

Ю Же



# СТАРАНИЕ К СТАРЕНИЮ

Некоторые экологии старения  
для тех, кто боится не как все

Ю Же

**Старание к старению. Некоторые  
экологии старения для  
тех, кто боится не как все**

«Издательские решения»

## **Ю Же**

Старание к старению. Некоторые экологии старения для тех, кто боится не как все / Ю Же — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-747754-7

Книга для широкого круга читателей, готовых думать, говорить, слушать о своём будущем честно, с открытым интересом, спокойным вниманием, стряхивая шелуху рекламы, нормопатии, страхов, открывая Себя, пусть и с трудом. 2-е издание

ISBN 978-5-44-747754-7

© Ю Же  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Введение. Старость – будущее сорокалетних и настоящее шестидесятилетних	9
Табу?	10
Искажённые нормы	12
Определения, обозначения	14
Имидж (крысы и хомячки) и Названия	19
Когда. Отрезки и дробь. Или с чего начинается...	22
Старение или подготовка к старости	28
Часть 2. Темы	30
Время и отношения с ним	30
Топология	37
Восток и Запад, традиции и современность	40
Вера и Религия	48
Отношения с детьми	51
Что нужно Отцу?	56
Король Лир	59
Благодарность детей (и детям)	62
Квартирный вопрос и о Доме	67
Страхи	70
Страх старения	71
Страх близости смерти	72
Страх неопределённости	73
Страх потерь	75
Страх голода, бедности	75
Страх отстать	77
Страх утраты привлекательности	78
Физическое тело	80
Суставы. Неторопливость	82
Неважная проходимость сосудов	83
Дряблость кожи	83
Конец ознакомительного фрагмента.	84

# Старание к старению Некоторые экологии старения для тех, кто боится не как все

**Ю Же**

*Дизайнер обложки Ю Же*

© Ю Же, 2024

© Ю Же, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-4474-7754-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как мало на свете стариков,

владеющих искусством быть стариками.

*Франсуа Ларошфуко*

Я верю, что человек по своей сути разумен, и то,  
что вам предстоит прочесть, – дань этой вере.

*Джон Фаулз «Аристос»*

*Посвящается моим маме, отцу, мачехе*

## Предисловие

Я пишу книгу, склонную к невероятной неопределённости. Просто тема такая, идея. Старость – это то, о чём люди в большинстве своём не хотят говорить, слышать и думать. Конечно, я не первая, и полно положительных примеров.

У Пушкина половина сказок о стариках... Хемингуэй. Маркес. Шекспир...

О старости всегда говорили понемногу, часто хорошо получалось. Только вот, когда по сцене мечется безумный старый Лир, из зала на него смотрят одни нестарика. Жалеют. Сочувствуют, осуждают...

И если бабушку, читающую внуку про Старика и Старуху, он спросит честно и наивно: «Баушка, а ты – старуха?», редкая просто согласится. Скорее наговорит разных двусмысленностей, а окружающие странно захихикают, зашикают на малыша...

Я буду говорить с Вами, Уважаемые Читатели, как со стариками, или с будущими стариками. (Будущее замечу – недалекое). Ибо 30 Вам, или 40, или 50..., старость – Ваше будущее. И от всей души желаю – счастливое.

Книга состоит из взаимопроникающих друг в друга тем, немало и повторов. А как ещё? Так говорят старухи – путаясь (как будто) и повторяясь. Это немного сказочный стиль. Хотя полно современных ссылок. Т.е. если слово выделено жирным шрифтом можно перепрыгнуть на главу с этим названием и вообще бродить по книге в любых направлениях, это же не учебник физики.

Это книга исследование (в основном, конечно, себя). Я начала её в 42 года, когда тема сначала подступила ко мне, а потом захватила, и писала 4 года, и потом много редактировала...

Я думаю, что возможно эта книга не дописана, и при этом с первых дней работы над ней я чувствовала её необходимость. У меня было много сомнений по названию. Хотелось назвать просто, серьёзно и по делу «Старость», но мне всё-время приходится ощущать страх, который вызывает это слово. Потом я остановилась на несколько крикливо-игривом – «Супер-стар-ость», думала, так проще будет найти и Издателя, и Читателя.

Однако, по мере работы над темой (я пока писала, проводила семинары и лекции, печатала статьи в СМИ), я от этого кичливого названия устала. Оно не очень-то соответствует. А вот «старание к старению» – это то, чем я занималась эти годы, и то, о чём собственно...

*Добавлю в 2023: мне 56, идеи проверены временем, они помогли мне и другим людям стараться и стареть экологично. У меня, думаю, получилось.*

Почему «экологии»? Это тоже одна из моих любимых тем. Экология – это не то, что часто понимается под этим термином, это изучение, понимание среды обитания. Экология не бывает ни плохой, ни хорошей, суть её – внимание. Это употреблено мной в подзаголовке вместо «технологий», которые старости чужды. Экология же и старость весьма близки.

Мы все в основном боимся старости. Но есть люди (к которым я себя записываю), которые любят ходить навстречу страхам и разбираться в них. Именно про них я написала «которые боятся не как все». Для меня старость неожиданно стала весьма привлекательной. В какой-то момент я почувствовала, что это моё будущее, увлекательное, трудное, заманчивое. Это не избавило меня от страхов, которые я старалась честно описывать здесь.

Я искренне и много благодарю всех, кто поддерживал меня во время работы. В первую очередь моих детей, отца, мачеху, брата. А также всех людей, которые помогали мне, советуя литературу, подбрасывая темы, тех, кто участвовал в моих семинарах и опросах, тех, кто доверял мне свой анализ, тех, кто встречался на пути...

В приложениях в конце книги приведены 2 **анкеты** про старость, с помощью которых я опросила около 300 человек разных полов возрастов, национальностей. И поскольку, я надеюсь

продолжить работу, Вы, о Терпеливый и Любопытный Читатель, можете в ней поучаствовать, прислав свои ответы и другие комментарии.

Когда я начала задумывать и писать книгу о старости, мне без конца приходилось слышать «не рано ли!?!». Об этом много слов в этой книге. В первый год работы над темой мне подарили чудесную книгу **Рам Дасса «Всё ещё здесь»** о сознательном старении. Она вызвала у меня шок. Названия глав совпадали с теми, что я успела набросать или задумать. Мысли тоже были «моими». Я заявила детям, что книгу про старость писать не буду, потому что она уже написана. Но мудрая женщина Римма, давшая мне книгу РД, убеждала, что моя будет другой. И скоро я это поняла. Рам Дасс писал о своём опыте – я буду о своём. Я начала радоваться, что не одинока. Что на другом континенте есть человек, словам которого я могу кивать, которого могу цитировать. Человек другого возраста, пола, страны, протянувший мне руку и мысли. Теперь я спокойна. Если кому-то покажется что я слишком молода или малоопытна, плохо знаю мужскую психологию или психологию так называемого Запада я скажу – почитайте Р.Д.И вообще: почитайте Р.Д. – моя книга дополнение к его. А ещё почитайте *Гёссе «О старости»*, ибо он сказал всё тоже куда короче и гениальнее меня. Ну и, конечно же, Марк Тулий Цицерон – как же без него – это же классика, один из первоисточников! А мысли кстати созвучны. Мне нравится ссылаться на этих уважаемых людей, потому как многократно приходилось мне слышать гневные отповеди вроде «да что ты в 40 лет можешь знать о старости!», они знали. А моя позиция снимает возражения других скептиков: «им приходится любить старость – куда им деваться!». Я пишу о страхах, трудностях и радостях пути-перехода, о смыслах движения вперёд, подготовке и вступлении.

Кому я адресую сей труд?

Мне хочется говорить со всеми о нашем всеобщем будущем, тема задевает людей с самым разным образованием и интересами. И мне хочется говорить с коллегами психологами, потому как они в большой мере ответственны за понимание и формирование социальных установок, за общий уровень счастья по стране. В конце концов, если быть честной – я пишу эту книгу для себя. Для себя психолога и для себя просто стареющего человека.

То, что адресовано моим коллегам психологам юнгианского направления я старалась выделять отдельно... Однако, я тешусь надеждой, что смогу пробудить внимание и интерес к **юнгианскому пространству** у большего чем сейчас числа людей.

Эта книга во многом продолжает мои изыскания, начатые в книге «Любовь. Психология Бытия». Я описываю и исследую старость, но не могу не объяснить некоторых базовых для меня понятий в особенности там, где они расходятся с традиционным пониманием. Я не прошу Вас, о, Читатель, соглашаться с моими представлениями о «реальности», но призываю заинтересованно рассмотреть их, не отвергая с мотивировкой «этого не может быть», а допуская «а что если...».

Поскольку книга состоит из слов (я думаю, когда-нибудь может быть и по-другому, но не теперь) важно схожее понимание прикрепленных к ним смыслов.

Молодость для меня – это всего лишь обозначение временного отрезка в течение человеческой жизни, также и Детство. Также и Старость. Когда я говорю «Старость», я имею в виду просто возраст, не дряхлость, не почтение и опыт, а только то, что человек прожил на земле 50—60 и больше лет или больше 20000 дней, как принято было считать у майя. Хорошо, если эти дни (большинство, по крайней мере) он проживал осознано и наполнено. Иначе случается парадокс – Земля-то крутилась чётко и регулярно, а человек халтурил или тормозил. Тогда он становится формальным стариком (хотя и этому уже пытаются препятствовать), а фактически отстает в развитии, застревая на предыдущих стадиях.

В книге много цитат. Не всем это нравится, но я их люблю. Когда-то, помню, меня раздражали люди регулярно спрашивающие: откуда ты это взяла, словно мои собственные мысли не имеют хорошей цены. Или весомость моих слов не соответствовала моему тогдашнему ими-

джу? Не суть. Со временем я стала, читая, выписывать всё понравившееся (знаю – многие так делают). У каждого автора бывают чудесные находки – мысле-формы – такие, что лучше не скажешь (ярче, лаконичнее, умнее). Я люблю собирать их и делиться.

Порой Вам будут попадаться двойные цитаты, то есть я цитирую одного человека, а он в свою очередь ещё кого-то. Такие штуки не любят редактора, они кажутся тяжеловатыми и некорректными. Прямо как дети. Меня такие цитаты особенно радуют и вызывают приливы счастья и нежности. Они похожи на внуков или бабушек/дедушек по чудесному ощущению потока времени и связанности его и пространства и всего..., почти единства.

Самое весёлое – это мои цитаты из меня Же. Эту мою слабость тоже прошу терпеливо разрешить. Мне не хочется мучиться подбором синонимов и переработкой фраз, а приятно вспомнить о том, что я где-то это уже говорила...

Почтение.

Для меня симпатично и важно это слово. Семантически. Это один из основных моих смыслов, то о чём тайно и явно мечтаю. И уж точно то, зачем эта книга – по-чтение. Удостоюсь ли?

### *Цитаты* в шутку

Старость – это просто свинство. Я считаю, что это невежество Бога, когда он позволяет доживать до старости. (*Фаина Раневская*)

Безобразное явление – старческая любовь. (*Овидий*)

Старость одинокая всем бедам беда! (*Софокл*)

Венец старости – всеобщее уважение и влияние. (*Марк Тулий Цицерон*)

В старости начинаешь придавать значение не столько творчеству, сколько жизни. (*Эдвард Григ*)

Старость, это когда беспокоят не плохие сны, а плохая действительность. (*Фаина Раневская*)

Старики потому так любят давать хорошие советы, что уже не способны подавать дурные примеры. (*Франсуа де Ларошфуко*)

### СЕРЬЁЗНО:

Воспитание – лучший припас к старости. (*Аристотель*)

К старости недостатки ума становятся все заметнее, как и недостатки внешности. (*Франсуа де Ларошфуко*)

К старости люди становятся безрассуднее – и мудрее. (*Франсуа де Ларошфуко*)

Блажен, кто смолоду был молод, Блажен, кто вовремя созрел. (*Александр Пушкин*)

Старости свойственна та ясность, которую чувствуешь, освободившись от долгого носимого груза и двигаясь впервые свободно. (*Артур Шопенгауэр*)

Будь не мудрым стариком, а воплощённой мудростью. Это меняет сам принцип игры. Это не просто новая роль, а новое состояние. (*Рам Дасс*)

## Часть 1. Введение. Старость – будущее сорокалетних и настоящее шестидесятилетних

Старость – это наше будущее. Возраст старения начинается где-то между 45 и 50...

Или может Вам 60 и>? Тогда старость ваше настоящее.

Почувствовали волну негодующего возмущения? Не согласны?

