

УДК 316.346.32-053.9

ББК 88.44-72

C65

Переводчик АННА ВАСИЛЬЕВА

Редактор МАРИНА НЕФЕДОВА

Сордо П.

C65 Возраст: Инструкция по применению / Пилар Сордо ; Пер. с исп. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 152 с.

ISBN 978-5-9614-9537-9

Современное общество помешано на сохранении молодости. Ученые всего мира занимаются антивозрастными разработками, косметологи и пластические хирурги творят чудеса... Но старение неотвратимо и чем больше мы отказываемся говорить и думать о нем, тем больше окажется столкновение с реальностью. Известный психолог Пилар Сордо утверждает, что бояться старения не стоит. В зрелом возрасте жизнь продолжается и, более того, открывается множество новых возможностей. Но как подготовиться к тем изменениям, что нас ждут? Как правильно реагировать на смену социального статуса, круга общения и сюрпризы, которые начинает преподносить здоровье? Пилар Сордо рассматривает и такие непростые темы, как изменение отношений с родными, уход друзей, сложности с использованием новых технологий. В книге есть много примеров и добрых советов о том, как достойно встречать вызовы, которые бросает время, справляться с проблемами, с которыми раньше сталкиваться не приходилось, и как жить полноценно и позитивно в зрелом возрасте.

УДК 316.346.32-053.9

ББК 88.44-72

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Pilar Sordo

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2024

ISBN 978-5-9614-9537-9 (рус.)

ISBN 978-6-0752-7266-5 (исп.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1	
Что такое старость?	17
ГЛАВА 2	
Отдых и досуг	28
ГЛАВА 3	
Тело говорит	39
ГЛАВА 4	
Старение в паре: проблемы и преимущества	55
ГЛАВА 5	
Семья и переживание старости	77
ГЛАВА 6	
Старость и одиночество: иногда хороший выбор	98
ГЛАВА 7	
Работа: основа идентичности?	106
ГЛАВА 8	
Смерть как неизбежная истина	123
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	134
БЛАГОДАРНОСТИ	149

ВВЕДЕНИЕ

Завершать исследование всегда трудно: не покидает ужасное чувство, что мне не хватает данных, что стоило бы довести до ума кое-какие моменты и что, в конце концов, нужно бы поработать еще некоторое время, прежде чем отважиться представить это исследование читателю. Кроме того, старость — очень сложная тема, и мне понадобилось немало усилий, чтобы рассказать о ней так, как я люблю, как говорила о других сложных вопросах в предыдущих пяти книгах: просто и доходчиво. Возможно, эта тема так сложна потому, что заставляет нас взглянуть на самую сущность жизни, попытаться объяснить ее естественный цикл и смысл. И еще потому, что она неотделима от концепции времени и множества других идей, которые сегодня в нашем обществе очень важны.

Но вот я снова с вами и пытаюсь рассказать о проделанном чудесном путешествии и довольно смелых выводах, к которым пришла в конце моего исследования. Лучшее свидетельство того, что написать эту книгу было необходимо, по крайней мере для

меня, — то, что исправления в рукопись я впервые вносила в очках, потому что стала плоховато видеть вблизи. Да, это один из признаков убегającego времени, и мы должны смириться с необходимостью держать в сумочке помимо мобильного и кошелька еще и очки. И лучше даже иметь не одни, а несколько очков и держать их в разных стратегических местах, потому что очки будут постоянно теряться. Никогда не забуду, как однажды утром в каком-то отеле помыла голову кондиционером вместо шампуня, потому что не смогла прочесть надпись на флаконе. Эта оплошность (досадная, хоть и очень смешная) обозначила новый этап моей жизни. К подобным промахам добавились и изменения в теле: в определенном возрасте стало трудно сбросить вес, появилась жизненная необходимость делать зарядку, произошло и множество других трансформаций.

Мой личный опыт и сотни свидетельств других людей, собранных за почти четыре года работы, привели меня к мысли, что есть важная тема, которую стоит обсудить.

