

**Галина
Артемьева**

Зрелой

**женщине
принадлежит мир**

**Как быть
счастливой
в мире мужчин**

**ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 40 ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ.
И ПОСЛЕ 50... И ПОСЛЕ 70!..
НЕ ПРОВОРОНЬТЕ СОБСТВЕННОЕ СЧАСТЬЕ И УДАЧУ!**

Галина Марковна Артемьева
Зрелой женщине принадлежит мир.
Как быть счастливой в мире мужчин
Серия «Он. Она»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3941945

*Зрелой женщине принадлежит мир. Как быть счастливой в мире мужчин / Галина Артемьева.:
Астрель; Москва; 2012
ISBN 978-5-271-43113-5*

Аннотация

Может быть, вы пока не заметили, но эпоха изменилась. Наступило время зрелых женщин. Им принадлежит мир!

Жизнь после сорока – существует! И представьте – даже после пятидесяти! И – не побоюсь этих слов – после шестидесяти тоже. И после семидесяти, и восьмидесяти... А вот как сделать жизнь в любом возрасте полноценной и насыщенной, как находиться в гармонии с собой, сохранить внешнюю привлекательность и умение радоваться каждому дню – вы узнаете из этой книги.

Это не просто практикум со множеством тестов и руководством к действию – это настольная библия каждой женщины в любом возрасте. Недаром говорят: «Твой сегодняшний образ жизни настигнет тебя через двадцать лет».

Содержание

Время нашей жизни	4
Зрелая женщина	7
Возрастная дискриминация	11
Из всех благ жизни долголетие – высшее благо	12
Бабушка Мозес	13
Лени Рифеншталь	14
«Мне уже 31, а я все еще жива!»	20
Мозг не стареет?	22
Вечные слова	23
Задайте себе несколько вопросов	24
«Я слишком старая для этого»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Галина Артемьева

Зрелой женщине принадлежит мир. Как быть счастливой в мире мужчин

Время нашей жизни

Поговорим о неизбежном. О течении времени.

О жизни в целом и отдельных ее этапах.

Кто-то сказал: «Всем хочется жить очень долго, но никому не хочется стареть». Думаю я над этой фразой... Поначалу, конечно, соглашаюсь. Да! Вот жить бы себе лет сто, скажем, и все сто лет быть примерно двадцатипятилетней. То есть не такой уж полной смутного ожидания глупышкой, как в пятнадцать лет, и не – о ужас! – сорокалетней старушкой без всяких перспектив. Быть умной, сильной, прекрасной, стройной и молодой. И так сто лет наслаждаться бы молодостью, а потом... Ну, как в сказке: «Ваше время истекло! Ваше время истекло!»

Примерила на себя эти сто лет. Представила. И что-то мне не захотелось. Скучно почему-то стало. А как же мои тридцать пять, когда я почувствовала, что только сейчас начинаю понимать что-то про любовь? Как же мои сорок пять, когда я осознала, что могу в своей профессии всё-всё? Могу, понимаю, ставлю перед собой новые задачи... Как же ощущение особой яркости окружающего мира и радости от каждого прожитого дня, приходящее после пятидесяти? И доброта, и сочувствие ко всему живому, и мудрость, и – особая красота... И много чего еще...

У нас в стране особое отношение к возрасту. Порой пугающее своей дикостью. Когда-то Некрасов в своей поэме «Кому на Руси жить хорошо?» описал встречу с крестьянкой. Шли, мол, страннички, видят, в поле старуха работает, окликнули... Ну, слово за слово... А потом оказалось – старухе тридцать восемь лет! Ой, мамочки!

Много в нашей литературе XIX века примеров, когда пятидесятилетнюю женщину считают уже полной старицей. Просто уже ничего, кроме смертного одра, ей в ближайшее время не светит. (Это я сейчас о маме Наташи Ростовской вспомнила из «Войны и мира» Л.Н. Толстого.)

Сейчас как-то все сместилось! На все мы смотрим несколько иначе.

Вот, например, постоянно повторяем: «Бальзаковский возраст, бальзаковский возраст»... Тут о нашей Примадонне написали недавно, что «женщина бальзаковского возраста вышла замуж за тридцатипятилетнего». И я очень долго смеялась. Потому что, знаете, сколько это – бальзаковский возраст? Тридцать лет! Роман такой есть у Бальзака – «Тридцатилетняя женщина». Вот после выхода этого романа и стали деликатно называть женщин тридцати лет «дамами бальзаковского возраста».

А теперь так называют шестидесятилетних! И кстати, это положительная тенденция. Потому что тридцатилетние сейчас считаются молодыми, даже юными. У которых всё-всё впереди. И можно особо не спешить.

Молодость продлилась. Это радует. Но есть и другие тенденции. Вот читаю чей-то отзыв о моем романе «Новый дом с сиреневыми ставнями». И там написано, что главная героиня, женщина средних лет, с которой происходят всякие не очень приятные, скажем так, приключения. И я не знаю, смеяться мне или огорчаться. Потому что главной героине моего романа, Татьяне, тридцать пять лет. И кто-то всерьез назовет этот возраст средним?

По-моему, это молодость. Вполне осознанная, качественная, классная молодость. Чтоб нам всем подольше оставаться в таком «среднем возрасте»!

Я вот недавно спросила одну двадцатилетнюю девушку, как она себе представляет свою жизнь после сорока. Та задумалась. На лице ее отразились страх и смущение. После некоторого молчания она промолвила:

– Я даже представить себе **такое** не могу. Мне страшно!

Ей и впрямь было страшно! А мне почему-то смешно. Ведь это история болезни. Вот как она до нас добралась, эта болезнь – в виде очередного мучительного страха. Пустого, замечу, глупого, разрушающего. Который – обратите внимание, это очень важно! – чрезвычайно выгоден!

Кому? О! Вы же умные люди и сами прекрасно понимаете.

Что будет, если женщина примет себя, полюбит именно такой, какая она есть? Пластическим хирургам точно придется туго! И многим им подобным тоже.

Я убеждена в необходимости следить за собой, за состоянием своего тела, лица. Но не меньше я уверена, что делать это надо не из страха постареть и перестать нравиться, а из уважения к собственной жизни. Из понимания, что жизнь предстоит долгая! И долгую эту жизнь можно наполнить глубоким смыслом и красотой, а можно и растратить на пустяки...

Есть замечательная поговорка: «В старости чувствуется, кто не берег себя в молодости». И еще говорят: «Твой сегодняшний образ жизни настигнет тебя через двадцать лет». То есть если бережешь себя сегодня, то и через двадцать лет будешь в отличной форме. Прожигаешь жизнь – через двадцать лет станешь развалиной.

Об этом мы еще поговорим. И о зрелости человеческой, о ее силе. Хочется мне на многих примерах доказать вам, что жизнь после сорока – существует! И представьте – даже после пятидесяти! И – не побоюсь этих слов – после шестидесяти тоже. И после семидесяти, и восьмидесяти...

Я убеждена в необходимости следить за собой, за состоянием своего тела, лица. Но не меньше я уверена, что делать это надо не из страха постареть и перестать нравиться, а из уважения к собственной жизни. Из понимания, что жизнь предстоит долгая! И долгую эту жизнь можно наполнить глубоким смыслом и красотой, а можно и растратить на пустяки...

Примеров тому много.

Жизнь у каждого одна. И если относиться к ней бережно, ценить ее, то с чего бы это человек начнет думать, что в шестнадцать лет жизнь прекрасна, а в семьдесят ужасна.

Тут не в возрасте дело, а в чем-то другом. В чем же? Об этом поговорим.

* * *

Несколько лет назад купила я в одном швейцарском курортном городке очаровательную открытку начала XX века. На ней изображена прелестная женщина. Надпись над изображением гласит: «Десять прекраснейших лет женщины находятся между 39 и 59». Обнадеживает, верно? Видите, европейцы уже сто лет назад пришли к такому выводу. А сейчас границы счастливого возраста и для мужчин, и для женщин значительно расширились.

Вот, например, прочитала недавно, что японские ученые определили возраст от 50 до 75 лет как самый творчески продуктивный. До этого накапливался опыт, знания, а после пятидесяти приходит понимание, наступает иной этап проявления возможностей человека. Ведь это прекрасная новость, правда?

Какая же правда, возразят мне, когда у нас люди в среднем и до шестидесяти не доживают! Да, это так. И на то есть много объективных причин. Но кроме них, есть причины

субъективные. Вот они-то влияют на продолжительность жизни роковым и страшным образом больше всего.

У нас не принято учить радоваться жизни. Не принято ее ценить. Человек ощущает пренебрежение окружающих к его собственной жизни при первом же столкновении с социумом. А воспитание построено на том, чтобы привить человеку чувство страха, вырастить из него жертву, всегда готовую к подчинению. Допускаю, что никто этого специально не хочет. Но все наши традиции формируют именно такой подход к воспитанию, к человеку, к его жизни и старости. В детях не воспитывается уважение к собственному телу, к его здоровью и поддержанию физической формы. Нет настроя на долгую жизнь. Не культивируется мысль: «Если сделаю сейчас что-то вредное, разрушающее организм, что потом со мной будет, когда пройдут годы?»

