

Чи можна жити в гармонії зі своїм віком?



Рано чи пізно всі ми замислюємося про свій вік. І якщо в дитинстві та юності так цікаво відчувати себе на рік старшим, то вже зовсім скоро кожен наступний день народження стає приводом до депресивних настроїв. Жінки з тривогою розглядають у дзеркалі нові зморшки, чоловіки прислухаються до себе під час нічних утіх... І хочеться не просто зупинити час, а повернути його назад... А в атмосфері витає культ молодості: зірки шоу-бізнесу, актори, рекламні персонажі, політики та інші публічні люди – всі вони демонструють чудеса омолодження і в 50 мають набагато кращий вигляд, ніж у 30.

То що, прагнутимемо саме до цього? Почуватися не за віком молоджавими, обдурювати оточення, Господа Бога, а головне – самих себе? Житимемо і вмиратимемо молодими, незалежно від віку? Тепер для таких, які вічно молодяться, обманюють час, – з'явився спеціальний термін: амортали (від англ. immortal, тобто той, хто живе вічно, безсмертний).

Звісно, кожен вирішує для себе, як визначитися в часових рамках. Але важливо розуміти: загравання із власним віком – річ непроста, психологічно травматична й підлягає осмисленню.

Люди завжди були одержимі ідеєю спасіння, філософського каменю, еліксиру молодості, молодильних яблук, «бух у казан – і там зварився», ой, ні, зовсім навпаки – «...і такий він став пригожий, що ні в казці сказати, ні пером описати»! Чи варто говорити про те, що в добу торжества психології, психоаналітики, усіляких НЛП та інших маніпулятивних технологій тільки ледачий не зіграє полечку на найчутливіших струнах нашої душі? Адже це гроші, величезні гроші, – саме на

стурбованих вічною молодістю працює армія медиків, фармацевтів, виробників косметики та пластичних хірургів. Культ молодості в сучасному суспільстві став настільки агресивний, що право на старіння годилося б записати в Декларацію прав людини.

Уміння жити в гармонії зі своїм віком дозволяє дійти злагоди з собою, з оточенням, зі своєю епохою. На жаль, дуже просто загубитися в часі, заблукати у власному віці. Набагато складніше навчитися знаходити позитивні сторони в кожній порі свого життя.

Яка роль тобі до душі?

Прийняття свого віку – це елемент світогляду, але водночас і своєрідний навик, багато в чому пов'язаний із умінням приймати свій новий статус – і віковий, і соціальний. Людина простує життям, піднімаючись зі сходинки на сходинку – дитина (учень), юнак або дівчина (студент, молодий фахівець), доросла людина (колега, чоловік, дружина, батько, мати), старий (пенсіонер, дідусь, бабуся)... Важливо критично й конструктивно сприймати моделі поведінки, вироблені суспільством для кожної пори нашого життя. У нашій країні, на жаль, надто помітний поділ людей на перший і другий сорт, культивування ідеї, що старі «своє віджили». Особливо боляче, якщо такі настрої відстежуються в лікарнях, на «швидкій допомозі», в аптеках. Причому нерідко «списують» із рахунків уже тих, чий вік лише наближається до 70. І водночас наше суспільство не пропонує й не заохочує конструктивних моделей старіння. Ейджизм (дискримінація за віком) буває не тільки в середовищі роботодавців, а й у державі загалом. Найгірше, що цей вид дискримінації поселився в нашій власній свідомості. Якщо окремі люди не люблять старих, якщо старість інколи викликає в них відразу й брідливість, – то як вони зможуть з часом полюбити себе такими – старими, некрасивими?

Але хто сказав, що людина похилого віку просто зобов'язана бути непривабливою, дряхлою, млявою, апатичною, опущеною? Є

всі підстави вважати, що багато в чому це наші «місцеві» проблеми. Серед іноземних туристів можна масово спостерігати підтягнутих, спортивного виду стареньких у кросівках, із наплічниками, сивих, зморшкуватих, але вони випромінюють оптимізм і радість життя. А ось у нас це швидше виняток, ніж правило.