В ходе исследования мне чаще всего доводилось слышать одну и ту же фразу: «Не хочу стареть!» И я задавалась вопросом: почему мы так часто повторяем эти абсурдные слова? В каком-то смысле именно этот вопрос стал мотивацией для написания книги. Мне было любопытно: ведь раньше люди точно так же старели, но относились к этому процессу как

к закономерному — он просто происходил, не вызывая бурных дискуссий ни в обществе, ни среди врачей. Это был обычный этап жизни, который люди проживали с достоинством. Было принято рассматривать его как прекрасную возможность для личностного роста, как высшую точку самореализации. Интересная штука — процессы, которые люди переживают, но о которых не говорят... Хорошая аналогия — случаи расстройства пищевого поведения. В одних домах еду просто покупают и едят, особенно не обсуждая. В других, наоборот, пища — тема для бесконечных дискуссий о калорийности, килограммах, спортзалах, обезжиренных продуктах, появляющихся на рынке новых суперфудах и т. д. Подобное увлечение особенно свойственно женщинам, и доказано, что люди в таких семьях имеют определенные личностные черты, предрасположенность к тревожным и обсессивным расстройствам, например булимией и анорексией.

Хотя в наши дни наступление последнего жизненного этапа воспринимается довольно сдержанно, старость все же является частой темой разговоров. Люди всех возрастов отмечают, кто как стареет, и нередко можно слышать комплименты вроде: «Для своих лет вы просто молодец», «Как вы молодо выглядите!», «Вам не дашь вашего возраста», «Как удалось так сохраниться?» — и сотни подобных фраз, которые затрагивают тему старения во всех социальных слоях, особенно после того, как нам стукнет сорок.

Вероятно, причин для изменения отношения к старению существует много. Мы обрели примерно тридцать дополнительных лет жизни по сравнению с нашими бабушками и дедушками, но при этом толком не знаем (ни как личности, ни как общество), что с ними делать. Это порождает множество забот и тревог на самых разных уровнях, а потому обсуждение темы возраста — хороший способ справиться с постоянным беспокойством.

Кроме того, мы живем в эпоху, где молодость возведена в высшую ценность, ее принято считать лучшим периодом жизни, временем, когда есть возможность приобретать материальные блага и иметь преимущества, связанные с успехом. Молодость обычно ассоциируют с расцветом телесной красоты, финансовым благополучием, престижем и многими другими ценностями — мы рассмотрим их в этой книге.

Еще один вопрос, который стоит вынести на обсуждение, — осознание смерти и связанных с ней явлений; в нас воспитывали боязнь и недоверие к ним. Повсеместное распространение всевозможных форм страхования, накопления сбережений, пенсионных и прочих фондов, которые призваны создать чувство защищенности перед лицом разных жизненных неурядиц, — не что иное, как признак постоянного опасения, что «вдруг с нами что-то случится». Раньше люди просто жили, сознавая возможную угрозу заболеть или умереть; сегодня же необходимо контролировать эти риски,

чтобы чувствовать себя более уверенно в нестабильных условиях нашего существования. То же самое можно сказать и о старении.

Есть очень заметное противоречие в том, что, с одной стороны, мы много говорим о старости, а с другой — пускаем в ход всевозможные средства, чтобы избежать встречи с ней. Это отражается в множестве явлений: бабушки и дедушки желают, чтобы их называли просто по имени; мы не ставим свечи на именинные торты, скрывая, сколько лет нам исполняется; нам не нравится называть дату своего рождения; приятно, когда говорят, что мы еще совсем молоды или что хорошо сохранились для своего возраста; мы прибегаем к эстетической хирургии (что сейчас случается очень часто). Все это свидетельство того, что люди всячески пытаются сопротивляться старению. В любом случае, приступая к этой теме, нужно уделить особое внимание вопросу: как мы сами относимся к старости?

В западной культуре жизненный путь воспринимается (с моей точки зрения) как сплошная погоня за целью, и эту цель можно обозначить так: «жизнь удалась». Речь в том числе о достижении определенных успехов, которые дают возможность постоянно чувствовать, что мы движемся вперед. Однако так было не всегда. Раньше человек мог всю жизнь трудиться на одном месте, и это было гарантией того, что он надежный и успешный; сегодня же перемены — признак

лидерства и энергичности. Раньше, если вам удавалось обзавестись собственным домом, это случалось в возрасте около пятидесяти, а сегодня признаком успешности считается свой дом до сорока.

