

Виктор Кротов

СТАРОСТЬ или СТАРШЕСТЬ?

Восхождение по возрастам



Виктор Кротов

СТАРОСТЬ или СТАРШЕСТЬ?
Восхождение по возрастам

«Издательские решения»

Кротов В.

СТАРОСТЬ или СТАРШЕСТЬ? Восхождение по возрастам /
В. Кротов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904336-8

Книга о том, как не стать старым в старости. О том, что способствует старению, а что превращает его в интереснейшее восхождение по возрастам. Само слово «старость» правильнее заменить на слово «старшесть», лучше отражающее смысл смены возрастов и их роли в человеческой жизни. Большое внимание уделено и самим возрастным этапам, в каждом из которых возможна своя старшесть. Читателю любого возраста книга может принести свою пользу.

ISBN 978-5-44-904336-8

© Кротов В.
© Издательские решения

Содержание

Глава-введение	6
Уточнение темы	7
К кому обращаюсь	8
Знакомство со Старцем	9
В компании Старших	10
В компании читателя	11
Глава 1. Страшилище старости	12
Пугало, созданное из страшилок	13
Клевета непонимания	14
Обновлённый взгляд	15
О двух половинах жизни	16
Страшилка безобразия	17
Страшилки болезней и инвалидности	18
Страшилка одиночества	19
Страшилка не востребованности	20
Страшилки дряхлости, беспомощности, беспамятства	21
Страшилка смерти	22
Страшилище или пугало?	23
Что-то вроде заклинания	24
Глава 2. Подъём, а не спуск	25
Отчего возникает обман зрения	26
Развитие, взросление и старение	27
Расширяющееся виденье жизни	29
Выбор на каждый день	30
Снаряжение для восхождения	31
Проблемы старения	33
Беспомощность и помощь	35
Слабоумие – или отрешённость?	37
Одиночество возрастного подъёма	39
От обычного к чудесному	41
Тормозящие ускорители подъёма	43
Прочность иллюзий	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

СТАРОСТЬ или СТАРШЕСТЬ? Восхождение по возрастам

Виктор Кротов

© Виктор Кротов, 2018

ISBN 978-5-4490-4336-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

На обложке: Валерий Кантерев «Странник».

Глава-введение

Эта совсем небольшая глава – моё приветствие читателю. Что не мешает попутно высказать некоторые намерения, позволяющие ему сориентироваться: стоит ли читать дальше.

Уточнение темы

Эта книга НЕ о старости!

О старости пусть пишут геронтологи, а о выборе между имплантатами и протезами – стоматологи. Объяснять кому-то, как быть старым, я не собираюсь. Как говорится, «не учи дедушку кашлять».

Хочу рассказать о том, что каждому по силам заменить старость в своей жизни гораздо более интересным разворотом земного существования.

К кому обращаюсь

Обращаюсь к тому, кто опасается грядущего прихода старости и стремится понять, как подготовиться к этому периоду жизни, чтобы положительного в нём было больше, чем отрицательного.

Обращаюсь к тому, кто не задумывается о неминуемом в будущем старении своего организма и поэтому пока не знает, что к нему можно эффективно подготовиться. И что вообще это к лучшему, а не к худшему.

Обращаюсь и к тому, кто примирился с наступившей старостью как с неизбежным этапом жизни, но не утратил интереса к происходящему во внешнем мире и во внутреннем.

А также к тому, кто просто хочет жить в дружбе с жизнью, – независимо от возраста.

Ещё мне хочется, чтобы нередкое для писателя обращение «уважаемый читатель» воспринималось бы тобой, уважаемый читатель, не как риторическая формула, а как моя возможность пообщаться именно с тобой (пожалуйста, поставь мысленно здесь свои ФИО). Это надежда на то, что ты, читающий или слушающий эти слова, тоже напряжённо и всерьёз воспримешь наш словесный контакт как живое, глубинное общение.

Знакомство со Старцем

Хочу представить своего консультанта. Это Старец, которого я позвал на помощь, потому что не может ведь книга на такую тему обойтись без него. И мне уже пора проконсультироваться с ним.

(ВК:) – Ну как, удалось ли мне здесь сообщить в трёх фразах о тебе то, что нужно для начала?

(Старец:) – Вступление само по себе, наверное, ничего особого и не должно сообщать. Но оно может притягивать к сотрудничеству или отталкивать от него. Меня вот ты уже притянул, хотя немного в другом смысле... Введение – это разминка писателя на глазах у читателя, да ещё такая, чтобы читатель тоже размялся перед вашей общей работой. Спасибо, что и мне дал поучаствовать в этой разминке. А там посмотрим...

В компании Старших

Смягчая свою авторскую одногласицу, я призову на помощь тех Старших, кто имел свой опыт второй половины жизни (о чём говорят даты их восхождения по возрастам). Их слова стали в этой книге эпиграфами – словесными подковами, прибитыми на счастье у входа в текст каждой главки. Они могут порою озадачить, но в любом случае служат импульсом для размышлений, связанных с очередной темой. Встретимся мы со Старшими и внутри текста.

В компании читателя

А вот размышлять, уважаемый читатель, придётся тебе самому. Я поделюсь с тобой своими соображениями о старости и старшести. Для меня это важная часть осмысления жизни. Но для самого себя я мог бы и не писать об этом книгу. Она написана для тебя. Для твоих размышлений, поступков и открытий – может быть, в чём-то созвучных моим, а в чём-то идущих совершенно особыми траекториями. Спасибо, что дочитал досюда, потому что дал мне шанс сказать, что мне очень важно идти дальше вместе и надеяться, что любую мысль каждый из нас распробует на свой вкус.

Глава 1. Страшилище старости И заклинание против него

В основу этой главы положено написанное раньше эссе с таким же названием. Оно стало первым моим подходом к неисчерпаемой теме, которой посвящена вся книга.

Мы порою чувствуем, что вот этого человека в годах никак нельзя назвать стариком или старухой, но не знаем, как назвать иначе. Начинаем придумывать всякие идиомы и эвфемизмы. Человек пожилого возраста, в годах, патриарх... Переходим на уважительную родственную лексику: отец, мать, дед, бабушка... А можно просто сказать: «Он не старик, он старший. Она не старуха, она старшая».

Такие люди и служат ориентирами, показывающими, что существует состояние, для которого слово «старость» не годится.

Пугало, созданное из страшилок

*Мир должен быть оправдан весь,
Чтоб можно было жить!*
Константин Бальмонт, 1867—1942

Как так получилось, что из старости сделали кошмар, ожидающий каждого?.. Сколько человеческих сил и воображения потрачено на это старательно созданное пугало!

Когда-то непослушных детей стращали Букой или Бабаем. Вроде бы это вышло из моды. Но неистребима привычка выросших детей запугивать самих себя и друг друга СТРАШИЛИЩЕМ СТАРОСТИ. Ужасным временем болезней, инвалидности, физического безобразия. Временем неконкурентоспособности, отбрасывания на периферию жизни. Временем не востребованности, пренебрежения со стороны людей и общества. Временем одиночества, дряхлости, слабости, бессилия, слабеющей памяти, поглупения, даже маразма!.. Временем неотвратимого приближения смерти!.. Нет, нет, лучше вообще не думать о таком ужасе!..

А если и стоит подумать о собственной старости – то лишь ненадолго, чтобы понять суровый житейский закон: надо запастись деньгами и собственностью, пока можешь их добывать. Надо стараться как можно дольше выглядеть молодым. Следить за модой, делать подтяжки, инъекции, садиться на диеты, искать омолаживающие средства. Всё что угодно – лишь бы как можно дольше избежать объятий СТРАШИЛИЩА!.. Чур меня, чур!..

Да и многие авторитетные люди не упустили случая припечатать старость. По словам Генриха Манна (1871—1950) «Старость – самая безнадежная из всех болезней». Мартин Лютер (1483—1546) ещё резче: «Старость – живая могила». Франсуа Ларошфуко (1613—1680), истинный француз, не преминул подчеркнуть: «Старость – преисподняя для женщин». А вот и женский голос, Марины Цветаевой (1892—1941): «Старость: никогда – ничего».

(Старец:) – Ох, мне прямо самому себя стало страшно... То ли я болезнь, то ли могила, то ли вообще ничто. Но вот же я, живой и даже вполне довольный своими солидными годами!..

Клевета непонимания

Понимание не приходит без усилия и есть сопротивление заблуждениям, которые навязываются под видом чего-то само собой разумеющегося.

