

*Посвящается следующему поколению нашей семьи,
моим племянникам и племянницам —
Джесси и Каролине, Анне и Уильяму.
А также моей сестре Джули.*

Неверно утверждать, что люди перестают следовать за своими мечтами из-за старости. Скорее наоборот: они становятся стариками в тот момент, когда отказываются мечтать.

Габриэль Гарсиа Маркес

ВСТУПЛЕНИЕ: Я НЕ ПРЕВРАЩУСЬ В СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, КОГДА СТАНУ СТАРИКОМ

Вскоре после того, как мне стукнуло пятьдесят (мои родители тогда как раз вступили в свой пенсионный возраст), я начал составлять список и назвал его «Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь». По правде говоря, этот список, который становился все длиннее, оказался весьма обличительным и едва ли не желчным перечислением всего того, что, по моему мнению, мои родители делали неправильно. Он отражал все их неудачные реше-

ния, после принятия которых я торжественно обещал себе не винить собаку в собственном недержании (папа!), не отказываться от ходунков лишь по той причине, что они не подходят к моему костюму (мама!) и не затягивать долгую песню о своих болячках и радикулите за обеденным столом (мама и папа!). Был ли я сыном, который разбирался в этом лучше всех? Возможно.

И раз уж на то пошло, должен признаться, что в этом списке нашли отражение поступки других знакомых мне пожилых людей, которые, по моему мнению, действовали неверно (это касается пунктов: не превращать свой дом в сауну; не забираться на крышу, чтобы прочистить водосток; перестать водить машину до того, как отберут права или, и того хуже, кто-нибудь пострадает; не ставить двойной пробел после точки).

Я также знал, что мои родители (как и остальные представители их поколения) являются чем-то большим, нежели просто суммой всей этой боли и страданий. Гораздо большим.

Когда родителей не стало, я не без слез перечитал список и смог взглянуть на него другими глазами. Я понял, что все это перечисление «глупостей» отражало лишь мою досаду, которую я испытывал, глядя на то, как они расплачиваются за собственное упрямство (а ведь эта черта характера мне тоже свойственна). Этот список также изобличал мой страх перед тем, в кого они превратились, когда перешли от пожилого возраста к болезненной старости. Теперь-то мне понятно, что я составлял этот

список как напоминание себе о том, какие решения не стоит принимать, когда я переступлю порог своих «закатных» лет. Я писал все эти обещания в надежде на то, что таким образом они лучше отложатся в моей памяти и я действительно останусь им верен. А в этой книге я делюсь ими потому, что верю, что читатель сможет сделать более осознанный выбор в тот период, когда начнет считать себя старым. Я частенько вспоминаю слова, которые написал о старении мой друг Эндрю Вейл, директор Национального центра интегративной медицины: «Мы не заложники нашей судьбы».

Мне шестьдесят три... старик ли я? Сегодня этот вопрос, безусловно, очень часто занимает мои мысли. Как и мысли еще семидесяти миллионов беби-бумеров, чей возраст как раз перевалил за пятьдесят пять.

С этим вопросом я обратился к моим друзьям в *Facebook*¹, моим современникам: «Когда начинается старость?» Среди десятков ответов два заставили меня улыбнуться: «Старость — это мой нынешний возраст плюс четыре года» и «Завтра. Каждый день завтра. Точно не сегодня».

Меня позабавил ответ одной подруги, она написала: «Когда к вам начинают обращаться “мэм” вместо “мисс”». Мужчины не считают подобное обращение оскорбительным, хотя лично я всякий раз вздрагиваю, когда мне говорят «сэр» или спрашивают: «Что джентльмен хотел бы на ужин?»

¹ Facebook запрещен на территории РФ (прим. ред.)