Надо учить детей ценить свою жизнь и разумно относиться к ней. Выстраивать приоритеты. Размышлять. Ставить цели. И цели эти должны быть прежде всего духовными. Именно сила духа и ум делают человека прекрасным и позволяют ему прожить долгую насыщенную и творческую жизнь.

Это – одна из тем нашего разговора.

Давайте поговорим о нас, женщинах, о наших силе и слабости, огромных возможностях и страхах, проблемах и путях их преодоления. И сделаем это честно, глядя в глаза правде. Себе врать зачем? (Хотя мы предпочитаем врать сами себе, но от других требуем правды и только правды.)

Надо учить детей ценить свою жизнь и разумно относиться к ней. Выстраивать приоритеты. Размышлять. Ставить цели. И цели эти должны быть прежде всего духовными. Именно сила духа и ум делают человека прекрасным и позволяют ему прожить долгую насыщенную и творческую жизнь.

Мы не всегда задумываемся о своем поведении, а потом удивляемся, почему в нашей жизни происходят неприятности.

Кто мы?

Что мы можем?

В чем наше предназначение?

Когда-то женщина была объектом поклонения. В ее честь слагали стихи и песни. А что сейчас? Нам уже не нужны посвященные нам стихи? Мы и сами их пишем... Когда-то, если женщина входила в комнату, присутствующие мужчины вставали. Даже я это застала. Мой научный руководитель, знаменитый профессор, вставал, когда я приходила к нему на консультацию. Ох, как же мне было от этого неудобно! Но приходилось терпеть. Было время, когда нам подавали пальто и совершенно автоматически оказывали мелкие знаки внимания, как бы давая понять, что мы заслуживаем особого отношения. Только потому что мы женщины!

Но эти знаки внимания скрывали также и полное отсутствие равных прав с мужчиной, и в некоторой степени подчеркивали дамское бессилие.

Теперь многое изменилось. И мы в основном рады этим переменам. У нас появилась возможность распоряжаться собственной жизнью. И это замечательно!

Но мы остались женщинами. И нам хочется любви, нежности, верности... И порой мы сами не знаем, как найти любовь, как удержать ее, и что мы иногда делаем не так... А еще – когда же наступает тот возраст, после которого женского счастья ждать уже не имеет смысла?

Вот сколько вопросов!

Что ж, начнем...

Зрелая женщина

Итак, мир принадлежит женщине зрелой (как, впрочем, и зрелому мужчине тоже). Давайте вместе подумаем, что мы будем понимать под зрелостью. Определенный возраст? Опыт? Способ мышления? Поступки? Поведение? Умение ставить цели и добиваться их? Знания?

Вопрос этот вовсе не праздный. Ведь понятие «зрелость» очень растяжимо. Как и понятие «возраст», которое также весьма относительно.

Каждому человеку дано изначально прожить определенное количество лет. Кем дано? На этот вопрос можно отвечать по-разному. Богом. Судьбой. Природой. Нашими генетическими особенностями.

Мы даже (хоть и весьма приблизительно) можем рассуждать о среднестатистическом возрасте человека. Ну, скажем, нам всем кажется вполне нормальным, если человек живет до 85 лет. И мы понимаем, что и до 95 дожить – тоже вполне в пределах нормы.

А вот 100 лет и больше – это уже особенный возраст, некое весьма обнадеживающее отклонение в сторону продления жизненного пути человека. Или, допустим, смерть в 35 – тоже отклонение. Мы сокрушаемся, понимая, что человек прожил слишком мало.

Сейчас мы поведем речь об относительности восприятия длины человеческой жизни и того, какой период в ней отведен непосредственно старости.

Ведь человек, проживший, скажем, 100 лет, в 70 – еще не старик! Иначе не проживет он еще 30 лет, понимаете? У него же еще и физического и духовного, и социального ресурса должно хватить на целых 30 лет!

Что это значит? Что для человека-долгожителя 70 и даже 80 лет – это зрелость, но не старость!

А зрелость – время плодотворное!

Если вспомнить о тех, кто прожил короткую жизнь, то открываются не менее удивительные вещи. У этих людей, несмотря на их ранний уход, были периоды и юности, и молодости, и зрелости, и старости, если под старостью понимать усталость от жизни, слабость, отсутствие интереса, смирение со смертью или вялое (а порой и дерзкое) заигрывание со смертью.

Вот некоторые всем знакомые имена тех, кто рано ушел.

Пушкин. Его настроение уже за несколько лет до кончины: «Пора, мой друг, пора, Покоя сердце просит...»

Лермонтов: «Я мало жил, и жил в плену. Таких две жизни за одну, Но только полную тревог, Я променял бы, если б мог...» («Мцыри»). Показателен и эпитафия к поэме: «Вкушая, вкуших мало меда, и се аз умираю» («Вкушая, вкушил мало меда, и вот я умираю», Первая Книга Царств). Отметим, что поэму эту поэт написал в 24 года (в 1839 году), по нынешним меркам – в юности.

Но мысли о кончине, уверенность в том, что жизнь его будет непродолжительной, высказаны поэтом гораздо раньше, еще в 1832 году, когда юноше было 17 лет!

Нет, я не Байрон, я другой,
Еще неведомый избранник,
Как он, гонимый ветром странник,
Но только с русской душой.
Я раньше начал, кончу ране,
Мой ум немного совершит;
В душе моей, как в океане,

Надежд разбитых груз лежит.

Чехов: «Очевидно, есть прекрасное, вечное, но оно вне жизни; надо не жить, слиться с остальным, потом в тихом покое равнодушно смотреть...»

«Господи, даже в человеческом счастье есть что-то грустное!»

«Мне хочется, чтобы на том свете я мог думать про эту жизнь так: то были прекрасные видения».

Высоцкий: «Эх, что за кони мне попались, Привередливые, Мне дожить не успеть, так хотя бы допеть...»

Творцы, ушедшие слишком рано, обычно знают свой срок. Это факт. Но проживают свои недолгие жизни с теми же (только сильно укороченными) фазами: детство-отрочество-юность-молодость-зрелость-старость.

Понимаете, о чем я? Об относительности измерения жизни человека временными мерками.

Вывод из этого следует очень утешающий. Если человек запрограммирован на долгожительство, для него возраст в 70, 80 и даже более лет старостью не является. Отметим это, заппомним и учтем.

И вот о чем я еще в связи с этим подумала.

Да, приблизительный возраст человеческой жизни определен. Помните, у Пушкина: «Я знаю, век уж мой измерен, Но чтоб продлилась жизнь моя...»

Век наш измерен. Но мне кажется, что отмерен он гораздо более щедро, чем мы себе представляем. Мы сами укорачиваем время своей жизни. Причем по всем фронтам, начиная с отроческих лет.

К намеренному, бездумному и преступному растрачиванию собственной жизни (причем тупо и задешево) можно отнести курение в отрочестве (чтобы казаться старше), выпивку, употребление наркотиков и ранние половые связи.

Знали бы девочки (намеренно не пишу «девушки», так как в 11–14 лет они еще девочки, дети), так вот: знали бы эти глупышки, какой вред наносят сами себе этими «поисками любви», насколько состаривают себя ранними абортами, родами, гинекологическими и венерическими болезнями...

Зачем? И почему они ищут **такой** любви? Кто внушил им, что любовь – это половая близость? Почему в поисках тепла и ласки бросаются в объятия мужчин, наплевательски к ним относящихся? Почему не берегут себя, свое тело, свое здоровье, свое будущее?

Это значит, в семье не получают нежности? Не ценят себя и свои жизни? Не думают о будущем – совсем. Никто с ними об их будущем не говорит, не мечтает. Увы, у нас есть давняя, застарелая и очень серьезная проблема. У нас не учат жить! То есть всякие наставления конечно же дают. Но стратегии жизни, бережного отношения к себе **сейчас** ради **потом** – этого нет и в помине.

Дети не видят смысла ни в хождении в школу, ни в чтении, ни во многих других видах интеллектуальной деятельности. Они просто не понимают – зачем. Их никто с детства не научил радоваться. Например, радоваться выученному стиху, прочитанному вместе с папой на прогулке в такт своим шагам...

Радоваться всему, что вокруг... Ведь радость жизни – это искусство! Его надо освоить, если хочешь жить счастливо. Счастье само к вам не явится. Оно приходит к людям, умеющим улыбаться, способным замечать и ценить мир, подаренный нам.

Что же делать? Самим постигать это искусство всеми возможными способами! Читать книги. Думать. Знакомиться с жизнью других и перенимать их опыт. Дружить с людьми. Не

предавать. Беречь других, как себя. И – двигаться, давая возможность телу и духу жить, а не существовать.