Слід учитися активно протистояти негативним стереотипам. У рамках найпоширеніших архетипів легко можна знайти той позитивний образ людини похилого віку, який буде вам найбільш симпатичний та комфортний: королева-мати; мудрий патріарх; прикольна бабуся; малий підприємець; досвідчений турист; власниця острівця спокою та затишку; дідок «ого-го-го»; жилетка для друзів і рідних; просунута бабка; наставник і вчитель; мандрівниця; завсідник культурних заходів; чарівна дачниця; друг молоді; вічний мандрівник; майстриня; мудра порадиця; «академік»; елегантна дама у віці; бадьорий волонтер та ін. Знайдений стереотип можна заздалегідь зробити елементом далекосяжного життєвого планування й поступово підганяти під нього спосіб життя, хобі, коло спілкування і навіть деяку матеріальну базу.

У пошуках внутрішньої свободи

Якщо усвідомлювати свій вік, свої можливості та найближчі перспективи, – чи означає це, що життя людини стане нуднішим, сумнішим, безнадійнішим? Аж ніяк. Просто в такому разі можна буде не марнувати сили на другорядне й минуле: так уже влаштований наш світ, що ми знаходимо щось, лише чимось жертвуючи. Підрахуйте той час, який багато хто витрачає на омолоджувальні процедури, нескінченні причепурювання, косметику, грим, посилену увагу до свого гардероба. Додайте той час, який іде на роздуми про свою зовнішність, пошуки потрібних засобів і способів виглядати молодшим... Ось і вийде, що, попри досить сумнівний результат, на гонитву за вічною молодістю йде значна частина нашого життя. Але ж цей час крадеться в заняття більш достойних, корисних, цікавих, важливих і для себе, і для оточення. І найчастіше – у

найближчих людей, які так прагнуть нашої уваги. Зрозуміло, що за собою потрібно стежити. Але все має бути в міру.

Важливо зрозуміти, що цілком можна жити, не втікаючи від свого віку, не ховаючись і не маскуючись. Жити у злагоді з собою – отож насамперед перебувати в гармонії зі своїм віком.

Вирішуючи для себе будь-які світоглядні питання, завжди корисно замислитися: а як це було від початку задумано – природою, вищим розумом, Богом? І коли вже призначено нам жити, старіючи, змінюючись із роками зовні й внутрішньо, – може, так і треба? Не переживати, не пускатися в обман, не витрачати зайві сили, не смітити грішми? Просто жити, приймаючи й поважаючи свій вік? І переносити цю повагу на інших – таких самих старіючих. Не шукати вічну молодість ні в собі, ні в інших, не зраджувати своїх коханих у пошуках молодших... І, може, саме тоді нагородою нам буде дуже ідилічна й зворушлива картинка – пара сивих достойних людей, які багато років рука в руці старіли й померли в один день?..

Людину, котра не заплющує очей на власні вікові зміни, можна порівняти зі спортсменом, який виходить на бігову доріжку завдовжки як життя. У нього є можливість спрогнозувати в найближчому та віддаленому майбутньому свої можливості, розставити пріоритети, розрахувати сили, вчасно прийняти допомогу «товаришів по команді» і зрештою показати на фініші чудовий результат.

Переоцінка цінностей, яка відбувається в наш «перехідний» – від молодості до старості – період, дозволить вчасно зупинитися в гонитві за кар'єрою й матеріальними благами; дати дорогу молодим; передати справу; знайти достойних учнів; стати хорошою бабусею чи дідусем; встигти насолодитися мандрями (не важливо, далекими чи близькими); вдосталь наспілкуватися з природою; прочитати чи написати, нарешті, давно задумане; подумати про душу...

Щоб жити у злагоді з самим собою, спочатку слід звикнути не

приховувати свій справжній вік; не уникати ровесників; дозволити маленьким дітям бути маленькими, а великим – великими; дати право на старіння спочатку своїм батькам, а потім і собі. Це велике щастя – не прикидатися, не брехати ні іншим, ні собі. Бути собою, насолоджуватися кожним періодом свого віку й тим неповторним відчуттям внутрішньої свободи, якого ніхто не може подарувати й ніхто не може відібрати. А ще – просто жити, любити життя, людей і, головне, себе – такими, якими ми були колись і стали тепер, і будемо зовсім скоро – у будь-якому віці і в старості теж...

