понять, как я мыслю и чувствую и куда я хочу привести свою жизнь. Я начала осознавать, что моя потребность отстраниться от других людей так же универсальна, как и потребность общения.

Время, проведенное в тишине и одиночестве, поможет вам восстановить свою целостность, позволит подумать о ваших надеждах и о том, что вы цените больше всего. Добровольно проведенное в тишине время может взрастить вашу творческую сторону по мере того, как всплывают идеи, давно похороненные в шуме и суете дня. Время, проведенное в одиночестве, восстанавливает энергию, поэтому, когда вы резюмируете общение с другими людьми, вы делаете это с обновленной пронизательностью и силой.

Не ждите свободного дня или целой свободной недели, чтобы внести в свой график немного одиночества или немного размышлений. Погуляйте в парке, посидите в комнате и послушайте музыку, примите теплую ванну, помечтайте минут десять, приласкайте кошку... Если вы не привыкли быть одни, сначала вам может показаться немного скучно. Ничего страшного. Через какое-то время вам это понравится.

*Каким образом вы можете привнести в свою жизнь больше одиночества и тишины?*

## Дни рождения

*«Если с годами жизнь улучшается, значит, вы подходите к величю».*

**Николь Беаль**

Прямо перед своим пятидесятилетием я получила сотрясение мозга и повредила шею в автомобильной аварии, и в результате мне пришлось отменить празднование своего юбилея. Когда я начала себя чувствовать достаточно хорошо, чтобы устроить вечеринку (прошло два года), я решила отметить пятидесятилетие в 52 года. Теперь, когда наступает мой день рождения, я ощущаю, что каждый раз это снова мое пятидесятилетие. Пережив ту аварию, я очень счастлива, что выжила.

Я планирую вновь и вновь отмечать свое пятидесятилетие до тех пор, пока мне не стукнет 100 лет. Я никогда не стану отрицать свой истинный возраст, но каждый год, рассу-

лая приглашения на вечеринку, я буду говорить: «Я вновь отмечаю свое пятидесятилетие», потому что именно в тот год я поняла, насколько ценной может быть жизнь.

Еще одной проблемой являются подарки. К этому возрасту у нас накапливается довольно много барахла, не так ли? Моя 80-летняя подруга Алма предлагает, чтобы мы все обзавелись хобби, чтоб наши друзья и дети знали, что нам покупать. Тогда это не закончится грудой ненужных вещей. Моя подруга Кларисса сказала мне: «Когда мне исполнилось 50 лет, я попросила своего мужа подарить мне что-нибудь старше меня, и он подарил мне дерево бонсай!»

С днями рождения связаны негативные чувства. Как говорит автор Мэри МакКоннелл: «Шестидесятилетие приходит к вам подобно незваному гостю... и внезапно оно стучится в дверь». Некоторые женщины, с которыми я говорила, с трудом выносят собственные дни рождения, поскольку для большинства из них дни рождения были особым событием лишь в более молодые годы. Другие женщины боятся своих дней рождения, потому что им не хочется привлекать внимание к своему возрасту.

Но не все негативно относятся к празднованию своих дней рождений. Когда моей подруге Пэтти исполнилось шестьдесят, она сказала: «Достигнув 60-летия, я ощущаю новую свободу – возможность быть собой. Если я хочу что-нибудь сделать, хорошее или плохое, решение полностью лежит на мне. В предыдущие годы я снимала дом на берегу моря, где справляла дни рождения со своими друзьями. Время, проведенное в доме на берегу, дает мне чувство умиротворения и возвращает мне себя».

Попытайтесь не думать слишком много о том, сколько дней рождений у вас за плечами, и решите, какой способ празднования для вас самый лучший – с людьми или в одиночестве. Или сделайте что-то из перечисленного ниже.

Совершите какой-нибудь безумный поступок, например возьмите напрокат кабриолет и прокатитесь с открытым верхом или полетайте на воздушном шаре.

Бурно отпразднуйте «промежуточный» день рождения – например, 57 лет вместо шестидесяти.

Перед днем рождения купите себе красивый дневник. Заполните каждую страницу тем, чем вы гордитесь, и вручите себе.

Проведите часть дня рождения в медитациях и размышлении о своей жизни.

*Что бы вы хотели сделать на свой день рождения в этом году?*

## Говорите то, что имеете в виду

*«Возможно, кто-то в конце концов в среднем возрасте, если не раньше, сможет полностью стать самим собой. И какая это будет свобода!»*

*Анна Морроу Линдберг*

Глория Стайнем сказала: «Женщины могут составить одну партию, которая в зависимости от прожитых ими лет становится все более радикальной». Линн Зелински в своей книге «Шоколад для души женщины» говорит о том, что, «подобно осенним фруктам, я созрела и отбросила запреты на то, чтоб заявлять, кто я есть». Также ощущала себя моя сестра, которая написала это стихотворение:

*Ах, занавес поднялся...  
По вкусу это вам или нет,  
Дождь бьет ногами ритмов лужу,  
Танцую шутовской балет.  
Здесь шаг двойной, гусиный шаг,*

*Замучаетесь делать так.  
Я солнечный танцор со стертой памятью без знаков,  
Сбегающий от клонов в «кадиллаках»,  
От кафедральных тунейдцев, без конца бубнящих  
Об увядшей грации.  
Они несчастья ждут —  
Оно приходит...  
Так много лиц пустых, а срок так мал...  
Как много тех, кто юмор Бога отрицал!  
Так квинтэссенция небесного влиянья это  
Иль реклама?  
Войну я объявлю снобизму вузовских поэтов,  
Их самозваному перфекционизму, курящему себе филмиам.  
Мы правила их не признаем,  
Их параметры, частности и вертикали.  
Ха, не остановите меня вы вашими параметрами,  
Мы все – гораздо больше,  
И не хочу я повторять ваш путь,  
Даже если ваше упоенье властью  
БОЛЬШЕ меня,  
потому что я не нема.*

*Мэрилин Хьюстон*

Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, и вы сможете начать жить более аутентично. Поговорите со своим собственным внутренним голосом и обратитесь к своей собственной системе ценностей и убеждений. Поставленный таким образом вопрос приглашает женщин стать выше поверхностных заповедей – быть приятными людьми, быть невидимыми или милыми. Пришло время стать более прямыми и более смелыми. Мы имеем право быть мудрее, менее зажатыми чужим мнением. Мы становимся менее критичными и более способными к беззаветной любви, но в то же самое время мы устали мириться с чьими-то глупыми и необоснованными требованиями.

*Если вы можете передать свои убеждения в вопросах политики, личных вопросах или вопросах, на обсуждение которых у вас никогда не хватало смелости, что это будет? Напишите это в виде стихотворения или речи.*

## Принятие решений

*«...Люди принимают решение стареть. Я видела, как они это делают. Будто они сказали: „Что ж, ладно, я собираюсь состариться“. Затем они стареют. Зачем они это делают?..»  
Дорис Лессинг*

Вероятно, вы вступили в эпоху своей жизни, когда ваши силы и возможности несколько поубавились. Пришло время найти новую цель, новый смысл жизни и новые возможности, которые заставят вас развиваться и расти. С чего начать? Начните с принятия решений.

Примерно 15 лет назад я решила, что я не старею, а развиваюсь. Я развиваюсь и принимаю решение «не стареть». Я планирую развиваться до самой смерти (и даже после нее, но об этом в другой книге).