А теперь вернемся к теме зрелости.

Каждого ли человека после 40 можно назвать зрелым? С точки зрения физиологии каждый нормально развивавшийся человек достигает зрелости гораздо раньше, чем в 40 лет.

Что же делать? Самим постигать это искусство всеми возможными способами! Читать книги. Думать. Знакомиться с жизнью других и перенимать их опыт. Дружить с людьми. Не предавать. Беречь других, как себя. И – двигаться, давая возможность телу и духу жить, а не существовать.

Но вот личностно зрелыми становятся далеко не все. Мне знакомы очень много людей преклонного возраста, которые так никогда и не достигли состояния достойной уважения зрелости. Приведу примеры.

Мама одной моей близкой подруги всю жизнь благополучно жила с мужем, который ее баловал, исполнял все ее желания и целиком ей подчинялся. Она же капризничала, своевольничала. Ей все всегда были должны. Так и повелось. И вот ее дочь, моя подруга, каждые выходные ездила к родителям, чтобы приготовить им обед на неделю, забрать тюк грязного белья в стирку, а взамен привезти чистое и выглаженное.

При этом дочь сделала блестящую карьеру, работа ее требовала много сил и времени. И она вполне могла бы, например, нанять домработницу для своих стариков. Или купить им стиральную машинку. Но мама отказывалась напрочь и от домработницы («не хочу в доме чужого человека»), и от техники. Почему машинку нельзя было установить – это для меня так и осталось тайной.

А моя подруга, вместо того чтобы хоть как-то восстановить силы в выходные, ползла к родителям через всю Москву с тюком белья и продуктами. Она – замечательная дочь. А ее мать вела себя всю жизнь как капризный избалованный ребенок. Она была уверена, что ее родные ей должны, и все тут!

А вот другой пример. Собираюсь лететь в Москву. Моя бывшая ученица, а сейчас уже младшая подруга, спрашивает меня:

– Кто вас будет встречать?

– Никто, – отвечаю я.

Она приходит в ужас и патетически восклицает:

– Как?! Неужели некому? Неужели дети не в состоянии?

Дети в состоянии. Но зачем? Просто чтобы гордиться собой? Я вполне в состоянии сама добраться до дома. Зачем кого-то затруждать?

Одно из главных качеств зрелого человека – это умение взять на себя ответственность (прежде всего за себя самого) и не затруднять никого мелочами.

Мне не нужны ритуальные пляски вокруг меня. Не они говорят об уважении и взаимопонимании. Я, например, хочу жить долго, не будучи при этом никому обузой. То есть жить активно, деятельно, радостно, независимо.

Мне кажется, это и есть одна из сторон зрелого отношения к жизни.

Зрелость – это прежде всего ответственность. За себя. Прежде всего!

Это понимание своего места в этом мире – уникального, потому что каждый из нас неповторим.

Это внимательное отношение к своему здоровью и настроению.

Это желание не быть кому-то обузой.

Это тяга к творчеству – в любом из его проявлений.

Это ощущение полноты жизни, которое мы испытываем, открывая каждый день что-то новое и прекрасное.

Это и смирение.

И кротость.

И желание быть не тяжелой ношей для тех, кто рядом, а поддержкой им.

Зрелость проявляется в стремлении отдавать, радовать, счастье дарить...

Зрелость прекрасна. И она действительно обладает огромной силой и возможностями.

Главное – увидеть их и верить в себя!

Возрастная дискриминация

К сожалению, наше общество проявляет себя всесторонне жестоко по отношению к тем, кому всего-навсего за 50.

Вспоминаю рассказ одной прекрасной дамы, которая в 55 лет пошла оформлять пенсию. Ей велели в заявлении написать, что она просит назначить ей пенсию «по старости». Это надо же было до такого додуматься: красивая, полная сил и энергии женщина должна собственноручно расписываться в собственной старости! Что за бессмысленная жестокость?! Словно государство плюет гражданину в лицо. Слышала, что собираются эту формулировку изменить – давно пора! Но эта бедная женщина, вернувшись домой, горько плакала весь вечер.

Сейчас и у нас разные журналы любят составлять рейтинги: 100 самых красивых людей Москвы, например. Постарайтесь вспомнить: а видели ли вы в этих подборках персонаж старше 35 лет? Нет! В современном обществе это исключено. У нас красоту связывают с молодостью – и только.

Сейчас и у нас разные журналы любят составлять рейтинги: 100 самых красивых людей Москвы, например. Постарайтесь вспомнить: а видели ли вы в этих подборках персонаж старше 35 лет? Нет! В современном обществе это исключено. У нас красоту связывают с молодостью – и только.

Это неразумно, несправедливо, не соответствует действительности и главное – не дает людям возможность извлекать положительный урок из чьей-то замечательно и достойно прожитой жизни.

Как говорит пословица: «Где нет хороших стариков, там нет хорошей молодежи». И это совершенно естественно! Так почему же у нас тема красоты людей после 50, ведущих активный и достойный примера образ жизни, является своего рода табу?

Вот сейчас я держу в руках швейцарский журнал *Gluecks Post* за декабрь 2011 года. Тема номера: «100 самых красивых швейцарцев»: 50 женщин, 50 мужчин. Специально стала искать возраст самых красивых людей Швейцарии. И что же? Картина, полностью противоположная нашей! Всех, конечно, не перечислю, но назову некоторые имена: Катя Штаубер – 49, Даниела Лагер – 47, Шарлотта Шваб – 59 и (только представьте!): Лиз Ассия – 86 лет! Подпись под фото 86-летней певицы, поражающей своей сияющей красотой, гласит: «Невероятно! Вот это энергия!»

Должна сказать, что среди швейцарских красавиц много и двадцатилетних, и тридцатилетних – все справедливо. И главное: создает ощущение радости и непрерывности жизни. Такой подход как бы внушает: ты можешь оставаться красивой и привлекательной всю свою жизнь. Следуй примерам!

Такое же возрастное разнообразие и среди 50 самых красивых мужчин-швейцарцев. О чем это говорит? Об уважении к жизни как таковой. Не потому что кто-то молод, а потому что человек!

Кстати, в красоте молодости никакой заслуги нет. А вот в красоте пожилого возраста (после 70 и старше) отражается вся прожитая жизнь. И это всегда интереснее!

Из всех благ жизни долголетие – высшее благо

В качестве заголовка для этой части я взяла замечательную японскую пословицу. Как же она противоречит нашей, постоянно, кстати, нами же произносимой по любому поводу: «Старость – не радость»! Так говорим мы, если почувствуем усталость. И слышать это приходится не от древних аксакалов, а от вполне молодых людей, которым едва за тридцать.

Это кокетство ничего хорошего в себе не несет. Ведь любое слово обладает силой. Повторяя эту сентенцию, мы программируем себя на страх перед старостью и возрастом. Нагнетанию подобных страхов способствует и общественное мнение о пожилых людях (большинство окружающих отзываются о них с усмешкой, а порой и с издевкой), и отсутствие положительных и достойных примеров прекрасно прожитых долгих жизней.

Примеров того, насколько привлекательной женщина может быть в ранней молодости, тысячи тысяч. Они повсюду: на страницах журналов, на экранах ТВ, в рекламе... Но как же мало (особенно у нас) примеров привлекательных, деятельных, востребованных женщин (да и мужчин) после 70, 80 и более лет!

Это происходит совсем не потому, что таких примеров не существует. Такие примеры есть. И их немало. Но люди, боящиеся старости, не стремятся даже вникнуть в эти примеры.

Надо сказать, что в Европе, Японии и Америке я видела много рекламных плакатов и клипов, журнальных фотосессий именно с людьми преклонного возраста. Их герои прекрасны. Глаза у них полны мудрости. Лица излучают свет светом. И красота их несомненна!

В западных журналах постоянно публикуют советы для женщин разных возрастных категорий. И я очень люблю читать эти советы, разглядывая фото: кому за 20, кому за 30, за 40, за 50, за 60, за 70, за 80, за 90... Да-да! Такие рубрики дают огромный стимул жить долго, достойно, оставаясь красивой и привлекательной.

Такие рубрики делают великое дело – они утверждают право женщины в любом возрасте оставаться женственной, способной нравиться, радовать собой окружающих, учат бережно относиться к своей внешности, ухаживать за собой и ценить собственную жизнь.

Примеры вдохновляют. Им хочется следовать. Поэтому расскажу несколько историй женщин, которые в преклонном (и даже весьма преклонном) возрасте оставались активными, деятельными, энергичными, вызывающими у окружающих неизменное восхищение.

Бабушка Мозес

Так называют знаменитую американскую художницу, одну из главных представителей американского живописного примитивизма. История ее поражает. Анна Мэри Мозес родилась 7 сентября 1860 года, а умерла 13 декабря 1961 года. То есть прожила 1 01 год и 3 месяца.

