

Steven Petrow

**STUPID THINGS  
I WON'T DO  
WHEN I GET OLD**



СТИВЕН ПЕТРОУ

**ГЛУПОСТИ, КОТОРЫЕ  
Я НЕ НАТВОРЮ,  
КОГДА СОСТАРЮСЬ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ПЗ0

Steven Petrow  
Stupid Things I Won't Do When I Get Old

Печатается с разрешения Kensington Publishing Corp.  
и литературного агентства Andrew Nurnberg.

**Петроу, Стивен.**

ПЗ0      Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь /  
Стивен Петроу ; перевод с английского О. Бернштейн. —  
Москва: Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Выход  
есть).

ISBN 978-5-17-151626-0

Еще в подростковом возрасте — журналист и писатель, автор множества колонок в New York Times и Washington Post — начал составлять список «вещей, которые он не будет делать, когда состарится» — в основном список всего того, что, по его мнению, его родители делали неправильно.

Давайте признаем, мы не хотим стареть так, как это делали предыдущие поколения. Не хотим отказываться от одежды «не по возрасту», толкаться в общественном транспорте или превращаться в вечно недовольного и раздражительного старика, находящегося в конфликте с молодежью, модой и — о боже мой — технологиями.

«Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь» откровенная книга о страхах, разочарованиях и стереотипах, сопровождающих старение. Это план новой старости и понимание того, что старение — это не болезнь. Стать старше — это привилегия, которой можно распоряжаться. Честная, личная, полная искрометного юмора, история помогает молодому поколению быть терпимее, а взрослому — посмотреть на себя со стороны.

**УДК 159.923.2**

**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-151626-0

© Стивен Петроу, текст, 2021.  
© О. Бернштейн, перевод  
© ООО «Издательство АСТ», 2023.

*Посвящается следующему поколению нашей семьи,  
моим племянникам и племянницам —  
Джесси и Каролине, Анне и Уильяму.  
А также моей сестре Джули.*



*Неверно утверждать, что люди перестают следовать за своими мечтами из-за старости. Скорее наоборот: они становятся стариками в тот момент, когда отказываются мечтать.*

Габриэль Гарсиа Маркес

## **ВСТУПЛЕНИЕ: Я НЕ ПРЕВРАЩУСЬ В СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, КОГДА СТАНУ СТАРИКОМ**

Вскоре после того, как мне стукнуло пятьдесят (мои родители тогда как раз вступили в свой пенсионный возраст), я начал составлять список и назвал его «Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь». По правде говоря, этот список, который становился все длиннее, оказался весьма обличительным и едва ли не желчным перечислением всего того, что, по моему мнению, мои родители делали неправильно. Он отражал все их неудачные реше-

ния, после принятия которых я торжественно обещал себе не винить собаку в собственном недержании (папа!), не отказываться от ходунков лишь по той причине, что они не подходят к моему костюму (мама!) и не затягивать долгую песню о своих болячках и радикулите за обеденным столом (мама и папа!). Был ли я сыном, который разбирался в этом лучше всех? Возможно.

И раз уж на то пошло, должен признаться, что в этом списке нашли отражение поступки других знакомых мне пожилых людей, которые, по моему мнению, действовали неверно (это касается пунктов: не превращать свой дом в сауну; не забираться на крышу, чтобы прочистить водосток; перестать водить машину до того, как отберут права или, и того хуже, кто-нибудь пострадает; не ставить двойной пробел после точки).

Я также знал, что мои родители (как и остальные представители их поколения) являются чем-то большим, нежели просто суммой всей этой боли и страданий. Гораздо большим.

Когда родителей не стало, я не без слез перечитал список и смог взглянуть на него другими глазами. Я понял, что все это перечисление «глупостей» отражало лишь мою досаду, которую я испытывал, глядя на то, как они расплачиваются за собственное упрямство (а ведь эта черта характера мне тоже свойственна). Этот список также изобличал мой страх перед тем, в кого они превратились, когда перешли от пожилого возраста к болезненной старости. Теперь-то мне понятно, что я составлял этот

список как напоминание себе о том, какие решения не стоит принимать, когда я переступлю порог своих «закатных» лет. Я писал все эти обещания в надежде на то, что таким образом они лучше отложатся в моей памяти и я действительно останусь им верен. А в этой книге я делюсь ими потому, что верю, что читатель сможет сделать более осознанный выбор в тот период, когда начнет считать себя старым. Я частенько вспоминаю слова, которые написал о старении мой друг Эндрю Вейл, директор Национального центра интегративной медицины: «Мы не заложники нашей судьбы».