Примите для себя решение быть старым только один день в году, когда вы посещаете терапевта и доктор говорит вам: «Вы знаете, в вашем возрасте... вам следует...» Остальные

364 дня в году, когда вы находитесь не у врача, направьте вашу энергию на развитие. Есть еще одна идея. Соберите статистику по своему здоровью (уровень холестерина и т. д.) и уберите эти данные в папку. Вы знаете, о какой статистике я говорю: о тех цифрах, которые напомнят вам о старении. Просматривайте эти цифры один раз в год (конечно, если ваше здоровье не зависит от другого режима). У вас есть выбор: вы можете принять решение наполнить свою жизнь смыслом и сделать ее интересной или принять решение «постареть».

*Какое решение примете вы?*

## Ожидание

*«Чем старше становишься, тем острее ощущаешь, что нужно наслаждаться настоящим; это драгоценный подарок, сопоставимый с амнистией».*

*Мария Кюри*

С возрастом я научилась более спокойно относиться к ожиданию и в то же время стала более нетерпеливой. Когда я лечу на высокой скорости сквозь дни, я все сильнее осознаю, что мне не хватает нюансов каких-то моментов, и их можно получить только в спокойном состоянии.

Я помню свою бабушку. Если кто-нибудь собирался зайти за ней и «вывести в свет», она всегда была готова на час раньше. Она терпеливо сидела у парадной двери в пальто, крепко прижимая к коленям сумочку, и ждала. Мне было не по себе видеть, что она так долго сидит и ждет. Но сейчас я верю, что это время было продуктивным для нее, и она использовала эти тихие моменты как возможность быть здесь и сейчас, более полно переживать то, что происходит в ней и вокруг нее.

Я хочу больше «неспешного времени», больше терпения, больше внутреннего мира, пока я жду. Когда я была моложе, ожидание чего-либо раздражало меня. Я никак не могла дождаться, когда наступит Рождество, мой день рождения – 12 лет, 21 год... Я с нетерпением ожидала, когда окончу университет, когда родится мой ребенок, когда расцветут тюльпаны, когда наступит лето. Я торопилась выйти замуж, купить дом, получить блузку, которую я заказала, выйти в свет вечером в воскресенье.

Сейчас я пытаюсь притормозить и жить настоящим. Это стало компромиссом между тем, как научиться ждать таким образом, чтоб ожидание не превратилось в пассивное наблюдение за проявлением жизни. Мирное ожидание означает веру в то, что вы находитесь в нужном месте и развиваетесь во Вселенной, как было предназначено. Итак, я не жду, когда жизнь пройдет мимо меня, – я жду возможности увидеть, как жизнь раскроется более ясно.

*Посидите в тишине и обернитесь к настоящему со всеми его дарами.*

## Часть II

### Глава вторая Я-концепция

*«Самое важное, что я научусь относиться к старости как к знаку почета, а не как к причине прятаться от стыда. Я не соглашусь быть невидимкой!»*

**Фанни Хансен**

При том внимании, которое уделяет наше общество внешнему виду, самой ужасной частью старения для женщин является то, что им в большей степени придется полагаться на то, кто они есть, а не на то, как они выглядят.

У некоторых женщин я-концепция и самооценка с возрастом портятся. Они ощущают себя невидимками. Внутри они чувствуют себя молодыми, но это не распространяется на внешность. Они обнаруживают, что все больше усилий требуется для того, чтобы сохранить привлекательный внешний вид и физическую форму.

В прошлом я ела то, что мне нравилось, не набирая при этом вес. Представьте себе мое удивление, когда чудеса метаболизма закончились сразу после того, как я прошла пятидесятилетний рубеж. Я чувствовала себя отстраненной от своего тела, и набор веса после начала климакса угнетал меня. Мне пришлось задать себе вопрос: я так привязана к тому, как я выглядела, когда была более молодой и стройной, что сейчас я не могу себя правильно воспринять?

Иногда я хочу походить на знаменитого геронтолога Рут Харриет Джейкобс. Рут нравится носить эпатажную одежду. Она пишет: «Я женщина в теле, но при этом не собираюсь носить черные и темно-синие цвета. Я выбираю яркие цвета и невообразимые стили...»

Некоторые женщины старшего поколения, живущие по соседству, имеют седые волосы, некоторые страдают артритом и сутулятся, некоторые выглядят так, будто сдались. Иногда мы друг другу улыбаемся. Но, интересно, считают ли они меня своей? Или я обманула их своими крашеными волосами, макияжем и спортивной одеждой? Иногда я ощущаю себя мошенницей, и какая-то часть меня хочет отрицать родство с этими старушками. Я хочу «быть частью клуба», но при этом мне хочется хорошо выглядеть, хорошо себя чувствовать, сохранить здоровье.

Должны ли мы полностью игнорировать то, как мы выглядим? Конечно нет, но, как представитель женщин старшего поколения, я несу в себе гораздо больше, чем внешность. Есть два автора, которыми я восхищаюсь за их пронизательность и мудрость в данном вопросе. Мелоди Битти говорит: «Примите с любовью то, как вы выглядите, пахнете и ощущаете себя. Примите с любовью цвет ваших глаз, волос и сияние вашего сердца... Примите с любовью свои ошибки и все, что вы сделали». Элизабет Кэди Стэнтон, видная фигура в движении за права женщин XIX века, однажды сказала: «Будьте добрыми, благородными, щедрыми, благонравными, оставайтесь верными себе и своим друзьям, и мягкие линии нежной грации и благородных добродетелей проявятся на вашем лице».

### Превращение в невидимку

*«Многие женщины, подходя к пятидесятилетнему возрасту, гламурными себя не ощущают; они ощущают себя невидимками... Я*

*полагаю, они считают себя невидимками с позиций сексуальности, но если они будут излучать „правильные“ флюиды – этого не произойдет».*

**Джудит Кранц**

У вас возникнет очень низкая самооценка, если вы будете в качестве основного критерия рассматривать свою внешность. Если для вас это единственный вариант оценки, будьте готовы превратиться в невидимку.

Я помню, как впервые услышала определение «невидимка». Я сидела с клиенткой на 15 лет старше меня, в то время ей было примерно 56 лет. Она только что прошла курс реабилитации после сложного развода и впервые за последние тридцать лет готова была пойти на свидание. Она говорила, что чувствовала себя невидимкой на общественных мероприятиях, даже когда наряжалась и имела безупречную прическу. Я вспоминаю, как подумала про себя, что никогда не буду себя так чувствовать.

Что ж, и я начала ощущать своего рода невидимость, которую, как была уверена, никогда не испытаю. Я думала, будет хуже, чем оказалось на самом деле. Я думала, моя самооценка резко упадет и я больше никогда не почувствую себя сексуальной или желанной. Но как пишет автор Мэри МакКоннелл: «Старение – не причина снижения самооценки. Многие женщины после пятидесяти лет чувствуют новую уверенность в себе и даже самонадеянность».

Итак, я создаю для себя новую уверенность в себе и самонадеянность. Я хожу на занятия по аквааэробике, в тренажерный зал и слежу за тем, что я ем. Я потеряла несколько фунтов и чувствую себя гораздо лучше. Также я имею «подборку цветов» и получаю консультацию по макияжу, что помогает мне чувствовать себя лучше. И я все равно невидимка? Вероятно, возможно.

Но для себя я не невидимка. Я материальна, я здесь, стою на твердой почве, уверенная в себе и в гармонии со своим телом. Автор Марианна Уильямсон говорит: «По мере того как мы стареем, мы можем сохранить либо потерять интерес к себе красивых молодых парней. В этом отношении нами могут продолжать интересоваться мужчины нашего возраста и старше. Мой ответ на это: „И что?“».

Скажите самой себе: «Я приду к тому, что буду ощущать себя комфортно такой, какая я есть, и настолько невидимой, насколько сама себе позволю».