Александр Зиновьев, 1922—2006

Была бы старость физическим или юридическим лицом, вполне могла бы подать в суд за клевету. Привлечь к ответу всех тех, кто изображает её страшилищем. Точнее, ответчиком можно было бы назвать нечто общее, соединяющее всех её обидчиков: *непонимание*.

Какая судебная инстанция взялась бы за это дело?.. Можно было бы пофантазировать, но зачем? Не так уж и важно. Важно – кто на чьей стороне. Я бы пошёл в команду адвокатов старости. Лишь бы квалификации хватило. Не юридической практики, а просто здравого смысла.

Важно не столько судебный процесс, сколько разоблачение всех конкретных клеветнических измышлений. Эти наветы, эти устоявшиеся клише скрывают от нас нечто очень значительное – то, чем на самом деле может быть наполнена вторая половина человеческой жизни. Карикатурный облик СТРАШИЛИЩА мешает нам увидеть, что старость – это *главная* половина жизни...

(Старец:) – Сам я только посмеиваюсь над глупостями, которые слышу о том, каким я должен быть несчастным из-за навалившегося на меня груза лет. Но жалко тех сверстников (или близко к тому), на кого действует такое внушение. Обидно за тех молодых, кто смотрит на нас, старших, жалостливо или пренебрежительно, избегая задумываться о предстоящем им старении.

Обновлённый взгляд

Старость самая неожиданная вещь на свете, потому что стариком вдруг оказывается юноша и видит, как на него обрушивается все то, над чем он смеялся, и что, по его мнению, никогда не должно было его коснуться.

Рамон Гомес Де ла Серна, 1888—1963

Считать старость половиной жизни – это может вызвать очередной прилив страха. Старость – это ведь огрызок жизни, всего лишь её довесок, о какой половине может идти речь?..

Вот тут нам уже необходимо обновить взгляд на старость. Слишком часто мы слышали, что старость – это жизненный спад, спуск после достигнутой возрастной кульминации («акме» называли это период расцвета древние греки). Мне этот образ возрастного спада представляется укоренившимся заблуждением. Весь наш возраст – подъём к невидимой вершине, и старость – это особенно крутое восхождение. Прекрасно сказала датская писательница Карен Михаэлис (1872—1950):

«Старость – это гора, на которую приходится совершать восхождение, пик, с которого открывается весь горизонт жизни... однако при условии не быть ослеплённым по дороге снежными заносами».

Нет ничего зазорного в том, чтобы заранее приглядеться к участкам нашего альпинистского маршрута. Вернее, наоборот – зазорно было бы этого НЕ сделать, если хочешь взобраться повыше и не быть ослеплённым по дороге.

(Старец:) – Оставаться внимательным и зорким, даже если подводит физическое зрение, – это, наверное, самое главное.

О двух половинах жизни

*Вот и прожили мы больше половины,
Как сказал мне старый раб перед таверной...
Иосиф Бродский, 1940—1996*

Позже мы присмотримся внимательнее к структуре человеческого возраста, а пока снова обратим внимание на древнегреческое «акме». С античных времён представление об этом периоде человеческого расцвета немного расширилось и сейчас охватывает возраст примерно от тридцати до пятидесяти лет.

Столетних людей и сейчас на Земле немало, а со временем будет ещё больше. Поэтому будем условно считать, что «человеческий век» – это и есть век, то есть сто лет. И вот как раз на середине этого века вроде бы заканчивается подъём, то есть завершается «акме», а значит и начинается иная, вторая половина жизни. Её-то и приговорили к тому, чтобы быть спуском. Отдали в распоряжение страшилища старости.

Но что если это всего лишь перевал, после которого – да, можно начать спускаться, а можно перейти к новому этапу подъёма. Это более сложный и более загадочный подъём, для которого нужны новые, особые навыки. Цель его не в том, чтобы достичь определённого возраста, а в движении к вершине своей жизни, которая может вынырнуть из тумана в непредсказуемый момент.

До перевала и после перевала – таковы две половины человеческой жизни, вторую из которых принято называть старостью. Впрочем, из страха перед этим словом его часто заменяют оборотом «пожилой возраст» и другими успокаивающими выражениями.

Страх мешает нам всмотреться в эту вторую половину жизни, понять её особенности, подготовиться к ним. Не задумываться о старости означает просто-напросто рассчитывать на то, что тебе удастся помереть в первой половине жизни. А если вдруг не удастся?..

Счастлив тот, кто на это не рассчитывает. Кто не собирается сойти с трассы на середине своего альпинистского маршрута. Ему откроются новые высоты и новые горизонты, хотя вторая часть пути, разумеется, труднее.

(Старец:) – Как обитатель второй половины жизни я согласен с тем, что старость во многом оклеветана. Но стоило бы уже сейчас хоть немного разоблачить те конкретные страшилки, которые на неё навешали.

(ВК:) – Вкратце можно и сейчас, хотя обстоятельный разговор ещё впереди.

В прошлом продолжительность жизни была меньше. В некоторых странах она и сейчас невелика. Поэтому используемое здесь деление жизни на две половины достаточно условно. Но я пишу не для всех времён и народов, это было бы слишком самоуверенно. Пишу – *для своих*: для тех, кто будет, может быть, читать эти строки. Но если смысл написанного ясен, то числовая сторона отходит на второй план.

Вторая половина жизни иногда открывает особый поворот судьбы, даже если и первая была увлекательно насыщенной. Такой стала жизнь одного из моих учителей (не только в фигуральном смысле слова, но и буквально) Ганса Треффера (1932—2008). Голландский профессор социологии, он овладел японской системой целительства Рейки, ставшую со временем интернациональной. И понял – каким-то загадочным путём – что должен нести её в Россию. Мне повезло пройти курсы Рейки у этого счастливого человека. Целителем я не стал, но его уроки впитались в мою жизнь основательно. Это были уроки Старшего.

Страшилка безобразия

*Красота различна для каждого возраста.
Аристотель, 384—322 до н.э.*

Что касается физического безобразия, которое якобы непременно сопровождает старость, это правда, смешанная с неправдой.

(Старец:) – Протестую! Это просто неправда. Потому что бессмысленно говорить о красоте и безобразии безотносительно к возрасту. Даже спортивные и всякие другие соревнования проводят по возрастным категориям.

Старение способствует тому, что в облике человека начинают физически проявляться его характер и его душа. Можно сказать и так: психофизиологические навыки переживаний накладывают свой отпечаток.

У каждого из нас в душе понамешано много всякого, и человека не всегда устраивает физическое отражение тех проблем, которые до поры до времени могут быть успешно скрыты во внутреннем мире. Кого-то устроил бы волшебный эффект портрета Дориана Грея, изображённый Оскаром Уайльдом (1854—1900), – конечно, исключая горькое завершение истории.

Но чаще в человеке гораздо больше хорошего, даже прекрасного. Право же, твои доброта и забота, твои вера и любовь с возрастом окажутся намного эффективнее пластических операций и мазей против морщин. «Средство против морщин» – это вообще звучит немного самонадеянно, как всякая попытка обмануть природу. Средство уберёт одни признаки, чтобы дать место другим, – и не изуродуют ли тебя именно этот другой облик?.. Достойна ли восхищения и уважения кукольная упрощённость лица, обеспеченная «омолаживающими инъекциями»?.. Или наши незадумчивые косметические ухищрения всё-таки сильно уступают искусству судьбы, которое даёт свободу проявиться прожитому?..

Страшилки болезней и инвалидности

Благословенны препятствия, ибо ими растём.
Елена Рерих, 1879—1955

Существует ли возраст, когда мы забронированы от болезней?.. Старость обычно отличается лишь тем, что болезнь для нас уже не является неожиданностью. За первую половину жизни можно развить умение претерпевать болезнь, то есть сосредотачиваться не на страдании, которое испытываешь, а на том, что можно сделать по-человечески важного вопреки ему... Научиться не горевать о том, чего по болезни не можешь, научиться насыщать жизнь теми возможностями, которыми владеешь или можешь овладеть...

(Старец:) – Вместо «по болезни», конечно, вполне можно сказать и «по возрасту». Возможности изменяются, так что снова и снова приходится привыкать к их новому узору.

Инвалидность – это своего рода непрерывная болезнь. Тот, кто родился инвалидом или кто рано им стал, – это особый человек, если он неравнодушен к своей жизни, если не просто плывёт по течению. Это *человек преодоления* – постоянного преодоления, в котором проявляется личность. Инвалидность в старости наиболее предсказуема, и у нас много времени на подготовку к ней. Это инвалидность с бонусом, с большим бонусом величиной в ту неинвалидную жизнь, которая ей предшествовала.