Она любила рисовать еще ребенком, но вышла замуж за фермера. Трудилась много и тяжело. Родила пятерых детей. Возможности заниматься рисованием у нее не было, и о своем увлечении ей пришлось забыть. Свою тягу к творчеству она компенсировала вышиванием, но ближе к 70 Анну стал мучить артрит, поэтому вышивание пришлось оставить.

В 1927 году, когда Анне Мозес было 67, умер ее муж. После его смерти она вернулась к своей детской мечте и занялась рисованием.

Прошло одиннадцать лет. Ей уже 78. (Я рассказываю эту историю с неизменными восторгом и изумлением. Вот это пример!!! Но слушайте дальше!) Некий коллекционер из Нью-Йорка заметил в витрине аптеки маленького провинциального городка Хузик-Фоллс рисунок Анны. В течение следующего года ее рисунки благодаря появлению их в нью-йоркской галерее Сент-Этьен привлекли к себе всеобщее внимание как коллекционеров, так и любителей живописи. Выставки ее рисунков прошли во многих европейских городах и в Японии.

В 1941 году Анна получила государственную премию штата Нью-Йорк. В 1949 году президент США Гарри Трумэн лично вручил ей премию Национального американского женского пресс-клуба.

В 1952 году была издана автобиография Анны Мозес.

Обратите внимание: ей к этому времени было всего только 92 года! После этого она прожила еще 9 лет.

В 1960 году, к столетию бабушки Мозес, ее портрет, сделанный известным фоторепортером Корнеллом Капой, был помещен на обложке журнала *Life*.

Она – звезда!

Вот поразительный урок жизни, прекрасно иллюстрирующий то, о чем я писала выше.

Ведь начать карьеру художницы и завоевать мировую славу Анне Мозес было суждено в 70 лет от роду! И это было только начало. Известность пришла после восьмидесяти.

Можно ли назвать ее семьдесят лет старостью? А восемьдесят? А девяносто? Старой она стала после ста. В последний год своей долгой и славной жизни. Она честно ее прожила, работала, растила детей и лелеяла в сердце свою мечту, что когда-нибудь, когда она отдаст долги жизни (а замужество и воспитание детей – это серьезный долг), когда-нибудь она займется любимым делом.

Анна Мозес занялась живописью не ради денег, не ради славы. Это было ее призвание, ведь она всю жизнь помнила о своей детской любви. И результат оказался просто блестящим! Мне кажется, это один из самых замечательных примеров для подражания. Но он, к счастью, не единственный.

Лени Рифеншталь

Еще одна удивительная жизнь, несомненно достойная того, чтобы быть примером.

Лени Рифеншталь родилась 22 августа 1902 года, умерла 8 сентября 2003 года. Ее земной путь длился 101 год и две недели.

Рифеншталь происходила из обеспеченной семьи, получила всестороннее образование, занималась танцами, гимнастикой, плаванием, живописью, музыкой и иностранными языками. Став взрослой, она была танцовщицей и актрисой, серьезно изучала живопись.

С именем Лени Рифеншталь связан большой вопрос об отношении художника и власти. Дело в том, что она, став известным кинорежиссером, в период господства нацизма в Германии снимала фильмы, прославлявшие могущество Третьего рейха и его вождей. Талант ее был ярким, фильмы запоминались, сильнее всего образом воздействовали на зрителя. Однако после падения фашистской Германии сотрудничество с нацистами не лучшим образом сказалось на общественном отношении к Лени.

Но сейчас речь идет о другом. О поразительной активности Рифеншталь и умении в любой ситуации найти приложение своему таланту. Она обладала особым, поразительным жизнелюбием и жизнестойкостью. К середине 1950-х годов Лени вынуждена была прекратить снимать кино, так как не получала необходимого финансирования. И она занялась фотографией. В возрасте 53 лет она впервые совершила поездку в Африку. Между 62 и 77 годами не раз пересекала Нубийскую пустыню, запечатлевая на пленку жизнь нубийских племен. По сути дела Лени Рифеншталь открыла нубийские племена Центрального Судана широкой публике. И открытие это привлекло интерес и специалистов: этнографов и географов. Отчеты о своих путешествиях она публиковала в многочисленных ведущих изданиях различных стран. По материалам африканских путешествий изданы ее фотоальбомы.

В 1974 году, когда Лени Рифеншталь было почти 72 года, на Мальдивах она впервые для себя погрузилась в Индийский океан с аквалангом и камерой для подводных съемок. За последующие 30 лет своей жизни она совершила более двух тысяч погружений.

Съемки подводного мира стали новым интереснейшим этапом в творчестве Лени Рифеншталь. Результатами съемок подводного мира стали прекрасные фотоальбомы Лени и документальный фильм «Коралловый рай». И начался этот этап после 70! Можно ли назвать семидесятилетнюю Рифеншталь старой, слабой, дряхлой и доживающей свой век? Ей предстояло прожить еще долгих 30 лет! И каких интересных!

Что было определяющим фактором столь продолжительной жизни? Конечно же настрой! Жажда жизни! И желание заниматься творчеством каждый день отпущенного ей срока на земле! И вера в собственные силы! В августе 1987 года вышли воспоминания Рифеншталь, которые были изданы в 13 странах и везде стали бестселлерами.

Что было определяющим фактором столь продолжительной жизни?

Конечно же настрой! Жажда жизни! И желание заниматься творчеством каждый день отпущенного ей срока на земле! И вера в собственные силы! В августе 1987 года вышли воспоминания Рифеншталь, которые были изданы в 13 странах и везде стали бестселлерами.

Она много и активно путешествовала. В 2001 году, в возрасте 99 лет (только представьте себе!), Лени Рифеншталь впервые посетила Россию.

У Лени, в отличие от первой нашей героини, Анны Мозес, детей не было, о чем она сожалела. У каждого своя судьба. Столетний юбилей Лени праздновала в кругу друзей и поклонников. А 8 сентября 2003 года, через две недели после своего 101 дня рождения Лени Рифеншталь скончалась в своем доме на Штарнбергском озере.

Ее спутник жизни, 61-летний кинооператор Хорст Кеттнер до самого последнего мига не отходил от ее постели.

Я начала с удивительных биографий иностранных долгожителей. Но это совсем не значит, что у нас нет собственных примеров поражающего воображение активного долгожительства. Коротко перечислю не только женщин, но и мужчин как доказательство, что долгожительство от пола не зависит.

Изабелла Юрьева, наша знаменитая эстрадная певица, родилась 7 сентября 1899 года, умерла 20 января 2000 года. В 1992 году за большие заслуги в области музыкального искусства ей присвоили звание народной артистки России.

Борис Ефимов – настоящая легенда долголетия. Этот знаменитый художник-карикатурист родился 28 сентября 1900 года, а умер 1 октября 2008 года. 108 лет активной, полной событий жизни! Причем в 107–108 лет Борис Ефимов работал главным художником газеты «Известия».

К своему 100-летию он написал такие стихи:

Не мыслил я на свете столько лет прожить.
Своим сам озадачен долголетием...

(... все) принимал стоически,
И, как умел, философически,
А главное – оптимистически...

В 2003 году Борису Ефимову была присуждена премия «Легенда века».

Интересный факт: каждое утро Борис Ефимов делал 450 приседаний. Просыпался около шести утра. Еще в постели делал упражнение «велосипед» – 12 раз по шесть оборотов.

Он обладал блестящей памятью (которая вырабатывается тренировками). Например, на свое 105-летие он зачитал наизусть огромную балладу Твардовского. Этот юбилей художник отметил в кругу друзей в Российской академии художеств. Сразу после празднования он отправился в Чехию на открытие своей персональной выставки.

Игорь Моисеев, знаменитый хореограф, создатель уникального и прославленного ансамбля народного танца, родился 21 января 1906 года, умер 2 ноября 2007 года, прожив 101 год и 10 месяцев.

В интервью, посвященном 100-летию Моисеева, его жена Ирина Алексеевна ответила журналистам на вопрос о секрете долголетия супруга так:

– Он много ходил, делал гимнастику, вникал во все дела ансамбля. Никогда не пил, не курил, жил в душевной гармонии, в согласии с собой, отличался необыкновенной силой духа.

Марина Семенова, великая балерина, балетмейстер, народная артистка СССР, родилась 12 июня 1908 года, умерла 9 июня 2010 года, 3 дня не дожив до 102 лет. Вся ее жизнь – пример активного творчества сначала на сцене, потом во время педагогической деятельности. Семенова воспитала целую плеяду талантливых учеников, среди которых Майя Плисецкая, Надежда Павлова, Людмила Семеняка, Николай Цискаридзе. С 1997 года Марина Семенова была профессором ГИТИСа.