Мне шестьдесят три... старик ли я? Сегодня этот вопрос, безусловно, очень часто занимает мои мысли. Как и мысли еще семидесяти миллионов беби-бумеров, чей возраст как раз перевалил за пятьдесят пять.

С этим вопросом я обратился к моим друзьям в *Facebook*<sup>1</sup>, моим современникам: «Когда начинается старость?» Среди десятков ответов два заставили меня улыбнуться: «Старость — это мой нынешний возраст плюс четыре года» и «Завтра. Каждый день завтра. Точно не сегодня».

Меня позабавил ответ одной подруги, она написала: «Когда к вам начинают обращаться “мэм” вместо “мисс”». Мужчины не считают подобное обращение оскорбительным, хотя лично я всякий раз вздрагиваю, когда мне говорят «сэр» или спрашивают: «Что джентльмен хотел бы на ужин?»

---

<sup>1</sup> Facebook запрещен на территории РФ (прим. ред.)

Были и те, кто разграничивал средний возраст и старость по признаку новых физических ограничений. Один коллега ответил: «Когда ты уже не можешь пробежать милю за пятнадцать минут». «Когда мне придется оставить теннис», — добавил мой друг Томас. Я возразил им обоим, что в сорок лет я травмировал колено и с тех пор мне пришлось отказаться и от тенниса, и от пробежек. Я ведь тогда еще не был стар, но, черт возьми, я точно был нездоров. Спустя пятнадцать лет я снова взял в руки ракетку и с тех пор играю ужасно. Но я не об этом! Я только хочу сказать, что «старый» — не синоним «больного», «искалеченного» или «травмированного» человека.

Я также задавал этот вопрос некоторым исследователям, изучающим старость. «Сегодня считается, что шестьдесят лет — это средний возраст», — говорит Сергей Щербов. Вместе с Уорреном Сандерсоном они выдвинули новое определение старости, основываясь на информации, предоставленной ООН, и данных исследований в США, Японии и Сенегале. Они пришли к выводу, что порог старости в Соединенных Штатах составляет семьдесят один год для мужчин и семьдесят четыре года для женщин.

Но прежде чем я успел отпраздновать эту новость шампанским или указать в *Tinder*<sup>2</sup>, что я мужчина среднего возраста, Щербов добавил: «Наш истинный возраст не просто складывается

---

<sup>2</sup> Популярное приложение для знакомств (*прим. ред.*)

из суммы прожитых нами лет». Он также зависит от наших особенностей: того, что мы едим, какую имеем физическую нагрузку, курим ли, счастливы ли (думаю, все мы помним этот список наизусть) — в общем, от нашего физического и психического здоровья.

И нельзя забывать, что более высокая продолжительность жизни и относительно низкие показатели заболеваемости и потери трудоспособности в США также оказывают большое влияние на поднятие планки среднего возраста до семидесяти лет.

Бывший президент Джимми Картер выпустил отличную книгу *«Преимущества старости»*, в которой рассказал о том, что это значит — быть старым. Картеру, кстати говоря, сейчас девяносто шесть лет. В своей книге он написал следующее: «Правильный ответ заключается в том, что мы становимся стариками в тот момент, когда начинаем считать себя таковыми — то есть когда мы принимаем позицию бездействия, зависимости от других, существенного ограничения нашей физической и умственной активности... Это не очень тесно связано с количеством прожитых нами лет». Если смотреть с такой точки зрения, то я — нет, не старый. И вы тоже можете не быть старым, даже если вы — беби-бумер.

Я думаю, Лемми Килмистер, солист рок-группы *Motörhead*, дал исчерпывающий ответ на мой вопрос: «Я не понимаю, почему вообще в какой-то момент кто-то должен решить, что ты слишком стар. Я все

еще не старик, и пока я не решу, что старость пришла, я не буду стариком, черт возьми».

Возраст, как и красота, — лишь в глазах смотрящего.

Вот почему два человека одного возраста могут совершенно по-разному отвечать на вопрос «Стар ли я?». Вот вам еще один пример: на встрече выпускников колледжа несколько лет назад я был на выступлении седовласого филантропа Дэвида Рубенштейна, который тогда входил в совет директоров Центра Кеннеди, Смитсоновского института и Совета по международным отношениям. На тот момент он также работал на полной ставке со-исполнительным президентом *Carlyle Group*<sup>3</sup>, одной из крупнейших и наиболее успешных частных инвестиционных компаний в мире. В своей беседе с выпускниками Дьюкского университета он призывал нас быть активнее, ведь мы вступаем в последние главы нашей жизни. Памятуя об этом предостережении, я спросил шестидесятидевятилетнего Рубенштейна, считает ли он себя старым. «Шестьдесят девять лет — это как подростковый возраст для меня», — не моргнув глазом ответил он. С тех пор он развелся, читает по сотне книг в год и регулярно выступает с речами. Этот человек точно не теряет времени даром.