И совершенно удивительны люди, которые много лет идут одновременно и через старение, и через инвалидность, поражая нас при этом бурным осуществлением своего призвания. Такова судьба, например, Стивена Хокинга, которому сейчас, когда я заканчиваю книгу, 76 лет. Такова судьба Рам Дасса (Ричарда Альперта) – мы ещё встретимся с ним в следующих главах и в Приложении 4. Ему скоро исполнится 87.

Страшилка одиночества

Если тебе скучно наедине с собой, значит, ты в дурном обществе.

Жан-Поль Сартр, 1905—1980

Одна из наиболее распространённых страшилок про старость – это одиночество. Оно и вправду возможно в старости, однако возможно и задолго до её наступления. Но если, к примеру, в отрочестве одиночество объяснимо внезапным изменением внутреннего мира и возможными внешними обстоятельствами, то в старости мы имеем дело с одиночеством, которое смастерили собственными руками. Ведь у нас уже было время понять, что одиночество – это не отсутствие линий от людей *к тебе*, а отсутствие линий *от тебя* к другим людям, и выстраивание таких линий как раз в нашей власти. У нас было время научиться создавать такие линии.

(Старец:) – Или научиться ограничивать себя в их создании. Но тогда и не роптать на одиночество.

Если же одиночество – это именно то, чего добиваешься (достаточно вспомнить слова Гамлета: «Заклучите меня в скорлупу ореха, и я буду чувствовать себя повелителем вселенной»), значит это уже никакая не страшилка, а напротив – желанная цель.

Страшилка не востребованности

Всякая стена – это дверь.
Ральф Уолдо Эмерсон, 1803—1882

Не только к старости применяются такие страшилки как не востребованность, неконкурентоспособность, отбрасывание на обочину жизни, но к старости чаще всего. И если что-то, к чему приложимы такие слова (всерьёз, а не для саможаления), действительно происходит, в старости или в другом возрасте, стоит быть особенно внимательным к подобной ситуации – как к сигналу судьбы.

Скорее всего, при всей внешней огорчительности, такой сигнал – в твоих собственных интересах. Значит, пора понять, что настоящей жизнью управляет не «мейнстрим», не победители в конкурентной борьбе, не те, к кому приковано внимание толпы, не те, кто нарахват... А кто же? Наверное, каждый, кто внимателен к отличию подлинного – от блестящего, надутого важностью, разрекламированного. Тот, кто сосредоточен на течении своей жизни и на тех обстоятельствах, с которыми она связана.

То, что выглядит как вытеснение на обочину жизни, может привести к поискам своей особой тропинки, на которые раньше не хватало внимания, занятого привычной текучкой. И рядом с этой тропинкой нелепо сидеть и плакаться: ведь именно она может привести к тому, ради чего стоит жить.

(Старец:) – Когда оглядываешься на пройденную жизнь, как раз и видишь, как постепенно выявляется эта особая тропинка... иногда даже из разных там обочин.

В семидесятые годы прошлого века мне посчастливилось дружить с художником Валерием Всеволодовичем Каптеревым (1900—1981). Ко второй половине жизни его живопись стала особенно самобытной и свободной, и советская система постаралась вытеснить его из пространства дозволенного тогда искусства. Но Каптерев создал своё пространство вос востребованности – с поддержкой своей жены, Людмилы Окназовой (с ней мы ещё встретимся в этой книге). Двери их дома открылись тем, кто нуждался в этом особом взгляде на мир. От каждого принималось во внимание мнение об увиденном, постепенно даже собралась стопа толстых тетрадей с отзывами. Кто мог, устраивал на свой страх и риск его неофициальные выставки. Книги Марии Романушко «Художник Валерий Каптерев. Гений, которого пора открыть» и «Разговор уходит в высоту...» ярко рассказывают об этом.

Конечно, во времена идеологической цензуры и другие художники устраивали домашние выставки, происходили «квартирники» бардов и тому подобное. Но я здесь пишу не о социальных явлениях, а о конкретном человеке, сумевшем избежать мнимой не востребованности. Да ещё как сумевшем!..

Страшилки дряхлости, беспомощности, беспамятства

Человек всегда больше того, что он о себе знает.
Карл Ясперс, 1883—1969

Будем ли мы сетовать на дряхлость и нарастающие телесные слабости, связанные со старением? Разве это не наилучшая подготовка к неминуемому полёту души выше любых земных вершин? Подготовка не только физическая (сбрасывание балласта земных ограничений), но и смена акцентов именно для нового восприятия мира душой.

Но ведь слабеет и память, надвигается угроза слабоумия, даже того, что называют старческим маразмом... Это ли не страшно?

Наверное, «старческий маразм» – не самая страшная разновидность маразма. Все эти альцгеймеры и паркинсоны – цветочки по сравнению со случающимися вневозрастными патологиями: свихнутостью маньяка, изощрённостью садиста, расчётливым безумием фанатика. Да и слабоумие – это, прежде всего, слабость. Она куда лучше силы негодяя, интеллекта террориста, умных хитростей злодея.

(Старец:) – Трудности, с которыми имеет дело старость, действительно, могут возникнуть в любом возрасте. Эпитет «старческий» делает их лишь более жалостливыми. И в любом возрасте дело в нашем отношении к этим трудностям. Сопровождаемся или смиряемся? Преодолеваем их или допускаем одолеть себя?

Что касается слабоумия, то слишком мало известно о происходящем *внутри* него. Не идёт ли там работа такой огромной важности, что увязки с окружающим миром уже не имеют особого значения?... Может быть, слабоумие, как и слаботелие, настойчиво освобождает нас от лишних пут, сосредотачивая в иных направлениях, мало понятных *снаружи*. Это ослабление одного ради внутреннего внимания к другому... Ограничение возможностей нам уже знакомо по детству, но теперь оно расположено на фундаменте прожитой жизни, связано с сутью нашей личности, с решёнными и нерешёнными задачами судьбы, с таинственным устройством человеческого существования.

Даже забывчивость – это не просто нарушение памяти. Память и забывчивость всегда идут рука об руку, образуя некий фильтр, пропускающий в наше сознание те или иные знания и воспоминания. И каждое изменение нашей системы отсева имеет свой смысл для нас, своё направляющее значение.

Страшилка смерти

Бегство от смерти – это нечто нездоровое и ненормальное, так как лишает вторую половину жизни её цели.
Карл Густав Юнг, 1875—1961

Насколько старость связана с усилением страха смерти?

Как известно, людям случается умирать в любом возрасте. Но именно в старости начинается благотворный процесс *подготовки* к завершению жизни. И встретить смерть, осуществив этот подготовительный труд, хотя бы в какой-то мере, – естественнее и значительнее, чем просто быть выключенным из жизни внезапным стечением обстоятельств. Большинство людей, ощущая себя в том возрасте, который принято называть старостью, гораздо спокойнее относятся к возможности умереть, чем раньше.

Кому-то в этом помогает вера в то, что смерть – это переход души к иной форме существования. Кто-то с возрастом обретает внутренний стоицизм. Для кого-то смерть – естественное явление, встречавшееся ему в жизни не раз и естественным образом приближающееся к нему самому. Существует много разных оснований для уменьшения или даже исчезновения страха смерти по мере старения.

(Старец:) – Жизнь и должна быть такой, чтобы страх смерти с возрастом таял. Если этого не происходит, значит не смерть страшна, а живёшь как-то не так.

Надо обратить внимание и на ту неторопливую подготовку к достижению вершинного срока жизни, которой занимается сама природа нашего организма. Нет смысла увиливать от своей доли участия в этом процессе, от того душевного и духовного обновления, которое таинственным образом связано с ветшанием тела...

Страшилище или пугало?

Не было ещё ни одного мудрого человека, который хотел бы помолодеть.

Джонатан Свифт, 1667—1745

Нет никаких реальных причин для того, чтобы страхом смерти и старости отравлять себе сначала первую половину жизни, а потом вторую, удручаясь ещё и сожалениями о миновавшей первой половине. Так что старость – не страшилище, скорее, а глуповатое пугало, которым мы привыкли портить себе жизнь.

Тем более что восхождение по возрасту развивает в человеке особые способности. Возникает умение читать внутренние свойства людей по их лицам и по манерам поведения. Начинаешь всё лучше понимать разницу между главным в твоей жизни и второстепенным. Обостряется чуткость к подсказкам судьбы, приноравливаешься доверять ей, ограничивая собственное своеволие. Готовность любить всё больше преобладает над желанием быть любимым... Сколько ещё сокровищ таится в глубинах второй половины жизни, сможешь узнать только ты сам. Лишь бы поточнее проложить свой жизненный маршрут. Лишь бы обзавестись подходящим снаряжением. Эти заботы гораздо увлекательнее придумывания ужасиков, которыми пугаешь себя и других.