Да, это оно и есть – то о чём эта книга. Теперь это всё чаще называется как-то лживо-стыдливо, то 2-й половиной, то пожилым возрастом... И, тем не менее, около 40—50 тема старости подступает к нашим дверям, и нам приходится делать выбор: изображать, что не слышим звонка или нас нет дома, прикидываться кем-то другим, баррикадировать дверь, выпрыгивать в окно или готовиться к встрече.

Фраза «старость наше будущее» удивительна своей непреложной очевидностью и близким к 100%-му отрицанием.

Мой опыт изысканий таков. Кому бы я ни говорила о моих планах (это началось у меня в 41), что я собираюсь готовиться к старости, или просто стареть – 99% (мои дети не в счёт) реагировали, и продолжают, примерно так: «ты что! Тебе ещё рано! Покрась волосы, ... просто устала... и т.п.» 1% – это Лидия Шварц-Салант, которая так не реагировала.

«Большинству из нас нелегко принять старость: ни жизнь, ни смерть. Мы противимся неизбежному и страдаем из-за этого». (Рам Дасс)

Более того мы часто противимся не только неизбежному, но и существующему.

День Рождения чудесной деловой, красивой активной женщины. Ей 50. Но следуя идее кого-то из гостей, все поздравляют её с 30-тилетием. Только мне и нескольким гостям это кажется странным. Куда деваться её 28-летнему сыну? Почему её фактический возраст что-то стыдно-порочное, что надо скрывать? Таких примеров бесконечно много. Из 100 человек заполнявших анкету только 3 писали, что считают себя старыми... Женщин после 40 и после 60 продолжают называть девочками и девушками.

Повсеместно утверждается непреложное правило, что после 35—40 следует занижать свой возраст и лучший комплимент – несоответствие возрасту. Люди отказываются понимать, когда я говорю им, что замечанием «ты очень молодо выглядишь» они меня почти обижают. **Возрастной разрыв** мы ещё попробуем многократно рассмотреть с разных сторон.

Мало кто хочет думать о смерти, но большинство готовы принять, что она неизбежно будет когда-то, то есть является нашим будущим. На старость это странным образом не распространяется. Кто готов признать очевидность подобного же факта?

Однако, я искренне желаю нам всем счастливой старости и первое, что для этого необходимо – признать, что в 40 она – наше будущее, а немногим дальше становится настоящим.

У нас в обществе доминирует культ нужности и в основном разговоры о Старости сводятся к тому, что Старость это плохо или хорошо (реже). Я попробую не делать этого. Хорошо или плохо быть взрослым, ребенком?

Я с некоторой уверенностью могу сказать о Старости 2 вещи: трудно и интересно, хотя, пожалуй, и страшно тоже. Заметьте: это же можно сказать и о другом возрасте. Помню, я спрашивала папу: как это, быть взрослым. Он отвечал: трудно, но интересно.

## Табу?

*В шестидесятые годы был снят запрет на обсуждение таких тем, как сексуальность, пол и духовность. Благодаря роддомам и хосписам даже рождение и смерть были извлечены из темноты на свет. Последним табу в нашей культуре осталось старение. Судя потому как старость представлена (вернее не представлена) в средствах массовой информации, мы живём в обществе, которое делает вид, что старых людей не существует.*

*(Рам Дасс)*

Сейчас это уже не совсем так, ситуация не однозначна и она меняется. В конце книги приведён список фильмов о старости, в тексте много цитат из СМИ. Во время моей работы в нашу страну пришёл хороший мультимедиа «Вверх». Есть кое-какая классика и современные вещи...

Ситуация изменилась, но по мне так пока стало хуже (вот, уже получается стариковское ворчание). Перелом произошёл примерно в 2010 году. Стариков видимо набралась уже критическая масса. Утвердился день Пожилых людей – 1 октября, появилась куча программ, тема стала входить в моду. Всякий уважающий себя таблоид стал регулярно писать о старении. Но в каком ключе? Даже наука Геронтология звучит как «наука о старости и преодолении старения». Издаётся журнал с названием «60 лет – не возраст» (а что тогда?). Все заняты поисками средств для продления жизни, молодости и отрицанием старости. Пишется и говорится об увеличении пенсий, возврате стариков к активному потреблению, старость лишается своих смыслов, и ищутся пути включения её как дополнительного ресурса в поддержание нынешней абсурдной экономики и цивилизации в целом. (О социальных ролях ещё поговорим подробнее, опираясь на Ж. Бодрийара).

О старости говорится в СМИ. Говориться и много. Обычно это тема «проблемы старых людей». Часто происходит так. 40—50 летние женщины обсуждают и решают проблемы стариков (дряхлах, беспомощных, одиноких). Это, безусловно, благородное и полезное дело позволяет им отделиться психологически от старости по принципу «это они, а это мы».

Никто не будет утверждать, что старости не существует, но она всегда не про нас, а про кого-то.

Назвать себя старым можно с некоторым заигрыванием, жалуясь на забывчивость или боль в спине или усталость, и ожиданием, что тебя будут отговаривать и разубеждать.

Постепенно прихожу к тому, что настоящая старость табуирована, как настоящая любовь или вообще счастье. Это утверждает меня в мысли, что лишь на поверхности мы, возможно, боимся (избегаем) старости как немощности и т.п.. Это лишь передний очевидный уровень защиты. На самом деле старость пугающа огромностью перспектив, непонятностью задач и возможностей... Да просто непознанностью.

«Третий возраст» – сайт в сети, (подобными интернет наполняется постепенно, идут публикации и ТВ-программы). Лозунги: «Живи с удовольствием!», «Стареть не модно!»... Про первый потом поговорим. А вот «не модно» – это да, это хорошо. Ни в коем случае я не хочу делать старение модным, важно и хорошо, что оно не модное. Я скорее за то, чтобы допустимым было то, что не модно.

Пожалуй, я бы оставила за старостью Стильность. Стиль может быть довольно высоким, разнообразным, индивидуальным.

Стоит ли хотеть, чтобы о Старости говорилось? Нуждается ли она в рекламе? Думаю, опять, то же что и с любовью. Хотелось бы, чтобы она выглядела привлекательно загадочно

и перспективно, собственно мне кажется, она такая и есть. Написала это и вспомнилась почему-то чудесная шутка Бернара Вербера в «Танатонавтах» – реклама жизни.

Моя книга – не реклама старости. Если старость начнут рекламировать, она может стать модной как любовь и также превратиться в порно. Старость, как Счастье, Любовь, Смерть, Одиночество... экзистенциальна и потому очень индивидуальна и важна. Потому и разговор мой только лично с Вами, Читатель. Изменить общую ситуацию может только один человек, просто честный и думающий, не идущий в очереди через турникет...

## Искажённые нормы

«Ты хорошо выглядела, – говорит мне подруга о моём телеинтервью, – но старше своих лет, наверное, из-за седины». Парадокс ситуации состоит в том, что это моя седина и мой возраст. Они не могут не соответствовать, тем более что поседела я ничуть не раньше своих сверстников. Но норма определяет женщин крашеными лет до 60-ти, а то и дальше.

Сейчас много говорится о тяготящих общество и особенно женщин стандартах красоты. Странно как люди сумели разделить здоровье, естественность и красоту и даже поставить их в противоречие друг с другом. Если вы протестуете против навязываемых стандартов красоты, Вы в первую очередь можете быть толстым, отрастить брюшко... Что ещё? – да всё собственно. Главное разрешить целлюлит и жировые складки. Потому что это не идёт в разрезе с потребительскими способностями и даже способствует. А вот принятие себя – отнюдь.

Красота стала насильственным понятием. Естественность – нездоровым. Рам Дасс приводит смешной рассказ о том, как спонсирующая его буддийские лекции косметологическая компания после его выступления, рекламируя товар, предложила тест: ущипнуть кожу на руке и проследить, за сколько расправится складка. Ситуация оказалась неловкой, когда у него сидящего на сцене, складка не расправлялась несколько минут. «Мне как будто должно было быть стыдно, за то, что моя кожа недостаточно эластична. И меня задарили всяким кремами. А между тем меня вполне устраивала моя кожа».

Итак, самый мощный стереотип, общественная установка, требующая пересмотра: хорошо выглядеть, чувствовать себя = молодо. Это не так. Хорошо чувствовать себя (вслушайтесь – Чувствовать Себя!) – это быть в гармоничном состоянии соответствия своей природы, психики, мира вокруг.

Помните советскую песню прошлого века «всё на свете могут наши мамы, только не умеют не стареть...». Песня трогала за сердце. А мамы действительно могут всё, и они справились с этим социальным заказом. Мама научилась не стареть. А между тем есть совершенно справедливое авторитетное мнение, что одно из условий взросления мужчины – старение его мамы. Не это ли породило весьма обширное сословие мужчин продолжающих до пенсии жить в качестве маминых сыновей, не способных повзрослеть и стать мужчинами в полном смысле этого слова. Рост этого сословия сделал моральное и физическое проживание мужчины 20—40-... лет с мамой не только не стыдным, а чем-то само собой разумеющимся. Я не агитирую за то, чтобы сыновья покидали родителей в одиночестве и сдавали их в богадельни. Часто достаточно того, чтобы общепринятое «я живу с мамой» сменилось на «мама живёт со мной». Поверьте это не так просто и не так неважно, как кажется!

Как-то у меня была встреча с 35-летним интересным архитектором. Он не женат и признался, что дети его не привлекают. Есть подруга. В основном занят работой. На мои слова о приближении старости (говорила о себе) среагировал очень резко (но типично): какая старость? Вам ещё рано. Моей маме 70, но она себя старухой не чувствует. Странно, правда? Вроде привычная и даже какая-то позитивная фраза. А если сравнить её со словами 5-ти летней девочки: я себя ребёнком не чувствую. Или 18-летней: я себя молодой девушкой не чувствую...

Я спросила архитектора: интересно, а кем же Мама себя чувствует? Ребёнком, девушкой...?

Его ответ: она себя чувствует полноценным человеком. Грустно отражает очень крепко сцепленный со старостью стереотип неполноценности. Запомним это слово – полноценность что под этим обычно подразумевается, для кого ценность? Социальная полезность и востребованность? Насыщенность жизни событиями и эмоциями?

У старости огромная ценность, но мы почему-то меряем её ценностями 1-й половины жизни. Или, ещё хуже, «ценностями» социума.

Мой папа, разменявший давно 8-й десяток, может быть чудесным примером такой общепризнанной и часто реализуемой ныне полноценности. Именно потому, и ещё потому, что он Мой папа, он фигурирует у меня множество раз, как пример всего и вся. Он профессор. Уважаемый в своей среде человек, преподаёт. Работает. В свободное время он путешествует по принципу «то, что не мог позволить себе раньше». Я очень горжусь им и радуюсь за него. Однако, он как-то признался мне, что он переживает из-за того, что не чувствует творческой энергии и не производит ничего нового. Мне кажется, что это новое лежит вовсе не в сфере его любимой науки, где он стал истинным мастером и наставником, а в сфере личного познания и опыта жизни, который так необходим его детям и внукам. Им нужны не знания, а мудрость.

## Определения, обозначения

– А ну-ка, друг Папиоль! спой нам песню о том кто стар, а кто молод!

И Папиоль, аккомпанируя себе на маленькой арфе, пропел дерзкую и бойкую песню:

*Молод тот, кто всё добро заложит*

*И помчится, гордый, на турнир.*

*Молод тот, кто, без гроша в кармане,*

*Царские подарки раздает.*

*Кто, гоним толпою кредиторов,*

*Весело садится за игру,*

*Ставит на кон жизнь. И трижды молод,*

*Кто себя в любви не бережёт!*

*Стар и дряхл, кто копит хлеб в амбаре,*

*Прячет под пол сладкое вино,*

*Кто, поев, страшится пресбыщенья*

*И весною кутается в плащ.*

*Кто не смеет отложить работу*

*И бросает в изможденье карты,*

*Сладостного куша не сорвав.*

**(Фейхтвангер Лион «Испанская баллада»)**

Эта беседа стареющего рыцаря и старого оруженосца во многом отражает привычные бытовые попытки определения старости, состоящие из предрассудков и страхов. Хотя, если присмотреться, оттенки и качества +/- придаём мы. Ведь, если перечитать ещё раз стараясь быть объективным, то и в этом отрывке молодость ни чуть не лучше старости, просто разные.

Но посмотрим «Википедию». Особой активности страница не вызывает. Написано не много:

Старость – период жизни человека от утраты способности организма к продолжению рода до смерти. Характеризуется ухудшением здоровья, умственных способностей, затуханием функций организма.