*Что вы можете начать делать сегодня, чтобы чувствовать себя лучше?*

## **Вы не выглядите, как бабуля!**

*«В наши дни гораздо больше бабушек, чем в какое бы то ни было другое время в мировой истории. Однако современные бабушки не выглядят как старушки».*

**Луи Вайс**

Как предположительно выглядит бабушка? Моя выглядела очень мило, у нее были небольшие, сильные, пораженные артритом руки. Ее кожа была прозрачной и дряблой, похожей на гофрированную бумагу. Ее глаза блестели, как у Миссис Санта-Клаус, а когда она злилась, ее лицо краснело и голос повышался. Отругав, она крепко обнимала нас, а затем, надев домашний фартук, пекла груды тонких масляных шведских блинов. Выглядела ли она как бабушка? Еще бы! Более того, она вела себя как бабушка, в лучшем смысле этого слова.

Бабушка была тем человеком, к которому можно подойти с вопросами, которые не хочется обсуждать с мамой. Она не была такой критичной. Она играла с нами в карты, дет-

ские настольные игры с кубиками и фишками и китайские шашки. Она учила нас шить и вязать шарфы.

У меня есть внуки. Выгляжу ли я как бабушка? Мне бы хотелось думать, что нет. Хотя... о чем я так беспокоюсь? Мне бы хотелось быть бабушкой в большей степени, но не быть столь озабоченной по поводу каждой морщинки и болячки. Мне хотелось бы быть для моих внуков уютной пристанью, куда приходят со своими проблемами. Я бы хотела меньше тревожиться по поводу своего веса и иметь больше времени, чтобы прочесть им книгу, поиграть с ними в кункен или присоединиться к ним в видеоигре. Мне бы хотелось быть менее озабоченной по поводу того, что кожа на моих руках обвисает, и почаще обнимать своих внуков.

*Что вы можете сделать, чтобы меньше беспокоиться насчет своей внешности и больше заниматься внуками (или другими членами семьи)?*

## Кто эта старушка?

*«Иногда я смотрю в зеркало и ожидаю увидеть женщину с телом и лицом, которые были у меня в молодости. Потому что я ее помню. Она продолжает жить во мне».*

**Мелоди Битти**

Однажды в пятьдесят с лишним лет я проснулась под доносящееся из окна пение птиц и почувствовала запах заваренного кофе. Я думала, что день будет чудесным, пока не поднялась на ноги с большим трудом, поддерживая спину рукой, и не заковыляла к двери спальни мимо зеркала. Я уставилась на свое отражение и подумала: «Кто эта старушка?»

Подбирая материалы для этой книги, я прочитала, что после пятидесяти наши ткани начинают сохнуть! Это одна из причин, по которой вес может снизиться после 55 лет. И (подумать только!) в возрасте около 65 лет наши носы и мочки ушей начинают удлиняться. Провисшие мочки и длинные носы! Однако наши биологические часы тикают с абсолютно разными скоростями, и не бывает такого, что две женщины состарятся в одно и то же время. Итак, в то время как некоторые начинают усыхать и терять вес в возрасте 55 лет, у других этот процесс начнется не ранее чем в 80 лет.

Я позвонила своей подруге Деб в поисках утешения. Она выслушала мои стенания по вопросам старения и шуточно сказала: «Давай просто покончим со всем этим, и всё!» Это один из способов иметь более оптимистичный взгляд на проблему, не так ли? Я думаю вот что: когда мои уши станут длиннее, сережки будут лучше раскачиваться, а если у меня удлинится нос, мне не придется наклоняться так низко, чтоб понюхать цветы!

*Напишите в своем дневнике несколько позитивных, вдохновляющих утверждений о старении.*

## Обвисшие лица и «маргаритки смерти»

*«Моя 82-летняя подруга решила сделать операцию по омоложению лица. Ее дочь сказала, что в ее возрасте это было бы то же самое, что переставить шезлонги на борту „Титаника“».*

**Пег Брекен**

В наши дни, если вы пожелаете, вы можете выглядеть на десяток лет моложе. Вопрос в следующем: как вы сможете мирно сосуществовать со своей внешностью?

«Маргаритки смерти» не имеют ничего общего с цветами. Эти коричневатые пятна – результат воздействия солнца. Они крупнее веснушек и появляются на лицах и руках свет-

локожих людей. Таких, как я! Медицинское название этих пятен «солнечное лентиго», но также их называют «старческое лентиго». Старческие пигментные пятна!

62-летняя Мэри сказала мне: «Я сделала подтяжку лица, и мешки под глазами исчезли. Сейчас мое лицо выглядит так же молодо, как чувствует себя мое тело. Верьте мне, я сделаю это снова без колебаний». Благодаря косметической хирургии мы не похожи на людей среднего возраста или старше. Контактные линзы никогда не выдадут ваш возраст, как выдали бы очки, которые вы надеваете, чтобы разрезать бифштекс. Немного краски для волос может «смыть седину», а пластическая хирургия – стереть лишние годы с вашего лица и тела. Но, как нам напоминает Луи Вайс: «Что касается косметической хирургии, до тех пор, пока не придумают способ, как омолодить руки женщины настолько, насколько можно омолодить ее лицо, – кого она обманывает?»

Думаю, это делает нас жалкими. В определенной точке нашей жизни мы начинаем отвоевывать каждую унцию своего веса и пытаемся победить каждый намек на морщинку. Мы прилагаем столь много усилий, чтобы сдержать разрушение временем, пока, в итоге, в какой-то момент мы не сдаемся и не забываем обо всем этом. И тогда мы вновь обретаем счастье. Даже обвисшее лицо смотрится красиво, если оно озарено улыбкой. А как насчет «маргариток смерти»? Черт возьми, называйте их веснушками, если вам от этого легче.

*Одержимы ли вы омоложением своей внешности или делаете ровно столько, чтобы чувствовать себя комфортно?*

## Постоянный уход

*«Я хочу состариться, не делая подтяжек лица... Я хочу иметь достаточно мужества, чтобы быть лояльной к своему лицу».*

*Мэрилин Монро*

Несмотря на мое обычно оптимистическое мировоззрение, я столкнулась с проблемой возраста и с тем, что он требует «обслуживания». Мне хотелось бы заявить, что я прошла через все эти годы, требующие постоянного ухода, полностью сохранив грацию и чувство собственного достоинства, но это не так. Если мне захочется, я могу одеться как подросток, ввести коллаген в морщинки, закрасить седые волосы, заменить мои старые сухие ногти акриловыми, сделать липосакцию. Но мысли об этом вызывают у меня элементарную усталость!

Вы изучали свою кожу на наличие возможных меланом? Они выглядят как коричневые или черные, покрытые корочкой наросты неправильной формы, которые в вашем возрасте периодически появляются ниоткуда. Хорошо бы вам иногда посещать дерматолога. Но попытайтесь не беспокоиться по поводу этих совсем небольших опухолей. А что по поводу целлюлита? Не думаю, что уход может его вылечить. Просто больше не смотрите в зеркало.

Вы заметили, что героини ваших любимых фильмов – сдержанно-красивые женщины старшего поколения и что они просто продолжают хорошо выглядеть? Ну, расценивайте их внешний вид как часть работы, а они получают тысячи долларов, которые могут тратить на себя. Итак, отнеситесь тактично к самим себе и попытайтесь периодически наслаждаться прекрасным днем, не омраченным уходом за собой.

*От какой навязчивой идеи вы могли бы отказаться?*

## Внутреннее ощущение молодости

*«Я не молода, но ощущаю себя молодой. В тот день, когда я почувствую себя старой, я лягу в постель и больше никогда не встану».*  
**Коко Шанель**

Некоторые из моих знакомых женщин старшего поколения говорят: «Я ощущаю себя гораздо моложе, чем выгляжу. Внутри я не старею». Я думаю, внутри меня периодически поселяется это чувство. Я смотрю на свои фотографии или записи ТВ-программ, на которых я появлялась, и не могу соотнести себя с образами, которые вижу. Я чувствую себя гораздо моложе, чем я выгляжу. Мэй Сартон написала в своем дневнике «Когда мне стукнуло семьдесят» о том, что «семьдесят кажется слишком большим возрастом для моих молодых друзей, но, фактически, я себя ощущаю гораздо моложе, чем... шесть лет назад».