Галина Семенченко, актриса оперетты, заслуженная артистка РСФСР, родилась 6 октября 1909 года, умерла 12 января 2011. Срок ее жизни – 101 год и 3 месяца. В детстве и юности Галина Павловна училась балету. Она была ученицей знаменитой Агриппины Вагановой и соученицей Галины Улановой. На выпускном вечере во время исполнения танца

она упала в обморок. Врачи поставили диагноз – порок сердца – и запретили танцевать. Она занималась также пением и выбрала путь актрисы оперетты.

Несмотря на неутешительный диагноз, прожила она жизнь долгую и красивую. Все, кто ее знал, отмечали удивительное жизнелюбие, оптимизм, отзывчивость, добросердечие, сострадание. Она всегда старалась помочь, причем не только людям, но и брошенным, искалеченным собакам, кошкам, птицам.

В интервью, приуроченном к 100-летию юбилею, она рассказала: «За все сто лет никому не завидовала». А еще: «Никогда не пила и не курила».

Антонина Пирожкова – инженер-метростроитель. Родилась 1 июля 1909 года в Сибири, умерла 12 сентября 2010 года во Флориде, США. Прожила 101 год и 2 месяца. Антонина Николаевна была женой выдающегося писателя Исаака Бабеля. После его ареста она осталась одна с ребенком.

Надеялась на то, что муж жив и вернется... Потом одной из первых добилась посмертной реабилитации Бабеля, возвращения его рукописей из архивов НКВД. Замуж она больше не вышла. Занималась наследием Бабеля, оставила прекрасные воспоминания о муже. Кроме того, Пирожкова – автор учебника по метрополитенам, неоднократно издававшегося в нашей стране.

В 87 лет она уехала из России в США. Ее уговаривали не рисковать, не покидать привычные места, в столь преклонном возрасте отправляясь на чужбину. Литературный критик Александр Жолковский спросил, чем же она будет заниматься.

– У меня есть дело. Я буду писать мемуары, – ответила Антонина Николаевна.

– О Бабеле?

– Нет. С Бабелем у меня все закончено. Я прожила свою интересную жизнь.

И действительно: она сумела начать новую жизнь в чужих краях. И воспоминания написала... Жизнь не пугала ее, ей было, что делать.

Сергей Никольский, математик, академик Российской академии наук. Родился он 30 апреля 1905 года. В 2012 году ему исполняется 107 лет! Сергею Никольскому, как и Борису Ефимову, присвоено звание «Легенда века». Сейчас он главный научный сотрудник МИАНа, профессор МФТИ и мехмата МГУ. Интересно, что никто из близких Сергея Михайловича не отличался долголетием, сам он в детстве постоянно болел ангинами, а в студенческие годы заболел полиартритом.

В своем интервью, данном в возрасте 102 лет, Никольский рассказал, как мучился из-за тяжелого заболевания суставов. В 60 лет колени болели так, что невозможно было спускаться по лестнице. Врач сказала: «Лет через 20 пройдет». Так и произошло.

Так что получается: трудно только первые 80 лет.

Вот слова самого Сергея Михайловича: «Самый интересный факт, который не знаю, как объяснить, заключается в том, что я долго живу. Почему? Ведь все предварительные данные были против. В молодости курил, и мне было довольно трудно бросить это. Правда, выпивал мало. Большого интереса к еде у меня тоже не было. Были времена, что приходилось и голодать. А потом оказалось, что это полезно. В студенчестве много времени проводил на Днепре. Со мной всегда была лодка, я целыми днями греб – и по течению, и против. Мне нравилось грести, я не уставал».

– Вам интересно жить? – спросила академика Никольского корреспондент.

– Да, интересно. Я хотел бы одну математическую задачу решить. И я ее решаю. Мне кажется, что она верна, и я хотел бы ее оставить.

Такие люди – гордость своей страны. Многая лета Сергею Михайловичу!

Теперь речь пойдет о людях, которые прожили чуть меньше ста лет.

Начнем с **Аллы Баяновой**. Замечательная певица родилась в Бессарабии, большую часть жизни прожила на чужбине и мечтала о России, как о земле обетованной.

Она родилась 18 мая 1914 года, умерла 30 августа 2011 года. Если судить по дате рождения, записанной в документах, прожила она 97 лет и 3 месяца. Ее близкая подруга Татьяна Стародумова сообщала, что на самом деле певица была на три года старше, чем указано в официальных документах. Так что, если эти сведения верны, Алла Баянова прожила 100 лет.

В 1989 году певица получила советское гражданство. К этому времени ей было 75 (или 78!) лет. Она начала активно концерттировать по России. В 1993 году ей присвоили звание заслуженной артистки России, а в 1999 – народной артистки России.

В 2002 году Алла Баянова пела на презентации книги стихов молодой поэтессы Ольги Артемьевой, моей дочки. Публика находилась под огромным впечатлением от силы голоса и мощи темперамента певицы, которую никто не смог бы назвать старой, настолько она была полна энергии. Пела Баянова на русском и на французском (песни из репертуара Эдит Пиаф). Песня «Нет, ни о чем не жалею» в ее исполнении произвела грандиозный фурор. Ей к тому времени исполнилось 88 лет (или 91!). Баянова держалась прямо, выглядела прекрасно. Даже в мыслях не было назвать ее старухой. После концерта мы говорили о ее творческих планах и пожеланиях самой себе.

– Я мечтаю много выступать. Я хочу записать серию дисков, – сказала тогда певица.

Это было главное ее пожелание самой себе. И действительно, даже в последние годы жизни она иногда давала концерты.

Вера Стравинская (Судейкина). Жена композитора Игоря Стравинского, художница, Вера Артуровна родилась 25 декабря 1888 года, умерла 17 сентября 1982 года в Нью-Йорке, прожив 94 года.

Она писала картины, устраивала выставки, путешествовала, удивляя всех своей неиссякаемой энергией.

Приведу в пример лишь один эпизод. В 1978 году ей было 88 лет. Толпа журналистов и фотографов собралась в лондонском аэропорту Хитроу, чтобы встретить художницу, прилетающую из Нью-Йорка в Лондон на открытие своей выставки. Конечно, все ожидали увидеть слабую старушку (еще бы – такие годы!). Но к ним вышла стройная дама, полная сил и жизненной энергии. Когда пораженные журналисты спросили, в чем же секрет ее поразительной витальной силы, Стравинская ответила:

– Это очень просто: работать, путешествовать, ничего не бояться и получать удовольствие от красивых вещей.

Имеет смысл запомнить эту формулу!

Ну что ж, давайте обобщим. Жалко расставаться с нашими героями. И еще много поразительных примеров долгих и прекрасных жизней хранит история человечества. Но и приведенных историй вполне достаточно, чтобы попытаться сделать какие-то выводы о природе долголетия.

– Была ли жизнь наших героев безоблачной, лишенной проблем и испытаний? – Нет, совсем наоборот. Испытания были и еще какие!

– Отличались ли все они могучим здоровьем? – Далеко не всегда.

– Были ли их предки долгожителями? – Отнюдь не у всех.

– Есть ли что-то общее в их образе жизни? – Да! Все они много и плодотворно трудились. Вели активный образ жизни. Ставили перед собой задачи, не ограничивая себя мыслями о возрасте. Они были живыми, пока живы. И любили узнавать новое.

И конечно же: движение, физическая активность! А главное – интерес к жизни, к тому, что еще предстоит. Помните формулу Веры Стравинской? Работать, путешествовать, ничего не бояться! Вот она – формула жизни.

Работать, путешествовать, ничего не бояться! Вот она – формула жизни.

Размышления о жизни, ее течении, о том, что мы успели, к чему пришли за прожитые годы, необходимы. Задумываться об итогах имеет смысл даже в десять лет, а в двадцать – тем более. Человек, умеющий анализировать, делать выводы, внутренне растет, становится более сильным, внутренне зрелым и при этом сохраняет молодость и силу долгие годы.

Вот небольшой пример рассуждения хоть и молодой, но талантливой, яркой, уже состоявшейся актрисы театра Вахтангова **Евгении Крегжде**. О возрасте, о тревогах, поиске. И тут важны даже не выводы – они с годами меняются, открывается второе, третье дыхание... Важно то, как человек мыслит, внимательно вглядываясь в свой путь:

Десятилетний юбилей встречала радостью!
Двадцатилетие будоражило меня...
А тридцатку жду с испугом!

И вроде бы все ничего, и даже более чем! Выгляжу я сейчас, в свои 29, гораздо лучше, чем десять лет назад – уже научилась прикрывать изъянчики и выявлять прекрасности!

Я уже не плыву беспорядочно по жизни, принимая все и всех безоговорочно, просто по факту некой необходимости! «Не хочу, чтобы этот человек присутствовал в моей жизни», «Делать я это не буду, потому что это противоречит моим убеждениям» или «Извините, но эта работа мне не интересна» – оперирую я такими словами, уже понимая необходимость быть верным себе, своему пути, чести.

