

# Як не загубитися у часі і жити в гармонії зі своїм віком

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

Читати російською

Рано или поздно все мы задумываемся о своем возрасте. И если в детстве и юности так интересно почувствовать себя на год старше, то уже совсем скоро очередной день рождения становится поводом для депрессивных настроений. Женщины с тревогой рассматривают в зеркале новые морщины, мужчины прислушиваются к себе во время ночных утех... И хочется не просто остановить время, но повернуть его вспять... А в атмосфере витает культ молодости: звезды шоу-бизнеса, актеры, рекламные персонажи, политики и иные публичные люди – все они демонстрируют чудеса омоложения и в 50 выглядят куда лучше, чем в 30.

Так что же, будем стремиться именно к этому? Ощущать себя не по возрасту молоджавыми, обманывать окружающих, Господа Бога, а главное – самих себя? Будем жить и умирать молодыми, независимо от возраста? Сейчас для таких – вечно молодящихся, обманывающих время – появился специальный термин: аморталы (от англ. immortal, то есть, живущий вечно, бессмертный).

Конечно, каждый решает для себя, как определиться во временных

рамках. Но важно понимать: заигрывание с собственным возрастом – дело непростое, психологически травматичное и подлежащее осмыслению. Давайте немного порассуждаем на эту тему – для того, чтобы у нас появилась пища для размышлений на всю оставшуюся жизнь.

Люди всегда были одержимы идеей спасения, философского камня, эликсира молодости, молодильных яблок, «бух в котел – и там сварился», ой, нет, совсем наоборот – «...и такой он стал пригожий, что ни в сказке не сказать, ни пером не написать»!

Стоит ли говорить о том, что в век торжества психологии, психоаналитики, всяких НЛП и иных манипулятивных технологий только ленивый не сыграет полечку на самых чувствительных струнах нашей души? Ведь это деньги, огромные деньги – именно для озабоченных вечной молодостью работает армия медиков, фармацевтов, производителей косметики и пластических хирургов. Культ молодости в современном обществе стал настолько агрессивен, что право на старение следовало бы записать в Декларацию прав человека.

Умение жить в гармонии со своим возрастом позволяет жить в согласии с собой, с окружающими, со своей эпохой. К сожалению, очень просто потеряться во времени, заблудиться в собственном возрасте. Гораздо сложнее научиться находить свои позитивные стороны в каждую пору своей жизни.

Какая роль тебе по душе?

Приятие своего возраста – это элемент мировоззрения, но одновременно и своеобразный навык, во многом связанный с умением принимать свой новый статус – и возрастной, и социальный. Человек шагает по жизни, поднимаясь со ступеньки на ступеньку – ребенок (ученик); юноша или девушка (студент, молодой специалист), взрослый человек (коллега, муж, жена, отец, мать), старик (пенсионер, дедушка, бабушка)... Важно критически и конструктивно воспринимать модели поведения, выработанные обществом для каждой поры нашей жизни. В нашей стране, к сожалению, слишком заметно деление людей на первый

и второй сорт, культивирование идеи, что старики «свое отжили». Особенно больно, если подобные настроения отслеживаются в больницах, на скорой помощи, в аптеках. Причем нередко «списывают» со счетов уже тех, чей возраст только-только подходит к 70. И одновременно наше общество не предлагает и не поощряет конструктивные модели старения. Эйджизм (дискриминация по возрасту) процветает не только в среде работодателей, но в государстве в целом. Но хуже всего, что этот вид дискриминации поселился в нашем собственном сознании. Если многие из нас не любят стариков, если старость порой вызывает у нас отвращение и брезгливость, то как нам со временем полюбить себя такими – старыми, некрасивыми?

Но кто сказал, что человек преклонного возраста просто обязан быть непривлекательным, дряхлым, вялым, апатичным, опустившимся? Есть все основания полагать, что во многом это наши «местные» проблемы. Среди иностранных туристов можно массово наблюдать подтянутых, спортивного вида стариков в кроссовках, с рюкзаками, седых, морщинистых, но излучающих оптимизм и радость жизни. А вот у нас это скорее исключение, чем правило.