В конечном итоге мы всю жизнь проводим в погоне за чем-то: должностью или профессией, партнером, любовью, деньгами, детьми; для многих и сейчас остается целью иметь свой дом, автомобиль, здоровое тело, возможность путешествовать и т. п. И такого благополучия можно достичь благодаря работе. Поэтому порой не так важно, по душе ли нам наша деятельность, и еще менее важно — привносим ли мы что-нибудь в развитие общества и себя. Самое главное — работа дает средства, чтобы оплачивать бешеную гонку, которая, похоже, не имеет ни цели, ни конца. Можно подумать, что мы живем, не осознавая, что когда-нибудь умрем. И одновременно человек делает все возможное, чтобы чувствовать себя уверенно в тот момент, когда выйдет на пенсию и приблизится к концу жизни. И тут появляются вопросы: каковы наши цели после наступления пятидесяти лет? Какие вызовы встают перед нами после шестидесяти пяти? Можно ли о чем-то мечтать в восемьдесят? И, возможно, секрет настоящего успеха в том, чтобы не тратить жизнь на постоянную погоню за успехом, а проживать ее с чувством и удовольствием.

Многие процессы становятся особенно заметны, когда социальная система начинает намекать нам,

что пора выходить на заслуженный отдых — причем никто не спрашивает, хотим ли мы отныне посвятить свою жизнь отдыху, готовы ли мы к этому, способны ли обеспечить себя финансово без работы. Большинство опрошенных мной бабушек и дедушек (включая моих собственных) проработали всю свою жизнь и ушли на покой, только когда их вынудило состояние здоровья. Работа давала им возможность чувствовать себя полезными и нужными до самых последних дней, и это ясно говорит нам о том, как ценился труд прежде. Сегодня труд имеет уже совсем другую репутацию. Мы постоянно жалуемся на проблемы с работой — то ее слишком много, то слишком мало. Самые неприятные для нас слова — «ответственность» и «усталость», и от того, и от другого следует бежать, как от врага, и как можно дальше. Напротив, слова «отдых» и «досуг» не имеют для нас четкого определения и почти не входят в наш привычный лексикон. Мы считаем, что заняты делом, только когда наша деятельность оплачивается и дает нам чувство собственной продуктивности. Лучшим примером тому служат домохозяйки, которые, если спросить их о работе, отвечают, что «ничего не делают», не придавая никакой ценности огромному социальному и эмоциональному значению своего повседневного труда. Люди, не имеющие оплачиваемой работы, чувствуют себя неуютно и в каком-то смысле считаются выпавшими из системы.

Все эти соображения неизбежно приводят к вопросам: что такое старость в современном мире? Когда человек становится старым и какой смысл мы вкладываем в это определение? Следует ли рассуждать о старости или лучше просто принимать ход времени, не углубляясь в его анализ и не увлекаясь общественными дискуссиями? Своим исследованием я намеревалась найти ответы на эти вопросы и выяснить, что же в действительности происходит с нами, когда мы вступаем в так называемый третий возраст (а в нашем лексиконе наверняка скоро появится и четвертый, и пятый). Что происходит в наших отношениях с партнером, семьей, друзьями и работой, как изменяется наша сексуальность, наше восприятие утрат и новых технологий? Эти темы постоянно возникали в размышлениях многих людей, принимавших участие в исследовании, и его результатами я хочу поделиться на страницах книги.

Не на все вопросы удалось получить ответ (по крайней мере не с той точностью и определенностью, которой требуют мои перфекционизм и профессиональная деформация), но, надеюсь, мне хотя бы удалось эти вопросы сформулировать, пригласить вас задуматься над ними и начать открыто обсуждать тему, которая так или иначе касается каждого из нас. Возможно, людям помоложе эти размышления помогут прожить оставшиеся годы здоровыми, самодостаточными и осведомленными лучше,

чем мы. Мое поколение — поколение тех, кому сейчас за пятьдесят, — было застигнуто врасплох. Внезапно оказалось, что мы будем жить дольше и выглядеть моложе, чем наши бабушки и дедушки, а потому нам следует загодя откладывать деньги и лучше заботиться о себе, чтобы воспользоваться этим неожиданным даром.

Помимо размышлений и спекуляций существует и один вполне определенный факт: через тридцать лет каждый пятый человек в мире будет старше шестидесяти лет. Число стариков растет, число детей, наоборот, уменьшается. В Чили такой темп старения населения прогнозируется к 2025 году; Уругвай уже сейчас лидирует по показателю людей старше шестидесяти и во всем латиноамериканском мире считается лучшей страной для старения. Приведенная статистика наряду с увеличением ожидаемой продолжительности жизни (до семидесяти девяти лет для мужчин и старше восьмидесяти лет для женщин) говорит о необходимости изучать тему старения. Надеюсь, моя книга будет здесь в помощь.