Независимо от того, как мы выглядим внешне, внутренняя красота – это маяк, луч света, доносящий до нас нечто неоспоримое из женской сути. Итак, что собой представляет этот свет? Полагаю, способность испытать удовольствие быть желанной и красивой. Черпать удовольствие в работе, в друзьях, в пище, может быть, даже в тяжелых временах. Разве не подсознательное удовольствие, которое женщина черпает в себе и в других, позволяет ей стремиться идти вперед и вызывает в нас желание присоединиться к ней?

Женщина старшего поколения, обладающая внутренней красотой, знает об этом и абсолютно в этом уверена. Она сделала жесткий выбор стать тем, кто она есть. В глазах других мы выглядим гораздо красивее и моложе, когда можем сказать: «Вот она я – со всеми моими недостатками, страстями, пороками». Покажите мне внутреннюю красоту, а я покажу вам женщину, которая избавилась от ненужного, как внутренне, так и внешне, которая оставила необходимое, а от остального отказалась и ни о чем не жалела. Эта «выбраковка» лежит в основе любой известной мне системы духовного просвещения, а результатом является то, что составляет необычный свет внутренней красоты. Несколько слоев черной туши и немного корректирующего средства не помешают вашей духовной жизни, уверяю вас. Даже самым развитым из нас приходится смотреть в глаза реальности.

Мы совершаем ошибку, если противопоставляем внутреннюю и внешнюю красоту, требуя, чтобы внутренняя красота была сама по себе, без увлажняющего крема или хотя бы маленького слоя румян. Уход за собой не отрицает самооценку, но скорее является ее основой.

*Если красота исходит изнутри, какую роль тогда играет наш внешний вид? Должны ли мы питать и поддерживать только свою внутреннюю суть и забыть о внешней стороне? Являются ли эти два компонента, как мы иногда опасаемся, взаимоисключающими?*

## Наши обновленные тела

*«У вас нет выбора, как и когда умереть. Вы можете сделать выбор только в том, как вы будете жить сейчас».*  
**Джоан Баэз**

Даже если вы никогда не выполняли физических упражнений и не питались правильно, вы можете начать это делать прямо сейчас. Я не хочу стать еще одним надоедливым экспертом, твердящим, что вы должны выполнять упражнения, чтобы быть в форме. Просто позвольте вместо этого рассказать вам мою историю. В 54 года при росте 5 футов 9 дюймов я весила целых 236 фунтов. Слишком много вкусного пудинга – утешителя вдов, булочек с изюмом и рисового хрустящего пирога, а также затяжное просиживание на пятой точке. Я

присоединилась к участникам программы похудения, стала ходить в спортзал и потеряла 30 фунтов. Я никогда не думала, что это старое тело может чувствовать себя снова молодым.

Сейчас в свои 60 лет при росте 5 футов и 8 дюймов (я где-то потеряла дюйм!) я по-прежнему борюсь с весом, но я три раза в неделю хожу на аквааэробику и ощущаю себя гораздо моложе и полной энергии.

Наши мускулы обладают «памятью» (слава богу, хоть какая-то часть меня обладает памятью). Если вы регулярно выполняете упражнения, а потом прекращаете – даже на годы, – ваши мускулы откликнутся гораздо быстрее, когда вы вновь начнете упражняться, чем мускулы тех, кто никогда не занимался.

Мне очень нравится, что однажды сказала актриса Хелен Хейс: «Если вы посмотрите на все собранные данные по угасанию человеческого тела, вы придете к неизбежному заключению о том, что вы если не управляете, то, во всяком случае, отвечаете за управление своим старением».

Очень важно куда-нибудь выходить, чтобы найти занятия по душе. Помните, что даже старое тело может чувствовать себя обновленным. Неважно, насколько долго вы имели негативные мысли о своем теле, вы можете начать меняться сегодня.

*Какие шаги нужно предпринять, чтобы тело стало здоровее?*

## **Гордимся своими морщинками**

*«Старение дает очень приятные ощущения. Это то, о чем люди не любят говорить. Они говорят только о своих морщинках».*

*Изабелла Росселлини*

Многим женщинам страшно выглядеть старыми, и они заставляют себя примириться с усилиями и тратами, которые ведут к тому, что они начинают выглядеть настолько молодо, насколько себя чувствуют. В нашей стране количество пластических операций выросло в последние годы на 75 %.

Итак, вы хотите разгладить лазером свои морщины, сделать лифтинг век или подтянуть обвисшую кожу на шее? Вы можете поделиться своими пенсионными деньгами с пластическим хирургом и получить несколько «заплат» вокруг глаз или подбородка, а может, и там и там. Или инвестировать свои средства в какой-нибудь крем, который, как заявляют, сотрет ваши морщины. Но только не я. Я в какой-то степени горжусь своими морщинками – морщинами, которые говорят о том, как я боролась, чтобы быть хорошей матерью, тетей, бабушкой, что я могу гордиться своим домом, садом, своей способностью жонглировать десятью тарелками, что я усердно трудилась, чтобы стать успешным автором, садоводом, хлебопеком и терапевтом.

Мои морщины – как многолетние зарубки. Каждая из них говорит о смехе, горе, борьбе, луче света, заботе о других. Плюс они дают мне место в автобусе и скидку на поездки!

Введение ботокса и коллагена, лечение лазером, химические препараты и дермабразия являются попытками стереть истинную красоту стареющего лица. Очертания нашего лица говорят о том, что мы жили. Я восхищаюсь характером и интеллигентностью лиц, утративших молодость. Интеллигентность зрелых лиц гораздо более убедительна, чем холодная красота лица, чьим основным достоянием является туго натянутая кожа без «гусиных лапок».

Более старые седовласые женщины тратят деньги не на лифтинг, а на обучение, массаж или йогу и едут в Австралию, чтобы посмотреть восход солнца.

Я замечаю за собой то, что, изучая слегка украшенные морщинками глаза своих более старых друзей, пытаюсь выработать некую приязнь к своим собственным мелким морщи-

нам. Я также отказываюсь сравнивать себя со старшими женщинами любого возраста. Вместо того чтобы пытаться выглядеть молодой, моей целью является уникальность.

*Что о вас говорит ваше лицо?*

## Выглядеть хорошо

*«Даже когда вы знаете, что будете абсолютно одни целый день или больше, нанесите макияж, сделайте прическу и наденьте что-нибудь комфортное, но выглядящее красиво... Вы будете себя хорошо чувствовать».*

*Судья Джуди Шейндлин*

Моя подруга Сари Мартин говорит: «Не важно, какого вы возраста, планируйте каждый день событие, в связи с которым вы можете нарядиться, – поход в бакалейный магазин или на почту, прогулка с внуком, чашечка чая с подругой. Женщины могут стать ленивыми, особенно после выхода на пенсию, и все закончится тем, что половину дня они будут носить халат или натянут на себя спортивные штаны и свободную футболку. Свободная одежда влияет на вашу позу и на то, как вы ходите, а это негативно сказывается на вашей энергии. Вы прилагаете усилия к тому, чтобы нарядиться, – значит, вы хорошо себя чувствуете».

