

жизни западных женщин в возрасте далеки от нашей реальности. Одно дело быть благополучной пенсионеркой в развитой стране, и другое – женщиной, которая родилась в Советском Союзе, в возрасте около сорока прошла через сложный период 90-х, не всегда умея встроиться в новую рыночную систему, и теперь получает пенсию в размере прожиточного минимума». Что предлагает общество российской женщине после 55 лет? Заслуженный отдых и роль бабушки. «Конечно, пенсия в 55 лет была придумана в советское время, когда продолжительность жизни была меньше, – продолжает Анна Шадрина. – Но сохраняется она не случайно. Государство все меньше средств вкладывает в помощь семьям, имеющим детей, соответственно, оно заинтересовано в том, чтобы активно действовал институт бабушек». С одной стороны, российские женщины эмансипировались раньше западных, поскольку после революции 1917 года стали работать. Но при этом, отмечает социолог, в России бытие женщины тесно увязано с материнством. «Женщина до сих пор не мыслится как не-мать. И у женщин, участвовавших в моем исследовании, линейная жизненная траектория: учеба – раннее замужество – раннее материнство – ранний выход на пенсию – работа бабушкой по полной программе». Более того, женщины, у которых по тем или иным причинам нет внуков, испытывают чувство вины, как будто они не справляются с поставленной перед ними жизненной задачей.

## ДИСКРИМИНАЦИЯ ПО ВОЗРАСТУ

**Эйджизм – широко распространенная негативная установка по отношению к старости,** стереотипное восприятие зрелых людей как немощных, бесполезных, неспособных овладевать новыми знаниями. Это обратная сторона культа молодости, красоты и здоровья. Доказано, что негативное восприятие старости уменьшает продолжительность жизни на 7,5 лет<sup>1</sup>, а положительное отношение к возрасту улучшает память, когнитивные способности и укрепляет чувство собственной значимости.

1. B. R. Levy et al. «Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 83, № 2.

«Потому что других ролевых моделей для 60-летней женщины нет», – подытоживает Анна Шадрина.

**Почему мы «выходим в тираж»?** Ощущения человека предпенсионного возраста напоминают чувства ребенка, который всю разыгрался в хорошей компании, а в этот момент вдруг приходят родители и говорят ему: «Все, время вышло, заканчивай, пора домой!» Мы тоже готовы по-детски воскликнуть: «Как, уже?» Да, мы все знаем про свои морщины, седину, изменившуюся фигуру – но мы еще всю можем «играть»! За-

чем же уводить нас из круга «играющих», социально активных? Кто эти «родители», говорящие нам: «Пора», и почему мы им повинемся (или даже соглашаемся с ними)?

Этих голосов много. Прежде всего на это намекает государство: оно платит пенсии, на которые невозможно достойно жить, а часто трудно просто выжить. «Человек, которому назначают скромную пенсию, порой едва достигающую прожиточного уровня, получает сигнал, что он не нужен», – отмечает психотерапевт и гериатр Григорий Горшунин. Это и работодатели, которые отвергают даже 40-летних; что уж говорить о людях за 50. Это и ближайшее окружение: друзья, сверстники, родственники. Почему мы слушаем их, а не себя?

«Многие из нас стремятся быть встроенными в смысловую структуру, которая создана не нами, наделяют ее легитимностью и ориентируются на нее. Тех, кто способен опираться на себя, управлять своей жизнью самостоятельно, а не следовать за другими, в старших поколениях гораздо меньше», – объясняет психотерапевт. А иногда это в буквальном смысле голоса наших родителей или бабушек, дедушек. В детстве и юности мы наблюдали их старение. Кому-то повезло быть свидетелем того, как родители всю жизнь увлеченно трудились, даже не помышляя о пенсии. Но другие видели, что старшие с нетерпением ждут заслуженного отдыха, а выйдя на него, быстро дряхлеют. Эти модели старения тоже на нас влияют. «Я нередко говорю своим пациентам: помните, вы подаете пример детям и внукам, как обходиться со своей старостью, – рассказывает Григорий Горшунин. – Даже если вам кажется, что они на вас не смотрят, они смотрят все равно. Мы же воспитываем не столько словами, сколько своим примером».