Я познакомилась со своей совестью и поняла, что любой компромисс с ней оборачивается впоследствии большими потерями! Только приближаясь к тридцатилетию, я для себя четко определила, какие качества мне действительно важны в мужчине, с которым «даже смерть не разлучит нас»!

Раньше двигалась в потемках, без ясности, на ощупь, приближая тех, кто по сути не был мне близким! В 20 лет я доверяла ярким и страстным чувствам, на которых, как оказалось, всегда печать быстротечности! Они быстро сгорают, сжигая все вокруг. Да, остаются хорошие воспоминания, но в результате ты тратишь огромные усилия на то, чтобы ликвидировать неизбежные в данном случае разрушения, постепенно приобретая опыт смирения.

Сейчас же открыла для себя понятие «тихой любви», как ни странно будет звучать – разумной! И пусть она кому-то покажется тлеющей, для меня она – созидательна!

Я стала профессиональной театральной актрисой, и пусть что-то у меня порой не получается, но есть то, что отличает меня от актрис, которые только начинают свой путь – опыт! В том числе опыт борьбы с «не получается»...

А еще я научилась считать до десяти в тех случаях, когда готова взорваться... И вышивать крестиком... И много еще всего я приобрела за

предыдущую десятилетку... Общие слова – опыт, мудрость... Но есть то, что года у меня забрали, и именно это меня пугает! И речь конечно же не о молодости... В двадцать лет я рассуждала так: «У меня все впереди! Я безусловно добьюсь всех своих желаний! Я стану великой... Я покорю мир... Я докажу, что...» В этом не было и малой толики сомнения, только огромная энергия движения, свершений! Сейчас же, подходя к тридцати, я, к большому сожалению для себя самой, стала допускать мысль, что всего этого может и не произойти!»

Давно, в юности прочитала я стихи Андрея Вознесенского, которые хочу здесь привести. Они мне часто помогали в жизни. Просто бывает: вспомню, повторю про себя – и силы появляются. И – улыбка. И вера в то, что ничто никогда не поздно.

Стихи так и называются – «Сначала» (я привожу только отрывок):

Достигли ли почестей постных,
Рука ли гашетку нажала
в любое мгновенье не поздно,
начните сначала!

Двенадцать часы ваши пробили,
Но новые есть обороты.
Ваш поезд разбился. Попробуйте
летать самолетом!

Пожалуйста, помните, верьте – вы же только что прочитали про потрясающие жизненные дороги – верьте, что, пока мы живы, «новые есть обороты».

Всегда.

Любите жизнь.

За ее непредсказуемость и сюрпризы в том числе.

«Мне уже 31, а я все еще жива!»

Странно видеть такой заголовок после предыдущей главы, правда? Мы с вами видели такие примеры, после которых 80 лет кажутся юношеским возрастом.

А тут вообще про какой-то младенческий период – годик после тридцати.

И все же... Это этап.

Я попросила написать о своем восприятии возраста мою бывшую ученицу, замечательную пианистку **Ксению Башмет**. И она пообещала, заключив свое обещание именно этими словами: «Мне уже 31, а я все еще жива!»

У Ксюши все предпосылки для того, чтобы и в 101 год оптимистично и радостно произнести эту самую фразу. Она работает много и упорно, она доброжелательна, у нее великодушное чувство юмора и позитивный взгляд на жизнь. Именно поэтому мне так приятно приводить ее рассуждения о возрасте после тридцати:

Недавно я поняла, почему нас всех, и девочек, и мальчиков, «пугает» возраст 30.

Потому что наши родители в большинстве случаев рожали нас в двадцать с чем-то, а когда мы доросли до момента, чтобы поинтересоваться, сколько лет маме и папе, оказывалось, что им уже тридцать с чем-то.

То есть в нашем понимании 30 – это возраст РОДИТЕЛЕЙ!

А мы-то сами еще дети!

Ну и что, что у меня сыну 5 лет, а у Ани Кривцовой сын уже выше нее ростом и носит 43-й размер ботинок!

Мы-то – ДЕТИ!

Своего тридцатилетия я боялась... Боялась именно цифры!

И еще было страшно неудобно перед родителями, что ИХ ДОЧКЕ 30 ЛЕТ!!! Не двадцать с чем-то, а тридцать!!!

К слову сказать, делать их бабушкой и дедом мне вовсе не было неудобно...

И в день моего тридцатилетия мне реально омрачила картину мигающая надпись в «Одноклассниках»: «Ксения Башмет, 30 лет».

Именно с этого дня я и мой возраст разделились. Если раньше я всегда чувствовала, сколько мне лет, иногда не сразу в день рождения, а через несколько недель, но чувствовала и осознавала, то теперь этого чувства нет.

Я отдельно – цифра отдельно, как-то так...

То есть я знаю, что мне уже 31, но это как бы не со мной, это просто ответ на вопрос: «Сколько вам лет?»

Весь год, с 30 до 31, был у меня непростым в психологическом и эмоциональном плане... До депрессии не дошло, но некоторое уныние, апатия и одиночество окрашивали почти весь год.

А потом вдруг появился Эдик. С самой неожиданной стороны, как приятель того, кто вверг меня в эту апатию.

«И началась тогда в селе каком-то там совсем другая жизнь!» Я нашла своего человека, а он нашел своего. В мае познакомились, а послезавтра женимся! Кстати, ему тоже было 30, и он был в том же замороженном состоянии, говорит, что я выдернула его обратно в жизнь! А на 30-летие мне подарили визит к астрологу. Это который рисует в специальных компьютерных программах всякие графики планет. Так вот: какой-то там Нептун, или Сатурн, или Юпитер имеет орбиту примерно от 29 до 32 лет. То есть он совершает полный оборот вокруг Солнца за этот период, зависит от того, где он стоял в момент нашего рождения. Отсюда «кризис 30 лет» и «кризис старения» в районе 60–65.

Наверное, в 40 я опять буду бояться самой цифры, что родителям будет уж вообще неловко, но пока об этом трудно говорить, еще дожить надо!

Меня немного беспокоит, что когда-то я все-таки начну стареть и увядать, но я рассчитываю на мою прекрасную наследственность с маминой стороны и на чудеса косметологии!

Пока что косметологи меня хвалят!

Родительский пример очень важен.

Как ведет себя мать (по отношению к семье, мужу, самой себе), так потом ведет себя и дочь. Учтите это, милые мамы! Будьте достойным примером для своих дочерей!

Прекрасный прогноз у моей дорогой Ксюши! И очень жизнерадостный. Помимо всего прочего, обращаю ваше внимание на одну очень важную деталь. Думая о своем будущем, она обращает внимание на пример собственной мамы. А мама ее – образец элегантности, умения себя вести, ухоженности и хорошего вкуса. Родительский пример очень важен. Как ведет себя мать (по отношению к семье, мужу, самой себе), так потом ведет себя и дочь. Учтите это, милые мамы! Будьте достойным примером для своих дочерей!

Мозг не стареет?

Привожу высказывание Святослава Медведева, директора Института мозга человека: «На самом деле с годами стареет не сам мозг, а сосуды. Нейроны же при этом могут оставаться вполне молодыми. Это достаточно частое явление. Я видел его сам: по результатам магнитно-резонансной томографии у моей матери, Натальи Петровны Бехтеревой¹, мозг был, как у молодой женщины, хотя до исследования у нее случались и инсульты.

Дряхлеет ли мозг вместе с телом?

И да, и нет.

С возрастом, как правило, нарушается кровоснабжение мозга, ухудшается питание его клеток. Возможны и нейродегенеративные заболевания – старческое слабоумие, болезни Альцгеймера, Паркинсона и т. п. Но мозг пожилого человека, у которого всего этого нет, может избежать старения. Проблема в другом: люди ряда профессий способны работать гениально только в период молодости.

Например, математики, физики-теоретики – до 35–40 лет.

А у медиков, юристов, писателей все наоборот. Это зависит и от дерзости мысли, и от жизненного опыта»².

Многие жизненные примеры доказывают: человек способен долго и интенсивно заниматься умственным трудом, если он постоянно тренирует память, если бережет собственный организм (помните, что важно беречь? Сосуды!), если подвижен. А молодость мозга дает возможность дольше и плодотворнее жить.

¹ Н.П. Бехтерева – основатель Института мозга человека, нейрофизиолог с мировым именем.

² По материалам газеты «Аргументы и факты».

Вечные слова

Открыла книжку со словами Оптинских старцев и захотелось поделиться. Вдруг кому-то эти слова помогут именно сейчас, подскажут нужный путь?

Преподобный Амвросий: «Каждому из нас более должно заботиться о себе самом, о своей душе и о собственной пользе душевной, потому что, по слову апостола, каждый из нас сам по себе воздаст слово Богу. У нас же путаница оттого и происходит, что мы все более склонны к вразумлению других и стараемся не только убедить, но и разубедить и доказать многими различными аргументами».