Попытки определения. Термин старость нельзя определить точно, так как в разных обществах этот термин имеет разные значения. Во многих частях света люди считаются старыми из-за некоторых изменений в их активности и социальной роли. Например, люди могут считаться старыми, когда они становятся бабушками и дедушками, или когда они начинают выполнять меньшее количество работы. В России, в Европе, в США и во многих других странах люди считаются старыми, когда они прожили определённое количество лет.

По-моему как раз неплохо. Вот первое определение хотя лаконичное..., но пожалуй не хватает слова «естественной» (потери). И всё равно, всякий ли, кто не может родить – старик. А вот про «определённое количество лет» и социальные роли – куда ближе.

Может у нас с Вами к концу книги получится предложить наш вариант. Хотя я против определений в принципе, придётся сначала уговорить перейти на термин «обозначение».

Простите что отвлеклась.

Вот ещё материал из «Википедии» (свободной энциклопедии):

Вокруг старых людей бытует множество стереотипов, например: они используют палки для хождения, часто посещают врачей, много спят, страдают

старческим склерозом. Эти мнения – поверхностны и не совсем правдивы. Большинство старых людей легко перемещаются, сами заботятся о себе. Хотя, с приходом старости люди становятся более восприимчивыми к болезням.

Социальные, психологические и биологические аспекты старения, его причины и способы борьбы с ним изучает наука геронтология; частный раздел геронтологии посвящённый особенностям лечения и предупреждения болезней в старческом возрасте называется гериатрией.

Интересно в связи с этим, что есть и другой менее популярный термин – Геронтофобия, хотя она куда более распространена и требует терапии.

Здесь же приводится интересная цитата о мировоззрении ацтеков, яркая своим образным языком. Она пригодится нам в дальнейшем в разных темах.

Наиболее метко мировоззрение ацтеков в отношении старости было высказано в пиктографическом с итальянскими комментариями «Кодекс Риос»:

Были и есть все эти люди такими любителями метафор, как в словах, так и в делах, что для того, чтобы дать понять о возрасте людей они рисовали эту гору... Но [кому] от 40 до 60 [лет] тот начинает спускаться с горы, и начинает ходить согбенным, до тех пор, пока не нужно будет найти палку, чтобы поддержать себя, возвращаясь, как ребенок к первому возрасту. Но между тем, когда он не терял здравого рассудка, они называли его на [своем] языке *шапотеха капагехе* [sciapoteca saragehe], что значит «народная стража», или «истинный исправитель», и потому он был у них в большом почёте в этой стране. От какового обычая должен устыдиться наш [европейский] народ, так как в стране, где старики-варвары были в таком почёте, старики-христиане уже столь презираемы, что сказывают, что сейчас, достигая 60 лет, не имеют рассудка, и что поэтому они не должны достигать того возраста. И следовало бы бояться тем, кто говорит это, которым Святой Дух грозит с помощью разума. Горе народу, где нет стариков!

(Мексиканская рукопись 385 «Кодекс Теллириано-Ременсис» (с дополнениями из «Кодекса Риос»). – Киев, 2010)

Вы, уважаемый читатель, можете и сами изучить определения в словарях, это интересно, в том числе выдержку из В.И.Даля, наверное, по-прежнему наиболее ёмкую:

**В.И.Даль «Толковый словарь живого великорусского языка»**

**СТАРЫЙ**, многолетний (многодневный и многовековой), *противопол.* новый. Старый дом, давно выстроенный, долго простоявший. Старый друг лучше новых двух. Новгород старый город, древний. Старый человек, *противопол.* молодой и середовой, преклонных лет, доживающий век свой, кому под 60 и более. Старая лошадь, 12 лет или более. Старый дурак глупее молодого. Лучше служить старому, чем малому, говорили бояре, требуя в цари не царевича, а старшего в роде. Старая любовь долго помнится. Любит жена и старого мужа, коли не ревнив. Погоди, в старом походи. Старее поповой кобылы. Кто старое помянет (и: вспомянет) – тому глаз вон. Старый знакомый, снова здорово! Фетинья стара, да Федоту мила. Нового друга желай (счастья), старого не избывай. Нового счастья ищи, а старого не теряй. Стар годами, да молод умом. Стар пес, да верно служит. Старую собаку не батькой звать. Старую собаку не волком звать. Старый гудочник на старый лад. Старый ворон не каркнет даром: либо было что, либо будет что. На старый хмель хоть воды взлей, пьян будешь (хоть дрожжи слей –

и брага). Стар пестрец (или стар селезень), да уха сладка. Старый конь борозды не портит, в пашне. И старую кукушку на ястреба не променять. И стар да весел, и молод, да угрюм. И стар, да петух: и молод, да протух. Старое вымерло, а новое не нарождается. Старые пророки вымерли а новые не рождаются (а новые правды не сказывают). Есть старый (отец) -убил бы его; нет старого-купил бы его! Молодой на битву, а старый на думу. Чем старее, тем правее; а чем моложе, тем дороже. Старый – что стареет, то дуреет. Старые дураки глупее молодых. Стар да мал – дважды глуп. Старого учить, что мёртвого лечить. «Старое стареется, а молодое растёт. Брюхо старой дружбы не помнит. Старый, что малый; а малый, что глупый. Молод, да стары книги читал. Мал – да умён, стар – да глуп. От старых дураков молодым (дуракам) житья нет. Родился мал, рос глуп, вырос пьян, помер стар – ничего не знаю (отзыв запорожца на том свете); ответ: Иди, душа, в рай! Старый старичок, под себя тюрю мнет (светец). | Ветхий, обветшалый, негодный, изношенный. Не то худо, как старо да хило, а то худо, ново (молодо), да гнило. Старое серебро на вес продается. Прежний, бывший, давнишний, прошедший, минувший. Кто старое помянет, тому глаз вон, об укорё. Давнишний, вековой, древний, исконный, споконный. Старые времена – золотой век! Старое по-старому, а вновь ничего. Старый коваль, *вят.* человек бывалый, опытный. У старого коня не по-старому хода. Хоть по-старому, хоть по-новому – а всё отец старше сына! Старость *ж.* лета, годы, век, срок от рожденья, от создання, от изготовленья, от начала бытия, возраст, Старость земли нашей, старость рода людского для нас вечная загадка. Старость луны, число дней от новолуния. Старость не радость, а молодость (горб) не корысть. Старость – увечье; старость – неволя. Молодость не грех, а и старость не смех. От старости могила лечит. Не молодостью живём, не старостью умираем. Ни по старости мрут, ни по молодости живут. Под старость жизнь такая гадость... Под старость человек – либо умней, либо глупей бывает. | Старший, в виде *сущ.* набольший, большак, старшина, начальник, более говорится, старшой, -шая. Как старшие положат, на том и пригороды станут. Старица *ж.* старинка, всё старое (не ветхое), древнее, давнишнее, давнее, прошлое, минувшее; что было и прошло; старые обычаи; древности, древния вещи. Тряхнуть стариной, вспомнить молодость. Дела давно минувших дней, преданье старины глубокой! То старица, то и деянье, Кирша. | Старица, старинушка *м.* старик, старый человек. А что, старица, много ль тебе лет? Присядь, старинушка, да отдохни! | Старица *ж.* *тамб.* городище, селище, развалины, остатки строений, запустелое жильё, бывшее поселенье. | *Новг.* паханая и перепаханная земля, *противопол.* новина, целина, непашь, дерновина. На залежь (старину) навоз возят, на новине хлеб сеют. | | Старка, старшая женщина в доме, по хозяйству, в семье; большуха. | Настоятельница монастыря. | Старуха в птичьём выводке, мать, *особ.* старая тетёрка. | Вышедшая из годов, неплодная корова, кобыла и пр. Мир постановил, и старики приговорили. Молодо растёт, а старо стареется. Молодой стареет – умнеет, старый стареет – глупеет (дуреет). Не старясь (не состарясь) умирают, а стареются да живут. Старовать *ряз. тул. тамб.* рассуждать, толковать или беседовать дельно, мужевать. Стариковать, принимать на себя вид старика, мудреца, разумного, рассудительного человека.

*И т. д. и т. п. – то есть это совсем не всё – одна из самых длинных статей словаря.*

А следующая статья словаря про слово «стараться» и она меня тоже зацепила.

**СТАРАТЬСЯ** о чём, старываться, тщиться, пещись, усердствовать, прилежать, силиться, стремиться, усилено трудиться, заботиться, хлопотать, делать со рвением, усердно, прилагать все средства. И стараемся, да плохо успеваем. Он много обо мне, за меня старался, и много сделал». Рады стараться! солдатский ответ, на похвалу. Старались, да не выстарались, неудачно. Старался ты по мне, постараюсь я о тебе. Старайся, ребята, старайся! помрёшь, с музыкой похороним! Старанье, старательство *ср.* усилие, стремление, рвение, усердие, рачение, тщание, попечение. Старанье в работе. Старательство за других, забота, либо труд, ходатайство....

Странно ли что у слов общий корень? Случайно ли «стариться» и «стараться» так похожи? Не будем забывать о том, что В. И. Д. считал русский язык Живым, будем работать с ним весело и с любопытством.

И чуть забегая вперёд, приведу выдержку из книги этнопсихолога **А. Андреева «Мир Тропы»**. Автор, в отличие от Даля дававшего среднестатистический конкретный временной срез языка, заглядывает дальше и в историю, и в смыслы.

Старый – по А. Андрееву и по-старорусски – матёрый, опытный. Часто употребляемое в песнях и сказках словосочетание «старый муж» означает отнюдь не созданный позднее образ немощного, дряхлого деда, а матёрого опытного 40 летнего мужика (порой в песнях так и звучит «стар матёр муж»). «Старый конь», не портящий борозды, – не дохлая кляча, а лишь альтернатива жеребцовой неопытности и лишней активности.

Понятие же «старый», как это ни парадоксально для уха современного человека, соотносится лингвистами отнюдь не с дряхлостью и недееспособностью, как раз с обратным: «старый, стар, стара, старо, укр. Старий, др. —русск. Старь,» Родственно лит. *Storas* «толстый, объёмистый», др. – исл. *Storr* «большой, сильный, важный, мужественный» др. —инд. *Sthiras* «крепкий, сильный.

*(Фасмер М. Этимологический словарь русского языка)*

Вечор девку, вечор девку,  
Вечор девку сговорили  
За старого, за старого,  
За старого красну замуж.

...

Если учесть, что основа этой фольклорной песни может быть чрезвычайно древней, то, не правда ли, смысл песни становится очень и очень неожиданным?!

*(А. Андреев)*

Современное понимание таких песен и сказок: девушку выдали за дряхлого 60—70-летнего никуда не годного дедушку. Однако, следует предположить в таких случаях говорилось о замужестве не за Кощеем бессмертным, а мужиком взрослым, старшим (в песнях у них дети нередки). Девушка в замужестве начинает горько тосковать, не из-за немоги мужа, а из-за отдалённости от родных людей, привычной обстановки, может быть, взаимопонимания.

Изстари – история. Это просто так – игра словами. Первое, кстати мне больше нравится. В любом случае они оба лишены какого-либо негатива.

Еврейское старое имя – Альтер – «старый» на идиш. Часто больному ребёнку давали такое имя, желая, чтобы он дожил до пожилого возраста. Интересно, как это соотносится с альтер-эго. Старый – другой? То же и в немецком. Имени такого нет, но альтер – старение.

Становится ясно, что нужно определить, точнее обозначить, что я имею ввиду, говоря старость.<sup>1</sup>

Возраст и только. Ничего больше. Только возраст, следующий за зрелостью, за серединой жизни, возраст после 45—50. Это и есть Обозначение Старости.

Собственно когда-то, думаю, так и было, пока культ гедонизма не вытеснил это слово в тень неприятия.

Старость – возраст после репродуктивного – по-моему очень просто, ёмко и конкретно. Однако, видимо неполиткорректно и потому изъято из употребления, кроме того благодаря «успехам» медицины репродуктивные функции человека сильно страдают в любых возрастах и искусственно дополняются также.

Основная цель данного труда и состоит в том, чтобы вернуть старости её простое и однозначное понимание как возрастного отрезка (подобно детству, юности и т.п.), а затем поискать более (чем обычно) расширенные варианты его наполнения.

Именно этому похоже сопротивляется общий разум. То есть как всегда – неопределённости. Как скептический ребёнок говорит: да знаю я, что значит быть взрослым!... Стану большим, женюсь, буду работать и ездить на машине, потом умру. Как подросток, пугающийся перспектив, убегает в попытки не взрослеть... Также боятся старости.