>>

**Да, мы все знаем про свои морщины, седину, изменившуюся фигуру, – но мы еще всю можем «играть»!**



### Мы отодвигаем старение, если продолжаем учиться – даже у тех, кто намного младше нас

#### >> Внутренняя молодость

Не надо обладать особой наблюдательностью, чтобы заметить, как резко отличаются друг от друга ровесники в возрасте чуть за 50. Позже этот разрыв становится еще заметней. Определить хронологические границы пожилого возраста и старости очень трудно, говорит специалист по психологии развития Марина Ермолаева<sup>1</sup>. Различаются старение биологическое, социальное и психологическое. Ведущую роль играет именно психологический фактор – смирение со старением и снижение интеллектуальной активности.

«Активно работающий человек даже в 80 лет не становится старым – он остается в возрасте зрелости», – утверждает Марина Ермолаева. Ведь на самом деле нет никаких объективных причин считать себя ни на что не годными в этом возрасте. Цифры 55 или 60 – абсолютная условность. В Брита-

нии, например, на пенсию выходят в 65 – и англичане именно этот возраст считают водоразделом между зрелостью и старостью. «Может быть, сама усталость от работы человека пенсионного возраста – это сконструированная категория, – размышляет Анна Шадринна. – Неизвестно, будем ли мы чувствовать себя уставшими, если у нас не будет возможности завершить карьеру. Нельзя исключать, что в будущем людям из западных стран придется работать до конца жизни. Я жи-

ву в Англии, мне 41 год, и похоже, что мое поколение первым узнает это на собственном опыте».

#### Ни в чем себе не отказывать

В зрелости консерватизм оборачивается инертностью, подчеркивает Марина Ермолаева. Не хочется ничего менять, незачем ставить цели, потому что для их осуществления потребуются усилия. Творческий порыв угасает. «Голова уже не та, что раньше», – сплошь и рядом говорят наши знакомые. Наталье 73 года; кандидат наук, в прошлом экономист, она волей судьбы оказалась в Испании, на свою небольшую пенсию снимает комнату и живет очень скромно. Два года посещала бесплатные курсы испанского, а теперь решила заново пройти программу средней школы. Кроме того, она окончила курсы компьютерного дизайна и увлеченно делает видеоролики, планирует снять мультфильм и уже нашла режиссера для этого проекта. В Facebook в разделе «О себе» она пишет: «Все вокруг меняется – изменяюсь и я. Не хотите выйти из зоны комфорта? Я вас приглашаю!»

Разве может пенсионер путешествовать, при наших-то пенсиях? Оказывается, может. Владимиру 61 год, у него высшее образование, но сейчас он в силу обстоятельств работает дворником. Он всегда мечтал посмотреть мир. Несколько лет назад выкроил деньги и поехал в тур по Европе, пришел в восторг и с тех пор путешествует каждый год. Шутит, что это вошло у него в привычку. «Какие там романы после 60?» – еще одно распространенное мнение. Инне 68, она влюблена и только что вышла замуж. «Я бы не стала кого-то специально искать, – говорит она. – Другое дело, что внутренне я себе это разрешила» (подробнее см. на с. 47).

#### ДОЛЬШЕ ЖИВУТ ТЕ, У КОГО ЕСТЬ СМЫСЛ И ЦЕЛЬ

Восприятие пожилыми людьми собственного существования как осмысленного, ценного, поддающегося контролю и имеющего цель коррелирует с ожидаемой продолжительностью жизни, утверждает Эндрю Стептоу (Andrew Steptoe), специалист по психологии здоровья, под руководством которого исследователи из нескольких университетов Великобритании и США провели анкетирование более чем 9 тысяч человек в возрасте около 65 лет. Среди тех, кто имел самые высокие показатели субъективного благополучия, в течение восьми с половиной лет умерли лишь 9%, а среди тех, кто имел самые низкие показатели, – 29%. «Мы не можем быть уверены, что субъективное благополучие снижает риск смерти, поскольку тут может не быть причинно-следственной связи, – объясняет психолог. – Но результаты указывают на вероятность того, что позитивное восприятие собственной жизни может улучшить физические показатели. Есть несколько биологических механизмов, которые связывают субъективную удовлетворенность жизнью с улучшением состояния здоровья, например через гормональные изменения или снижение артериального давления».

The Lancet, January 2015, vol. 385.



