

Старение

<http://book.zehinli.info>

Переход от молодости к старости может впервые дать о себе знать почти неуловимым изменением блеска глаз.

Он может начаться, когда вы, возвратившись с пляжа, отряхиваете песок и, бросив взгляд в зеркало, обнаруживаете на лице множество вертикальных морщинок.

Он может начаться с момента похорон последнего родителя: вы смотрите на свои руки и видите на них старческие пятна, вы вдруг осознаете, что стали главой семьи. Как это все произошло?

Или вы видите себя в витрине магазинчика и осознаете такое, что заставляет отвалиться вашу челюсть - женщина, смотрящая на вас из глубины витрины, удивительно похожа на вашу мать.

МОМЕНТ ОСОЗНАНИЯ

Понимание, что молодость проходит, жизнь наполовину прожита и вы превращаетесь в женщину "определенного возраста", как говорят французы, часто пугает. С момента осознания начинается период, который может затянуться на месяцы и годы, период, когда вы придирчиво вглядываетесь в себя и оцениваете прожитые годы: "Что я делала в жизни до сих пор?", "Куда я иду?", "Что я еще хочу в оставшиеся мне годы жизни?". Но это также и время, когда вы можете

- и

должны - всецело заняться раскрытием своих возможностей и собственным развитием.

Когда это происходит? Некоторые женщины считают себя постаревшими и начинают причислять себя к среднему возрасту еще до сорока лет. "Другие начинают ощущать себя немолодыми в сорок с небольшим; есть и такие, которые чувствуют себя молодыми и после пятидесяти, - говорит Мэри М. Джорджей, доктор философии, адъюнкт-профессор психологии университета штата Пенсильвания. - И хотя мы обычно считаем, что переход от молодости к старости приходится на середину жизни, для каждого он происходит в разное время.

Моей дочери 29 лет, и она уже ищет в зеркале морщинки, - продолжает д-р Джорджей. - Она проверяет, нет ли физических признаков старения, чтобы убедиться, молодо ли она выглядит или смотрится старше. Потому что в целом именно так большинство женщин судят о своем возрасте, считая концом молодости и началом старения появление физических изменений".

Конечно, очень многие женщины, приближающиеся к среднему возрасту, без конца рассматривают себя в зеркале. Подобно дочери д-ра Джорджей, мы проверяем, нет ли морщинок, мешков под глазами, изучаем цвет кожи. Никому из нас не хочется встретить середину жизни с сеткой морщин и обвисшей фигурой, во всяком случае, по своей воле.

Возьмем, к примеру, Лену Боровиц. Высокая, стройная блондинка с волосами красноватого оттенка, она озабочена судьбами мира, будущим своей души и своей карьерой. Ее никогда особенно не тревожило, как она выглядит, ей достаточно того, что шеф считает ее знающим специалистом, а муж находит сексуально привлекательной.

И все же сорокачетырехлетняя Лена с горечью замечает изменения, происходящие с ее телом. Ее не очень угнетают начинающие седеть волосы, которые она описывает как тронутые морозом, но морщинки в уголках глаз, мешки под глазами, склонность к полноте...

"Я пытаюсь философски смотреть на вещи, но это не очень помогает, - откровенно говорит она. - Когда я прохожу мимо витрины

магазина и ловлю свое отражение в ней, то думаю: "Бог мой! Когда это случилось?"

КТО БОИТСЯ СОРОКА ЛЕТ?

Вы боитесь. Во всяком случае, если вам еще нет сорока.

"Сорок лет - это поворотный момент, - говорит Мэрион Харт, д-р медицины. - Десятилетия знаменуют отрезки жизни, и, когда вам переваливает за 40, вы начинаете понимать, что половина жизни позади".

Страх перед цифрой 40 - это страх перед приближающейся старостью. Но, когда 40 лет становятся реальностью, многие люди находят, что им нравится быть сорокалетними.

"Вы не представляете, как я боялась стать сорокалетней, - признается Мелани Андерсон, женщина, сделавшая карьеру, но оставшаяся по этой причине бездетной.

- В уик-энд на мое сорокалетие мы с мужем отправились в путешествие на яхте, потому что мне хотелось в этот день быть подальше от дома и зеркала. Не знаю, чего именно я боялась, но, когда я проснулась в свой день рождения, я почувствовала огромное облегчение. Самым худшим оказалось ожидание, что вот-вот тебе стукнет сорок. Я не стала выглядеть по-другому, я не чувствовала себя по-другому - за исключением, может быть, небольшого смущения от того, что я столько переживала, деля из этой даты бог весть что".