Один из респондентов (высокообразованный и успешный в жизни мужчина 60 лет) отказался читать, заполнять и обсуждать анкету про старость, объясняя это поговоркой «не буди лихо пока тихо». А старость это «безусловно» «лихо» в нашем обществе насилия, взаимной зависимости и гедонизма. Старость – спящий дракон, которого не хочется будить и хочется обойти изо всех сил. Ибо мы не привыкли жить с драконами, приручать их и пользоваться их силой.

То, что было сказано про старость, примерно также и про юность. Я предлагаю, говоря «молодость», иметь ввиду только обычный возрастной показатель, а не «наполнители» вроде бодрости, красоты, глупости, сексуальности и т.п.

Итак, для меня старость – это возраст, отрезок (вектор) жизни и не более. Мне бы хотелось, чтобы и Вы в качестве эксперимента попробовали, читая книгу, также приняли это упрощённое очищенное толкование.

Однако, это не так просто. Большую часть моего труда будет составлять рассмотрение существующего почти общепринятого отношения к старости и попытки понять и, может быть, изменить его.

Последний раз. Я не собираюсь оспорить общее мнение, что старость – плохо и доказать обратное, что она – хорошо. Я хочу уговорить Вас уважаемый Читатель принять, что старость есть и она неопределённа и может быть наполнена бесконечным числом смыслов.

**Чарльз Хэнди** («Слон и Блоха») пишет, что если в 60-е нормой было прожить на пенсии 1,5 года, то «к 1981 году перед большинством из нас маячили не 18 месяцев, а 18 лет – годы, которые не так просто заполнить круизами, гольфом и бесконечным сидением перед телевизором, да и никакая мыслимая государственная пенсия не даст нам возможности наслаждаться таким времяпрепровождением. Мы приняли термин „третий возраст“, чтобы придать этому периоду времени немного оптимизма....»

---

<sup>1</sup> одна из моих претензий к современной научной парадигме-методологии – требование определения понятий. Такая методология сама по себе весьма ограничена подобно ньютоновской механике или эвклидовой математике. Сейчас уже очевидно, что большинство самых необходимых нам понятий, таких как «жизнь», «человек», «счастье», «любовь», «здоровье» и др. определить не возможно ввиду их беспредельности. Поэтому я уверена, что необходимо ввести как правильный теперь термин обозначение.

## Имидж (крысы и хомячки) и Названия

К старости отношение примерно как к смерти. Страх и отвращение. Но если смерть, как учил нас Станислав Раевский, воспринимается часто подобно порнографии (пугает и притягивает). То старость в этом смысле – нет, т.к. лишена притягательности. Только страх и отвращение. Я не собираюсь добавлять ей притягательности, хочу лишь снизить отвращение.

Какие синонимы и признаки старости? Что приходит на ум? Вот что у меня набралось по опросам. Обычно:

- дряхлость, болезни, слабость, в том числе слабоумие;
- печальные прогнозы: «всё позади», «скоро смерть»...
- в лучшем случае вторым эшелонном: мудрость, опыт и т. п.

Вы пока о своих подумайте. А то, что я насобираала, будет ещё подробнее в гл. *Признаки, символы. Смыслы.*

Сейчас просто хочу обратить Ваше внимание: *чуть что – так «старость»!*

– Чего я хочу, – повторила Одинцова и вздохнула. – Я очень устала, я стара, мне кажется, я очень давно живу. Да, я стара, – прибавила она, тихонько натягивая концы мантильи на свои обнажённые руки. Ее глаза встретились с глазами Базарова, и она чуть-чуть покраснела. – Позади меня уже так много воспоминаний: жизнь в Петербурге, богатство, потом бедность, потом смерть отца, замужество, потом заграничная поездка, как следует... Воспоминаний много, а вспомнить нечего, и впереди передо мной – длинная, длинная дорога, а цели нет... Мне и не хочется идти.

– Вы так разочарованы? – спросил Базаров.

– Нет, – промолвила с расстановкой Одинцова, – но я не удовлетворена...

(И. Тургенев «Отцы и дети»)

Такие примеры можно приводить бесконечно. Не мечтаешь – старик, ворчишь – старик, ипохондрик – старость и т. д. и т.п.. Неужто так беден наш хвалёный русский язык? Неужто так нужно нам это пошлое обобщение?

Такое обзывание для меня равнозначно фразам вроде «плачешь как девчонка», но оно далеко не так безобидно.

Теперь уж и девчонку девчонкой не назови, а уж старушку старушкой – тем более.

За время исследования я наслушалась часто таких заявлений.

Моя 45-летняя подруга, ставшая первый раз бабушкой, на мой вопрос об ощущениях приближающейся старости: «Нет! Какая старость?! Я маму-то старой не считаю!».

Мой папа. Чудесный папа. Ему за 70 и он тоже любит сказать, что не чувствует себя стариком.

Да что я Вас убеждаю? Вы ведь тоже скорее всего...

Вопрос: что мы скажем о девушке, которая в 18 лет себя не чувствует девушкой, а например трёхлетним ребёнком? Что мы скажем о молодом человеке в 25, который себя таким не чувствует? Что мы подумаем, если 35-летний скажет, что чувствует себя подростком? Видимо подумаем о стратегии терапии? Почему же мы скорее радуемся за старика, чувствующего себя не в соответствии с возрастом?

– Кем же ты считаешь Маму? – спросила я подругу. – Девочкой? Девушкой?

– Ну не знаю... Но не могу я её старушкой назвать... – ответил она. А ведь та уже прабабушка.

То есть пришли к тому же: старость – обидно, о ком-то родном, уважаемом, о себе любимом так не скажешь.

Слово для нас наполнено плохими смыслами. Хотя, если играючи посмотреть – с англоязычной транскрипции – красиво. Супер-стар-ость. Но это ещё пиарить и пиарить.

Слово «старина» имеет неплохие значения для нас. Часто наполнено ценностью, если это касается предметов, творческих работ, рассказов или традиций. Но при одном условии! Если оно (слово «старина») не относится к очевидно старому человеку, тут только если очень в шутку.

«Старая» – почти оскорбление.

Какие есть синонимы?

«Пожилая» – так, ни то, ни сё. Хотя тоже, как произносить... Эх, пожила-я! Пожил-ой! (Смешно). Но тоже в прошлом всё.

Мне пришлось многократно извиняться и объясняться, потому как огромное число потенциальных респондентов моих опросов воспринимало всего лишь просьбу поговорить о старости или заполнить анкету как оскорбление. Примерно 3-е из 10 человек в диапазоне (40—75) отказывалось заполнять анкету «про старость», только услышав название.

Интересно, что даже в тех странах и культурах, где старость вроде бы в почёте и достатке, все всё-равно предпочитают чувствовать себя молодыми.

Какие ещё варианты?

2я ½ (половина), третий возраст и т. п. отрезки и *дробь*. Об этом попозже тоже. Тут только заметим, что о человеке так можно сказать только очень отстранённо. Прилагательное как не старайся не построишь. Ну и вообще, некорректно как-то. Считать от средней по популяции норме...

Мне попалась ссылка на книгу Криса Кроули и Генри Лоджа «Следующие 50 лет. Как обмануть старость». Авторы называют этот период «вторая зрелость» или «последняя треть жизни». Вы можете понять как это? В книге множество полезных и радостных сообщений. Например, «если вы способны подняться на один этаж по лестнице, вы способны и заниматься сексом». Чудесно! А как быть с математикой? И с идеей никого не обманывать?

Преклонный возраст, престарелые.

Преклонный возраст. Кто клонится? И почему похоже что подразумевается «при», а пишется «Пре». Как и слово «престарелый».

Что это, м.б. как у **Чарльза Хэнди** «попытка придать радости?...» Совсем можно запутаться.

Или это перед ним, этим возрастом надо пре-клонять колени? Многим бы так хотелось, но вряд ли по-моему это здесь заложено.

Красиво у **Василия Тихонова** («Пассажир Окрылённого»): «Я вновь погрузился в привычную тщету жизни, незаметно склоняясь от возраста непреклонных убеждений к преклонной мудрости... И пришла осень».

Престарелый. По логике приставки – это может быть очень старый человек. Но подразумевается обычно – наоборот- не очень старый. Как подросток.

Кстати, вот понятно совсем: взрослый – подросток (всё про рост), а потом тогда должно быть – приклонный... Старый – тот, кто клонится к земле, а не тот перед кем на колено...

Старуха. Старая женщина. По-моему красиво.

У **Пушкина** в «Сказке о 7-ми богатырях и мёртвой царевне»:

«– Коли старый человек – дядей будешь нам вовек.

Коли парень ты румяный – братец будешь нам названный.

Коль старушка – будь нам мать,

Так и будем величать.

Коли красная девица – будь нам милая сестрица.»

А если это современная 45-летняя женщина, молодящаяся вроде царицы мачехи, как им быть тогда? Наверно тёткой звать.

Сейчас в моду усиленно вводится термин «пожилые люди». Смысл тут понятен – те, что пожилы. Единственно мне непонятно зачем нужна эта подмена. Имидж у слова не лучше, а смыслов меньше.

Думаю это слово – «пожилые» – хорошо подошло бы, как и «пристарелые» к тому самому переходному возрасту 45—60. Хотя точнее и проще – Стареющие. Только не надо меня сразу камнями! ладно?

## Когда. Отрезки и дробь. Или с чего начинается...

*Он прожил вёсен пятьдесят и, значит, был очень стар. Однако телом не ведал устали, двигаясь с проворством...*  
(Умберто Эко «Имя розы»)

*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 осознаёте, что стали главой семьи. Как это всё произошло? Или вы видите себя в витрине магазинчика и осознаёте такое, что заставляет отвалиться вашу челюсть-женщина, смотрящая на вас из глубины витрины, удивительно похожа на вашу мать.*  
(из материалов, присланных Св. Костиной-Ерыкаловой)

А ещё есть красивая фраза: «Мы становимся стариками, когда поседеют виски старшего сына». А если дочки?

Постараюсь не утомить вас разными версиями деления человеческой жизни на отрезки. Обычно это происходит по одному или нескольким признакам: физиологическим изменениям, психическим и социологическим трансформациям или просто статистически.

Мне лично импонируют идеи деления на равные кратные отрезки.

Например 7. Тогда переходные кризисы приходятся на 0,7,14,21,28,35,42 и т. д. (эти и т. д. и будут нас интересовать).

Вариант попроще – 14-летний цикл, более укрупнённый. До 14 – детство, до 28- юность, до 42 – зрелость, до 56 – начало старости, старение, до 70 – старость и дальше тоже она...

В Индийской традиции, как известно, делят ещё крупнее по 25: до 25 – время учиться, до 50 – время работать для социума, до 75 – время старости – жизни для себя, совершенствования. А дальше – как хотите.

Вот что предлагает на сегодня (март2011) Википедия:

Старость делится на несколько более коротких периодов жизни человека:

Преклонный (пожилой) возраст – 61—71 для мужчин, 56—74 для женщин.

Старческий возраст – 71—90 для мужчин, 74—90 для женщин.

Возраст долгожительства – более 90 лет. Затухание функций организма.

Заканчивается смертью.

Говоря о периодизации нельзя обойти главного российского авторитета в этой области – Виктора Ивановича Слободчикова – одного из столпов российской психологии развития, от которого берут все теоретики в педагогике и социологии...

1. Степень оживления

Родовой кризис – становление телесности человека (до 3 нед.)

Новорождённость – синтез психосоматического единства

(3 нед. – 3,5 мес.)

Кризис новорожденности – становление адресного поведения (3,5 мес. – 7 мес.)

Младенчество – синтез чувственно-практической достоверности себя в мире (6 мес. – 12 мес.)

2. Степень одушевления

Кризис младенчества – обретение субъектности в действии (11 мес. – 18 мес.)

Раннее детство – синтез самости (1 год 3 мес. – 3 года)

Кризис раннего детства – становление самодействующего субъекта (2,5 г. – 3,5 г.)

Дошкольное детство – синтез субъекта собственных действий (3,0 года – 6,5 лет)

3. Степень персонализации

Кризис детства – становление личного поведения

(5,5 лет – 7,5 лет)

3.2. Отрочество – синтез субъекта деятельности (7 лет – 11,5 лет)

3.3. Кризис отрочества – становление субъекта социальных отношений (11 лет – 14 лет)

Юность – синтез личностного способа бытия (13,5 лет – 18 лет)

4. Степень индивидуализации

Кризис юности – становление авторства в собственной жизни

(17 лет – 21 год)

Молодость – синтез субъекта социальной жизни (19 лет – 28 лет)

Кризис молодости – становление субъекта собственной жизнедеятельности (27 – 33 года)

Взрослость – синтез уникального самобытия человека (32 – 42 г.г.)

