

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
С89

Художественное оформление С. Коваленко

Разработка оформления макета О. Лёвкина

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Inna Ogando, Helen Lane, OlichO, Sablegear, Maroshka, CRVL,  
ImHope, photo-nuke / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Сулейманова, Люция.**

С89 Можно все. Возраст вдохновения / Люция Сулейманова. — Москва : Эксмо, 2019. — 384 с.

ISBN 978-5-04-099244-7

Это уникальный учебник, который поможет читателям переосмыслить свое отношение к старению и научиться воспринимать его позитивно.

В этой книге кандидат психологических наук Люция Сулейманова дает ответы на вопросы, которые волнуют всех женщин, переступивших определенный возрастной рубеж. Автор подробно рассматривает все аспекты возрастных проблем на примере двух взглядов и двух способов восприятия возрастных изменений: «дожитие» и «вторая половина жизни». Какие стереотипы мешают женщинам наслаждаться жизнью в старшем возрасте? Как поменять эти стереотипы?

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-099244-7

© Сулейманова Л., 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# *Оглавление*

Глава первая. Доживать или жить? . . . . .	8
Глава вторая. Проблема: потеря сил. Установки возраста «дожития» . . . . .	24
Глава третья. Проблема: потеря сил. Установки возраста «второй половины жизни» . . . . .	48
Глава четвертая. Проблема: потеря внешней привлекательности. Установки возраста «дожития» . . . . .	96
Глава пятая. Проблема: потеря внешней привлекательности. Установки возраста «второй половины жизни» . . . . .	122
Глава шестая. Проблема: моральное устаревание. Установки возраста «дожития» . . . . .	160
Глава седьмая. Проблема: моральное устаревание. Установки возраста «второй половины жизни» . . . . .	188
Глава восьмая. Проблема: изменение статуса. Установки возраста «дожития» . . . . .	222
Глава девятая. Проблема: изменение статуса. Установки «второй половины жизни» . . . . .	248
Глава десятая. Проблема: эйджизм и антиэйджинг. . . . .	288
Установки возраста «дожития» и «второй половины жизни» . . . . .	288
Глава одиннадцатая. Проблема: «психофизика» . . . . .	326
Глава двенадцатая. Жить! . . . . .	372




*Посвящаю моим маме и свекрови – женщинам,  
постижимым ценности «второй половины жизни» и вдох-  
новившим меня на эту книгу.*



*Глава первая*

**Доживать или жить?**



*Октябрь уж наступил...*

*А.С. Пушкин*



*Н*еред вами — книга-пособие. Учебник по предмету, который известен каждому. Рано или поздно всем приходится переходить в этот класс и готовиться к сдаче экзаменов. И всё как всегда: шпаргалок и подсказок вроде бы много, приятели готовы поделиться конспектами, но мы на что-то отвлекаемся, слишком боимся контрольной, не верим, что «этот предмет в жизни понадобится»... В результате кто-то постигает науку на «отлично», а кто-то — нет. Вот только дело не в оценках. Дело, как мы с вами любим говорить детям, в том, чтобы действительно разобраться в предмете, решить все задачи, ответить на все вопросы и правильно использовать ценные знания. Потому что экзамен вам предстоит сдавать самим себе. И результат его — ваша жизнь.

Мир изменился. Жизнь тоже изменилась. Мы уже живем иначе даже по сравнению с двумя предыдущими поколениями, в том числе и в смысле продолжительности жизни. Расхожие современные фразы-максимы вроде «пятьдесят — это новые



тридцать» — уже не пустой звук: нам в буквальном смысле «подарили» (высшие силы или эволюция — не суть) минимум тридцать дополнительных лет. Такой скачок уже однажды случился примерно век назад, когда резко сместились привычные рамки взросления и старения. Помните, как мы смеялись, читая все эти хрестоматийные «в комнату вошла тридцатилетняя старуха» и вычисляя возраст матери Татьяны Лариной или старухи-процентщицы, убитой Раскольниковым? Нечто подобное происходит и сегодня, буквально на наших глазах: назвать пятидесятилетнего человека пожилым, а тем более старым, бывает все сложнее. Но и предположить, какой может быть его жизнь в свете такой перемены статуса, еще не получается: у нас пока нет достаточного количества примеров, нет образца.

В современном мире существует две модели отношений людей старшего возраста с обществом: «дожитие» и «вторая половина жизни». К сожалению, «дожитие» по сей день не сдает позиций, но, к счастью, модель активной «второй половины жизни» постепенно оформляется в устойчивую тенденцию.