Я думаю, что ключевым моментом привлекательного внешнего вида и хорошего самочувствия по мере старения является стремление продолжать пробовать новое – новые прически, цвета гардероба, физические упражнения, даже новую еду. Проведите эксперименты и насладитесь результатами. Посетите специалиста по макияжу. Проконсультируйтесь по созданию нового имиджа. Примерьте на себя новые образы и посмотрите, какой подходит вам больше всего.

Уделите внимание оттенкам, которые делают более светлым ваш цвет лица. Что насчет духов? Попробуйте два или три аромата. Переход на разные ароматы придаст вам ощущение свежести и разнообразия. Массаж лица позволит вам расслабиться. Ради всего святого, делайте педикюр. Педикюр в совокупности с массажем стоп и ног расслабляет вас, и вы ощущаете себя особенной с головы до пяток.

К сожалению, нас атакуют идеальные образы. Но даже при этом, кажется, некоторые наши знаменитости на верном пути. Подумайте над словами актрисы Изабеллы Росселлини: «Я ничего не делаю, чтобы выглядеть моложе... Мне больше по душе уникальные черты, появляющиеся с возрастом. Женщины, остающиеся верными себе, всегда более интересны и красивы».

Модель мировой величины Иман сказала в своем интервью, что «при достижении определенного возраста худоба перестает быть привлекательной... пять лишних фунтов помогут вам выглядеть здоровее, моложе и привлекательнее». Лаура Мерсье, известный визажист, говорит: «Возраст сексуален, поскольку приносит вам мудрость и познание себя. Что касается стиля, вы знаете, что смотрится на вас хорошо. Вы научились на ошибках прошлого; тренды вас не отвлекают».

Давайте посмотрим в глаза этому факту: вы хорошо выглядите, когда вам комфортно быть тем, кто вы есть, – вот что делает вас красивой.

*Что вы можете сделать, чтобы чувствовать себя более уверенной и спокойной по поводу своей внешности?*

## Кто я теперь?

*«Мне нравится быть старой... потому что теперь я являюсь собой в большей степени, чем когда бы то ни было».*

*Мэй Сартон*

По мере того как старела моя бабушка, в ее жизни внешность теряла значимость, и все большую роль играло то, кем она становилась. Надеюсь, я становлюсь все больше похожей на нее. Мне хочется, чтобы во второй половине жизни критерий роста отличался от того, что был в первой половине.

Если вы слишком стараетесь остаться молодой, вы можете выпасть из процесса самопознания. Вы принимаете то, что вошли во вторую половину жизни, но продолжаете биться над вопросом: «Кто я?»

Вы можете настолько бояться этого вопроса, что будете стараться внести лишь поверхностные изменения в свой старый облик и избегать любого глубокого внутреннего изменения или понимания себя.

Сюзанна, 60-летняя художница и писательница, сказала мне: «Я не собираюсь извиняться за свой возраст. Я собираюсь отрастить длинные волосы и оставить их седыми, если мне захочется, просто потому, что при этом я чувствую себя превосходно. Я намерена проживать свои ощущения. Я есть та, кто я есть».

Вероятно, вы пережили внезапное осознание того, что ваша жизнь вам не подходит, и вы не знаете почему. Отношения, избранные вами, могут показаться вам сейчас несостоятельными. Ваше стареющее лицо внезапно кажется ужасным. Материальные блага, приносившие когда-то удовольствие, теперь выглядят абсолютно недостаточными. Стил жизни, когда-то казавшийся удовлетворительным, сейчас действует вам на нервы. Цели, казавшиеся ясными, могут стать размытыми. Вы можете подлатать «старую маску», купить новую одежду или поменять прическу. Но внутри вас происходит что-то, что вы не можете понять. Вы не знаете, с чего начать. Вы либо делаете это, либо нет – пришло время решать.

Для некоторых женщин их индивидуальность была связана исключительно с их любовными отношениями или материнством. Приноравливаясь к другим и сосредотачиваясь на других, многие женщины не воспринимают себя как целостную личность. Вы потеряли себя в длительных отношениях или браке? Ваша самооценка зависит от того, что чувствует ваш партнер? Если вы провели половину жизни, сосредотачиваясь на нем или на ваших детях настолько, что не имеете собственных желаний, потребностей и мечтаний, пришло время стать собой. В середине жизни перед женщиной наиболее часто встает вопрос самоидентификации: она пытается осознать свои роли дочери, жены, матери или сотрудницы. Когда это происходит, вопрос о том, кем она является помимо этих отношений, становится для нее точкой роста.

Автор Рут Реймонд Тоун говорит: «Будучи стареющей женщиной, я должна разрешить себе быть той, кто я есть, даже если это не одобряется культурой или не является плодотворным... Я хочу торжественно заявлять о том, кто я есть, каждую минуту своей жизни, не желая другого раза, другой сути, не пытаюсь залить себя в форму, которая больше не актуальна». Во второй половине своей жизни у вас есть еще один шанс, еще одна возможность выяснить, кто вы сейчас.

*Как вы определите себя в данном возрасте?*

## Быть сильной в мире, одержимом молодостью

Мать атома

*Я пришла сказать всё, как есть,  
Несмотря на ваше высокомерие и невежество.  
Любовь и решительность дают мне силу  
В этом мире, одержимом молодостью, который сомневается в  
моей ценности.  
Я отрицаю ваше привычное заблуждение, определения,  
Которые пытаются сделать меня маленькой и беспомощной.  
Простые действия любви раскрыли мою мощь  
Еще до того, как в моей матке зародилась Вселенная.  
Я все отдала тем, кого люблю, поэтому не притворяйтесь,  
Что мой пол представляет меня ослабленной.  
В любой данный час я убью или отдам свою жизнь  
За тех, кого люблю, без сомнения.  
Мне присуща сила, которая за гранью вашего понимания.  
Не должна ли я выглядеть богиней в ваших глазах?  
И не слишком ли велика для вас моя созидательная сила?  
Разве не об уме говорят морщины на моем лице?  
Разве я меньше, чем тень вашего превосходства?  
Посмотрите на свое собственное отражение  
...и на свою жизнь.*

*Мэрилин Хьюстон*

Женщины 1960-х и 1970-х были предвестницами нового и сокрушительницами барьеров. К нам, группе женщин-первопроходцев (как работающих, так и сидящих дома жен и матерей), присоединились прочие, чувствующие себя истощенными и слабыми. Мы отважились невзирая на возмущение; мы противостояли, и нас чурались и высмеивали. Мы принадлежали к числу первых женщин, спасших себя, вместо того чтобы ждать Рыцаря на Белом Коне.

*Как вы относитесь к стихотворению Мэрилин Хьюстон «Мать атома»?*

*Что вы можете сделать, чтобы чувствовать себя более уверенной в собственной концепции и в том, каким человеком вы стали?*

## Глава третья

### Состояние наших умственных способностей

*«...самая прекрасная часть нашей жизни, самая реальная часть нашей жизни всегда с нами, за пределами наших чувств, навсегда поселившаяся в подсознании».*

**Марша Синетар**

Предполагается рост количества американок, являющихся представителями послевоенного поколения и столкнувшихся с ментальными или эмоциональными проблемами старческого возраста. Миллионы женщин в возрасте старше пятидесяти уже борются с изменениями, утратами и стрессами которые приносит старение, и количество этих женщин растет.

Проще говоря, я не хочу потерять рассудок – например, не хочу забыть дорогу домой. Меня утешает то, что некоторые ментальные проблемы, такие как депрессия, хроническая тревожность и маразм, не являются стандартной частью старения и поддаются регулированию. У нас есть революционное понимание мозга и того, как наш мозг всю жизнь восстанавливает сам себя. Есть еще хорошие новости: в прошлом десятилетии появилась отдельная специальность в медицине, называемая «геронтопсихиатрия», нацеленная специально на диагностику и лечение ментальных и эмоциональных проблем, с которыми сталкиваются люди старшего поколения.