5. Степень универсализации

Кризис взрослости – обретение универсальных оснований бытия (39 – 45 лет)

Зрелость – синтез полноты реальной жизни (44 – 60 лет)

Кризис зрелости – откровение Ино-бытия (55— 65 лет)

Старость – душа, насыщенная жизнью (62 года – ...)

*(Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основные ступени развития субъектности человека)*

Вы уж простите, так пишут профессиональные психологи. Это знаете ли Научный язык. А кому сейчас легко? Давайте ещё почитаем.

Старость и социально, и хронологически совпадает с выходом человека на пенсию. Человек прекращает активную трудовую деятельность, «отходит от дел», «получает отставку». Уход на пенсию составляет центральный момент ситуации развития в период старости.

*(Слободчиков В. И.)*

Эта фраза характеризует суть периодизации современной психологии развития, её утилитарность и подчинённость. Вопреки красивому названию периода...

В старении выделяются три стадии:

1) «удаление от дел» (65—70 лет),

2) старость (70 и более лет)

3) дряхлость, болезненная старость и смерть.

Первая из этих стадий характеризуется повышением впечатлительности (восприимчивости) к нарушениям жизненного стереотипа и «психическим беспорядкам» в ближайшем окружении; увеличивающейся потребностью

к коммуникации, обострением чувства родства и привязанностей к близким людям; освобождением от служебной роли и общественных дел или продолжением некоторого рода деятельности с целью поддержания авторитета и власти; адаптацией к новым условиям жизни без постоянных и напряжённых занятий; ухудшением физического и умственного состояния.

Старость характеризуется Д. Бромлей весьма лаконично: полная незанятость в обществе, отсутствие каких-либо ролей, кроме семейных, растущая социальная изоляция, постепенное сокращение круга близких людей, особенно из среды сверстников, физическая и умственная недостаточность.

Последняя стадия – одряхление, болезненная старость – характеризуется нарастанием явлений синильности в поведении и психической сфере, окончательным нарушением биологических функций, хроническими болезненными состояниями, смертью. (*Слободчиков В. И.*)

Сразу скажу – мне всё это не очень-то нравится. Если Вам интересен взгляд современной отечественной психологии на старение и вообще периодизацию жизни, а также мои отношения с этими темами – посмотрите в сети ***Возрастная психология, периодизация и категоризация.***

А вот текст про периодизацию маяя, ставших модными накануне 2012года. (Отрывок позаимствован с сайта астропсихолога С. Безбородного).

Маяя оценивали возрастные циклы человека по катунам (Катун=7200дней (Кунов) и =20 Тунов (360дней), т.о. катун – примерно 20лет).

Так, **первые 20 лет** (0 – 7200 дней жизни) у всех проходят под знаком **Имиша**, Дракона, когда людям свойственна порывистость, наблюдается избыток неконтролируемой энергии, молодость хлещет из всех щелей, но сохраняется сильная зависимость человека от семьи.

**От 20 до 40 лет** (7201 – 14400 дней жизни) каждый человек проходит через катун **Ика**, Ветра, когда люди активно усваивают информацию, за всё берутся, но нередко разбрасываются, но при этом стремятся закрепить свои права и обрести собственность, что всегда соответствует стремлению белых дней-знаков, к которым относится Ик.

**От 40 до 60 лет** (14401 – 21600 дней жизни) люди проходят через катун **Акбаль**, когда они больше заняты домом и семьей, проявляют осознанное творчество в организации личной жизни и мечтают стать бабушками и дедушками, так как именно в этом качестве сильнее всего реализуется нагуаль Акбаля, великого акушера, дедушки и бабушки.

**От 60 до 80 лет** (21601 – 28800 дней жизни) в свои права вступает катун **Кан**, Зерно Маиса, он подчеркивает, что в пожилом возрасте люди часто думают о материальных заботах, пропитании, мечтают об обеспечении своей старости, но также стремятся помочь своим детям и внукам, хотя бывает и наоборот.

**От 80 до 100 лет** (28801 – 36000 дней жизни) действует катун **Чикчан**, Змей, и это время характеризуется как «мудрость змеи», когда человек, уже достаточно поживший на белом свете, должен всё понимать не только сердцем, но и умом.

Период времени **от 100 до 120 лет** (36001 – 43200 дней жизни) закономерно приходится на катун Кими, Смерть, потому что в это время

происходит не смерть, как считают западные люди, а переход в иные миры, как утверждали МАЙЯ.»<sup>2</sup>

Очень интересна трактовка возраста «зерно Маиса». Почему-то возникает подозрение, что автор, являясь достаточно молодым человеком, описал скорее знакомое ему современное положение дел. Хотя в этом что-то есть. Ведь если не брать невротических городских стариков, а посмотреть на деревенских... Какие заботы – хлеб насущный. Возможно, это действительно важный период некоего заземления, концентрации. Уходит лишнее, становится понятен минимум потребностей и способы их обеспечения, и только тогда появляется ресурс для остального. Мудрость присутствует безусловно, хотя меня такая продолжительность этого периода настораживает.

Валерий Зеленский поделился со мной славянской традицией: Семь сороков –  $7 \times 7 = 49$ . В этом возрасте в славянских деревнях сажали старичков на саночки и спускали под гору. Это символизировало переход в другую категорию – ненужных деревне. Старички могли после этого уйти или вернуться и жить тихо-тихо. Такой процедуры избегали те, кто деревне был нужен – знахари, мастера, учителя и т. п.

«Третий возраст» – изобретение современной Европы/Америки.

На самом деле близко с индийской традицией периодов в 25л. 1-й возраст – ученичества. Это и детство и юность. 2-й возраст – работа в социуме, реализация. 3-й у индусов и китайцев – уход от социума, индивидуация, обретение мудрости. Для Ч. Хэнди и иже с ним – это пенсионный возраст. Однако, связанный с менее активной, но жизнью и работой в социуме. Этот возраст называют пожилым или преклонным. Видимо предполагается, что позже, м.б. в 75 наступит 4-й возраст – старость. По крайней мере её отодвинули пока и как идею, и как будущее. А третий пытаются сделать вторым.

Итак, заметим, что деление на возрастные периоды в разных формах существует довольно чётко лет до 45—50, а потом становится как бы смазанным. Думаю, это вполне закономерно.

Наступление старости – это конец отсчёта времени. Заметьте в моей предыдущей фразе нет ни доли негатива. Просто старость живет не во времени, а в **пространстве**. Старики живут уже не сколько-то, а просто давно и впереди тоже сроков нет. Старики живут пространством и измерениями пространства – изба, квартира, деревня, королевство, Бог.

**Умиротворение.** У него нет сроков.

Хотелось бы на этом завершить эту главу. Она и так уж великовата. Но нет. Много ведь не сказано! Как же Юнгианство?...

---

<sup>2</sup> \* (если Вам интересно) МАЙЯ группировали дни в более крупные календарные единицы, которые имеют следующие названия: **КИН = 1 день** (от названия дня происходят такие названия, как «Цолькин» – священный календарь, «АХ'КИН» – хранитель дней (майанский астролог)); **ТРЕЦЕНА = 13 дней** (Трецена – майанская неделя, не связанная (!) с понятием месяца, учитывается при составлении майанского «гороскопа» – Пирамиды-карты); **ВИНАЛЬ = 20 дней** (Виналь – календарный месяц МАЙЯ, структурно не состоящий из недель, как это принято в современном западном календаре); **ЦОЛЬКИН = 260 дней** (Цолькин – главный жреческий календарь МАЙЯ для определения характера родившегося в этот день человека и перспектив каждого дня, он состоит из 20 Трецен, тринадцатидневков). **ТУН = 360 дней** (Тун – жреческий календарь МАЙЯ, он состоит из 18 виналей, месяцев по 20 дней в каждом. Знание Туна и Цолькина входило в главную обязанность Ах'Кинов, майанских астрологов). **ХААБ = 365 дней** (Хааб – реальный солнечный год, продолжительность которого МАЙЯ определили с поразительной для древних людей точностью. Он состоит из Туна и Уайеба, 5 добавочных, самых страшных дней). **КАТУН = 7200 дней** (Катун – это 20 Тунов, период, приблизительно соответствующий 20 календарным годам. Кстати, период Катун очень близко соответствует периоду соединения Юпитера и Сатурна, основных планет древней астрологии.) **БАКТУН = 144000 дней** (Бактун – это 20 Катун, «единица» истории у МАЙЯ.) Тринадцать Бактунов означает Long Count – «длинный счет», аналог космических эпох из западной астрологии, период продолжительностью 1872000 дней, или 5125 лет. Каждый такой период начинается в день 4 Ахау (Солнце) и считается очередной солнечной эпохой. (по материалам Сергея Безбородного)

Периодизация, научность – вот как проявляются психологические защиты (ведь двигаться дальше к делам и смыслам боязно). Противостоять не могу. Может это не только моя защита, а ещё кому нравится? Однако, для чтения необязательно – можете пролистать.

Психологи (ничто человеческое им не чуждо) тоже не очень-то любят стариков. Психология в своём большинстве стала социальной наукой, изучает личность и её отношения. И потому её интерес простирается до кризиса середины жизни (КСЖ). Пристальное внимание уделяется самому КСЖ... А дальше? Так... поддерживающая терапия и помощь в попытках «вернуться».

З. Фрейд считал, что развитие личности заканчивается с половым созреванием и дальнейшая периодизация бессмысленна. Большинство авторов, относящихся к разным направлениям психологии до и после З.Ф., с небольшими разночтениями тщательно описывают раннюю детскую периодизацию, юность, зрелость... дальше обычно пунктирно. Предполагается, если Вам скажем 60, выбрать: относиться ли к взрослым/зрелым, гребя старательно против течения, или, как сдадут силы, в геронтопсихологию, где опять или «побеждать старость» или смириться и умереть.

К.Г.Юнг был уверен, основываясь, в том числе и на личном опыте, что инициация, развитие идёт всю жизнь. Фрейд исследовал Личность, Эго, как набор комплексов и защит, стратегий и тактик социальной жизни. Ему было важно акцентировать внимание людей на том, что этим надо заниматься очень рано, что в 30—40 уже нужно копать прошлое, чтобы понять свою личность. И гению Фрейда это удалось. Но что дальше? Тут лучше у юнгианцев. Они, не размениваясь по мелочам, изучают развитие сознания и любимый период их работы – КСЖ. Любимый ракурс – проявление Самости, как главенствующего архетипа, как некой индивидуальной вселенской задачи. (Ох, как пафосно звучит). Юнгианцы описывают, как онтогенез повторяет филогенез, то есть развитие одного человека похоже на историю человечества, но не только в плане физиологии, но и в развитии сознания. (Если Вам покажется, что я пишу сложно – почитайте Ноймана). А если интересно – почитайте Мюррея Штайна, Даниила Шарпа, Дж. Холлиса.

Если Вы не читали Юнга и его последователей и Вам не хочется уже перейти к следующей главе можете посмотреть – **Ода Юнгианству (в Дополнениях)**.

Развитие сознания в филогенезе и онтогенезе (соответственно – всего человечества и одной личности) по К.Г.Юнгу, Э. Нойману, М. Штайну:

- мистическое слияние
- развитие Эго и проекций
- Развитие супер-Эго, абстрактного Бога, Истины.
- инфляция сверхразумного человека
- осознание контакта Эго – психика
- соединение физического и психического мира – синхронии (от себя добавлю: не отслеживание, а реализация!!)
- зеркальное сознание, (голографичность, осознанное слияние)

4 этап – то, куда цивилизованное человечество пришло к концу 20 века. Человечество стало очень умным, обзавелось супер знаниями и технологиями. При этом оно пришло к краху в большинстве областей от личного счастья и демографии, до «покорения природы». Обретя сверхразум, люди стали слабыми, нетворческими и беззащитными перед будущим. Всё это отразил постмодерн.

В личной истории инфляционный крах происходит обычно именно как КСЖ. И после него наступает 5-й – любимый этап юнгианской аналитической науки и практики.

Человек открывает для себя нелинейность (иногда иррациональность) мира и возможность жить с ней, находит контакт логичного разума с текучей энергией психики, левого и правого полушарий и т.п.. Он находит и начинает ценить ресурсы своей Тени, Анимы/Анимуса, как дополняющей части души, и встречается с Самостью.

Примерно это пытается происходить в человеческом обществе. Об этом сейчас фильмы и книги, картины и музыка, открывшиеся для широких масс религиозные, мистические, духовные движения.