Старость — тема сама по себе заманчивая и увлекательная. Кого из нас не волнуют разговоры о жизни и смерти, о мечтах, о циклах и этапах жизненного пути? Однако мы не должны забывать, что стареющие люди — быстро растущая социальная группа, нуждающаяся в заботе и защите общества — оно должно создавать для пожилых наилучшие условия.

Это очень важно — владеть всеми необходимыми инструментами, чтобы расширять свои возможности и наслаждаться полноценной жизнью в период, который есть нечто большее, чем просто последний этап жизни.

Книга, созданная множеством голосов, предназначена для каждого сердца. Надеюсь, вы почувствуете это, когда будете ее читать.



ГЛАВА 1

Что такое старость?

Чтобы понять, каково социальное восприятие старости и процесса старения, мы (группа, которая проводила исследование) обращались к коллективному бессознательному участников (нашим респондентам было от десяти до девяноста лет), задавая им вопрос: «С какими словами у вас ассоциируется понятие “старость”?» Ответы прояснили очень многое. Наиболее частыми были такие ассоциации:

- ухудшение,
- болезнь,
- утрата способностей (как правило, речь шла о подвижности, памяти, умственных способностях и физической активности),

- конец жизни,
- смерть,
- страдание,
- бедность,
- потеря молодости (под этим подразумевалась утрата ценности, ассоциирующейся с успехом, красотой и финансовым благополучием, эмоциональным и сексуальным расцветом).

Гораздо реже (но все-таки с заметной частотой) встречались упоминания других понятий, подразумевающих, что старость — это период жизни, где преобладает новый ритм существования, более медленный, но более глубокий:

- отдых,
- наслаждение,
- мудрость,
- полнота жизни,
- внуки,
- возможность проводить больше времени с теми, кого любишь,
- время, чтобы вновь обрести эмоциональную привязанность в отношениях.

Эти слова трудно анализировать со спокойной душой... Для начала необходимо определить, в какой момент появляется ощущение, что жизнь подходит к концу.

Для одних это происходит с выходом на пенсию, для других — при достижении определенного возраста: семидесяти–восьмидесяти лет (по мнению большинства респондентов). Некоторые связывают эту перемену в восприятии жизни с появлением внуков. Однако большинство сходится на том, что все относительно и скорее связано с ощущением себя «старым» или с тем, что человек «ведет себя как старик». Когда же эту группу респондентов спрашивали, что, по их мнению, означает «ощущать или вести себя как старый человек», все они связали это состояние с чрезмерной озабоченностью проблемами здоровья, с постоянным повседневным обсуждением болезней, врачей и методов лечения недугов. Еще один признак старости, который упоминали почти все, — обыкновение просматривать некрологи в газетах, чтобы узнать, не умер ли кто-нибудь из знакомых; ведь мысль о том, что ровесники начинают уходить, становится привычной. Опрошенные называли и некоторые распространенные страхи, которые возникают в преклонном возрасте (а в случае старческой деменции могут превращаться в навязчивый бред): это боязнь нищеты, краж, потери памяти и другие тревожные ощущения. А главным проявлением старости почти все назвали потерю независимости — как в физическом, так и в ментальном смысле.

Таким образом, складывается впечатление, что самые верные признаки наступающей старости — большое число прожитых лет плюс утрата

самостоятельности. Но как бы то ни было, многие замечали, что, хотя эти признаки неизбежны, именно отношение каждого человека к ним и является ключевым фактором, благодаря которому мы воспринимаем его как старого или нет.

В ходе нашего исследования, например, это проявлялось в том, что многие люди, страдающие от болезней, но позитивно настроенные и счастливые, давали уроки другим — здоровым, но склонным к унынию и злости и забывшим про чувство благодарности.

Хорошо известно, что с годами черты характера только усиливаются, поэтому в пожилом возрасте все лучшее и худшее, чему мы научились, проявляются ярче. И все же важно понимать, что в большинстве случаев то, как мы справляемся с течением времени, зависит от нас самих. Да, когда-то старость в обществе было принято понимать просто как вступление в определенный возраст, однако сегодня число прожитых лет само по себе мало что значит, и большинство людей согласны с тем, что старость — это скорее восприятие своего возраста.