(Старец:) – Небольшое уточнение. Сокровища второй половины жизни, которые мне уже достаточно знакомы, таятся не в её глубинах, а в её высотах – тех самых, к которым постепенно поднимаешься. И там уже ни на какое пугало не обращаешь внимания.

Старость – это пора ослабления тела и укрепления личности. Это жизнь, требующая всё большего героизма. Это подготовительное соскрёбывание земного.

Старость – это восхождение внутри себя самого.

Что-то вроде заклинания

*Самое прекрасное в человеке копится медленно, и если удаётся
накопить его хоть к старости, оно награждает за все потери.
Григорий Померанц, 1918—2013*

Старость – наименее знакомый человечеству возраст. Во-первых, потому что до этого возраста доживают далеко не все. Во-вторых, редко у кого старость становится предметом воспоминаний – а ведь именно когда вспоминаешь прожитое, увязываешь друг с другом события и сопровождавшие их переживания, легче осмысливать происходившее в твоей жизни. В-третьих, как уже говорилось, старость многим представляется наименее значительным для человека возрастом: угасанием, дорогой под гору, к могиле. Так заслуживает ли она особого интереса?..

Слово, на которое хочется переключить внимание со слова «старость», называть заклинанием можно, разумеется, лишь образно. Но оно может служить ключиком к осмыслению всего круга проблем, связанных со старостью.

Это слово – СТАРШЕСТЬ. Неологизм, отличающийся от старости всего двумя буквами. Он хорош тем, что позволяет оставить в стороне страшилки и другие клише, наросшие на представлениях о старости за многие века.

(Старец:) – Наконец-то нашлась замена для слова «старость». А то уже и произносить его как-то неловко...

Осознать *старшесть* как альтернативу старости полезно для того, чтобы подумать о возможной подготовке к ней. Подумать о том, что нужно, чтобы она была полноценной не только с бытовой и эмоциональной точек зрения, но и с духовной.

Старшесть можно определить по-разному. Это лучшее средство от старости: готовность ей противостоять. Это полноценное освоение взросления и старения, со всеми их минусами и плюсами. Это этап развития на высоте своего возраста, в отличие от старости – этапа угасания в тех или иных возрастах. Это становление собой с годами...

Впрочем, не всё вмещается в определения. Дальнейшее изложение направлено как раз на то, чтобы присмотреться к некоторым сторонам старшеести и побудить читателя присмотреться к тем её сторонам, которые наиболее актуальны для него самого.

Глава 2. Подъём, а не спуск

Отказ от привычной иллюзии

Здесь я постараюсь показать, почему представление о непременном угасании жизни по мере старения обманчиво – как в целом, так и применительно к отдельным страшилкам. Но давай не будем, дорогой читатель, сосредотачиваться только на критике чьих-то воззрений. Важнее позаботиться о своём мировосприятии. Пусть оно питается энергией собственного осмысления мира, а не разоблачением чужих пессимистических или рационалистических построений.

Отчего возникает обман зрения

*Теперь я знаю, что жизнь ведёт каждого так высоко, как велико
его понимание своего собственного труда в ней – как труда-радости,
труда светлой помощи, чтобы тьма вокруг побеждалась радостью.
Конкордия Антарова, 1886—1959*

Почему в культуре прижилось устойчивое мнение о том, что с возрастом развитие человека, да и сама его жизнь, идут на спад? Прежде всего, потому что очевидное всегда торжествует над неочевидным.

Тело ветшает – это очевидно. Что касается души, духа – их развитие не очень-то очевидно для простецкого взгляда.

Кстати, на такой же очевидности основано восприятие человеческой жизни как чисто физического существования. Может быть, это стихийный материализм? Да нет. Точно так же люди склонны стихийно верить в привидения или в ведьм, поскольку нечто непонятное предстало чьему-нибудь испуганному взору.

Если же с уважением относиться к тем таинственным глубинным процессам, которые происходят с человеком, всё выглядит совсем иначе, хотя и не столь очевидно. Дело в том, что смысл становится важнее очевидности. Ведь наша жизнь основана на таких внутренних явлениях, как любовь, вера, чувство прекрасного, этическое чувство, и так далее. К ним и нужно быть внимательным, чтобы заметить, помимо ветшания тела и изменений в обычном поведении, подлинную работу возраста в человеке, постепенно ведущую его к вершине земной жизни.

(Старец:) – А я бы сказал, что и очевидность с возрастом начинает постепенно меняться. Явно значительным оказывается то, что раньше казалось ерундой: созвучие с дыханием природы и судьбы, даже самое крошечное участие в созидании, внимание и сочувствие людей друг к другу... Многие прежние очевидности остаются в прошлом, становятся призрачными: деньги, развлечения, награды и звания...

Развитие, взросление и старение

*В молодом человеке горит огонь, в старом человеке светит свет.
Надо уметь, пока горит огонь, гореть, но когда прошло время горения –
суметь быть светом. Надо в какой-то момент жизни быть силой,
а в какой-то момент быть тишиной.
Антоний Сурожский, 1914—2003*

Может показаться, что этапы движения по возрасту просты. Сначала человек взрослеет, потом развивается, потом стареет. Однако взросление, развитие и старение в какой-то мере происходят одновременно. Эти процессы зависят не только от возраста, но ещё и от нас самих, от нашего взаимодействия с жизнью.

Другое дело, что проходят они с разной скоростью, с переменной интенсивностью.

Развитие сразу начинается бурно, и поначалу многое берёт на себя природа. Но оно также зависит от окружения. Вспомним про случаи детей-маугли, развитие которых соответствовало не их природе, а их окружению. Наверняка и сам человек участвует в развитии с самого начала, но об этом судить сложно. Самый ранний опыт не очень осознаётся и быстро забывается. Чужой ранний внутренний опыт – с трудом наблюдается. Но в любом случае: развитие – это ежедневное обновление своего внутреннего арсенала.

Взросление больше всего связано с возрастом. Но – лишь частично. И довольно двояко. Оно до поры до времени служит укреплению тела и развитию психических свойств. Вместе с тем, начиная с какого-то неуловимого момента, всё больше способствует утрате первично радостного состояния бытия.

Взросление развивает нашу ответственность за жизнь, но в то же время способствует возрастанию нашей занудности. Явное взросление постепенно затихает, зато неявное, отягощающее наше мировосприятие избыточным прагматизмом и рационализмом, остаётся надолго.

Старение мы относим ко второй половине жизни. Но оно может небольшими островками завоёвывать себе плацдарм в любом возрасте. Встречаются даже дети с теми или иными свойствами, присущими старости. Что уж говорить о таких взрослых, которые в чём-то опережают свой возраст, словно торопятся внутренне постареть... Поэтому будем отличать естественные этапы старения от этапов впадения в старость.

При старении за плечами остаётся много прошедшего – милого или ненужного – а ты взбираешься по годам всё выше. Это интересно, увлекательнее самого живописного подъёма к горной вершине. Это трудно; однако, спросите у альпинистов, легко ли им. Это возрастающая нагрузка на тело, но впереди – твоя вершина, с которой предстоит взлететь душе в послесмертие.

И если кто-нибудь всполошится: «Какое там восхождение? Какая вершина? Какое послесмертие?.. Всё это недоказуемо!», – мне придётся ответить: «Ну да, так же недоказуемо, как и неопровержимо. И что же я могу поделать со своей уверенной и осмысленной надеждой на то, о чём стремлюсь рассказать?..».

(Старец:) – То, что происходит при старении, пожалуй, можно назвать трудной неизбежностью, ведущей к чуду.

Мне нравится – как метафора – рассказ про аномальный холм в Синьцзян-Уйгурском районе Китая, где по склону вода течёт не вниз, а вверх. Рассказывают о похожих местах и на корейском острове Чеджудо, и на тбилисской горе Мтацминда, и в Израиле. Это всё,

конечно, аномалии, достоверны они или нет. Но в представлении о возрасте аномальна сама наша иллюзия того, что жизнь якобы начинает стекать вниз, когда она продолжает подниматься к вершине.

Расширяющееся виденье жизни

Человек не может, не должен в своем восхождении улететь из мира, снять с себя ответственность за других. Каждый отвечает за всех.

Николай Бердяев, 1874—1948

Образ восхождения помогает оценить ещё одну важную особенность возраста: расширение картины жизни. Это, действительно, отчасти напоминает всё более просторный вид с горы на расстилающуюся вокруг местность. Подобные впечатления возникают и при взгляде из самолёта, когда не мешает пелена облаков.