Исследователи в области неврологии и психологии продолжают делать открытия в сферах сознания, памяти, эмоций, творчества, мечтаний и прочих ментальных явлений, а также в сфере старения мозга. Ученые предполагают, что некоторые из проблем этих загадочных явлений могут в большой степени решаться в течение жизни.

### Ваш мозг – это мышца

*«Женщин, верующих в себя, стимулируют их года. Мы – хранилище опыта и мудрости нашего времени».*

**Бетти Никерсон**

Бывшее общепринятым представление о том, что мозг с годами угасает, является абсолютно неверным. Ученые пришли к выводу, что новые клетки мозга могут формироваться и у взрослых людей, а это значит, что мозг продолжает расти и, фактически, с годами улучшается. До очень позднего возраста люди старшего поколения имеют тенденцию в определенных сферах успевать лучше, чем молодежь. Это относится к работе со словом и цифрами, ориентации в пространстве и решению межличностных проблем.

Мозг подобен любой другой мышце тела: чтобы он был в форме, его нужно тренировать. Поскольку наш мозг зависит от сердечно-сосудистой системы, которая снабжает его кровью, насыщенной кислородом, крайне важно по мере старения оставаться физически активным. За угасание функций мозга отсутствие физических упражнений ответственно больше, чем само старение.

Помимо физических упражнений ослабленному мозгу можно вернуть форму с помощью программы, называемой «нейробиотическое упражнение», которая побуждает вас попробовать нечто новое и завести различные хобби. Вот примерный список приятных вещей, которые вы можете сделать.

- *Идите на работу другим маршрутом.*
- *Переверните картинки на вашем рабочем столе.*

- *Купите на рынке непривычные для вас продукты.*
- *Сядьте на другое место за обеденным столом.*
- *Продегустируйте вино вслепую (Мне это нравится!).*
- *Поживите в палатке.*

Позаботьтесь о своем здоровье, и ваш мозг скажет вам «спасибо»! Питайтесь здоровой сбалансированной пищей. Безусловно, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и фолиевая кислота чрезвычайно важны для памяти, как и витамины-антиоксиданты С и Е и бета-каротин. Регулярно проходите медосмотр, потому что проблемы с памятью могут быть вызваны состоянием сердечно-сосудистой системы, дисфункцией щитовидной железы, депрессией, диабетом, проблемами с легкими, печенью или почками, побочным влиянием лекарств. Также посетите окулиста, поскольку изменения зрения или зрительного восприятия могут оказать влияние на память.

*Что вы собираетесь предпринять, чтобы позаботиться о своем мозге?*

## Провалы в памяти

*«Потеря рассудка для многих из нас страшнее смерти».*

*Сэллрей Хэндерсон*

Разве вы не ненавидите моменты, когда стоите посреди комнаты, говоря: «Так, что же я собиралась сделать?» Автор Мэри К. Моррисон рассказывает нам о том, что «нам требуется больше времени, чтобы что-то вспомнить... Но если мы подождем, имя, место, события придут нам в голову, медленно выплывая на поверхность, подобно рыбе». Я вспоминаю день, когда старалась не забыть вытащить рыбу к обеду из морозилки. Я написала слово «РЫБА» на стикере и прикрепила его к своей футболке. Когда позже пришла моя ассистентка, она очень развеселилась, увидев стикер, по-прежнему приклеенный к футболке, но при этом рыба на кухне не размораживалась. Я забыла не только о рыбе, я абсолютно забыла о записке. Теперь я медленно проговариваю то, что собираюсь сделать!

Не все провалы в памяти нормальны. Посетите доктора, если забываете что-нибудь гораздо чаще, чем раньше: например, не помните, как делать то, что раньше делали очень часто, теряетесь в знакомых местах, забываете, где были несколько часов назад, имеете проблемы с запоминанием нового, не узнаете то, что происходит каждый день, начинаете в ходе разговора повторять фразы и анекдоты.

Причиной простых провалов в памяти не всегда являются соматические проблемы, поэтому успокойтесь. За многие годы, проведенные на этой планете, мы накопили довольно много информации в своих мозгах. Честно говоря, кое-что нам нужно отпустить, чтобы освободить место.

Попытайтесь не осуждать себя, когда у вас случается «провал в памяти». Если вас это волнует, расскажите врачу, что происходит. Между тем «разукрасьте» себя стикерами ярких цветов в тон вашей одежды и примите то, что «рыба» иногда будет ускользать из ваших рук.

*Какие изменения или схемы вы собираетесь применить, чтобы улучшить память?*

## Связь между сознанием и телом

*«Мое тело подсказывает мне уже не первый день, что изменения происходят... Именно мозг так неохотно воспринимает старение».*

*Б. Дж. Бейтмен*

Моя подруга Алма сказала мне: «Не говорите „Я, похоже, старею“, потому что тело вас слышит и реагирует соответствующим образом». Алма права. Ученые разработали новые молекулярные и фармакологические инструменты, которые сделали возможным определе-

ние сложной связи, существующей между иммунной системой и мозгом и позволяющей обеим системам передавать друг другу сигналы непрерывно и быстро. Эта взаимосвязь обеспечивает защиту от инфекций, воспалений, аутоиммунных состояний и сопутствующих расстройств рассудка. Также благодаря ей эти системы «слышат» все, что мы «говорим».

То, что мы думаем о боли, влияет на силу боли, испытываемой нами. Я помню, что читала о 102-летней женщине, у которой заболел палец, и она подумала, что это артрит. Она сказала своему пальцу: «Если ты пытаешься атаковать меня артритом, ничего не выйдет». Она начала относиться к этому позитивно, каждый день массировала палец, и через пару месяцев артритная боль ушла.

На какой возраст я бы себя чувствовала, если бы не знала, сколько мне лет? Не уверена, но думаю, примерно на 45 лет. Если мое тело будет продолжать получать такие сообщения, как: «Я слишком стара, чтобы пройти такое расстояние», «Я больше не молода», «Женщины моего возраста этого не делают», в конце концов оно обязательно прислушается к ним. Говорите себе о старении аккуратно – ваше тело «слушает».

*Напишите в своем дневнике несколько положительных утверждений, которые вы будете говорить своему сознанию и телу каждый день.*

## Потеря вещей

*«Вы не можете опуститься до того, чтобы искать вещи, положенные не на свои места. Пускай они сами вас ищут».*

**Пег Брекен**

Я не думаю, что потеря вещей обязательно является результатом ослабления когнитивных способностей, приходящего с возрастом. В основном мы теряем вещи, поскольку не обращаем внимания на то, куда положили их первоначально. Когда я намереваюсь запомнить, куда я что-нибудь положила, я говорю себе вслух: «Я кладу ключи от машины на туалетный столик». Мне не важно, слышит ли кто-нибудь, как я говорю сама с собой. Если слушать со стороны, можно подумать, что я сошла с ума, но лучше говорить с собой, чем сойти с ума при попытке найти нужные вещи.

Еще один способ, которым я помогаю себе «уследить» за вещами, – организация «метки». Моя «метка» лежит на обеденном столе, куда я складываю всё, что должно находиться со мной в машине, когда я отправлюсь по своим делам; туда я кладу записку о том, что должна куда-то пойти, свои ключи, мобильный телефон, кошелек, сумочку. Одна моя знакомая женщина кладет всё, что хочет взять с собой, прямо перед дверью. Поэтому она не может вый ти, не наткнувшись на свои вещи.

То, что вы теряете вещи, не означает, что вы стареете и выживаете из ума. Вам просто нужно быть внимательными, разработать систему, каждый раз складывать вещи на одно и то же место.