Старость можно определить, исходя из целого набора элементов социального характера, включая состояние здоровья, финансовое положение, мотивацию к активной деятельности, сохранение старых социальных связей и установление новых. В целом складывается впечатление, что ключевую роль в отношении этого жизненного этапа играет то, как сам человек

оценивает свое прошлое, настоящее и будущее. Ощущение, что все хорошее в жизни ушло вместе с молодостью, и отсутствие социального пространства для саморазвития тоже часто оказывают решающее влияние на переживание старости.

Во многих странах, например в Японии, Эквадоре, Колумбии, Гватемале, Аргентине, Уругвае и некоторых государствах Центральной Америки, пожилых людей почитают как источник мудрости и окружают уважением. Все эти нации берегут свои исторические здания, заботятся о старине, а также очень ценят коренное население своих стран, чтят и поддерживают традиции. Исследования подтверждают, что в упомянутых странах люди находятся в хорошей форме до преклонного возраста.

Если задаваться вопросом, что же такое старость и когда она приходит в нашу жизнь, неизбежно придется задуматься: как мы, жители Запада, воспринимаем течение времени и что мы вкладываем в привычную для нас линейную форму этого течения? Чтобы вы могли нагляднее представить себе эту идею, я попрошу вас мысленно выполнить одно упражнение, которому меня научила одна удивительная женщина, японка по происхождению.

Итак, вообразите, что вы стоите, глядя перед собой, и я задаю вам вопрос: «Где относительно вас находятся прошлое и будущее?» Скорее всего, любой житель Запада даст один и тот же ответ: прошлое позади,

за спиной, а будущее впереди — верно? Так вот, именно из-за такого линейного восприятия времени старость видится нам окончанием пути. Жители Востока воспринимают время совершенно иначе. Прошлое для них находится впереди, перед глазами, потому что это единственное, что им известно, то, из чего они могут каждый день извлекать уроки, а будущее — позади, потому что оно скрыто и его невозможно контролировать.

По этой самой причине на Востоке так ценят пожилых людей, восхищаются ими, видя в них образец, — ведь все их время находится перед ними. Старость не внушает здесь страха, и достичь ее — несомненная привилегия. Будущее же, напротив, неведомо и неуправляемо, и нам нужно усиленно работать над ним в настоящем, не забывая отдавать дань уважения предкам, благодаря которым мы и оказались там, где находимся.

Здесь также необходимо добавить, что во многих восточных культурах распространена вера в реинкарнацию, так что старость воспринимается не как окончание пути, а скорее как часть цикла перерождений, в котором для продвижения вперед нужно только любить и отдавать лучшее, что в тебе есть. Хотя в западных обществах (главным образом в христианских) тоже существует вера в новую жизнь после смерти, она не держится на такой же убежденности. Если бы мы и в самом деле обладали верой в возможность иной жизни — а эта идея присутствует во многих мировых

культурах и религиях, мы бы радовались приходу старости и гордились, что достигли ее, потому что видели бы в ней главную точку на пути к вечному блаженству по ту сторону истории. Более того, даже смерть следовало бы воспринимать как радостное событие, а не так, как принято в наших утвержденных традициями скорбных похоронных обрядах и обычаях, которые, помимо прочего, нередко включают и прием медикаментов для смягчения боли от потери.

Если бы мы в самом деле верили в воскрешение, наше отношение к старости и смерти было бы совершенно иным. Но поскольку наши взгляды на эти явления очень противоречивы и у нас нет подлинной уверенности в том, что будет после смерти, предшествующий ей этап жизни вселяет в нас страх и прочие негативные эмоции.

Другой причиной неуверенности является мысль, что после смерти нас ожидает некая оценка. Будь мы спокойны относительно того, что сделали, мы не испытывали бы страха и наше отношение к старости было бы принципиально иным. В душе того, кто твердо верит, что по ту сторону жизни его ожидает нечто очень хорошее, царит мир и покой. Разные люди, принимавшие участие в нашем исследовании, говорили мне, что спокойны перед лицом смерти, потому что в жизни сумели сделать лучшее, на что способны. Другие же (и таких было немало) утверждали, что их жизненные приоритеты и мотивации наверняка бы изменились,

если бы они узнали, что смертельно больны. И, сказать по правде, я думаю, что многие из нас ответили бы то же самое.