Но виденье, которое дарит старшесть, ещё интереснее таких высотных перспектив. Ведь оно относится и к многим подробностям открывающейся картины, к её живым особенностям. Например, усиливается способность к чтению человеческих лиц. Пусть хотя бы по складам, но начинаешь считывать с них то, что вписано характером и судьбой.

Сознание человека с возрастом пропитывается пониманием. К увиденному-сейчас добавляется виденное-раньше, и начинает работать навык увязывания прежнего с теперешним. Думать – одна из усиливающихся привилегий возраста. От человека зависит, насколько он этой привилегией пользуется.

Возраст, в процессе восхождения, суммирует нажитый тобой опыт и позволяет приобретать дополнительный. В результате постепенно возникает некоторая способность... не то чтобы предвидеть будущее, но предвидеть его возможные линии. Это происходит потому, что с годами накапливаются многочисленные варианты окружающих человеческих судеб. А если у тебя есть какие-то интуитивные способности, твой взгляд становится ещё проницательней.

Опыт старшего – это опыт наблюдения длительных метаморфоз во времени, происходящих и в тебе, и рядом с тобой. В начале жизни воспринимаешь судьбы людей твоего мира как данность, многие их особенности тебе не заметны. Постепенно восприятие углубляется. Но по-настоящему зрение на судьбы формируется, когда становишься старшим, когда прослеживаешь жизни, начинавшиеся у тебя на глазах, когда видишь завершение многих земных странствий. Тогда образы судеб становятся объёмными и выразительными. Этот опыт ничем не заменим и особенно поучителен.

Это расширяющееся в старшесть виденье, если быть к нему внимательным, каждому приносит свои дары. Кого-то оно делает всё более разбирающимся экспертом в его профессии – или просто в увлечении. Кому-то несёт искорки житейской мудрости, наполняющие светом сердце. Для кого-то оборачивается открытиями в искусстве или в науке. Ну и так далее...

Нельзя сказать, что всё это обогащение взгляда происходит само собой. Многие подробности увиденного нужно увязать друг с другом, чтобы обнаружить общий смысл, который в них таится. Какую-то накопительно-увязывательную работу берёт на себя наше подсознание. Вдруг, в какой-то особый момент или постепенно, начинаешь замечать результат этой работы: у тебя появляется свойство чутче воспринимать, глубже понимать, замечать более тонкие различия...

(Старец:) – Стоит добавить ещё, что постигающее улавливание становится для старшего значительнее, чем рациональное понимание. Что знание чаще остаётся лишь стартовой площадкой для интуиции. Что всё притягательнее для человека становятся некие верхние уровни смысла.

Выбор на каждый день

Старости не существует, и ничего не заканчивается, пока вы сами этого не захотите.

Наталья Бехтерева, 1924—2008

Старение может стать подъёмом или спуском, но это не происходит само собой. Спуск в старость или подъём в старшесть – выбор, стоящий перед человеком. И речь не о человеке вообще, а о конкретном человеке: о тебе или обо мне. Можно внутренне готовиться к этому выбору, сознавая его или не сознавая, задолго до начала старения.

Когда мы встречаемся с обычным для пожилого возраста учащением болезней и возникновением других проблем, наш выбор похож на выбор, стоящий перед человеком с инвалидностью. Стать ли человеком преодоления, ориентированным на полноценную жизнь при тех условиях, в которые ты поставлен судьбой, – или позволить болезням, ветшанию и унынию, одолевая себя, превращаясь в объект, вызывающий одну лишь жалость?..

(Старец:) – Поначалу так оно и есть: всё время выбираешь способ быть собой в изменяющихся условиях. А потом привыкаешь, и это уже происходит как бы само собой.

Свой выбор человек делает не в какой-то определённый момент жизни. Можно сказать, что совершаешь его каждый день. Или даже ещё заострённее: каждый час, каждую минуту. Хорошо, если выбор в пользу старшеести, если мы уже о нём и не задумываемся каждый раз заново, но уверенно подтверждаем своё отношение к жизни.

Однако помнить о таком выборе необходимо – чтобы не замирать в торможении. Как раз в этом задача самого слова «старшесть»: тормозить себя к подъёму. К тому, чтобы *становиться* старшим, а не пытаться *пребывать в старшеести* как в некоем почётном достигнутом состоянии.

Снаряжение для восхождения

Пока мы не вникнем мыслью в то, что есть, мы никогда не сможем принадлежать тому, что будет.

Мартин Хайдеггер, 1889—1976

Только сейчас, проходя путь старшести не в мыслях, а в реальности, я могу оценить, насколько важно готовиться к этому пути заранее, в более ранних возрастах.

Запастись наиболее необходимым снаряжением для второй половины жизни – это требует постоянно возобновляемых усилий. Ведь речь идёт не о рюкзаках и ледорубах, верёвках и зацепках, а о привычках и навыках, которые формируются постепенно и настойчиво.

Вспоминаю, например, сколько раз в молодости и в зрелости я начинал делать зарядку и сколько раз она – по не уловимым сейчас причинам – сходила на нет. Но и эти многократные возобновления и бросания сыграли свою роль: накопили немало практически опробованных упражнений и сохранили само стремление к этому всё более необходимому занятию. Когда зарядка стала, наконец, постоянным и необходимым элементом жизни, это произошло не на пустом месте, хотя и потребовалась дополнительная встряска.

Никогда в первой половине жизни я не задумывался о формировании навыка зарядки как о необходимой подготовке ко второй половине жизни. Никто мне про это не говорил, разве что дедушка, с которым я иногда жил в одной комнате, молча делал в моём присутствии свой комплекс упражнений. Прости, читатель, если я усложнил твою жизнь тем, что поведал тебе этот важный секрет необходимости зарядки. Теперь ты знаешь об этом и не сможешь прятаться в своё незнание, как прятался я. Впрочем, может лучше об этом всё-таки знать?..

Зарядка – это просто наглядный пример. Можно взять в качестве другого примера курение. Коварство этой привычки проявляется острее во второй половине жизни, но именно с повышением возраста избавиться от неё всё труднее. Со временем попытки перестать курить становятся столь же опасными, как и само курение. Выразительный парадокс, подсказывающий, что об этом нужно заботиться заранее.

Хотелось бы рассказать подробнее об опыте зарядки, закаливания, ходьбы и бега, но здесь не место углубляться в эту тему. У меня есть книга «Зарядка – Закалка – Прогулка», так что адресую к ней (см. список в главе-заключении).

Но совсем не только физические навыки обращения с телом важны для второй половины жизни. Может быть, ещё существеннее психологические элементы нашего снаряжения. Особенно для более крутой части пути.

Первоочередного внимания (это важно для всей жизни в целом) требуют поиски и освоение своего призвания. Оно будит в нас творческое начало, стремление к постоянному становлению, а значит не позволит в пожилом возрасте просто *доживать* свою жизнь как-нибудь.

Об остальной психологической «снаряге» можно сказать так: она очень индивидуализирована. Дело каждого из нас – присматриваться к людям, полноценно живущим на высоких возрастных этапах. Терпеливо собирать крупицы их отношения к жизни, к себе и к другим. Такие крупицы могут найтись у любой бабушки, у любого дедушки.

А ещё интересно и полезно примеривать эти возраста к себе самому, чтобы понять, как ты сможешь выглядеть на этих этапах и какими свойствами пора уже обзаводиться. Кстати, примеривая будущие возраста не к себе, а к другому человеку, лучше понимаешь его-сегодняшнего.

Наконец, самый главный вид снаряжения. Его не получится быстро смастерить, а тем более подогнать под себя со всей надёжностью. А это особенно необходимо во второй половине жизни!..

Эту штуку можно назвать мировоззрением, но слово довольно тяжеловесное, многих пугает. Оно означает, что человек достаточно ясно представляет себе, зачем он живёт на свете и что предстоит ему сделать в этой земной жизни. Что он настроил свой внутренний бинокль, помогающий выбирать дорогу.

Мировоззрение – это способность души озираться вокруг и увязывать друг с другом те главные вещи, с которыми встречаешься. На мой взгляд, сюда входят и понимание связи смысла смерти со смыслом жизни, и выход на путь веры, но мировоззрение у каждого своё. Главное, чтобы это действительно был бы навык внимания и увязывания, а не интеллектуальная или сакральная имитация познания истины.

(Старец:) – Хорошо бы поменьше словесной тяжеловесности. Ведь всё это образное снаряжение находится внутри тебя, а не обременяет спину рюкзачной тяжестью. С ним идти вверх легче, а не тяжелее.

Проблемы старения

Избавление от старых привычек, старого взгляда на себя, старых психологических штампов, от физической силы и положения в обществе, а также вызванная этим депрессия могут рассматриваться как необходимый этап нашего созревания и обретения мудрости.