То скільки ж вам років?

Уміння жити в злагоді зі своїм віком особливо актуальне для жінок: їм набагато складніше протистояти стереотипам, які міцно вкоренилися в суспільній свідомості. Уже в самому визначенні – «прекрасна стать» – закладено думку про те, що зовнішність для жінки найважливіша.

Культ молодості та краси займає в нашому житті настільки значиме місце, що людство стало відчувати потребу в його осмисленні. Останнім часом навіть створено нову наукову дисципліну – «атрактологія» (від англ. attraction – привабливість) яка об'єднує зусилля психологів, соціологів і біологів із вивчення впливу зовнішньої краси на наше життя. А в соціальній психології, за аналогією з «расизмом» або «сексизмом», з'явився термін «б'ютизм» (від англ. beauty – краса), який означає віддання соціумом переваги привабливим людям і дискримінацію тих, хто такими не є.

На рівні обивательської свідомості, значною мірою сформованої представниками «індустрії краси», проводиться знак рівності між молодістю, красою й привабливістю. Більшість жінок перебуває під гіпнозом цих стереотипів, що фатальним чином впливає на їхнє життя. Тому й супроводжують наших дівчат-жінок-бабусь перманентні психологічні кризи, пов'язані з дозріванням, дорослішанням і старінням: драматичне підліткове усвідомлення міри своєї привабливості, криза середнього віку,

стресогенні періоди клімаксу та виходу на пенсію... І замість того, щоб звернутися до психолога, багато дам шукають «порятунок» в активному використанні гриму, лягають під ніж пластичного хірурга, будь-якими способами приховують свій вік...

Що ми здобуваємо і що втрачаємо?

Важливо розуміти, що втеча від свого віку серйозно впливає на стосунки з оточенням. Доходить до того, що літня особа починає цуратися значимих для себе людей. Часто буває, наприклад, що жінка, яка молодиться, уникає появи на людях зі своїми дітьми, бо їхній вік неминуче видасть її власний. Приховує від друзів своїх батьків, бо ті можуть «бовкнути» щось, що допоможе «вчислити» її справжній вік. І чоловіки, і жінки нерідко соромляться своїх старіючих половинок – саме тоді, коли самі виглядають набагато молодшими. У сфері публічного життя це настільки поширено, що приємний подив викликають ті з публічних людей, котрі не просто прожили солідний час зі своїми дружинами чи чоловіками, а й відкрито, спокійно, з гідністю демонструють їхній натуральний вік, природні зморшки чи надлишкову вагу.

Людина, котра молодиться, приховує свій вік, перебуває в постійній напрузі, що неминуче впливає на стиль відносин, робить їх нещирими і фальшивими. Не можна, наприклад, невимушено поринати у спогади, мимохідь згадати про події, свідком яких довелося бути. Інакше можна отримати цілком прогнозовану реакцію оточуючих: «Ах, ви й це пам'ятаєте? То скільки ж вам років?»

Біла ворона чи просто сива?

У західних країнах можна відстежити певні тенденції, які свідчать про те, що в моду входить сиве волосся. Слід зазначити, що чоловіки елегантно сивіли й раніше, а ось жінки стали собі це дозволяти тільки нині. І ось тепер літні стильні дами хизуються своєю сивиною, а зовсім молоді й навіть юні фарбуються в «сиву» фарбу, хоча й ризикують видаватися білою

вороною. Одним ця мода здається дикуватою, іншим – «прикольною», більшість вважає, що вона не приживеться, але, в кожному разі, це корисно, тому що допомагає перестати асоціювати сивину виключно зі старінням і певною недоглянутістю. Останнім часом можна спостерігати досить багато відверто сивуватих дам серед політиків і громадських діячів різних країн – їх іміджмейкери, вочевидь, підказали, що природне старіння створює в потенційних виборців особливу довіру. А ось усілякого роду мудрування зі штучним омолодженням, навпаки, створюють передумови до підсвідомого сприйняття політика як нещирого, фальшивого, «несправжнього», тобто такого, якому не можна довіряти.