Преподобный Анатолий Старший: «Будь и скромн, т. е. не возносись, ничем не пренебрегай, будь осмотрителен, осторожен, знай, что одно слово иногда может разрушить счастье». «Мы обязаны всех любить, но чтоб нас любили, мы не смеем требовать».

Преподобный Иосиф: «Старайся не быть без дела. Потому что безделие – мать всякого порока, в том числе уныния и отчаяния».

Задайте себе несколько вопросов

Может быть, вы ведете дневник. Если нет, это не обязательное условие. Возьмите тетрадку и ответьте честно и подробно на те вопросы, которые увидите ниже.

Возвращайтесь к этим вопросам каждый год. Посмотрите, как будут меняться ответы. Лет через 15–20 вы сможете сделать некое философское обобщение, касающееся вашей жизни и в целом жизни каждого человека.

Мы – меняемся. То, что когда-то пугало, сейчас кажется смешным. И наоборот. Важен анализ собственного опыта. Он поможет понять многое.



Итак:

1. Ваши детские мечты. Что сбылось? А что – нет, но вы до сих пор мечтаете, чтобы сбылось (из детства)?
2. Ваша первая любовь. (Самое ли это сильное чувство любви в вашей жизни?)
3. Ваша вера.
4. Ваша семья. (Родители, супруги, дети. Отношения в семье. Что вы хотели бы изменить.)
5. Ваш большой страх.
6. Ваши потребности (вещи в вашей жизни).
7. Ваши проколы (слабые места, недостатки).
8. Ваши надежды.
9. Ваше будущее. Пожелания самой себе.
10. Ваши поиски и открытия.

Мне очень помогает такой анализ. Например, видя в числе страхов (в 15 лет) контрольную по физике, я улыбаюсь. Этого страха нет. Исчезли и многие-многие другие страхи. И я понимаю, насколько глупо и бессмысленно вообще чего-то бояться.

Попробуйте! Выводы вас вдохновят.

«Я слишком старая для этого»

В каком возрасте о красоте и здоровье лучше забыть? Как принято говорить, в отношении этого вопроса у меня есть для вас две новости – хорошая и плохая. Выбирайте, которая из них какая по собственному желанию.



Итак, новость № 1.

О красоте и здоровье можно забыть в любом возрасте, если вы:

- а) регулярно переедаете;
- б) злоупотребляете алкоголем и (или) наркотиками;
- в) не соблюдаете режим сна и бодрствования (регулярно не высыпаетесь);
- г) ведете малоподвижный образ жизни;
- д) не соблюдаете правила гигиены;
- е) курите;
- ж) не развиваете постоянно и неуклонно свой мозг, не тренируете память;
- з) не любите и не уважаете себя;
- и) не уважаете окружающих;
- к) даете волю гневу и раздражению; л) завидуете; м) ленитесь;
- н) предаетесь унынию и страху;
- о) позволяете себе осуждать других;
- п) ненавидите и проклинаете кого-то;
- р) не встречаете с терпением и достоинством посылаемые жизнью испытания.

Этот список можно продолжить до конца алфавита, но, думаю, и так все понятно. Любое злоупотребление уродует, будь то злоупотребление пищей, напитками, химическими веществами или пренебрежение к себе и окружающим в психическо-ментальном плане. Все злое, сделанное вами вольно или невольно, направленное против себя или близких (т. е. всех других живых существ), обязательно и закономерно отражается на вашем здоровье и вашей внешности. Вы художник. И от вас зависит, какой автопортрет вы создадите. Штришок за штришком, день за днем. Вглядитесь в созданную вами картину. Довольны? Тогда вас можно поздравить. Нет? Никогда не поздно изменить картину. Пока мы живы. Вот только это бы и успеть...

Тут мы и подошли к **новости № 2.**

Возраст, в котором о красоте и здоровье можно забыть, не существует. Пока живем, мы обязаны сохранять достоинство. Мы должны быть примером для окружающих, ибо только так, подбадривая и поддерживая друг друга на жизненном пути, могут существовать уважающие себя члены общества. Если мы не случайно собравшаяся гигантская шайка маргиналов, а уважающий себя народ, нам жизненно необходимо это осознать.

Возраст, в котором о красоте и здоровье можно забыть, не существует. Пока живем, мы обязаны сохранять достоинство. Мы должны быть примером для окружающих, ибо только так, подбадривая и поддерживая

друг друга на жизненном пути, могут существовать уважающие себя члены общества. Если мы не случайно собравшаяся гигантская шайка маргиналов, а уважающий себя народ, нам жизненно необходимо это осознать.

Ну, хорошо, скажете вы, здоровье – полезная вещь. А красота-то зачем? И разве она не от рождения дается? А с возрастом все равно исчезает.

Это ложное представление. Ведь молодость – это всего лишь **обещание**. Это только путь к самим себе. Если в юности и молодости вы не запрограммируете себя на добро, пользу обществу, познание, служение долгу (да-да, у нас у всех от самого рождения существует долг, но в чем он состоит и какова его величина, уяснить сам для себя должен каждый живущий), вам долго придется брести впотьмах. И все моральные уродства, полученные после такого путешествия, отпечатаются на лице и теле. Не только лицо, а весь внешний облик – зеркало вашей души и поступков по отношению к самим себе и окружающим.

Мы смотрим на молоденькое деревце и мечтаем, каким могучим, великолепным станет оно в старости. Нет ничего прекраснее старых деревьев с неохватным стволом, пышной кроной. Но если мы, мечтая о сильном дереве, станем при этом обильно поливать его ядом, не совместимым с его существованием, время от времени подпиливать его корни и обдирать кору, нашим мечтам не суждено будет реализоваться. Если дерево и вырастет, то после такой «заботы» оно станет жалким, чахлым уродцем. Как же часто мы неразумны по отношению к себе, отравляя себя чрезмерной и нездоровой едой, обездвигивая себя, забывая о насущных нуждах собственной единственной и неповторимой души, а потом сетуем на болезни, на неблагоприятное окружение.

Как и старые могучие деревья, люди сильные и прекрасные духом к старости становятся лишь привлекательнее.

Вспоминаю своего Учителя, великого русского философа Алексея Федоровича Лосева. Ему было почти 90 лет, когда мы, молодые аспиранты, приходили к нему на занятия в его квартиру на Арбате. Он был настолько интересной, притягательной личностью, что при его появлении в комнате, где мы собирались, возникал обособленный мир, необъятный, бесконечный! Телесная слабость и возраст земной жизни абсолютно переставали приниматься в расчет.

То же могу сказать и об Азе Алибековне Тахо-Годи, вдове Алексея Федоровича Лосева. 26 октября 2012 года ей исполнится 90 лет. С каждым годом она становится все прекрасней, а ее красота – все более утонченной. И при этом ее прекрасный тонкий профиль, лучистые живые глаза, седые волосы, уложенные в пучок, словом, весь ее незабываемый, поразительно притягательный внешний облик лишь оттеняет красоту, силу, величие ее духа и интеллекта. Она продолжает много и плодотворно работать, издает книги, занимается с учениками. Она образец, носитель знаний и культуры. И как же тянутся к ней люди!

Когда мы видели выступления академика Дмитрия Лихачева, невозможно было не залюбоваться его красотой, благообразием, манерами, интонациями. Мысли о возрасте этого великого человека отступали, вернее, возникнув, заставляли гордиться потенциальными возрастными возможностями каждого из нас.

А ведь ни у одного из этих трех замечательных, глубокоуважаемых ученых жизнь не была легкой. Тюремь, лагеря, потери близких, нужда, лишения, невозможность заниматься любимым делом, наконец, гонения, болезни – ничто их не миновало. **Выдержали силой духа! Сохранили достоинство! Не прекращали стараний и интеллектуальных усилий, что бы ни преподносила судьба! Осознавали свой долг и ответственность перед собственной душой и перед душой народа в целом. И это – не пустые слова. Это завет всем нам. Давайте же ему следовать.**

12 июня 2008 года американские СМИ сообщили о том, что 90-летний житель Детройта Джон Локер (John Locher) получил диплом высшей школы.

– Вот зачем Господь дал мне дожить до этих лет, – сказал в телевизионном интервью гордый выпускник.

Семьдесят лет назад Джон вынужден был оставить занятия в университете, так как должен был работать, семья его требовала поддержки. Великая Депрессия, потом Вторая мировая война. Джон Локер женился, вырастил восьмерых детей, много и успешно работал (его последняя должность – старший дизайн-инженер в компании «Дженерал Моторе»). Ему было чем гордиться и довольствоваться: 19 внуков и 11 правнуков, любящие дети. Но оставался долг перед самим собой. Его дочери поняли устремления отца. Они договорились в высшей школе о его занятиях. И вот в 90 лет гордый выпускник в университетской шапочке и мантии улыбается телекамерам. Счастливые его дети и внуки! Такой пример достойной жизни! Такая реализация своего человеческого потенциала!