*Какая система «отслеживания» вещей подошла бы вам лучше всего?*

## Пауза – менструальная или ментальная?

*«Во время климакса мы в прямом смысле слова переходим к годам мудрости, когда можем получить доступ к более широкому диапазону знаний».*

**Кристиана Нортран, д.м.н.**

К одной из проблем климакса, которые мы не решаемся обсуждать, относится ощущение того, что наш мозг «размягчается». Некоторые женщины беспокоятся о том, что их

интеллект снижается, поскольку мысли стали туманными или вялыми. Туманное мышление как термин появилось в 1990-х, чтобы описать иногда спутанные мыслительные процессы, которые характерны для многих женщин во время климакса.

Доктора могут списать потерю памяти и трудности в сосредоточении на стресс и на то, что у женщин в климактерический период очень низкий уровень эстрогена. Данные симптомы также могут означать, что у вас гипотериоз (снижение функции щитовидки) или вы находитесь в депрессии. Оба состояния могут оказывать влияние на мозг, и оба можно эффективно лечить, поэтому лучше всего провериться у врача.

В медицинских учебниках говорится о том, что эстроген действует как мягкое сосудорасширяющее средство, помогающее усилить приток крови к мозгу. Во время прохождения периода климакса у женщин исследователи зафиксировали несколько иное действие эстрогена на нейроны мозга.

Хорошие новости: получается так, что после климакса многие женщины становятся более креативными – часть их мозга, которая отвечает за креативность, становится более активной! Итак, не торопитесь жить в этот период – творите и предпринимайте что-нибудь, чтобы успокоиться.

*Что бы вы желали сделать, чтобы «успокоиться»?*

## Память? А что память?

*«Существует одна тревога, связанная со старением, без которой, я думаю, мы можем прекрасно обойтись: когда мы не можем вспомнить имя или что мы собирались сделать... Это не значит, что мы превращаемся в сумасшедших».*

*Эда Ле Шан*

Вы можете обнаружить, что ваша память не так хороша, как раньше. Ничего не утрачено, включая вашу память. Существует ряд простых стратегий, которые помогут вашей памяти работать на полную мощность и сохранят ваш ум ясным. Упражнения по аэробике могут усилить вашу память на 20 % и более. Конечно же используйте списки поручений и стикеры. Обеспечьте себе достаточный сон. Правильно организуйте расположение своих вещей или сократите количество вещей, о которых вам нужно помнить. Это поможет. Помните о необходимости контроля стресса. Гормоны, выброшенные в результате стресса, влияют на способность мозга запоминать подробную информацию.

Есть одно интересное открытие: исследователи выявили, что люди в возрасте 70 лет и старше лучше выполняли тесты на память, чем это делали другие. Был проведен ряд тестов, и они показали, что самые высокие результаты зафиксированы среди людей, которым идет девятый десяток, и тех, которые никогда не учились в университетах!

Сент-Экзюпери сказал, что в старости мы будем сидеть в тени ветвей древа наших воспоминаний. Мне просто нравится этот образ – если я сейчас смогу вспомнить, кто такой Сент-Экзюпери!

*Какие шаги вы можете предпринять, чтобы поддержать свою память?*

## Непрерывное обучение

*«Когда вы стареете... хитрость в том, чтобы продолжить обучение, поставить перед собой сложную задачу».*

*Хелен Хейс*

Одним из лучших способов сохранить здоровье мозга является посещение занятий в университете или другом учебном заведении. Вы можете испытать неуверенность, потому что почувствуете себя ровесницей матерям или бабушкам ваших одноклассников. Не волнуйтесь на этот счет. Вы имеете право расти и развиваться на любом этапе вашей жизни. Я слышала, как более молодые студенты говорили о ком-либо из учеников старшего поколения, вдохновившем их.

Вы когда-нибудь слышали о Elderhostel ([www.road-scholar.org](http://www.road-scholar.org))? На момент написания этих строк это самая крупная в мире образовательная передвижная организация для людей в возрасте 55 лет и старше. Существует около 10 000 программ Elderhostel в 100 странах.

Некоторые университеты и колледжи предлагают стипендии для взрослых людей, желающих вернуться к обучению, поэтому проверьте эту возможность. Также известны школы, отклоняющие запросы на определенные классы, если вы демонстрируете жизненный опыт или профессиональную подготовку, равную программе курса.

Вы можете обучаться онлайн или прийти в класс. Думаю, вас лучше будет стимулировать посещение занятий с другими студентами, если у вас есть такая возможность. Дискуссии в классе могут быть самой интересной частью обучения, и вы сможете найти новых друзей.

Откладывали ли вы воплощение своей мечты из-за отсутствия навыков или образования? Возможно, вы отложили обучение в колледже или дополнительные тренинги, потому что растили детей или поддерживали мужа. Теперь ваша очередь. Воспользуйтесь шансом повторно обдумать свое будущее, послушайте тихий, спокойный голос внутри себя – голос, который время от времени нашептывает мечты вашему сердцу.

*Считаете ли вы хорошей идеей пойти учиться? Если так, то хотели бы вы это сделать?*

## Рост мозга

*«Если у меня получается выучить что-нибудь новое, я сияю от удовольствия, которое жизнь редко дарит мне в юности, когда я все воспринимала как должное».*

*Мэри К. Моррисон*

Знания общества удваиваются каждые десять лет частично благодаря интернет-ресурсам, и в наши дни среднестатистический человек вобрал в себя в пять – десять раз больше знаний, чем наши бабушки и дедушки. Я скажу, что знать в пять – десять раз больше, чем прародители, для меня вполне достаточно, спасибо. И я полагаю, что мы могли бы просто остановиться на этом, не учить ничего нового и быть удовлетворенными своими знаниями. Но по мере старения я не хочу, чтобы мой мозг прекратил расти, поэтому я продолжаю стимулировать его и ставить перед собой сложные задачи.

Люди старшего поколения набирают больше очков в некоторых интеллектуальных тестах, чем молодежь. Теория гласит, что «старая гвардия» совершает меньше ошибок благодаря возрастному упадку функции памяти, которая снижает вероятность сбиться с пути за счет дезориентирующей контекстуальной информации. Ха-ха, молодое поколение, мы побеждаем!

У меня есть кое-какие идеи. Попробуйте одно из этих упражнений, направленных на укрепление мозга, и наслаждайтесь жизнью полнее.

- *Займитесь фотографированием или иностранными языками.*
- *Выучите стихотворение.*
- *Научитесь играть на музыкальном инструменте.*
- *Играйте в игры (шахматы и «Балда» отлично подходят для разработки мозга).*

- *Почитайте классическую литературу.*
  - *Украсьте свою обстановку.*
  - *Попытайтесь решить кроссворды (начните с простых) или sudoku.*
- Какие меры вы предпримете, чтобы ваш мозг рос и сохранял активность?*

## Глава четвертая Наши эмоции

*«Люди с позитивными взглядами... которые направляют свою энергию на борьбу с подкрадывающейся депрессией или энтропией, имеют гораздо больше шансов продлить свою вторую зрелость и жить жизнью, полной удовольствий».*

**Гейл Шихи**

Примерно к 50 годам мы накопили запас мудрости, которая будет сопутствовать нам всю оставшуюся жизнь. Но слишком часто сложные эмоции перекрывают нам дорогу, и путь к мудрости становится проблемным. Мы можем утратить наш жизненный оптимизм в результате ситуативной депрессии. С годами накапливаются утраты. Перед нами встает трудная задача стабилизировать наши эмоции, но в борьбе за утраченную юность мы забываем о том, как можно изящно сдаться.