Казалось бы, этими дополнительными тридцатью годами, щедро подаренными нам неизвестно кем, можно распоряжаться вполне активно. Но вот беда: стереотипы относительно возраста,

его возможностей и ограничений остались прежними, и этот дополнительный временной резерв парадоксально идет в зачет старости и почему-то продлевает возраст старости, а не плюсуется к возрасту активной зрелости. Наша жизнь словно прекрасное лоскутное одеяло. Коротковато? Отлично, нашлись еще лоскутки, можно увеличить! Но, вместо того чтобы поместить эти лоскутки ближе к середине, расширяя и продолжая узор, мы бестолково надставляем одеяло с краю — по инерции и из-за собственной лени.

Я сказала, что у нас нет примеров и образцов? Что ж, я была не вполне точна и справедлива. Они есть, просто их еще не так много, чтобы можно было говорить о сложившейся практике. В современном мире существует две модели отношений людей старшего возраста с обществом: «дожитие» и «вторая половина жизни». Первая из них по сей день не сдает позиций, но вторая, к счастью, постепенно оформляется в устойчивую тенденцию.

«Возраст дожития» (тяжеловесная и безысходная, но, к сожалению, вполне официальная формулировка) вытесняет человека из активного статуса, лишает его будущего и права на личную самореализацию и дискриминирует. Эта модель все еще характерна для нашего общества, и даже предусмотренная ею терминология является показательной: до-живание, до-тягивание, нечто усталое, обреченное, выброшенное на обочину. При таком подходе статус человека вместо логичного повышения

*Доживать или жить?*

с возрастом, наоборот, снижается до предельно незначительного.

А вот модель «вторая половина жизни» — совсем другое дело. Она поддерживает и даже культивирует зрелого человека, не просто признавая его опыт и ценность, но всячески способствуя его активности, признанию и авторитету. Его ценность, уважение к нему, социальное признание с возрастом доходят до максимума. В настоящее время эта модель все больше реализуется в западном мире, а в традиционных обществах (в частности, в различных странах Азии) она всегда поддерживалась в той или иной мере. Сегодня люди «второй половины жизни» буквально поражают своей активностью: они отлично выглядят, путешествуют, занимаются спортом, придумывают успешные стартапы, восхищаются индивидуальным стилем, учат языки, реализуют недоступные ранее планы и открывают в себе дремавшие прежде таланты. Мы все чаще видим их на экране, читаем их истории и интервью, следим за их проектами в социальных сетях, слушаем их выступления на фестивалях и мотивационных тренингах. Мы вздыхаем и думаем: как же они здорово придумали, какие же молодцы, эх, мне бы так... И вот здесь возникает ключевой вопрос: а что, собственно, нам мешает?

В какой момент человеку вообще что-то начинает мешать? Когда он впервые говорит себе убийственную фразу «мне это не по возрасту»? Что именно делает человека старым — ментально и физически?

В первую очередь такому «старению» способствуют сложившиеся установки общества: «пора на покой», «уже поздно», «старикам много не нужно». Во власти такой установки человек и сам записывает себя в «старика», едва преодолев пятидесятилетний рубеж. Дача, огород, внуки, телевизор, коридоры поликлиники — мир сужается до дозволенных рамок, и мы порой слишком слабы, чтобы решиться сказать: нет, это не обо мне, я не хочу так жить!

Молодые люди зачастую эгоистичны, и в рамках таких же установок настойчиво обрекают родителей на добровольно-принудительное служение: кто-то должен сидеть с внуками, кто-то должен возить их в школу и на кружки, кто-то должен постоянно быть «на подхвате» и «на подстраховке»... И взрослым детям в какой-то момент бывает искренне непонятно, чего не хватает их родителям и как они смеют претендовать на собственную отдельную жизнь. Этот глубинный конфликт родился уже довольно давно и остро чувствуется уже несколько десятилетий — например, вокруг него построен блестящий фильм сорокалетней давности «По семейным обстоятельствам».

Но мы и сами подчас не видим перед собой дальнейшего пути и с размаху утыкаемся в тупик. Это нормально: у нас нет модели «пожизненного развития». Мы не представляем свою жизнь как устремленный вверх вектор, а воспринимаем ее больше как параболу, верхняя точка которой уже пройдена, и дальше в этой поездке «с горочки» нам предстоит только неуклонное