Рам Дасс, род. 1931

Противостоять старению – это естественно. Неестественно делать вид, что его не существует. Или ненавидеть его.

Подготовка к старению, к этой ходьбе по утоньшающемуся канату, может казаться чем-то чрезмерно предусмотрительным, абстрактно-далёким. Но это не делает такую подготовку менее необходимой. Чтобы это понять, стоит присмотреться к тем реальным проблемам, которые мы видим у людей, находящихся во второй половине жизни.

Мы переживаем за тех из них, с кем достаточно близки. Поэтому важно знать, в чём и как можно им помочь. Важно улавливать смысл того, в чём помочь невозможно.

Мы беспокоимся, каково придётся нам самим, когда столкнёмся с подобными проблемами. Поэтому важно готовиться к тому, что можно предотвратить или смягчить. И правильно настроить себя на то, что происходит независимо от наших усилий.

Разными бывают эти проблемы – крупными и мелкими, драматичными или просто досадными, пригодными для обсуждения или доверяемыми только врачу или духовнику, да и то не всегда... Но всё-таки наипервейшее значение имеет выбираемое виденье: относим ли мы свои проблемы к старости или к старости. И настройку своей внутренней оптики не стоит откладывать. Многие проблемы начинаются именно с ошибок восприятия.

Решение проблем старости мы ищем чаще всего в окружающем мире, ориентируясь, как умеем, в информационных потоках и советах, в анализах и рецептах, диетах и способах лечения. Решение с позиции старости всегда начинается изнутри.

«Наш друг едет к нам в гости» – такое эссе я когда-то написал об Александре Яковлевиче Шнеере (1892—1994), который и впрямь приехал с другого края Москвы пообщаться и посмотреть на нашу маленькую дочку. Ей был год, ему 98, и они легко понимали друг друга. Историк цирка, театра, эстрады, Шнеер стал автором известной фразы «Мы не рабы, рабы не мы» – из написанного им в 1918 году учебника грамоты для красноармейцев. Никогда не притворялся молодым, но немыслимо было назвать его старым. Особенно когда он лез доставать что-то из архива на антресолях, балансируя на шаткой табуретке и отказываясь от помощи: «Зачем? Я ведь не зря пишу всю жизнь о цирке». А своё долголетие он объяснял так: «Ни разу не видел столетнего человека. Вот и решил сам дожить до ста лет, чтобы в зеркало поглядеть». Он пригласил нас на своё столетие заранее, и там было весело.

(Старец:) – Если хранить в себе радостное отношение к жизни, то это само по себе предупреждает возникновение многих проблем. И спокойно-ироничное отношение к тем проблемам, которые всё-таки возникают тут или там. Все сложности не предупредишь. Так что будем справляться с одними и приспосабливаться к другим.

Проблемы старения означают, в целом, не прекращение развития, а лишь смещение его из физической сферы в сторону душевных метаморфоз, от области знаний к области Тайны. Даже работа мозга для нас во многом таинственна. К тому же нет оснований считать,

что душевная деятельность (в отличие от психофизиологической) сводится только к работе мозга.

Беспомощность и помощь

*Болезни старости ослабляют нашу привязанность к жизни
по мере того, как мы приближаемся к смерти.
Джонатан Свифт, 1667—1745*

Существует соблазн думать, что до старости не доживёшь, а значит и готовиться к ней нечего, да и вообще думать о ней. Вкус такого соблазна и мне самому знаком по юношеским годам. Но стоит иметь в виду, что с такой позицией мы ухудшаем качество не только *своей* будущей старости. Наше воздействие шире. Своим невниманием к старости второй половины жизни ухудшаешь общее состояние окружающего его социума. Ведь всякое наше отношение к чему-то воздействует и на тех, кто рядом с нами.

Один из страхов, связанных с представлением о старости и мешающей думать о ней заранее, – это страх стать беспомощным, зависимым от окружающих. Но давайте посмотрим на это с точки зрения старости. Чтобы лучше наладить внутреннюю оптику и привыкнуть к реальному взгляду на беспомощность.

(Старец:) – Каждый, каждый во многом беспомощен. Потому что не всемогущ.

Смысл беспомощности не в лишении многих возможностей и соответствующих сетованиях на свою плачевную ситуацию. Смысл в переходе от прежних возможностей, ставших невозможными, к новым.

Беспомощность во многом – не означает беспомощность во всём. И очень важное дело – бороться за эту разницу между «во многом» и «во всём». В этой борьбе можно обнаружить свои особые возможности, новые для тебя и говорящие о чём-то глубинном.

Почитайте книги Ника Вуйчича – человека без рук и ног, живущего интереснейшей жизнью... Прочтите «Скафандр и бабочка» Жана-Доминика Боби, у которого после аварии действовал только один глаз из всех членов тела, но он сумел стать автором этой удивительной книги: самого значительного своего достижения...

Будучи беспомощным, можно сосредотачиваться на том, чего ты лишён – или, напротив, на том, на что ты можешь быть способен. Если говорить о возрастном восхождении, здесь мы встречаемся с очередным различием между старостью и старшестью.

Существуют также и вспомогательные обстоятельства, смягчающие возрастную беспомощность. Например, спутником реальной беспомощности становится определённая примирённость с тем, что невозможно быть настолько активным, как это происходило раньше, как хотелось бы и сейчас. Кроме того, меняется внутреннее восприятие происходящего. Психические механизмы, не очень зависящие от нас, берут на себя роль амортизаторов, примиряя человека с вынужденным изменением обстоятельств.

Но лучше бы нашей задачей, иногда даже вопреки этим амортизаторам, оставалось постоянное нащупывание грани, отделяющей невозможное для нас в теперешнем состоянии – от всё-таки возможного. За возможное необходимо бороться, не скатываясь в горемычное отчаяние или в покорную примирённость с происходящим. И уж точно не стоит подыгрывать своей беспомощности, усиливая её страдальческой позой. Там, где старость не прочь использовать беспомощность как предлог для прекращения борьбы, старшествь воспринимает возникшие условия как суровый вызов к преодолению.

В то же время не забудем, что беспомощность – это не только внутреннее испытание для тебя, но ещё и внешнее, относящееся к другим: испытание для тех, кто способен тебе помочь. Тебе, пожалуй, даже дана привилегия – быть непритворным источником возможности заботиться о тебе. Быть тем *человеком, который нуждается в помощи*, – особая работа, уважительная к задаче того, кто помогает, и требующая творческого подхода.

Уважение состоит, прежде всего, в том, чтобы стремиться к предельной реализации тех возможностей, которые остались в твоём распоряжении. Или могут быть сформированы твоими усилиями. И лишь затем – с благодарностью принимать помощь.

Случается и так, что человек с возрастом оказывается инвалидом. Тогда есть чему поучиться у тех, кто оказался инвалидом с детства или в результате несчастного случая. Ведь инвалидность – это невалидность для каких-то возможностей, но всё-таки валидность для многого другого. Это индивидуальная тема ежедневного преодоления.

Мне довелось много лет общаться с инвалидами в реабилитационных лагерях: с детьми и с уже выросшими. Эти люди преодоления многому меня научили. Впрочем, как и те Старшие, которые, встретившись с инвалидностью в пожилом возрасте, не признали её власть над собой.

В любом возрасте можно быть человеком преодоления – вместо того, чтобы в тяжёлой ситуации превратиться в несчастного страдальца, вызывающего только сочувствие. На это испытание нужно быть внутренне готовым к тому неизвестному моменту, когда оно настанет.

Время физической беспомощности может оказаться очень полезным для осмысливания того, о чём не выбрался подумать раньше. Оно может стать простором для усиления деятельности души. Может стать основой для того, чтобы принять урок беспомощности и уроки оказанной тебе помощи, понять их и усвоить

(Старец:) – Не забудем, что помощь бывает разная. Это или дар, или товар.

(ВК:) – Да, разная может быть помощь. И купленная за деньги – как товар. И положенная или заслуженная, то есть такая, за которую платит общество. Но значительнее всего – помощь благодатная, идущая от сердца, или хотя бы продиктованная чувством долга. Впрочем, не всегда это можно разделить, так что всякая помощь заслуживает благодарности.

(Старец:) – Что ж, принять дар помощи тоже нужно уметь.

Слабоумие – или отрешённость?

*Но для души ещё страшней
Следить, как вымирают в ней
Все лучшие воспоминанья...*
Фёдор Тютчев, 1803—1873

Когда мы говорим про старческое выживание из ума, про слабоумие, деменцию, мы видим здесь лишь удручающие стороны. Но мы слишком слабо представляем себе это явление как процесс изменения внутреннего мира.