Всем нам следует активно противостоять негативным стереотипам. В рамках наиболее распространенных архетипов можно найти тот позитивный образ человека преклонных лет, который будет вам наиболее симпатичен и комфортен: королева-мать; мудрый патриарх; прикольная старушка; мелкий предприниматель; опытный турист; владелица островка покоя и уюта; старичок ого-го-го; жилетка для друзей и родных; продвинутая бабка; наставник и учитель; путешественница; завсегда с культурных мероприятий; прелестная дачница; друг молодежи; вечный странник; мастерица; мудрая советчица; «академик»; элегантная дама в возрасте; всехняя бабушка; бодрый волонтер и пр. Найденный стереотип можно заблаговременно сделать элементом долгосрочного жизненного планирования и постепенно подгонять под него образ жизни, хобби, круг общения и даже некоторую материальную базу.

## В поисках внутренней свободы

Если отдавать отчет в своем возрасте, в том, каковы наши возможности и что нас ждет в ближайшем будущем, – означает ли это, что жизнь человека станет скучнее, грустнее, безнадежнее? Отнюдь. Просто в этом случае появится возможность не тратить силы впустую на второстепенное и преходящее: так уж устроен наш мир, что мы обретаем что-то, лишь чем-то жертвуя. Посчитайте то время, которое многие тратят на омолаживающие процедуры, бесконечные прихорашивания, косметику, грим, усиленное внимание к своему гардеробу. Прибавьте то время, которое уходит на размышления о своей внешности, поиски нужных средств и способов выглядеть моложе... Вот и получится, что при весьма сомнительном результате на погоню за вечной молодостью уходит значительная часть нашей жизни. А ведь это время крадется у занятий более достойных, полезных, интересных, важных и для себя, и для окружающих. И чаще всего – у самых близких людей, которые так жаждут нашего внимания. Понятно, что за собой нужно следить. Но все должно быть в меру.

Важно понять, что вполне можно жить, не убегая от своего возраста, не прячась и не маскируясь. Жить в согласии с собой – это в первую очередь находиться в гармонии со своим возрастом.

Решая для себя любые мировоззренческие вопросы, всегда полезно задуматься: а как это было изначально задумано – природой, высшим разумом, Богом? И раз уж суждено нам жить, старея, изменяясь с годами внешне и внутренне, может быть, так и надо? Не переживать, не пускаться в обман, не тратить лишние силы, не сорить деньгами? Просто жить, принимая и уважая свой возраст? И переносить это уважение на других – таких же стареющих. Не искать вечную молодость ни в себе, ни в других, не предавать своих любимых в поисках тех, кто помоложе... И, может, именно тогда наградой нам будет самая идиллическая и трогательная картинка – пара убеленных сединами достойных людей, которые много лет рука об руку

старели и умерли в один день?..

Человека, который не закрывает глаза на собственные возрастные изменения, можно сравнить со спортсменом, который выходит на беговую дорожку длиной в жизнь. У него есть возможность спрогнозировать в ближайшем и отдаленном будущем свои возможности, расставить приоритеты, рассчитать силы, вовремя принять помощь «товарищей по команде» и в итоге показать на финише отличный результат.

Переоценка ценностей, происходящая в наш «переходный» – от молодости к старости – период, позволит вовремя остановиться в гонке за карьерой и материальными благами; дать дорогу молодым; передать дела; найти достойных учеников; стать хорошей бабушкой или дедушкой; успеть насладиться путешествиями (неважно дальними или близкими); всласть наобщаться с природой; прочитать или написать, наконец, давно задуманное; подумать о душе...

Чтобы жить в ладу с самим собой, для начала стоит привыкнуть не скрывать свой настоящий возраст; не избегать ровесников; позволить маленьким детям быть маленькими, а большим – большими; дать право на старение сначала своим родителям, а затем и себе. Это большое счастье – не притворяться, не лгать ни другим, ни себе. Быть собой, наслаждаться каждой порой своего возраста и тем неповторимым чувством внутренней свободы, которое никто не может подарить, и никто не может отнять. А еще – просто жить, любить жизнь, людей и, главное, себя – такими, какими мы были когда-то и стали теперь, и будем совсем скоро – в любом возрасте и в старости тоже...

Мария КИРИЛЕНКО