Были и те, кто разграничивал средний возраст и старость по признаку новых физических ограничений. Один коллега ответил: «Когда ты уже не можешь пробежать милю за пятнадцать минут». «Когда мне придется оставить теннис», — добавил мой друг Томас. Я возразил им обоим, что в сорок лет я травмировал колено и с тех пор мне пришлось отказаться и от тенниса, и от пробежек. Я ведь тогда еще не был стар, но, черт возьми, я точно был нездоров. Спустя пятнадцать лет я снова взял в руки ракетку и с тех пор играю ужасно. Но я не об этом! Я только хочу сказать, что «старый» — не синоним «больного», «искалеченного» или «травмированного» человека.

Я также задавал этот вопрос некоторым исследователям, изучающим старость. «Сегодня считается, что шестьдесят лет — это средний возраст», — говорит Сергей Щербов. Вместе с Уорреном Сандерсоном они выдвинули новое определение старости, основываясь на информации, предоставленной ООН, и данных исследований в США, Японии и Сенегале. Они пришли к выводу, что порог старости в Соединенных Штатах составляет семьдесят один год для мужчин и семьдесят четыре года для женщин.

Но прежде чем я успел отпраздновать эту новость шампанским или указать в *Tinder*², что я мужчина среднего возраста, Щербов добавил: «Наш истинный возраст не просто складывается

² Популярное приложение для знакомств (*прим. ред.*)

из суммы прожитых нами лет». Он также зависит от наших особенностей: того, что мы едим, какую имеем физическую нагрузку, курим ли, счастливы ли (думаю, все мы помним этот список наизусть) — в общем, от нашего физического и психического здоровья.

И нельзя забывать, что более высокая продолжительность жизни и относительно низкие показатели заболеваемости и потери трудоспособности в США также оказывают большое влияние на поднятие планки среднего возраста до семидесяти лет.

Бывший президент Джимми Картер выпустил отличную книгу *«Преимущества старости»*, в которой рассказал о том, что это значит — быть старым. Картеру, кстати говоря, сейчас девяносто шесть лет. В своей книге он написал следующее: «Правильный ответ заключается в том, что мы становимся стариками в тот момент, когда начинаем считать себя таковыми — то есть когда мы принимаем позицию бездействия, зависимости от других, существенного ограничения нашей физической и умственной активности... Это не очень тесно связано с количеством прожитых нами лет». Если смотреть с такой точки зрения, то я — нет, не старый. И вы тоже можете не быть старым, даже если вы — беби-бумер.

Я думаю, Лемми Килмистер, солист рок-группы *Motörhead*, дал исчерпывающий ответ на мой вопрос: «Я не понимаю, почему вообще в какой-то момент кто-то должен решить, что ты слишком стар. Я все

еще не старик, и пока я не решу, что старость пришла, я не буду стариком, черт возьми».

Возраст, как и красота, — лишь в глазах смотрящего.

Вот почему два человека одного возраста могут совершенно по-разному отвечать на вопрос «Стар ли я?». Вот вам еще один пример: на встрече выпускников колледжа несколько лет назад я был на выступлении седовласого филантропа Дэвида Рубенштейна, который тогда входил в совет директоров Центра Кеннеди, Смитсоновского института и Совета по международным отношениям. На тот момент он также работал на полной ставке со-исполнительным президентом *Carlyle Group*³, одной из крупнейших и наиболее успешных частных инвестиционных компаний в мире. В своей беседе с выпускниками Дьюкского университета он призывал нас быть активнее, ведь мы вступаем в последние главы нашей жизни. Памятуя об этом предостережении, я спросил шестидесятидевятилетнего Рубенштейна, считает ли он себя старым. «Шестьдесят девять лет — это как подростковый возраст для меня», — не моргнув глазом ответил он. С тех пор он развелся, читает по сотне книг в год и регулярно выступает с речами. Этот человек точно не теряет времени даром.

За несколько дней до этого Маргарет (Пегги) Ингрэм, моя знакомая поэтесса шестидесяти восьми лет, между операциями на сломанном запястье

³ Крупный инвестиционный фонд (*прим. ред.*)

горестно сообщила мне: «Ну вот и я стала старой». Из-за травмы она впервые с подросткового возраста не смогла вести машину самостоятельно. Более того, ей пришлось нанять медицинского работника для ухода на дому, из-за чего она стала чувствовать себя зависимой и идентифицировать свое состояние как старость. «Вдруг оказалось, что я не могу делать целую кучу простых вещей, например, открыть банку или пачку картофельных чипсов», — объясняла она мне.