«Ти вже дорослий...» – «Ти ще маленький...»

Те, що наші жінки ніяк не навчаться жити в гармонії зі своїм віком, має серйозні наслідки для майбутніх поколінь. Людина, котра не вирішила власної «фатальної» психологічної проблеми, передає її «у спадок» своїм нащадкам. І не тільки на підсвідомому рівні, а й на поведінковому.

Саме батьки можуть привчити дитину адекватно сприймати свій вік, тобто ідентифікувати, усвідомлювати, відчувати себе в реальному часі. Адже відсутність звички приймати себе більш дорослим згодом може завадити прийняти себе постарілим.

Найчастіше саме жінки вносять сум'яття у свідомість дітей і дезорієнтують їх у часі, вводять в оману щодо свого віку. Дитина ще зовсім мала, а мами та бабусі вже нарядили хлопчика у фрак з метеликом, а дівчинку – у бальне плаття. А ще завили маляті локони, прикрасили сережками та іншими атрибутами «дорослості», заохочують виступ зі сцени у вульгарній і далеко не дитячій манері. Тим часом тати, які «наскоками» прориваються до справи виховання, схильні спонукати своїх дітей до того або іншого «дорослого» уміння й заняття під рубрикою «ти вже дорослий, тобі час...» Інколи це відбувається під супровід зведеного оркестру із вересків мами й бабусь: «Він ще маленький!» Відтак дитина буває остаточно

спантеличеною, вона не розуміє, наскільки мала і що їй уже належить знати й уміти. А коли взяти до уваги, що реальне дорослішання накладає нові обов'язки, як правило поєднані з відповідальністю та працею, то малюк досить скоро починає розуміти, що дорослішати зовсім «не вигідне».

Не надто корисними можуть бути й «перегини на місцях» із раннім розвитком. Форсування інтелектуального розвитку малюка нерідко шкодить дозріванню емоційно-вольової сфери. Особи, котрі не нагналися в дитинстві, котрі так і не дозріли, все своє життя дограють уже в дорослі «іграшки», а інколи взагалі «програють» своє життя. Отож, хоч як це парадоксально, спроби штучно «подорослішати» свою дитину призводять до протилежного результату.

Та ось настає перехідний вік, коли підлітки вже самі хочуть приміряти на себе доросле життя. Але якщо в дитинстві батьки частенько квапили час, то саме тепер, коли підліток реально дорослішає, вони в паніці намагаються утримати його в дитинстві. Їм незручно, неприємно, тривожно приймати реальний вік своєї дитини, страшно відпускати її в доросле життя. А так же важливо вчасно відпустити своїх дітей, даючи свободу, коли вони цього просять, і захист, коли він їм потрібен.

Хай там як, але будь-які «ігри» з віком своїх дітей можуть дуже згубним чином позначитися на їхніх долях.

Принцеса, королева, королева-мати...

Що цікаво, сучасні технології полегшують адекватне сприйняття свого віку. Сьогодні заведено трохи іронічно говорити про дам, які годинами «сидять» в «Однокласниках» та інших соціальних мережах. Проте спілкування з друзями дитинства, однокласниками й однокурсниками дуже й дуже сприяє тому, щоб позиціювати себе в часі й при цьому відчувати плече своєрідної «групи підтримки», не відчувати самотності, дискримінації за віковою ознакою, мати можливість обговорювати проблеми (психологічні зокрема), властиві певній віковій групі.

Для того, щоб на все життя подружитися зі своїм віком, інколи досить просто вчасно замислитися: зважити, що ви втрачаєте, а що здобуваєте в боротьбі за зовнішню молодість; подумати, як позначається боротьба зі зморшками та нескінченний «інтим» із дзеркалом на найближчих і найрідніших людях... А найкраще – брати приклад із тих театральних акторок, які, природно старіючи, поступово змінюють амплу й, піднімаючись сходами життя та артистичної майстерності, грають послідовно принцесу, королеву, а потім і королеву-матір...