Я с юных лет размышляю о старости человека. Мне всегда казалось, что вся наша жизнь и есть подготовка к старости, как к подвигу, как к экзамену. Экзамен зачастую – лотерея, кто знает, какой билет вытянешь, какой жребий уготован тебе судьбой. Но это совсем не значит, что мы не должны к экзамену готовиться. Честно и серьезно. Как люди. Не врать. Не пытаться схитрить, извернуться (тут – не удастся). Я запоминала и цепко держала поразившие меня примеры личного мужества людей, не позволивших возрасту себя обездолжить.

Я училась в 9 классе и записалась на госкурсы иняза для занятий испанским языком. Вся жизнь была впереди, я жадно впитывала все впечатления от открывающегося передо мной мира. В группе я впервые оказалась не среди одноклассников, а в компании очень разновозрастных людей, среди которых была самой младшей (чего я, надо сказать, очень стеснялась).

Самой старшей сокурснице было 70 лет! Она была поразительная! Ей, по всем законам и представлениям того времени, положено было быть классической бабушкой и сидеть в лучшем случае на лавке у подъезда. Она же шла своим курсом, никому ничего не доказывая, не делая заявлений и не подавая нот протеста. Я старалась подобраться к ней поближе, чтоб рассмотреть и расспросить, чтоб научиться и понять. Мне все в ней нравилось – и возраст, и отсутствие стереотипов, и явная, но не демонстративная внутренняя свобода. Возраст (ее и мой) был мне не помехой.

Она и выглядела необыкновенно (особенно для того времени). Тоже не напoказ, но совершенно по-своему Во-первых, ее волосы были подстрижены ежиком очень-очень коротким. Седой короткий ежик – это всегда стильно! Это – ух ты! Она объяснила – так удобно. Гигиенично. Очень дешево. У нее был жестко спланирован бюджет, до копейки, грамотно. Она, как оказалось, летом вообще сбрасывала волосы наголо, а потом они отрастали потихоньку, как могли. Но к лету – опять. Ходила в собственноручно связанных платьях (черном, пестром – черно-белом – и синем), прямых, до середины икры. Никакого макияжа, подведенных глаз, губной помады (какое счастье!). Лишь подпудривала нос и щеки (видимо, привычка юных лет). Весь этот минимализм был ей необыкновенно к лицу. На все времена и случаи жизни. Это была такая захватывающая дух элегантность – глаз не оторвешь!

Она жила одна. После войны лишилась всех, новую семью заводить не стала. Сумела выстоять и научилась жить сама по себе. Дисциплина у нее была внутренняя, боюсь, сейчас таких не сыщешь! В 60 лет ушла на пенсию, решив, что начинает совсем новую жизнь. Пенсия была по тем временам неплохая – 90 рублей. Она могла платить за квартиру, строго питаться, учиться и откладывать на путешествия.

Курсы испанского были третьими по счету. До этого она овладела английским и французским (немецкий знала с детских лет). Была она лучшей ученицей в группе. Память –

поразительная, в день она запоминала до 1 00 слов! Такую норму определила себе сама. Поддерживала уже выученные языки тем, что по утрам ходила в Библиотеку иностранной литературы и читала там английских и французских классиков. Покупала пластинки с песнями на выученных языках, подпевала, танцевала. Обязательно каждый день выходила в люди – на курсы, в гости (друзей было много), звала к себе. Летом ездила по стране (других возможностей тогда не было), но страна-то у нас какая! Она побывала в Средней Азии, на Дальнем Востоке, на Байкале... Набиралась сил от новых впечатлений. В Москве еженедельно ходила в баню. Почти всюду старалась ходить пешком.

Она дожила до глубокой старости, постоянно будучи занятой и требовательной к себе. Умерла на 98-м году жизни не болея. Просто тихо ушла.

В продолжение каждой литургии в храмах верующие молят о «христианской кончине живота своего: безболезненной, непостыдной, мирной».

Такая кончина – награда за земные старания, за уважение к жизни и кроткое претерпевание ее тягот.

Мне в наследство остался дневник этой необыкновенной женщины. Он объяснил многое. Но это тема отдельная, а сейчас – вывод: человек долго остается на плаву, если не сдается и не дает себе поблажки!

Вот ради чего я рассказала эту историю.

Дружба со старшими достойными людьми – это великое благо и счастье. Она очень многое может дать обеим сторонам – и старому, и молодому другу.

Проживший долгие годы человек с удовольствием делится своим опытом. А юный – набирается этого опыта. И вдруг осознает, что человек, которого он первоначально считал старым, в глубине своей души молод...

Проживший долгие годы человек с удовольствием делится своим опытом.

А юный – набирается этого опыта. И вдруг осознает, что человек, которого он первоначально считал старым, в глубине своей души молод...

Об этом и кое о чем еще написала мне, словно услышав мои мысли, очень дорогой мне человек, **Ольга Юлиановна Семенова**, журналист, автор многих книг и дочь нашего выдающегося и всеми любимого писателя Юлиана Семенова.

Вот ее рассуждения:

Чтобы не зарекомендовать себя сытой стареющей дамой, гламурно рассуждающей о морщинках, разговор поведу о тех, чья судьба не волнует лишь самого равнодушного – о наших пенсионерах. В 60-е годы прошлого века в США возникло движение «Серые пантеры». Еще девчонкой вычитав о нем в глянцево по виду, но серьезном по содержанию журнале «Америка», я подивилась тогда напору заокеанских бабушек – хрупких созданий с аккуратными сиреневатыми кудельками, устраивавших манифестации, «выбивавших» льготы, социальную помощь, увеличение пенсии и заставлявших политиков с короткой памятью думать о старшем поколении не только в период предвыборной компании, а постоянно. Позднее партия с таким названием была основана и успешно действовала в Германии, а несколько лет назад подобное движение появилось в России. Уровень цивилизованности общества определяется его отношением к детям и старикам, и тут нам позавидовать сложно: беспризорников не меньше, чем после революции, десятки и сотни тысяч нищих стариков и старушек. Более половины российских пенсионеров живет за чертой бедности, остальные пожилые люди хоть и сводят концы с концами, но из-за маленьких пенсий не могут позволить себе ничего лишнего. Хотя может ли человек, проработавший всю жизнь, считать для себя «лишним» отдых в санатории, путешествие, покупку модной

одежды или просто поход в оперный театр?! Ответ сам напрашивается. Так что такое движение в нашей стране необходимо и хочется пожелать сил, терпения, успехов и долголетия как и лидерам движения, так и тем, чьи интересы оно защищает...

Отчетливо помню события тридцатилетней давности, когда в 15 лет загремела в больницу с какой-то несущественной хворью. Моей соседкой по палате оказалась сухонькая приветливая арбатская старушка с тоненьким дребезжащим голосом. Проникнувшись симпатией к малолетней соседке, старушка беседовала со мной о школе, расспрашивала об учителях, рассказывала о своей молодости, а при моей выписке протянула листочек с номером своего телефона и вовсе не дребезжащим, а звонким, юным голосом сказала: «Звоните обязательно, приводите подружек, мы будем пить чай, играть на пианино, танцевать и веселиться!» Время в ту секунду будто остановилось, а потом стремительно понеслось вспять. Десятилетия свернулись засохшими листиками из гербария и передо мной стояла не старушка с личиком-печеным яблочком, а моя ровесница, только чуть иначе одетая и причесанная – розовощекая стройная гимназистка с аккуратными косичками и в накрахмаленной школьной форме дореволюционного образца. Мы понимали друг друга с полуслова, смеялись тем же шуткам, плакали над теми же книгами, мечтали об одном и том же смелом и добром мальчике, я обязательно позвонила бы к ней в ближайшие выходные и мы бы встретились на бульваре и, погуляв под притихшими деревьями, пошли бы к ней домой – пить чай с нашими общими подружками, кружиться под мелодии Штрауса и веселиться, мы стали бы самыми лучшими друзьями на свете, мы... Но волшебство продлилось всего несколько мгновений, гимназистка исчезла, я так никогда и не позвонила той милой старушке, предпочтя чаепитию и вальсированию под звуки пианино кока-колу и просмотр видео с моими одноклассниками и освоивание сложных на событийного тогда танца Майкла Джексона в образе вампира на кладбище. Но, странное дело, с годами я все чаще вспоминаю ту старушку. Иногда с нежностью, иногда с грустью, порой с чувством вины. Недавно я рассказала о ней моему шестнадцатилетнему сыну Юлиану. Он слушал внимательно, серьезно, а в конце рассказа у него, играющего на пианино и специально исполняющего вальсы под Новый год, чтобы папа с мамой потанцевали, предательски заблестели глаза и он выдохнул: «Бедная, мне ее жалко, почему ты ей не позвонила?» С тех пор Юлиан иногда, с легким укором в голосе, повторяет, имитируя интонацию той безымянной старушки: «Приходите, мы будем пить чай, играть на пианино, танцевать и веселиться» – и мы оба грустно улыбаемся.

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.