Скорее всего, такое «выживание из ума» необходимо конкретному человеку, чтобы вжиться в иную, не известную нам до поры до времени реальность. Его энергия перераспределяется, в ущерб привычному земному мышлению, для подготовки к будущему существованию, ожидающего его, как и всех нас, в Иномирье, за смертным переходом.

Когда человек в преклонном возрасте становится беспомощным и забывчивым, нуждается в уходе, подобно ребёнку, или даже кажется порою невменяемым, это не означает, что душа его деградирует. Смысл таких метаморфоз – именно в переносе центра внимания с житейской сферы на незримую и недоступную для оценки извне. Человек кажется впавшим в детство или в маразм в силу ослабления телесно-мозговых свойств – но необходимо помнить об уважении к Тайне. Помнить о том, что все внешние житейские проблемы и трудности могут быть непростым испытанием, «скорбями души» перед грядущим смертным переходом, близок он или далёк.

Диагноз «старческая деменция» говорит – да, об ослаблении ума, чтобы не такими тугими были его путы, чтобы могла по-новому вздохнуть душа.

Нарушаются возможности выражать себя?.. Да, за счёт усиления трудно выражимых и невыразимых переживаний.

Нарушается привычное бытовое поведение?.. Да, потому что оно уже не имеет особого значения в сравнении с предстоящим.

Всё существеннее проблемы с памятью?.. Это знак перераспределения внимания с земных ориентиров на другие – ещё очень смутные, неясные и требующие освоения.

То, что можно называть слабоумием, связано с переходом сознания в область Тайны, с постепенным обрывом связей человека с обыденностью. Этот обрыв связей замечен нам, сохранившим пока свои привязанности к земному. Но как заметить перенос внутреннего внимания в другую сферу, относящуюся к глубинным восприятиям?.. Отрешённость от привычного бросается в глаза тем, кто снаружи. Во внутреннем мире она, скорее всего, подобна настойчивому вихрю, уносящему оттуда, где ты пока есть, туда, где тебе предстоит быть.

«Это всё недоказуемо!» – воскликнет скептик, и я с ним соглашусь. Но доказуемость не единственный способ улавливать смысл явлений.

«Это всё пахнет религиозной мистикой», – скажет атеист, умудрённый усердным отрицанием Тайны. Но умудрённость не равнозначна мудрости, и Тайна никуда не исчезнет от усердия в её отрицании.

Надеюсь на читателя восприимчивого, чувствующего осмысленность мироустройства. Такой читатель может понять, почему мне хочется обновить нашу привычную лексику. Почему хочется увидеть различие между старостью и старшестью. Почему за нарастающим беспомыслием и кажущимся слабоумием хочется разглядеть отрешённость от земных забот

и обязанностей, вызванную необходимостью вхождения в новую, иную реальность. Может быть, всё устроено ещё тоньше и таинственнее, но уловить даже общие контуры осмысленности жизни в целом – большое дело.

(Старец:) – Тайна природы слабоумия и беспамятства ещё и в том, что они вовсе не обязательны для человека. Многое зависит от того, чем сумел обзавестись на жизненном пути.

Одиночество возрастного подъёма

Нормальный человек – тот, кто, живя в своём мире, понимает, что их, миров, бесчисленное множество, легко, однако, сводимое к двум – его миру и всем прочим.

Александр Пятигорский, 1929—2009

Если бы моей целью было озадачивать читателя парадоксами, я бы сказал, что с одиночеством только две проблемы. Одна в том, что его не существует, вторая – что оно неизбежно. Но такой цели у меня нет. Поэтому скажу помягче.

Возраст способствует нарастанию одиночества – уже в силу ухода из жизни близких людей. Но не только. Оно усиливается и с развитием личности, её своеобразия. То, что когда-то казалось общим, индивидуализируется и всё больше различается от человека к человеку. Кроме того, возникают и накапливаются различные житейские обстоятельства, которые могут тоже разделять сплетённые нити судьбы или препятствовать возникновению новых.

Идти по широкой ровной дороге можно рядом с теми, кто тебе близок. Но путь наверх понемногу становится всё уже. Раньше или позже начинаешь понимать, что идёшь в одиночестве, даже если близкие люди неподалёку. К тому же «неподалёку» всё больше относится к физической стороне жизни. Душе предстоит самой подниматься к вершине своего земного существования.

Вместе с тем вопрос в том, что же считать одиночеством, – если каждый из нас буквально наполнен человечеством и теми людьми, с кем взаимодействовал хоть немного (память о человеке – тоже вид взаимодействия с ним). Вот почему быть одиноким в абсолютном смысле человек не может. Одиночество – это скорее внутреннее состояние сознания, работающего на разобщённость с окружающими. Причём работающего уже достаточно давно и достигшее определённых «успехов» в деле самоизоляции.

А раз дело в состоянии сознания – можно заранее укреплять в нём иммунитет против отчуждённости от других людей. Можно развивать в себе чувство родства с человечеством, каким бы это человечество ни было. Чувство родства, которое будет способствовать улучшению этого самого нашего человечества.

Может быть, самое лучшее средство от одиночества – учиться полноценно сосуществовать с любым человеком, который рядом с тобой, и помнить о каждом, кто близок. Учиться, потому что не всегда это легко и просто, не всегда получается само собой.

Впрочем, просто сосуществования маловато. Тяготящее одиночество сигнализирует о том, что человеку не хватает какого-то важного элемента в отношениях с людьми. Причиной часто бывает привычка отсчитывать всякие отношения от себя самого, от своих желаний и потребностей. Человек, который внимателен к своим возможностям помочь другому – тому, чья жизненная ситуация особенно трудна, – обладает особой связью с людьми. Быть нужным, умея ничего не требовать взамен, – это охранный грамота от одиночества.

Верующему знакомо и ещё одно обстоятельство, благодаря которому одиночество невозможно. Это присутствие в твоей жизни Высшего. Но здесь не буду углубляться в эту тему, отошлю к книгам о дружбе с жизнью (особенно «Пространства Тайны»), «Человек среди религий» и «Моя христианская надежда» (см. список в главе-завершении).

Не всегда одиночество бывает мрачным и опустошённым. Оно может быть и светлым, творческим, созидющим. И если стремиться придать ему такое качество, оно может оказаться даже совсем не одиночеством.

(Старец:) – Должен сказать ещё об одном инструменте преодоления одиночества: это фантазия. Я сам тому пример. Ведь автор придумал меня, чтобы не в одиночестве сочинять эту книгу. И меня это вполне устраивает, поскольку речь идёт о близкой мне теме.

Однако есть особые факторы одиночества, связанные с уходом из земной жизни того, кто незаменим для тебя. Но, вбирая воздействие другого человека, можно либо усиливать свою психологическую зависимость от него, либо расширять свою духовную самостоятельность, опираясь на опыт его участия в своей жизни.

Яснее всего это для верующего, которого смерть близких – как элемент жизни – приучает к расставаниям и даёт возможность учиться внутреннему душевному и духовному нерасставанию. Это представление о нерасставании тоже становится частью снаряжения для возрастного подъёма.

В некотором смысле, *человек старший* несёт в себе и своё одиночество, и свой круг общения. Реальное общение становится для него лишь пополнением запасов. Даже если старший очень общителен, всё равно он с возрастом постепенно уходит в одиночество. Дело тут не в степени расположенности к общению, а в нарастающем отстранении своего внутреннего мира от других внутренних миров. От миров, всё более других – по возрасту, по исходной фокусировке, по навыкам распределения внимания... И самому старшему это нужно – чаще побыть в себе, ближе к своей светящей сущности...

Можно даже сказать, что одиночество является исходным состоянием человеческой души. Но оно должно быть не отталкивающим других состоянием, а впитывающим. Тогда тебя будет обогащать и появление другого человека в твоей судьбе, и взаимодействие с ним, и расставание. Всё это будет питать внутренней энергией, а не забирать её. И тогда – снова повторю – одиночества как такового не существует.

Насколько таинственным и тонким может быть баланс отношений Старшего со своей памятью, мы с женой видим, общаясь с нашим другом семьи Борисом Ивановичем Сударовым. Порою его юмор и сдержанность неотличимо переплетаются с чем-то забытым или с чем-то вытесненным в подсознание. Живой интерес к происходящему чередуется с погружением в нечто своё, особое, одинокое и уводящее его к глубинам, недоступным стороннему восприятию. Рад, что могу отослать читателя к проникновенной книге о нём и общении с ним. Это книга Марии Романушко «Борис Сударов: человек, прошедший через эпицентр атомного взрыва». Наше общение продолжается, будет продолжение и у книги. Недавно мы отметили девяносто первую годовщину Бориса Ивановича...