Контакт Эго-Душа не только должен осознаться, им надо научиться пользоваться, жить с этим. Что требует большой работы и практически отсутствующего пока понятийного, языкового поля.

И вот когда это происходит, случается соединение физического и психического, мифа и реальности, но совсем уже на новом витке эволюции. Мы уже не играем в сказку, не наблюдаем её, не оказываемся в некой Нарнии, а живём в ней творя полноправно как мудрые старики. Мы не договариваемся об узких рамках «правильной реальности» а живём в полном мире по мере возможностей. Об этом хорошо получилось у Пауло Коэльо в «Дьявол и сеньорита Прим», о том как старая женщина видит, как понимает ответственность, как делает когда и что нужно... Ну и конечно, замечательная Урсула Буэндия – вечная мать и бабка у Маркеса в «100лет одиночества».

Я думаю это очень неслучайно, что приход человечества к этой стадии развития сознания совпадает с невероятным доселе возрастанием числа старых людей на планете. Есть надежда, что разберёмся.

Ведь всем понятно, что спасти человечество должно Чудо. Всё остальное бесполезно. Почему бы над ним не поработать?

## Старение или подготовка к старости

Почему я начала с 42 (кстати, есть смешная идея великого индуса Ошо о том, что секс должен естественно умирать в 42). Моё окружение во многом представлено этим возрастом.

Мы психологи, много говорим о кризисе середины жизни. Да это важный этап. Серьёзная ломка, трансформация.

Часто ли мы решаемся сказать, что потом... старость. Похоже не очень. Мы говорим о второй ½, новых возможностях и т. п.. Да. Я не спорю. Только почему это трудно честно называть?

КСЖ и начало старения – не одно и то же. КСЖ – событие революционное, ломка и изживание привычных алгоритмов...

Во время КСЖ Человек подводит итоги предыдущих периодов в физическом, эмоциональном, интеллектуальном (хорошо бы) плане. Подводя итоги, он завершает и прощается. Да-да, прощается со взрослостью, как когда-то с детством. Если с чем-то попрощаться не удаётся – кризис растягивается, или происходит регресс (не обязательно патологичный) и допроживание. КСЖ многократно и хорошо описан (лично я больше всего люблю в этом плане Д. Шарпа, М. Штайна ну и трагичного Дж. Холлиса).

В итоге КСЖ мы должны увидеть, что ставший для нас привычным образ мира и себя в нём изжит, существуют другие модели, степени восприятия. Это большой и важный процесс.

Однако, потом (лично у меня года через 3—4) начинается другой эволюционный процесс – собственно старение. Здесь любопытны инициации и подготовки. Легче всего по аналогии.

Начиная с 41, я с интересом и часто со страхом обнаруживала в себе и своей жизни яркие моменты, которые в сумме назвала инициацией в старость. Мне кажется, я её прошла (хотя кто знает...).

Когда мне говорят: «что ты! Рано ещё!». Терпеливо (стараюсь) объясняю. Моему сыну 14, и он успешно иницируется в мужчину. Часто с гордостью говорю ему и о нём: «настоящий мужчина». Мальчики и девочки в 13—14 иницируются во взрослых. Чтобы стать ими в 25—30. Так?

Так и я чтобы в 60 стать настоящей Полноценной старухой, должна сейчас начинать готовиться. Почему тут надо не 12 лет а 20? – сами понимаете – процессы замедляются. А инерции больше.

Иначе, если сейчас не начать этот путь, то одряхлеть то я одряхлею, а состариться полноценно могу не смочь.

Понимаете меня? Есть много людей, которые дожили до 35 и выглядят взрослыми, при этом взрослыми не являясь. Например, они не обладают самостоятельностью, трудолюбием, навыками, волей, способностью любить и др. Так и со старостью. Необходимо научиться и суметь стать старым человеком, а не просто прожить долго и ослабеть.

Итак, старение, в чём же оно состоит?

Буду рада любым подсказкам с вашей стороны. Потому как ещё работать и работать. Сейчас же могу поделиться тем, что пока знаю.

Главное для меня тут – алгоритмы, которые уже упоминала. Что поделатъ техниче-ски-математический стиль мышления, отягощённый первым образованием.

Лично мне очень помог такой из уст в уста передаваемый образ – Шоссе. По шоссе в разные стороны мчатся машины. Кто-то на лимузине, кто-то на Оке, кто-то ведёт большой грузовик с чем-то тяжёлым и важным, кто-то автобус с детьми, кто-то сам едет пассажиром, а кто-то и вообще на мотоцикле или велосипеде. Это социум – у всех своя цель, маршрут, скорость, важно соблюдать правила или нарушать их ловко и умело)). Это время взрослости, время алго-

ритмов. Но старость, а точнее пока – КСЖ, это когда твой транспорт начинает барахлить, может просто закипает или топливо кончается, и ты с трудом откатываешь его на обочину и начинаешь сначала переживать, а потом думать, как быть дальше. Ну, и конечно, ты можешь починить свою машину или принять помощь друзей, или пересесть на велик, или пойти пешком...

Но есть ещё вариант – увидеть, что сразу за обочиной начинается поле, а там и озеро, лес, горы... Главное – поле.

Поскольку сначала КСЖ, с большой вероятностью ты вернёшься на шоссе доделывать дела, но запомнишь цвета и запахи, и привлекательность этого поля.

А вот старость – это когда ты решаешь покинуть суетливое шоссе с его гонкой и отправиться в путь по полю.

Когда я отправилась – было очень трудно, мучительно, ничего не получалось. Я плакала у своего психоаналитика: «я не могу понять, какие тут алгоритмы, правила». Так продолжалось какое-то время пока не дошло: единственный необходимый мне новый алгоритм – отсутствие алгоритмов. Единственное правило движения по полю – открытые глаза и другие чувства, особенно ноги. Зато останавливаться и отдыхать можно, когда захочешь, можно поднимать глаза к небу, ходить кругами и т. д. и т.п..

Не знаю, поможет ли Вам...

Ещё я поняла (смешно) смысл выражения «картина мира». То есть, конечно, я знала, что все вроде понимают под этим, но моя картина была картой, схемой... Это было похоже на мой первый диплом по строительству: геосъёмка, план стройки, сетевой график, в любом случае, даже если это была картина, то очень чётко схематичная.

Потом как раз в переломный момент своей жизни я нарисовала мандалу под чутким руководством дочери Вари. Это было прекрасно. Очень много было в ней про мою жизнь. Я поняла пристрастие Юнга к мандалам. «В любом хаосе есть космос». Мандала – попытка ухватить хаос и запереть в космос. Чёткость, хотя и округлость, целостность, символичность...

После прохождения следующего перехода, я поняла – теперь я хочу акварель. Мир – картина маслом, акварель... Я хочу туда, и я двигаюсь туда, танцую в поле и лёжа в траве, и немного плача от усталости.

В любом случае...

Как это не печально, но вы никогда не сможете понять что-либо, просто прочитав об этом книгу.

*(Р.А. Уилсон)*

Написав – тоже. Потому попробуем поработать, подумать?

## Часть 2. Темы

### Время и отношения с ним

– Простите, Вы не скажете, который час?

– Хаим, живи проще!

(Одесский анекдот)

*Время за прошедшие десятилетия заметно подпортилось и пожелтело.*

(В. Тихоновец «Пассажир Окрылённого»)

Время старости.

– Когда ты поедешь в город? Говорила, что надо в больницу и в администрацию....

– Надо-надо.

– Давай в понедельник?

– Серёж, милый, мне надо пока корова не отелилась. Но когда речка встанет. А тогда ведь гололёд будет... И внуки должны приехать.

– Так когда. Баб Мань?

– Скажу, Милый. Скажу.

Время существует не безусловно, как наивно полагают многие. Оно в пространстве. Природе и окружении. Когда внука заберут. Когда дочка деньги привезёт. До половодья, после картошки, и уж конечно засветло или затемно....

Остальной социум с его понедельниками, приёмными днями и договорённостями по часам – он тоже лишь часть «окружающего мира», самая суетливая порой часть и сложная для взаимодействия.

Время старости другое – порой кажется долгим, растянутым. Зато оно реально зациклено. Ритмично, связано с тем, отчего изначально бралось – ритмом земли и пространством. Всё то, в чём только начинают убеждать квантовые физики вроде С. Хоккинга.

Старость имеет весьма серьёзное отношение ко времени. Вполне можно сказать, что она ответственна за него.

Пожалуй, бесспорно, что все ранние возраста нацелены во времени вперёд на ожидания и планирование.

Старикам присуща фраза: «мне ждать нечего». В негативном аспекте – это ворчливая безнадежность и пессимизм. В позитиве – открытость, любопытство и приятие в сторону будущего. Это предполагаемое всеми религиями безусловное приятие заранее (!) всего «что Бог пошлёт». Базой для этого служит опыт прожитой до того части жизни.

У меня, например, около 40 лет появилось ощущение накопленного опыта выживания. «Как было видели, как будет – посмотрим» – чудесная формула жизни от Татьяны Ивановны Афанасовой. Для стариков это обозначение себя во времени. «Время в котором стоим» (выражение абхазских стариков, подаренное Фазилем Искандером).

Дама в 45 говорит: «у меня ещё всё впереди» и подразумевает, что она собирается соблазнять, влюбляться, сексуально развлекаться, может быть рожать, может быть ... – всё про то, что было или должно было быть у неё в 35—35, то есть сзади, в прошлом. Конечно, у неё всё или многое впереди – старость с её новыми ощущениями, задачами, кайфами и трудностями. Но об этом она говорить не хочет и думать от страха отказывается. Она говорит: «у меня

всё впереди», пытаюсь вывернуться и двинуться в хвост времени, назад. Зачастую получается. Героически и глупо как всякий героизм. Фраза кусает себя за хвост, а человек, пытающийся её осуществить, попадает в ловушку.

Сначала нас победило «иметь, а не быть», потом мы стали «иметь» время. «Время есть?». Теперь *не быть, а быть где и когда*. Жизнь подменяется расписаниями и планами. Старость – пора выйти из этого в настоящее время.

Ну и конечно, Старики помнят. Помнят за других. Помнят вас маленькими. Помнят для вас историю рода и те времена, когда... Они, их жизни и память – ткань времени.

Настоящие качественные старики смотрят во времени не вперёд, ни назад, а вокруг, во всей многомерности пространства. Многим приходилось наблюдать, когда с приходом слабоумия старики путают настоящее с прошлым, ждут давно случившегося, видят покойников среди живых и т.п.. Начинается это с простой путаницы во временных связях. Людей привыкших жить в узкой реальности логической матрицы такое пугает или смешит (что тоже в общем – страх). Но если приглядеться, то это взгляд! Не обязательно дожидаться слабости ума, чтобы увидеть многомерность.

**Время жизни.** Это великолепная тема для индивидуальной и групповой работы.

Время – некая данность, договорённость, возведённая людьми в ранг закона. В большинстве своём люди чувствуют и принимают относительность и неопределённость времени, но оно крепко держит нас как привычная карта территории. И даже отрицание времени есть зацепка за него.

Проще всего оттолкнуться от Дней рождения. Люди делятся на тех, кто их любит, равнодушен, не любит.

«Дни рождения меня никогда не травмировали – в основном потому, что я старался их игнорировать.» (Р. Дасс)

В основном считается, что дни рождения отмеряют наше взросление, наше Время жизни. И потому в детстве они радуют – мы же торопимся! Потом напрягают – мы уже вроде не торопимся, а потом и вовсе – расстраивают.

Ну, игнорировать мне, например, тоже не нравится. Я вижу такую историю. Вот Галактика, Солнце, далеко-далеко от него наша Земля летит по большой орбите вокруг. И вот в какой-то точке этой орбиты, точке которую никак не пометить, не назвать, только очень условно, и всё же она есть наверное. В этой точке-момente моё тело отделилось от материнского и началась Моя жизнь. И вот когда Земля пролетает где-то примерно в этом месте (ооочень примерно!) можно этот момент рождения вспомнить и порадоваться. Порадоваться, что это случилось, что здесь, с этими людьми... Вот и всё. Сколько раз уже Земля прошла это место, сколько ещё... Я люблю свои Дни рождения и отмеряемые числа – ведь это жизнь, моя жизнь. Кроме того мы с детьми и друзьями весело празднуем...

Время удобная координата, если вы наполняете её смыслом.

Фильм «Весна, лето, осень, зима... и снова весна» (2003) Корейского режиссёра Ким Ки Дук наверное четче всего передаёт эту ситуацию.

Старики существуют вне времени? Да, они создают и поддерживают пространство. Хотя...