Среди участников исследования было много тех, кто не верит в жизнь после смерти, а потому считает, что жить нужно как можно насыщеннее — ведь после уже ничего не будет. Сознывая это, они привязывались к настоящему и наслаждались им, и их отношение к старости определялось главным образом психологическими и экономическими факторами, а также состоянием здоровья. Основной заботой был процесс старения, а не то, что может случиться потом. (Кстати, в этом же ряду находится и другая наша неуверенность, связанная с отношением к донорству органов, — надеюсь, что и об этом мы способны говорить честно и откровенно. В глубине души нам трудно решиться пожертвовать свои органы, потому что мы не знаем, понадобится ли нам наша печень после смерти, и из-за этого страшно с ней расстаться.)

Но вернемся к представлению о линейности времени. Сегодня самым важным считается быстрое достижение максимального числа возможных целей. Именно это определяет подход к потреблению и ставит нас в положение, когда нехватку чего-либо мы воспринимаем острее, чем обилие. В частности, старость видится нам как утрата молодости, а не как упрочение жизненного уклада, не как полнота и мудрость, достигнутые прожитыми годами. Мы рассматриваем жизненный

цикл, исходя из того, что теряем, а не что приобретаем с течением времени. Подобный взгляд отчасти складывается из-за нашей склонности придавать чрезмерное значение видимым достижениям, а не тем неосязаемым вещам, которые в действительности являются самыми важными в жизни, — «самого главного глазами не увидишь»*.

Что касается потребления, то, когда некоторое время назад я объявила своим детям, что «выхожу из гонки телевизоров», они были несколько озадачены — что неудивительно, учитывая, насколько часто повергают их в замешательство мои путанные комментарии. Когда же я пояснила, что хочу оставить себе старый телевизор и не собираюсь менять его на новый, если только он не разобьется при очередном землетрясении (а это самая распространенная причина, по которой чилийцы обзаводятся новыми телевизорами, не считая чемпионата мира по футболу), они наконец поняли, что я имела в виду.

Если мы будем покорно следовать за модой на новые смартфоны, телевизоры, компьютеры, обувь и т.д., нас вечно будет преследовать чувство, будто мы отстаем от времени. Как часто мы работаем до изнеможения, стремясь достичь цели, которая в итоге оказывается миражом, потому что вместо одних ультрамодных вещей тут же появляются другие, еще более

* Фраза из книги А. де Сент-Экзюпери «Маленький принц».

совершенные, и нам приходится продолжать погоню. С приходом старости такой взгляд на жизнь круто меняется, потому что с определенного момента у нас пропадает желание продолжать эту гонку (очень часто перестает хватать средств на продолжение подобного марафона, а иногда и здоровья тоже). Ближе к старости появляются иные ценности, и вещи, которые были нам важны в тридцать или в сорок лет, теряют свое значение, а на горизонте возникают новые заботы.

Вот почему так важно осознать (тем из нас, кто провел всю жизнь в погоне за этими целями), что при сохранении прежнего образа мыслей у нас то и дело будет возникать ощущение, будто мы оказались вне общества и вне системы, и тогда грусть и одиночество станут нашими постоянными спутниками. Если же мы сменим наши старые цели на новые, нас ожидает интересное открытие: оказывается, если наша жизнь не будет целиком сосредоточена на материальных ценностях, то в старости нас не будет мучить чувство нехватки каких-то вещей, зато (и об этом говорили многие респонденты) мы получим свободу наслаждаться тем, чем всегда хотели заниматься, — ведь теперь мы можем себе это позволить.

Итак, как видим, дать определение старости не так-то просто; в наших рассуждениях мы перешли от возрастного или статистического критерия (число прожитых лет и т. п.) к критериям скорее социальным, которые в то же время связаны с личностными

особенностями. И, вероятно, главная такая особенность — общее отношение к жизни. В наши дни на старость принято смотреть в рамках мировоззрения, где сохранение независимости — ключевое условие, чтобы чувствовать себя бодрым и жизнерадостным. Получается, сейчас показателем старости является наш собственный уровень жизнелюбия и энтузиазма: если исходить из этого критерия, то мы порой встречаем тридцатилетних «старичков» и восьмидесятилетних «юношей». Как говорили многие из наших пожилых респондентов, мы становимся старыми только тогда, когда перестаем мечтать или когда тело и разум уже не дают нам возможности это делать.