В дополнение к стандартному процессу старения добавляются другие факторы, которые воздействуют на нашу эмоциональную жизнь, такие как здоровье. Состояние вашего здоровья напрямую влияет на ваше настроение и работоспособность. Если вы сосредотачиваетесь на своих сильных сторонах, ваша эмоциональная жизнь будет меньше подвержена негативу, и вы найдете в старении больше утешения. Эмоциональный аспект старения является проблемой, но это шанс для великого роста. Счастье в старости не является только вопросом хорошего здоровья и высокого стандарта жизни. Это также ощущение контроля вашей «среды обитания».

### Плохое настроение

*«Слезы действительно временами набегают на глаза... и неважно, из какой невидимой раны они струятся, они очищают и лечат».*

**М. Ф. К. Фишер**

У кого не было плохого настроения? Настроение возникает неожиданно, без заявок и приглашений. Часто плохое настроение имеет привязку к конкретному обстоятельству, такому как седые корни, появившиеся до того, как вы успели купить побольше краски для волос; вы забыли оплатить счет по кредитной карте или у вас не хватает налички, чтоб его оплатить; вы посмотрели в зеркало и увидели обвисшую кожу. К другим общеизвестным источникам плохого настроения относятся болезнь, одиночество, скука, нереалистичные ожидания или неуспех в достижении цели.

Конечно, банальные жизненные неприятности рожают плохое настроение. Например, у вас закончились чайные пакетики или фильтры для кофе, вы забыли тост в тостере и споткнулись о кошку, пока искали очки (в седьмой раз). С другой стороны, ничем не вызванное ухудшение настроения является самым раздражающим, я полагаю. Гораздо проще, когда мы можем обвинить в нашем плохом настроении кого-то или что-то.

Выделите время, чтобы проанализировать, что случилось перед тем, как настроение испортилось, потому что это может дать вам подсказку для решения проблемы. Ведите журнал учета настроения, где вы сможете отслеживать свои взлеты и падения. Отметьте обстоятельства (где вы были, с кем и что делали). Попробуйте уловить и запечатлеть внутренние события, которые предшествовали этому, – мысли, воспоминания, фантазии. Вы можете

показать этот журнал своему доктору или психиатру, если считаете, что плохое настроение делает вас более депрессивной и мешает наслаждаться жизнью.

Вы можете попробовать один из нижеследующих вариантов, чтобы помочь себе справиться с настроением.

- *Переместите свое внимание с плохого настроения на выполнение чего-нибудь для других людей.*

- *Съешьте немного шоколада. Это способствует выделению серотонина, «гормона счастья». Съешьте его медленно, наслаждаясь сладостью и текстурой. (Я предпочитаю помадку с грецкими орехами.)*

- *Поиграйте с игрушками. Что-нибудь простое, типа Йо-Йо или заводной игрушки, которая поможет вам отвлечься и расслабиться.*

- *Прогуляйтесь. Ходьба помогает высвободить эндорфины, а перемена обстановки может отвлечь вас от ваших проблем. Лично моим пристрастием является прогулка по лесу с 89-центовкой мыльных пузырей в руке; я выдуваю пузыри по дороге.*

- *Послушайте оптимистичную музыку – рок, тяжелый металл, рэп, рэгги, рэгтайм (моя 70-летняя сестра любит слушать группу «Металлика»!). Пойте под музыку, распевайте во все горло – это помогает.*

- *Попросите друзей о поддержке или позвольте их позитивным взглядам «заразить» вас. Избегайте людей, которые ломают вас.*

*Напишите в своем журнале о некоторых вещах, которые вы делали в прошлом и которые помогли вам выйти из плохого настроения.*

## Это грусть или депрессия?

*«...в настоящий момент вы испытывали счастье, две минуты назад были несчастливы – и всё это без всякой причины. Так что же это значит?»*

*В. Сэвилл-Уэст*

Всемирная организация здравоохранения заявляет о том, что депрессия, несмотря на то что охватывает большое количество женщин, значительно снижается в возрасте старше 65 лет. Ура! Еще одно преимущество старения заключается в том, что мы становимся менее подверженными депрессии.

Даже при этом у вас сложилось впечатление, что вы утрачиваете присущее вам остроумие и чувство юмора? Вы перестали выходить из дома? Избегаете своих друзей? Мрачно пялитесь в телевизор? Даже внуки не могут вас взбодрить? Вы можете сказать себе, что это проходящее состояние, но здесь может быть и другая причина. Серьезная депрессия – изнурительное состояние, способное нарушить качество вашей жизни, а для старых людей оно часто остается нераспознанным.

Клиническая депрессия – это больше чем грусть, хандра или состояние горя. Депрессия – это медицинская проблема, подобная гипертонии или диабету, и это не является неотъемлемой частью старения. Многие женщины старшего поколения, находящиеся в депрессии, безутешны, потому что не имеют желания принять помощь или потому что их доктора не сразу распознают эту проблему. Доктора часто не ставят этот диагноз, поскольку их «депрессивные старые пациенты» обычно ходят к ним с жалобой на физическое состояние.

Небольшая депрессия обычно проходит сама по себе. Но, вероятно, вам понадобятся активные меры по избавлению от затяжного случая. Для начала обеспечьте себе достаточный сон, ешьте здоровую пищу и проводите побольше времени с друзьями и семьей. Физические упражнения тоже являются «мощным противоядием». В более тяжелых случаях терапия может выявить истинные причины депрессии, помочь развернуть в другую сторону

негативное отношение и отыскать лучшие пути решения проблем. Также могут помочь анти-депрессанты.

Некоторые симптомы депрессии, при которых требуется лечение: ощущение бесполезности, пустоты, отсутствия любви, безнадежности; вас больше ничего не радует, вы чувствуете себя усталой и вялой, встревоженной или раздраженной; вы не можете сосредоточиться, часто плачете, спите больше или меньше обычного, страдаете от постоянной головной боли, или боли в желудке, или от огорчения. А в крайних случаях думаете о смерти, особенно о суициде. **РАССКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ КОМУ-НИБУДЬ И НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ.**

В целом психиатры полагают, что депрессия – процесс биохимический, но многие из них не воспринимают особую связь между дефицитом гормонов и депрессией. Женщины с очевидными гормональными проблемами иногда лечатся антидепрессантами. Часто гормональный компонент, лежащий в основе депрессии, диагностируется неверно.

Внезапная депрессия в возрасте чуть больше 50 лет может послужить сигналом к «тихому мозговому инсульту». Итак, берегитесь его. «Тихий мозговой инсульт» не имеет классических симптомов (острая головная боль, тошнота, утрата навыков моторики), но часто он является предвестником полного инсульта.

Также у вас могут появиться симптомы депрессии в случае, если функция вашей щитовидной железы снижена, поэтому не забудьте попросить своего доктора сделать вам анализ крови. Если у вас обнаружена гипofункция щитовидной железы (недостаточно активная щитовидка), это состояние поддается коррекции.

Запомните, диагноз депрессии не отражает слабость характера или личную неудачу. В самом деле, депрессия или депрессивные эпизоды часто случаются у женщин старшего поколения, проживших нормальную и продуктивную жизнь.

*Если вы в депрессии или она у вас развивается, какое действие вы предпримете, чтобы решить вопросы, связанные с ней?*

## **Как не нервничать на одном простом уроке**

*«В основе каждой стрессовой мысли лежит желание изменить ход вещей».*

**Тони Бернхард**

Мы не можем вообще избежать стресса. Однако вы, вероятно, сможете лучше, чем полагаете, контролировать длительность стрессовых событий. Например, если вы недавно потеряли мужа, не выставляйте ваш дом на продажу немедленно. Если ваше здоровье ухудшается, не паникуйте и не переходите в дом престарелых. Обдумайте всё. Отложите решение, если это возможно. За один раз разбирайте всего один случай. Найдите поддержку, примите ее и сбавьте обороты!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.