Во времени они, конечно, тоже существуют. Но не в том оцифрованном ритме цивилизации. А в безмерном, космическом и физическом времени, «том в котором стоим». Том, которое обусловлено вращением Земли и сменой времён года, сменой ландшафтов, разрушением гор, ростом лесов. Они участвуют в этом времени, являясь им, его тканью, стоят в нём, как стоят деревья.

Переход в старость это во многом переход во времени и в другое время. Раньше оно шло, бежало, тянулось где-то рядом. Теперь мы становимся им и оказываемся внутри.

– Время – поезд, он сначала трогается и едет, а потом пронесется мимо. Если повезёт – сможешь ненадолго запрыгнуть на подножку и прокатиться.

– А теперь что? Мы, старики, что сидим в поезде у окошка? или может стали машинистами? Как у Макаревича, да? «Один говорил, мол, мы машинисты, другой говорил – пассажиры».

– Нет... Мы не пассажиры и не машинисты, и не поезд. Поезд – несется в своём искусственном времени. Мы – полотно дороги, деревья по сторонам и речка рядом. Мы то, по чему, от чего и к чему едут.

– Сложно... И немного страшно.

– Да, никто и не говорил, что будет легко. Хотя трудно, пока не поймёшь и не примешь. Трудно почувствовать, что, как у Пелевина в «Жёлтой стреле», есть что-то кроме мчащегося поезда.

– Похоже на Дао.

– Может быть...

Ну, а теперь поскольку времени у нас много, давайте пофилософствуем о времени? Предлагаю тем, кому интересно.

О самом понятии **Время**. **Стивен Хоккинг** – умнейший наш современник. Вот его чудесная шутка: «Мне повезло, что я занимаюсь теоретической физикой, потому что она вся умещается в голове». Каково, а? Представляете какая голова у Стивена. Лично я, наверное, никогда бы не осмелилась сказать, что в моей умещается больше 1/10 (это я себе лышу) теоретической физики, мои знакомые, наверное, тоже. Так вот этот очень умный физик написал очень хорошую книгу о Вселенной и Времени, в том числе и ещё терпеливо переписывал её десятки раз, чтобы она была понятна всем у кого голова поменьше или забита чем другим. Если Вы её читали или собираетесь, то мои потуги можете смело пропустить. И всё же.

Когда Вам кажется, что время – штука ничуть не загадочная, а простая, банальная и однозначная, то скорее всего Вы как большинство из нас путаете время с его измерением. Так происходит с множеством важных понятий. Сначала мы думаем, как поймать их в ловушку определений и измерений, а потом забываем сами понятия, путая их с символами. Так время для нас превратилось в стрелки, а потом и цифры на часах и календарях, даты и т.п..

Время вначале было очень земной, природной категорией, оно было просто ещё одной категорией пространства. Время связывало Землю с Космосом даже тогда, когда было непонятно, кто вокруг кого крутится. Это я к тому, что время придумали мерить исходя из того, видно ли Солнце и как, и также и про Луну. Год и день когда-то был солнечным, месяц – лунным. А ведь время, настоящее время, и есть пространственная категория, некое вращательное измерение добавленное к привязанным к земной поверхности трём другим.

Мне приходилось читать, что в древние времена, когда часы были только солнечными и ночью время никого не интересовало, час определялся разделением на 12 светлого времени, то есть дня. Таким образом получалось, что зимний час был почти в 2 раза короче чем летний. А день оставался днём, потому как его никто не увеличивал с помощью электричества. Конечно, если вы живёте в плену машин, это не кажется удобным. Но в деревне это очень близко к действительности. Мне бы понравилось, если бы зимний час был короче, а летний, когда надо много сделать – длиннее. Кстати современная электроника по-моему вполне могла бы позволить такой переход. Но кого сейчас интересует природность?

Вот пришла весна 2011 и Медведев от нечего делать взял да и отменил переход на зимнее время, оставив нас на летнем. Тем самым Россия снова вылетела из европейского формата, теперь временного. Но главное не это. Дети-школьники и те, кто ещё работает в этой стране, начиная с октября, будут вставать до рассвета, некоторые задолго до рассвета. Но кого это волнует? В обсуждении «проекта» обсуждались в основном переживания городских пенсионеров.

Мне понравилась одна реплика на радио: «я лично против отмены перевода часов: мы итак ничем не управляем, раньше хоть временем можно было 2р в год!». Сквозь слёзы...

Приведу кусок из своей статьи «О новом планировании —2» ([www.maar.ru](http://www.maar.ru))

Арнольд Минделл («Геопсихология в шаманизме, физике и даосизме. Осознание пути...»): «некоторые из нас забыли, что наше чувство времени первоначально было связано с пространством. Не имея электрических фонарей ли наручных часов, мы замечали происходящие на Земле перемены. То, что мы сейчас называем «временем», некогда связывалось с перемещением по земле теней деревьев ... (и т.п.)».

И заметьте историческое время также может восприниматься весьма пространственно – «время в котором стоим».

*«Судя по всему, время представляет собой современное абстрактное понятие, производное от опыта движений и изменений в пространстве.»*

Шаманы и учёные говорят, что наша жизнь зависит от перемещений в пространстве Земли, Луны, планет, звёзд, Солнца. При этом время становится оцифрованным. Оно уже скоро даже с движением стрелок не будет связываться, только с абстрактными цифрам.

Цивилизованный человек в ловушке этого оцифрованного усредненного официального времени (и календаря), отчуждаемый от ощущений собственного тела и планеты, брошен, покинут сам С собой в стрессе и тревоге.

Ещё из Минделла: «Конечно, вы можете всегда настаивать на своем повседневном образе действий и любой ценой держаться времени идущего вперёд. Если вы слишком долго подавляете настроения и чувства, то вероятно начнете проклинать повседневную жизнь или, как минимум, высказывать массу жалоб на стресс или невозможность всего этого. Чем больше вы цепляетесь за движение вперед во времени, тем больше вас одолевают эти настроения – и тем больше вы начинаете бояться смерти и уничтожения».

Книга хорошая. Можно всю пересказывать. А.М. – чудесный легчик. И опробовав его методики можно многому научиться в планировании...

Газета «Еврейское Слово» 15.12.2009 В конце времён. «И было в конце двухлетнего срока..» (Бытие, 41:1) Иосиф томился в тюрьме у фараона. «Можно сказать, что окончание заключения – время одновременно тяжёлое (время тянется в конце бесконечно долго) и радостное: Йосефу предстояло выйти на свободу и стать вторым человеком в Египте после фараона». Время благодаря своему положению в неделе или году меняет свою природу, становится вдруг святым, священным. Природа времени – одна из загадок современной науки.

Да, кстати, я ведь начала с науки, со Стивена Хоккинга. У физиков время, как и у всех, приравнено к другим измерениям – пространственным. Так было изначально, когда пытливые умы только начинали сочинять правила «естественных» наук. Эти же пытливые умы и сочинили абстрактное время, для того чтобы была некая база измерения и описания происходящего вокруг. Абстрактное время стало той самой точкой опоры, благодаря которой Ньютон заставил всё вращаться вокруг науки. Но Земля, как ни странно своего движения не изменила, сдвинулось лишь человечество. А точнее наоборот решило, что, держась за этот колышек, стало независимым.

И Аристотель, и Ньютон верили в абсолютное время. Иными словами они считали, что временной интервал между двумя событиями можно однозначно измерить и что результат будет одинаков независимо от того, кто производит измерение, лишь бы у измеряющего были правильные часы. Время было полностью отделено от пространства и считалось не зависящим

от него. Такова точка зрения большинства, точка зрения здравого смысла.))) Но нам пришлось изменить свои представления о пространстве и времени. Представления, основанные на «здравом смысле», относятся к сравнительно медленным объектам (яблоко, планета), но они оказываются совершенно неуместными, когда скорости становятся близкими к скорости света. .... Теория относительности покончила с понятием абсолютного времени.

(С. Хоккинг «Краткая история времени»)

А квантовая теория похоже покончила с остальными абсолютными понятиями.

Очень многие говорят: какое нам дело до всего этого. Ведь мы живём среди яблок и планет в зоне здравого смысла, что нам до скорости света? Но, друзья мои, ведь мы как раз и живём в скорости света, мы видим и яблоко, и планету только «благодаря» скорости света, Благодаря ей мы можем поймать яблоко, не дать ему встретиться с планетой. И наш выбор к какой скорости приблизить скорость нашей мысли.

Например, Чарльз Тарт в «Пробуждении» сравнивает её со скоростью ослиной повозки. Но мне ближе идея Курта Воннегута («Времятресение»).

Этот кусок просто невозможно не привести целиком, я очень люблю разыгрывать эту сценку со своими гостями. Старый вымышленный забытый писатель-фантаст выступает перед своими друзьями и друзьями писателя Курта Воннегута...

Толпа затихла, когда я занял своё место справа от него.

– Вселенная очень сильно расширилась, – сказал он, – ... Поэтому свет теперь недостаточно быстр, чтобы проделывать путешествия, которые надо проделать. Ему теперь не хватит и бесконечно долгого времени. Когда-то свет был самой быстрой штукой на свете, а теперь его место на свалке истории вместе с дилижансами.

И теперь я прошу этого храбреца, осмелившегося встать рядом со мной, выбрать две мерцающие светящиеся точки в небе над нами...

Я показал на две светящиеся точки примерно в десяти футах друг от друга. Одна точка была Полярной звездой. Про вторую я ничего не знал....

– Они мерцают? – спросил он.

– Да, – ответил я.

– Точно? – спросил он.

– Клянусь, – ответил я.

– Отлично! Дин-дин-дон! – сказал он. – Теперь вот что. Какие бы небесные тела ни скрывались за этими двумя точками, можно быть уверенными, что Вселенная стала настолько разреженной, что свету от одной из них до другой нужно добираться тысячи или миллионы лет. А теперь я попрошу вас посмотреть, со всем возможным безразличием, сначала на одну, а потом на другую.

– Хорошо, – сказал я. – я это сделал.

– Это заняло одну секунду, не так ли? – спросил Траут.

– Не больше, сказал я.

– даже если бы это заняло час, сказал он, – существует нечто, что, говоря консервативным языком, преодолело расстояние между этими небесными телами в миллион раз быстрее света.

– Что же это было? – спросил я.

– Твоё сознание, – ответил он. – Это – новое свойство Вселенной, оно существует только потому, что существуют люди....

(К. Воннегут. *Времятресение*)

Разве не замечательно. Попробуйте почувствовать себя истинным независимым стариком Вселенной и у Вас получится проделать это с кем-то помоложе, получив общее удовольствие.

Вот ещё один из моих любимых авторов в качестве отвлечения-развлечения. Вы ведь никуда не торопитесь?

У Бенджамена Хоффа в «Дао Винни-Пуха» (А может у Милна???) возникла идея нового слова – скоробуды (по другой версии – щасвирнусы).

Скоробуд вечно куда-нибудь спешит, и похоже, вся его жизнь проходит под знаком отсутствия: УШЁЛ СКОРО БУДУ.... Скоробуду не сидится на одном месте. Ему обязательно надо бежать туда, где его нет. (*Заметим – бегают он редко, если это человек, чаще ездит, летает...*) .... Вся наша скоробудовская наука, религия и деловая этика испокон веков внушали нам, что всех нас ожидает впереди Великая Награда и, чтобы быть достойными её, мы должны всю жизнь работать, работать и работать, как заведённые. Она то ли хранится на небесах, то ли спрятана за ещё нераскрытой молекулой, то ли ждёт нас в правительственном номере отеля, но она всегда чуть впереди нас – вот тут за углом, с другой стороны земного шара...

Хофф описывает Общество Скоробудов, повязанное идеей Достижения Великой Награды, жизнь в котором проходит под лозунгом Экономии Времени. «Характерным примером претворения этого лозунга в жизнь является пресловутая Стойка с Гамбургерами – подходящий памятник Скоробуду и его вечной занятости.» Б.Х. предлагает сравнить фастфуд с чайными домиками Китая.

Лично мне кажется, что тотальными признаками культуры Экономии Времени являются более привычные вещи – электрические чайники, кофе машины, микроволновки, магазинный хлеб. Да собственно Хофф того же мнения. «Стойка, как теперь стало уже общеизвестно, представляет угрозу для всякого, кто к ней приближается. И, к сожалению, это далеко не единственное изобретение ума, запрограммированного на Экономии Времени. Сюда же можно отнести супермаркеты, микроволновые печи, ядерные реакторы, ядохимикаты и прочие прелести. Если бы все мероприятия, направленные на Экономии Времени, действительно его экономили, то, рассуждая логически, у нас должен был бы накопиться значительный его запас – гораздо больший, чем у предыдущих поколений. На деле же, как ни странно, с каждым годом времени у нас всё меньше. ... И весь фокус-то в том, что экономить время в принципе невозможно – его можно только тратить. А вот тратить его можно либо с умом, либо впустую. У Скоробудов времени не остаётся совсем, потому что они тратят его целиком на невероятные усилия, призванные сэкономить каждую секунду».