От обычного к чудесному

Есть только два способа прожить жизнь. Первый – будто чудеса не существует. Второй – будто кругом одни чудеса.
Альберт Эйнштейн, 1879—1955

Никакой мистики. Речь о великом чуде самой жизни. Оно состоит из множества отдельных чудес, связанных друг с другом, – лишь бы нам хватало приметчивости к ним. Чудесным образом живёт природа... С невероятной тонкостью устроен всякий живой организм... Конечно, нарушение нормальной жизни любого существа вызывает проблемы, но куда удивительнее сама его необычная «нормальная жизнь», полная тех внутренних соответствий, без которых она не могла бы существовать.

Здесь и определяется фокусировка нашего внимания. На что оно настроено: на спокойное (чтобы не сказать равнодушное) восприятие нормального хода жизни среди благоприятных обстоятельств – как должного? Или на осознание чудесного содержания этого «нормального хода жизни»?

Склоняясь к первому, мы уподобляемся капризному ребёнку, который не столько радуется тому, что у него есть, сколько огорчается (или даже негодует) на отклонения в досадную для него сторону.

Другое дело – восхищаясь самой возможностью той жизни, в которую погружён, быть готовым к любому изменению обстоятельств и к тому, чтобы достойно с ними взаимодействовать. Тогда вопрос уже в том, как именно взаимодействовать с условиями, в которых жизнь продолжается иначе, чем раньше.

Капризное недовольство сигнализирует о старческом отношении к своей судьбе. Готовность сотрунить с ней – о старшести.

Для восприятия чуда жизни, необходимо, чтобы наше восприятие не оставалось в рамках рационально-выстраивающего мышления. Развивать улавливающее мышление, способность прикасаться к Тайне – это необходимая часть возрастной работы.

Житейский материализм не должен противоречить идеализму души. Конечно, у материализма имеется своя мифология и своя мораль. Но с возрастом они всё менее убедительны.

Атеизм, активно отрицающий смысл чувства веры, осуществляет самоизоляцию человека от Тайны. Чем старше, тем такая изоляция болезненнее для души. Ведь чувство веры прокладывает путь улавливающему мышлению без специальных интеллектуальных ухищрений.

Что касается религии, считается иногда, что с возрастом, слабея, человек склоняется к ней как к опоре, необходимой ему по его слабости. Но гораздо весомее то, что с возрастом усиливается понимание себя, происходит освобождение от многих иллюзий и от соблазнов самости. Это куда более сильные предпосылки для веры в Высшее – то есть для чувства, которое улавливает смысл чудес и ведёт к религиозному восприятию жизни.

(Старец:) – Да, старение – это неизбежность, ведущая либо к чуткости на чудеса, либо к отгораживанию от них.

Старший может прикоснуться к твоей жизни всего лишь эпизодом общения, но запустить этим процесс изменения, который много лет будет делать свою работу. Таким мне вспоминается долгий ночной разговор в плацкартном вагоне поезда, идущего в Потьму. Разговор со священником Илиёй Галкиным (1897—1982) из далёкого пензенского села Новые

Пичуры. Впервые со мной, полемичным и самоуверенным юношей из советской атеистической среды, долго и всерьёз беседовал глубоко верующий человек. С него и началось моё позднее христианское развитие: со встречи в поезде, нескольких писем и его молитв за меня. И только много лет спустя я понял, что эта встреча была чудом.

Тормозящие ускорители подъёма

Властвует над страстями не тот, кто совсем воздерживается от них, но тот, кто пользуется ими так, как управляют кораблём или конём, то есть направляют их туда, куда нужно и полезно.
Аристотель, 384—322 до н.э.

А существует ли способ облегчить и даже ускорить восхождение по возрастам? Увы, существует. Даже много разнообразных способов...

Увы – потому что эти способы в каком-то смысле ускоряют проживание земной жизни, но за счёт того, что тормозят процесс становления человеческой личности.

Пользуясь таким способом, человек движется к старости как бы в экскурсионном автобусе, предаваясь дреме или иному пассажирскому времяпровождению. Вехи возраста мелькают за окном, не позволяя как следует сосредоточить внимание на очередном отрезке пути. Мы лихо проскакиваем события собственной жизни и удивлённо озираемся, когда нас высаживают, объявляя: «Всё, приехали. Старость. Дальше – пешком».

(Старец:) – Добираться к вершине шаг за шагом, осваивая каждый очередной уступ возраста, становится всё интереснее. Это даёт возможность и оглядеться вокруг, и наметить очередной шаг.

Существует немало способов ускорить и облегчить подъём по возрасту. Но – за счёт снижения полноценности этого подъёма.

Ускорение может быть таким, что создаётся то иллюзорное ощущение движение вниз, которое искажает само понимание возраста. Вместо свершений и событий всё быстрее мелькают дни и годы. Хотя в реальности совершённое тобой должно не мелькать мимо, а поднимать к новому этапу судьбы. И события, в которых действительно участвуешь, тоже обозначают твой восходящий маршрут.

Не очень приятно приводить примеры таких облегчающих ускорителей, которые вместе с тем противодействуют смыслу человеческого развития. О них и так все знают: ведь человечество издавна примеривает к себе всякие облегчающие возможности, примиряясь, к сожалению, с их обесмысливающим характером. Так что лишь перечислю.

Это алкоголизм и прочая наркомания разных степеней (иногда даже таких, по поводу которых не принято тревожиться).

Это трудоголизм в его патологических формах (отличных от трудолюбия).

Это бездеятельность: отсутствие заботы о поисках своего призвания или ответственности за его осуществление.

Ещё – хлопотливая текучка, оправданная на житейском, но не на духовном уровне. Она может быть очень милой и приносить пользу окружающим, но при этом убаюкивать душу покачиванием на зыби бескрайних забот об удобстве жизни. Забот, которые не оставляют места для чего-то гораздо более важного.

Стоит добавить и привычную эйфорию мечтательных ожиданий. Она может быть естественной в начале жизни, но чем дальше по возрасту, тем больше мешает развитию. Это было бы похоже на бездеятельность, но нет, такая бесплодная мечтательность вполне совместима с «нормальной жизнью», загруженной скучной работой. Было бы похоже на текучку, но укачивающей силой тут служат вовсе не хлопоты, а бесконечное «хорошо было бы...» без реальной тяги к поступкам и настойчивости в осуществлении.

А глубинные причины этих психических механизмов кроются, по-видимому, в том традиционном иллюзорном восприятии возраста, о котором уже сказано.

Прочность иллюзий

Знание – это та часть искаженной средой истины, до которой осязательно добирается разум; мудрость – то, что прозревает в духе око божественного видения.

Ауробиндо Гхош, 1872—1950

Иллюзия – это восприятие для которого очевидность заменяет смысл. А за очевидность люди держатся особенно цепко. Представления о нисходящем характере старости не сдаются без сопротивления. Они привычны, укоренены в обыденном восприятии жизни и служат удобным укрытием для тех, кто склонен к самооправданию и перекладыванию ответственности на обстоятельства. Поэтому образ возрастного восхождения может вызывать разнообразные возражения.

Например:

– Какое же восхождение у самоубийцы? Получается, что самоубийство – вершина его жизни?

– О чём вообще речь, если люди умирают в любом возрасте, даже младенцы?

– Бывают же – и очень часто – неодолимые обстоятельства, ведущие к неминуемой гибели, без всякой возможности противостоять им. Разве они не обрывают жизнь вопреки всякому смыслу?

– Чем выражается восхождение по возрасту у отпетых негодяев? Повышением квалификации в злодействах? Или просто их накоплением?

– Разве не бывает таких судеб, которые оставляют человека на обочине жизни, без всяких шансов что-то изменить?

Ну, и так далее. Простор для полемики огромный...

Простор этот возникает обычно за счёт переключения внимания со своей жизни на бесчисленные судьбы других людей. Однако я обращаюсь к одному-единственному человеку – к тебе, читающему эти строки. Обращаюсь из своего внутреннего мира (о котором я знаю намного больше, чем о любом другом) – к твоему внутреннему миру, знатоком которого являешься ты. Пусть другие судьбы помогают нам в осмысливании жизни в целом и происходящего с нами. Но ни об одной судьбе мы не можем судить *изнутри* неё. Поэтому смысл любой другой судьбы останется для нас намного больше скрыт в области Тайны, чем смысл собственной судьбы, который присутствует в наших чувствах и восприятиях, хотя и его мы не можем ощутить полностью.

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.