"Приближение сорокалетия обычно вызывает ухудшение настроения, степень которого бывает различной, - говорит д-р Харт, - особенно если учесть, как к этому относятся окружающие".

Отнеситесь к этому так же, как вы относитесь к поздравительным открыткам, - с улыбкой.

СТРАХ ПЕРЕД СТАРЕНИЕМ

К сожалению, культурный императив, предполагающий, что то, как мы выглядим, определяет нашу ценность - для самих себя, наших мужчин, нашего мира, - делает женщин такими чувствительными к физическим признакам старения.

Так это? Да, так. Несмотря на то что женщины обосновались в операционных, за рулем автомобиля, в гостиницах, психологи находят, что большинство женщин по-прежнему считают, что ценность их определяется тем, как они выглядят, а не тем, что они умеют делать.

"Женщины склонны ставить знак равенства между красотой и сексуальностью, - говорит Лаура Барбанел, доктор педагогических наук, профессор и руководитель аспирантуры по школьной психологии в Бруклинском колледже Нью-Йоркского университета. - Может быть, это расширение старого уравнения "если... то...", т.е. если старение уменьшает нашу красоту, то оно также уменьшает нашу сексуальную притягательность. Если мы выглядим менее сексуально, то мы не можем привлекать партнеров. Если мы не привлекаем партнеров, то не можем иметь детей. Если у нас нет детей, то мы не выполняем своего предназначения. Если мы не выполняем своего предназначения, от нас нет никакой пользы. Какова логика? Действительно ли вся ценность женщины заключается в ее способности рожать?"

Конечно же, нет. Но страх перед старением уходит своими корнями именно в такие воззрения", - заключает д-р Барбанел. Для женщины, как сформулировала одна из ее коллег, старение не более чем "унизительный процесс сексуальной дисквалификации".

ЭФФЕКТ ДЖЕЙН ФОНДЫ

Ситуация усложняется тем, что сейчас, в 90-е годы, у нас появилась возможность отсрочить по крайней мере явные признаки старения. Упражнения могут укрепить вялые бедра, упражнениями можно подтянуть обвисший живот, подтягивание кожи у глаз позволяет избавиться от мешков под глазами, увлажняющие средства улучшат

состояние кожи ног. Не вызывает сомнений, что мы в 40 лет выглядим не так, как выглядели наши матери.

"По иронии судьбы, - говорит д-р Джерджен, - наша способность выглядеть молодыми в зрелые годы фактически укрепляет миф о том, что женщина настолько хороша, насколько хорошо она выглядит". Это она называет эффектом Джейн Фонды.

"Проблема в том, - объясняет она, - что, если Джейн может прекрасно выглядеть в 44 или 54 года, мы считаем, что тоже должны хорошо выглядеть. И вскоре это превращается в другую культурную установку. Этого ждет от нас общество, этого мы ждем от себя. Такая установка овладевает умами, создается противоречивая ситуация, различия между возрастными группами сглаживаются и стираются, и в то же время мы продолжаем верить, что женщина с морщинками на лице, пятнышками на руках и сединой в волосах теряет свою привлекательность или, по крайней мере, часть своего "я". Но в действительности должно происходить обратное. Середина жизни может быть временем колоссального духовного роста, потому что именно в это время мы смотрим на себя в зеркало и думаем: "Что я сделала со своей жизнью?", "Что я собираюсь делать в оставшиеся годы?"

ДВОЙНОЙ СТАНДАРТ: ЖЕНАТЫЕ И НЕЗАМУЖНИЕ

Существует старое как мир мнение, которое можно передать такими словами: мужчины стареют удачно - с возрастом они становятся более привлекательными. Новые морщины прибавляют характера, седые волосы прибавляют мудрости. А женщины? Морщинки на лице смотрятся морщинами, седые волосы превращают их в матрон.

С возрастом женщины утрачивают привлекательность.

Что думают об этом современные женщины?

Чтобы узнать это, исследователь Кэрол Б. Гизен, доктор философии из колледжа Св. Марии города Сентэри, штат Мэриленд, попросила 32 женщин в возрасте от 28 до 63 лет поделиться своим пониманием привлекательности, женственности и сексапильности.