За несколько дней до этого Маргарет (Пегги) Ингрэм, моя знакомая поэтесса шестидесяти восьми лет, между операциями на сломанном запястье

---

<sup>3</sup> Крупный инвестиционный фонд (*прим. ред.*)

горестно сообщила мне: «Ну вот и я стала старой». Из-за травмы она впервые с подросткового возраста не смогла вести машину самостоятельно. Более того, ей пришлось нанять медицинского работника для ухода на дому, из-за чего она стала чувствовать себя зависимой и идентифицировать свое состояние как старость. «Вдруг оказалось, что я не могу делать целую кучу простых вещей, например, открыть банку или пачку картофельных чипсов», — объясняла она мне.

На первый взгляд кажется, что дело вовсе не в возрасте, а в физической независимости. Что именно из-за нее один из этих почти семидесятилетних людей ощущает себя подростком, а второй — стариком. И действительно, потеря независимости и возможности свободного перемещения относятся к числу основных характеристик, определяющих «старость». Но разве моя подруга-поэтесса была обеспокоена лишь своим запястьем? Я в это не верю. Она также говорила мне, что из-за одинокой жизни чувствует себя социально изолированной (разговор этот состоялся за несколько лет до повсеместной изоляции и карантинных, вызванных пандемией *COVID-19*).

К слову о пандемии, мне показался крайне ироничным тот факт, что, по данным Центров контроля и профилактики заболеваний<sup>4</sup>, к старикам причисляют всех людей старше шестидесяти, а значит, для них риск

---

<sup>4</sup> Федеральное агентство министерства здравоохранения США (прим. ред.)

заболеть и даже умереть от *COVID-19* гораздо выше, чем для остальных. словно нас вдруг обязали носить на шее алую букву «С» (сокращенно от «Старость») как знак публичного унижения и утверждения, что старость — это цифра, а вовсе не состояние души.

Отношение самого человека явно играет большую роль в этой дискуссии. Как только мы начинаем считать себя старыми — сразу попадаем в ловушку негативных ожиданий. Одно из исследований показало, что «если возвращать в пожилых людях негативное отношение к старению, это приводит к немедленному снижению психологических, физических и когнитивных функций». Я искренне удивился, когда узнал, что согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения<sup>5</sup> люди, подверженные предубеждению против старости, живут в среднем на 7,5 лет меньше, чем люди с позитивным взглядом на старение.

Конечно, порой трудно избежать стереотипов о старости. Даже если включить телевизор (по крайней мере, те каналы, которые смотрю я), можно наткнуться, например, на рекламу медицинского браслета «*Life Alert*» («Я упала и не могу подняться!») или этих чертовых телефонов «*Jitterbug*» («Кнопки больше, экран шире, меню проще»). Что уж говорить об одной из постановок в телепередаче «*Saturday Night Live*»<sup>6</sup>, *высмеивающей умную колонку*

---

<sup>5</sup> Специальное учреждение ООН, занимающееся проблемами здравоохранения (*прим. ред.*)

<sup>6</sup> «Субботним вечером в прямом эфире» — юмористическая передача на американском канале NBC (*прим. переводчика*).

«*Amazon Echo Silver*» (разработанная специально для «величайшего поколения», она будет откликаться на любое имя, схожее с Алекса, будь то Аллегра, Анита или Алопедия — старики ведь не могут запомнить одно простое имя). Нас сторонятся или высмеивают, а иногда и то и другое. Нас словно стерли: мы составляем примерно половину населения страны, однако в средствах массовой информации наш образ фигурирует едва ли в 15 процентах контента: от фильмов до рекламы.

Оглядываясь назад сегодня, я понимаю, насколько мои собственные предубеждения против старости и стыд влияли на мое мнение о родителях и на эмоциональную окраску составленного мной списка. Пока мои родители постепенно угасали, я часто злился на них — и только теперь я понял, что эта крайность была излишней. Мои собственные страхи перед старостью затмевали логику и обычно присущую мне доброту. Но здесь нужно упомянуть еще об одной важной детали: одно дело — быть «в годах», и совсем другое — позволять твоему возрасту тебя ограничивать.

Слишком часто я позволял моему внутреннему голосу сдерживать меня. Наверняка вы тоже не раз слышали его в своей голове: «У тебя ума не хватит!», «Обманщик!», «Ты этого не заслуживаешь!» Я не могу пообещать, что всегда буду следовать этому списку до последней буквы и что больше никогда не услышу вновь этот голос. Но я могу пообещать — и обещаю, — что не поддамся, когда он будет кричать: «Ты слишком старый!» Когда он