Однако важно учитывать феномен линейности времени и нашу склонность рассматривать старость (ошибочно, хоть это и соответствует самым глубинным убеждениям) как конец жизненного пути — последнее порождает в нас страх и неуверенность. Если бы в своем сознании мы видели прошлое перед собой, а не позади, мы были бы больше сосредоточены на радостях сегоднешнего дня, постоянно помнили бы нашу историю и наших предков, осознанно приобретали жизненный опыт и испытывали благодарность за прожитые годы. При таком образе мыслей и более-менее сносном экономическом положении старость должна стать периодом консолидации целей, достижений и привязанностей всей жизни — временем благодарности, умения ценить мелочи и ставить духовное выше материального.



ГЛАВА 2

Отдых и досуг

С самых малых лет нас учат быть полезными и продуктивными: сначала осваивать хорошие привычки, потом получать хорошие отметки и правильно себя вести — все для того, чтобы затем иметь хорошую работу, которая в лучшем случае будет нам по душе. И все это было бы прекрасно, если бы одновременно нас учили получать удовлетворение от того, что мы исполняем свой долг. Однако во многих культурах отношение к выполнению долга очень напряженное: от долга принято бежать, а не получать удовольствие. В итоге всю жизнь мы проводим мечтая об отдыхе и то и дело слышим вокруг вздохи вроде «слава Богу, сегодня пятница».

Люди моего поколения родились и воспитывались во времена строгости и ограничений, в постоянном

чувстве вины, и лишь позднее мы понемногу научились радоваться жизни, не задаваясь лишними вопросами. Мы росли с вечным ощущением, что после чего-то хорошего непременно придет плохое, и, как я уже писала в книге «Добро пожаловать, боль» (*Bienvenido dolor*), мы убеждены, что если посмеялись во вторник, то в пятницу придется плакать. Весело проводить время опасно, а потому единственное, за что мы не чувствуем себя виноватыми, — работа и другая полезная деятельность; получение удовольствия в этот список никак не попадает. Из-за нашего отношения к долгу мы послужили скверным примером для последующих поколений, которые видели нас вечно усталыми, жалующимися и недовольными своей жизнью. Глядя на нас, молодые поколения впали, можно сказать, в другую крайность: все их интересы сосредоточены на получении выгоды и развлечениях, а долг и обязательства почти ничего не значат.

Как бы то ни было, в обоих поколениях планы на жизнь после прекращения работы оказываются полны противоречий: с одной стороны, долгожданная возможность отдохнуть, а с другой — страхи и неуверенность. Многие люди, которые могли бы выйти на пенсию и провести отпущенное им время наслаждаясь покоем, не решаются оставить работу из-за страха пустоты; для них отсутствие продуктивной деятельности едва ли не то же самое, что «смерть при жизни».

При этом важно заметить, что любая человеческая деятельность, какой бы она ни была, действительно омолаживает душу и наполняет жизнь смыслом. По всей видимости, главное тут — уравновесить радость от полезного труда с удовольствием от возможности побездельничать или заняться вещами, которые совсем не обязательно будут считаться продуктивными.

Что касается страха остаться не у дел — мне представляется, что вся наша экономическая система основана как раз на боязни всего на свете: боязни оказаться уязвимым, попасть в трудную ситуацию или пострадать как-то иначе. Таким образом, система посылает нам сигнал, что, наживая имущество, мы обретаем чувство защищенности и уверенности, что нужно копить и беречь все материальное, чтобы усмирить свои страхи и быть готовыми к любым непредвиденным неприятностям. Выходит, чтобы обезопасить себя, мы должны всю жизнь много трудиться — даже если нам это не нравится и мы охотно отказались бы от работы. Конечно, повторяю, работа очень важна и благотворно действует на душу, но только при условии, что мы получаем от нее удовольствие и ценим ее, а не презираем.

Я знаю огромное число людей (в том числе среди моих близких), которые всю жизнь работали на то, чтобы обеспечить свою старость, даже в ущерб своим привязанностям и эмоциональному состоянию. В итоге они подошли к преклонным годам с некоторой