Она обнаружила, что старый миф еще жив - по крайней мере, в умах замужних женщин среднего и более старшего возраста. Все женщины согласились, что мужчины наиболее привлекательны и вызывают наибольшее сексуальное влечение в возрасте после сорока и где-то до шестидесяти лет. Замужние женщины сказали, что чувствуют себя привлекательнее и сексапильнее после двадцати лет и до тридцати с небольшим. По мнению одиноких и молодых замужних женщин, пик женской привлекательности и сексуальности приходится на годы от тридцати с небольшим до пятидесяти с небольшим. Одинокие женщины часто предпочитали говорить не о милovidности, а о том, что "с годами я становлюсь все привлекательнее и сексуальнее".

Замужние женщины среднего и более старшего возраста приписывали потерю своего очарования и сексуальной привлекательности возрастным изменениям, таким, как поседевшие волосы, морщинки, излишек веса. Одинокие женщины - особенно среднего возраста - заявляли, что все это делает их более интересными и привлекательными. Д-р Гизен обратила внимание на то, что объясняются столь противоположные взгляды одним и тем же - потребностью в одобрительном отношении к себе.

Какой можно сделать вывод? "Возможно, - рассуждает д-р Гизен, - полученная в результате опроса картина отражает качественно разный жизненный опыт одиноких и замужних женщин".

ВРЕМЯ РОДИТЬСЯ ЗАНОВО

Вот что в действительности означает вступление во вторую половину жизни.

"Зрелые годы сходны с периодом в раннем детстве, когда ребенок - обычно это происходит в возрасте около полутора лет - впервые осознает, что он не всемогущ", - объясняет Элизабет Очинкосс, доктор медицины, психиатр из медицинского колледжа Корнеллского университета в Нью-Йорке.

Это открытие уязвляет ребенка, в ответ он делает такой рывок в развитии своей индивидуальности, что один психолог назвал это время вторым психологическим рождением. Женщина откликается на

осознание своей смертности примерно так же. Действительно, вы можете рассматривать свой возраст как время второго рождения - на этот раз рождения себя самой.

Как поступают рождающиеся заново женщины? "Все по-разному", - говорят ученые. Одна женщина покупает себе "мерседес". Другая поступает учиться. Третья оставляет работу, продает дом и проводит полгода в Испании. Четвертая присоединяется к кампании протеста против развития ядерной энергетики. Пятая отправляется в морское путешествие. Шестая берет длительный отпуск, чтобы провести его вместе с сыном в Мексиканском заливе, побродить с мужем по Вермонту и развести розы в саду своей свекрови в Филадельфии. Этим женщин объединяет одно - каждая из них раскрывает какую-то грань своей натуры. Женщина, купившая "мерседес", открывает для себя, что она может сама купить роскошный автомобиль, вместо того чтобы ждать, пока принц Очарование принесет ей ключи.

Женщина, которая ударились в политику, открывает, что у нее достаточно сил, чтобы противостоять сильным мира сего и заявить им о том, что, по ее мнению, они делают не так. А женщина, которая отправилась в плавание, обнаруживает в себе такие способности, о которых она даже не подозревала.

Каждая из этих женщин делает то, к чему она долгое время стремилась, но все никак не могла осуществить. В сущности, все они как бы говорят: "О-ля-ля! Я не собираюсь застрять здесь навсегда. Я должна решить, что для меня сейчас важнее всего и сосредоточиться на этом".

РАЗВИВАЙТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ

Иногда выбор, сделанный в зрелые годы, причиняет боль, потому что часто, выбирая одно, вы вынуждены отказываться от другого. Например, женщина, решившая написать книгу, может быть вынуждена отказаться от своей мечты стать доктором философии - просто потому, что у нее не будет времени на то и другое.

К счастью, боль, которую вы испытаете, делая свой выбор, как это всегда бывает в момент рождения, соотносится напрямую с объемом предварительной подготовки.

Как подготовить себя к такому рождению? "Если вы приходите к середине жизни, имея в активе только хорошенькое личико, вы в беде, - считает д-р Очинкосс. - Но если вы входите в эту пору, обладая знаниями и умениями, которые позволяют обрести самоуважение и независимость, тогда годы зрелости станут для вас ремнем творческой активности и духовного роста.