**Инна, 68 лет:**

## “Мы устроили свадьбу в театре танца”

### Найти свое дело

Если мы мечтаем закончить работать, чтобы наконец отдохнуть, пожить в свое удовольствие, не напрягаясь, то сами себя загоняем в ловушку. Гуманистический психолог Виктор Франкл считал, что такой «отдых» чреват духовным кризисом, поскольку мы начинаем осознавать, что наша жизнь недостаточно содержательна: «Когда каждый день недели превращается в воскресенье, неожиданно дает о себе знать чувство экзистенциального вакуума»<sup>2</sup>. Поэтому, если у нас есть работа, которая нам нравится, лучше не оставлять ее как можно дольше, уверена Марина Ермолаева. А если такой возможности нет, необходимо найти себе новое дело. Именно дело, а не хобби, подчеркивает она. То, которое мы мыслим как нужное кому-то кроме нас, которое можем рассматривать как полноценный труд. «И лучше всего найти его задолго до выхода на пенсию – это и будет профилактикой старения». Мы отодвигаем старение, если продолжаем развиваться и учиться. Антрополог Маргарет Мид отметила, что необычайная скорость социальных изменений в XX веке привела к возникновению новой культуры (она назвала ее постфигуративной), когда культурный опыт передается от младшего поколения к старшему<sup>3</sup>. А это означает, что мы должны быть готовы учиться у тех, кто младше, и даже намного младше. Желание меняться, открытость новому, умение видеть возможности вместо того, чтобы ставить себе искусственные ограничения, – это необходимые составляющие полноценной, активной второй половины жизни. Как, впрочем, и первой.

1. Автор книги *Практическая психология старости* (Эксмо-Пресс, 2002).

2. В. Франкл *Человек в поисках смысла* (Прогресс, 1990).

3. М. Мид *Культура и мир детства* (Наука, 1988).

Начнем с начала, с того, что мы родились давно. Браки с обеих сторон закончились больше 10 лет назад. Оба мы обожаем свою работу и равнодушны к общественной жизни. А встреча произошла на мосту, что, по-моему, символично. Это был не просто мост, а Немцов мост, где мы оба дежурируем уже скоро два года.

Шел дождь, на мосту всегда ветрено и холодно, а мы «мужественно» стояли на посту. Конечно, наши зонты соединились в небольшую крышу, а нам пришлось прижаться друг к другу...

Мы бывали в одних и тех же местах по делам, и каждый раз я получала три красные розы. Кстати, мне это не нравилось, цветы мне мешали, я их даже оставляла иногда где-нибудь в кафе.

И вот пришел день, когда мы должны были расстаться.

Он уезжал в командировку, я – отдыхать. До следующей встречи – месяц или больше. До отъезда одна ночь. И тогда мой друг сказал: «Ну, может, все же ко мне?» Я поняла, что сегодняшнее «нет» будет навсегда. Разумеется, мы знали, что у нас схожие взгляды, видели в глазах другого полное доверие, но решение было для меня самой неожиданным. Я бы не сказала, что это все обдумала, скорее это была авантюра. Я о нем не мечтала точно.

Если можно верить мужчине, он тоже не был занят поисками.

Мы просто не противились природе.

А потом пошли нежные письма, каждый день. Я уже была в Болгарии, море и солнце меня занимали больше. Но я предложила ему приехать ко мне. Мне казалось, что это заведомо нереальное, дежурное предложение. Он за тысячи километров, надо без отдыха долететь до Москвы, до Бургаса, потом трястись на автобусе... Но он приехал. Если честно, меня это привело в смятение: провести 10 дней с практически незнакомым мужчиной в качестве любовника... А у него все вызывало восторг. Ему постоянно хотелось мне что-то покупать, до сих пор готов покупать все, на что я обращаю внимание. В общем, нам пришлось притираться друг к другу бешеными темпами в ограниченном пространстве, но получилось. Каждый день был не похож на предыдущий, веселились мы от души: то поем, то танцуем, то бегаем по морскому берегу, то гуляем по ночному городку, то лакомимся рыбкой в ресторане. И все-все для нас событие, все новое.

В Москве я пыталась сообщить новость подругам – сначала тем, кто далеко. Одна посоветовала сделать его спонсором и сохранить романтические отношения, вторая напомнила, чтобы я сразу рассказала о своих болезнях, «иначе как-то нечестно».

Третья сказала, что выбор у меня между счастьем в любви и вечными муками в аду после смерти. Тут я поняла, что такие решения в любом возрасте принимаются самостоятельно. Устроили свадьбу в театре танца (я там занимаюсь по выходным).

С артистами легче, они играют всю жизнь и поэтому остаются молодыми, даже детьми. Там ценится талант, а не возраст. Мы устроили настоящий спектакль, а завершили его небольшим банкетом прямо в танцклассе. Остался замечательный ролик.

Теперь мы его гордо показываем друзьям.