На первый взгляд кажется, что дело вовсе не в возрасте, а в физической независимости. Что именно из-за нее один из этих почти семидесятилетних людей ощущает себя подростком, а второй — стариком. И действительно, потеря независимости и возможности свободного перемещения относятся к числу основных характеристик, определяющих «старость». Но разве моя подруга-поэтесса была обеспокоена лишь своим запястьем? Я в это не верю. Она также говорила мне, что из-за одинокой жизни чувствует себя социально изолированной (разговор этот состоялся за несколько лет до повсеместной изоляции и карантинных, вызванных пандемией *COVID-19*).

К слову о пандемии, мне показался крайне ироничным тот факт, что, по данным Центров контроля и профилактики заболеваний⁴, к старикам причисляют всех людей старше шестидесяти, а значит, для них риск

⁴ Федеральное агентство министерства здравоохранения США (прим. ред.)

заболеть и даже умереть от *COVID-19* гораздо выше, чем для остальных. Словно нас вдруг обязали носить на шее алую букву «С» (сокращенно от «Старость») как знак публичного унижения и утверждения, что старость — это цифра, а вовсе не состояние души.

Отношение самого человека явно играет большую роль в этой дискуссии. Как только мы начинаем считать себя старыми — сразу попадаем в ловушку негативных ожиданий. Одно из исследований показало, что «если возвращать в пожилых людях негативное отношение к старению, это приводит к немедленному снижению психологических, физических и когнитивных функций». Я искренне удивился, когда узнал, что согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения⁵ люди, подверженные предубеждению против старости, живут в среднем на 7,5 лет меньше, чем люди с позитивным взглядом на старение.

Конечно, порой трудно избежать стереотипов о старости. Даже если включить телевизор (по крайней мере, те каналы, которые смотрю я), можно наткнуться, например, на рекламу медицинского браслета «*Life Alert*» («Я упала и не могу подняться!») или этих чертовых телефонов «*Jitterbug*» («Кнопки больше, экран шире, меню проще»). Что уж говорить об одной из постановок в телепередаче «*Saturday Night Live*»⁶, *высмеивающей умную колонку*

⁵ Специальное учреждение ООН, занимающееся проблемами здравоохранения (*прим. ред.*)

⁶ «Субботним вечером в прямом эфире» — юмористическая передача на американском канале NBC (*прим. переводчика*).

«*Amazon Echo Silver*» (разработанная специально для «величайшего поколения», она будет откликаться на любое имя, схожее с Алекса, будь то Аллегра, Анита или Алопедия — старики ведь не могут запомнить одно простое имя). Нас сторонятся или высмеивают, а иногда и то и другое. Нас словно стерли: мы составляем примерно половину населения страны, однако в средствах массовой информации наш образ фигурирует едва ли в 15 процентах контента: от фильмов до рекламы.

Оглядываясь назад сегодня, я понимаю, насколько мои собственные предубеждения против старости и стыд влияли на мое мнение о родителях и на эмоциональную окраску составленного мной списка. Пока мои родители постепенно угасали, я часто злился на них — и только теперь я понял, что эта крайность была излишней. Мои собственные страхи перед старостью затмевали логику и обычно присущую мне доброту. Но здесь нужно упомянуть еще об одной важной детали: одно дело — быть «в годах», и совсем другое — позволять твоему возрасту тебя ограничивать.

Слишком часто я позволял моему внутреннему голосу сдерживать меня. Наверняка вы тоже не раз слышали его в своей голове: «У тебя ума не хватит!», «Обманщик!», «Ты этого не заслуживаешь!» Я не могу пообещать, что всегда буду следовать этому списку до последней буквы и что больше никогда не услышу вновь этот голос. Но я могу пообещать — и обещаю, — что не поддамся, когда он будет кричать: «Ты слишком старый!» Когда он