Женщина, которая знает, как взяться за дело, например, как пустить в оборот деньги, учить детей, написать книгу, поставить дело в ресторане или выполнить лабораторные анализы, будет сознавать свою ценность и использовать свои знания и умения как основу для дальнейшего развития. По существу, ее знания и умения являются материалом, пользуясь которым она заново создает себя.

Именно поэтому множество женщин в середине жизни начинает учиться, - добавляет д-р Очинкосс. - Они чувствуют потребность в дополнительных знаниях для самосовершенствования. Обычная вещь, когда "королева красоты", превратившаяся в домохозяйку и растившая детей, впоследствии добивается ученой степени в области математики".

ПОЗНАВАЙТЕ СЕБЯ, ОБРЕТАЙТЕ САМОУВАЖЕНИЕ

"То, как вы будете чувствовать себя в зрелые годы, больше всего зависит от здорового отношения к жизни, - говорит Мэрион Харт, д-р медицины, психоаналитик и профессор психиатрии Корнеллского медицинского центра в Уэстчестере, штат Нью-Йорк. - Если у вас выработано такое отношение, вам будет гораздо легче. Если же нет, необходимо пересмотреть многое, "перевозвооружиться".

Положительная установка во многом определяется хорошим отношением к себе самой, - считает д-р Харт. - Познайте себя, кто вы, что вы из себя представляете, в чем заключаются ваши достоинства. Наладьте полноценные связи с друзьями и родственниками - особенно

с другими женщинами. Зрелый возраст - это время взаимного обогащения при взаимной поддержке".

"Окружите себя любящими, хорошими, деятельными людьми, - советует д-р Джерджен. - Подумайте, какие люди вам нужны, и находите время для общения с ними. Выбирайте друзей, которые оживили бы вашу жизнь, которые хотят идти вперед, что-то делать, жить полной жизнью, которых так же, как и вас, увлекает идея личностного развития.

Делитесь своими радостями с вашими близкими и друзьями, - добавляет д-р Джерджен. - Ваша радость, отраженная другими, увеличится стократ и неизмеримо обогатит вашу жизнь".

КУПИТЕ СПОРТИВНУЮ МАШИНУ

"Делайте то, что вам хочется, - советует д-р Барбанел, - особенно то, что приносит радость".

Сара Роджерс всегда хотела иметь спортивный автомобиль, но все время подчинялась мужу, который выбирал более практичный вариант. Поэтому все машины, которые у них были, обладали массой достоинств, если судить по их стоимости, потреблению бензина, затратам на ремонт. Но для нее они были лишены всякой прелести. "Постепенно, - говорит Сара, - я поняла, что еще несколько машин - и я отправлюсь на катафалке в свой последний путь". И вот, когда ее старая машина поломалась, она повела мужа на выставку и, глядя ему прямо в глаза, показала на сверкающую серебряную двухместную машину со словами: "Я беру эту".

"Замечательно! - воскликнула д-р Барбанел, услышав эту историю. - Зрелые годы - это самое время для таких поступков. Дерзайте. Ищите новое. В первую очередь удовлетворяйте свои потребности, а потом уже - потребности других".

И продолжает: "Не делайте лишней работы. Мы, женщины, совершаем ошибку, взваливая все на себя. Мы уже по уши в работе, мы работаем слишком много". Д-р

Барбанел говорит так, что становится ясно - это только наполовину шутка.

"Реализуйте различные грани своей натуры, различные личностные качества, примеряйте все на себя так, как вы примеряли бы новую шляпку, - настойчиво убеждает она. - Вспомните, как вы проходили через шляпный отдел в магазине, когда были маленькой девочкой. Если ваша мама останавливалась поболтать с одной из своих подруг, вы тут же потихоньку ускользали к зеркалу и начинали примерять одну шляпку за другой. Черная мягкая шляпа, надвинутая на один глаз, превращала вас в шпиона. Маленькая, из черного бархата, с короткой вуалькой, которая приятно щекотала ваш носик, превращала вас в "роковую женщину", ведь так? А широкополая соломенная шляпа с бархатными лентами? В ней вы были точь-в-точь гибсоновская девочка начала 1900-х годов. Что вы испытывали, разглядывая в зеркале эту гибсоновскую девочку - саму себя? Вы казались себе милой, слабой, утонченной?"

У всех у нас внутри целый гардероб шляпок, ожидающих, чтобы их поносили", - говорит д-р Барбанел.

Середина жизни - это как раз время перемерить их все.

<http://book.zehinli.info>