Не могу не отметить при всей красоте текста два момента. Как бы не пытался автор откреститься от родной американской культуры, она его до конца не отпускает. Терминология держит: экономить нельзя тратить. А ведь время и тратить нельзя. Оно вообще не товар и не деньги. Оно пространство. Люди придумали сделать предметом торга все измерения. Но это лишь одна из фантазий. Кроме того – отсутствие времени – кокетливая ложь. Современная цивилизация действительно *экономит* людям кучу времени, которое они *тратят* нещадно за телевизором и компьютером, всякими развлечениями и отвлечениями, имеющими слабое отношение к жизни.

Когда Авраам хотел кофе он шёл за хворостом, а Сара разводила костёр и разминала кофейные зёрна, приносила воды от родника и... потом в общем они пили кофе. А сейчас мы нажимаем кнопку электрочайника, высыпаем пакетик и нервничаем полминуты «ну скоро?»

Время – это часы и минуты, не отрезки и точки встречи. Это, что важнее, обозначение некой категории ситуации. Ну как бы это сказать... Лето – это не время, когда на календаре написано «июнь», а время когда в нашей полосе цветут травы и завязываются плоды. Время косить и время сажать.

«Время собирать камни и время разбрасывать»... и время смотреть на камни. А вообще, не знаю, почему все так любят цитировать эти самые камни.

Там ведь есть ещё:

Время родиться и время умирать,  
Время насаждать и время вырывать насаждения,  
Время обнимать и время избегать объятий,  
Время отыскивать и время дать потеряться,  
Время хранить и время тратить,  
Время рвать и время сшивать...

А вот моя скромная находка. Время старости – пространство.

Она приходит не с косой. С косой – старуха Смерть.

Старушка Старость приходит с граблями (иногда может быть с лопатой, мотыгой, ведром). Она никогда не скажет «сколько вам осталось», но скажет, что Вам надо бы сделать, где прибраться, что посадить... А начнёте бегать-суетиться, сами знаете про грабли...

Первая половина жизни наполнена культом времени. Мы торопимся, догоняем, обгоняем, считаем и экономим, тратим время. И мы боимся смерти, которая придёт и скажет, что оно кончилось и что мы что-то не успели. Но когда мы готовы принять и смерть и жизнь, отвернувшись слегка от часов и календарей, старость освобождает нас от этой зависимости. Время в старости течет само по себе где-то в стороне. И старики замечают его по другим людям, своим детям и внукам. Сами же они заняты пространством.

Когда выросшие мы вспоминаем своих бабушек и дедушек, мы с трудом можем сказать сколько им было лет, когда мы слушали сказки у них на коленях или когда приходили рассказать об успехах в институте.

Мифологическая реальность тоже свободна от времени. Но об этом попозже...

## Топология

Жизнь не восхождение и спуск с горы. Это пропаганда социума, утверждающего, утверждающегося, что он – верх. Очень старая пропаганда, древняя можно сказать.

Жизни ближе метафора большого U.

Хотя в горах тоже много символического смысла. Представим, что человек взбирается на вершину. Что там? Скорее всего безжизненность, скалы, снег... и амбиции. На вершинах гор безусловно красиво, но там никто не живёт. Смысл восхождения в возвращении в долину с новыми впечатлениями и силой.

Если же смотреть с точки зрения развития психики, движения от Самости к Самости (как изначальному и основному смыслу земного бытия) – это обратный ландшафт. Движение жизни по большому U.

Самость заземляется, проявляется в земной реальности социума, а потом, вырастив большое эго, реализовав его, возвращается обратно.

(В боковой проекции U – это виток спирали. Но это так – между прочим).

И еще не забудьте, что это наша банальная фантазия, договоренность, что земля – низ.

Может быть, должно быть так:

Рисунок – круг Земли с лепестками/синусоидой. Что отражают точки на кривой? Можно говорить о некоей условной точке центра сосредоточения, концентрации сознания... Круговорот сознания, как круговорот воды.

Ругаете меня? Ничего не поняли? Простите, попробую ещё раз.

Метафора подъёма-спуска с горы очень и очень въелась в сознание и подсознание.

Молодые вечно «карабкаются» или «идут в гору», а старикам – «спуск на саночках»....

Мне и самой в начале подготовки к старению приснился яркий сон.

*Мой сон про спуск с горы.*

*Мы с детьми и нашей машиной-микроавтобусом как-то оказались на высокой заснеженной горе. Я как старшая и водитель очень озабочена тем, как мы туда забрались, а главное как спуститься. Я разрабатываю всякие планы, думаю про лебёдку, ручник и т. д. и т. п. Ругаюсь на детей. И тут им надоедает. Они достают сноуборды, лыжи, ледянки (у нас так было принято) и начинают веселиться, кататься, спускаться и подниматься. А я чувствую отчаяние, одиночество. Но потом вижу, что внизу красивая зелёная долина. И приходит понимание, что я вполне могу легко и весело туда спуститься. Что машина никакого значения не имеет. Что дети рядом и нечего портить им радость жизни. Правда, что я в отличие от них не буду подниматься обратно. Они катаются здесь, а я прокачусь и уйду туда в долину. Буду там обжигаться и может их дождусь.*

Сон оставил глубокие переживания и в общем приятное успокоение, ощущение понимания «что дальше». Или «где дальше»...

Образ подъёма на гору и спуска очень древний и потому ставший «глубокой» частью культуры, архетипического коллективного бессознательного по Юнгу (ой, простите, опять).

А теперь я предлагаю Вам сменить этот рельеф на противоположный. Считайте, прошлые тысячелетия так жили, а теперь по-другому. Итак.

Мы приходим в мир Земли из Космоса, то есть «сверху». И рождаемся на горе. Там ещё первое время воздух очень разреженный и Человечек такой маленький, неустойчивый, и торжественный, ликующий. Родился! Пуп Земли! Вершина мира! Ничего не вижу кругом, только Я... и Весь мир. Люди вокруг??? ... А вот кажется кто-то есть...

Постепенно приходит понимание, что надо куда-то идти. Осторожно, нащупывая опору, потом всё быстрее и быстрее, на ходу осваивая навыки движения и общения... Серпантин... остановки... возвраты (наверху ведь так классно!) ... и всё же неминуемо тянет вниз. И вот уже видна долина под горой. Там полно людей, машин, дел, развлечений, городов... Человек устал, конечно, но спешит, торопится туда и неизбежно попадает. Там в долине людей Человек проводит свою зрелость. Здесь строит дом (хотя чаще находит чужой), ну в любом случае, обживается, прорастает кучей связей, привычек, нужностью и зависимостью, здесь осваивает жизнь социума и живёт ей. Оттуда многие очень не хотят уходить. Это Вам не с горы спускаться. А гора зовёт, другая с другой стороны ущелья. И надо собраться, передать дела, дома и машины, взять необходимое и начинать подъём.

Старость – не спуск, а подъём. Порой медленный, трудный, с одышкой, с клюкой, с поддержкой, фантазиями о возврате... «Присяду на пенёк, отдохну денёк». А потом вдруг: «а почему бы не вернуться? Я могу ещё разок!». И возвращаются, уже не очень-то понятно зачем.

Но здоровые уходят, стараются, идут вверх.

Оглядываетесь и видите с высоты птичьего полёта тех, кто внизу остался, присматриваете за ними. Здесь обязательно встречаешь детей, идущих навстречу, и радуется вместе этим встречам. Поднимаетесь. Доходите до вершины и уходите туда, откуда пришли.

Ну как?

Я не могу тут поставить как иллюстрации мои любимые картинки, Вы наверняка найдёте их в интернете. Могу предложить закрыть глаза и представить...

Город с дорогами, домами и небоскрёбами, трубами, рекламными щитами, храмами... – в долине, а на горе, откуда мы смотрим вниз и куда привела маленькая тропинка – небольшая избушка, может юрта или типи или каменный домик.

Могу привести более поэтичное изложение тибетцев:

Сфера «лха» – это вершины снежных гор, где находятся ледники. Лха — высочайший пункт, точка, которая раньше всех улавливает свет восходящего солнца. ... лха находится настолько близко к небу, насколько небо достижимо на земле. Психологически лха представляет первое пробуждение. ... В теле лха – это голова, в особенности глаза и лоб.

Затем существует «нянь», что буквально означает «друг». Нянь начинается с широких горных отрогов и включает в себе леса, джунгли и равнины. ... В теле принцип нянь включает в себе плечи, туловище, грудь и рёбра. ... быть смелым и полезным для других.

Наконец существует «Лю», что буквально означает «водяное существо». Это сфера океанов, рек и озёр, сфера воды и сырости. ... Лю – это свежесть подобная солнечному свету, отражённому в глубокой луже воды. ... Это богатство... В нашем теле лю – это ноги, ступни, всё что находится ниже талии.

Лха, нянь и лю также имеют отношение ко временам года. Зима – это лха. Самый возвышенный и величественный сезон. Зимой вы чувствуете себя как бы наверху, над облаками, вы ощущаете бодрящую свежесть, как будто летите в воздухе. Потом приходит весна, которая спускается с небес и начинает соприкасаться с землёй, это переход от лха к нянь. Далее наступает лето, представляющее собой полное развитие уровня нянь., когда все растения зелены и в полном цвету. Лето развивается в осень, связанную с лю, потому что в это время происходит заключительное развитие, плодоношение... осуществление лю. И снова...

*(Чогьям Трунгпа)*

Красиво, правда? И правдиво, правда? Только не говорите: «ну, это у них там...». О Топологии Души буду писать ещё книгу.

## Восток и Запад, традиции и современность

– *Постарел ты, брат!*

– *Есть малость.*

– *А раненько!*

– *На то я и русский. У нас это – живо!*

*Закуривая третью папиросу, Тихон Ильич*

*упорно и вопросительно глядел в окошко:*

*да неужели так и в других странах?*

*(Иван Бунин «Деревня»)*

Немного о традициях. Россия как всегда между востоком и западом, нахваталась больше с «Запада» и тоскует по «Востоку»

На Востоке и Юге (если уж хоть немного на географию ориентироваться), пожалуй: старость = почтение, почтенность. Традиции аксакалов, дедушек Цзы. Старость здесь подразумевает мудрость и опыт. Это, как и вся культура, больше про мужчин. Но старая женщина тоже весьма почитаема.

На западе старость похоже очень давно не в моде. Гедонизм побеждает мудрость. И хотя седовласый старик может быть почитаемым мудрецом, для него всё равно главная радость – молоденькая девушка (д-р Фауст в пример).

Деды в сказках могут нести некоторую мудрость и помощь, но обычно мелкие или с придурью. Деды, старики часто дурачки или глупцы от деревенских до королей. Бабки тоже или глупые или злые или ни то-ни-сё и просто помирают.

Это про наши фантазии о традициях, об этом в главе про сказки подробнее.

Сейчас на Востоке и на Западе всё не однозначно. И это истинно так. Ещё в детстве меня, помню, поражала идея об уважении к старым людям. Эта внушаемая воспитателями мысль вызывала протест. Как можно уважать человека только за то, что он долго прожил, при том, что многие откровенно глупы или злы. Чепуха? Не совсем конечно.

Помните сентенцию: «дожить до почтенной старости». Мне кажется здесь главное слово не «дожить». А Вам?

Это вопрос к старикам и особенно к будущим: что мы делаем чтобы стать почтенными в старости и старость почтенной. И я думаю это не про власть. А про любовь скорее.

Игра слов почтение – уважение – это тоже дальше.

Тема уважаемого положения стариков – застарелая зависть Запада Востоку. А при этом Восток давно заражён потребительскими идеалами Запада, а на Западе старость, хоть и в извращённой форме, однако, входит в моду.

Уважение к старости давно лишено на Востоке изначального и предполагаемого смысла. Теперь это скорее формальный статус: право на первую чашку риса, тёплую постель, стул, право первым и иногда единственным высказываться.

Это не про уважение, это вид социальной страховки.

Помните, Лир требовал уважения, и проявляться оно должно было в том, что ему не перечили, а слугам его позволялось безобразничать.

*Вот сидят у меня в гостях узбеки и рассказывают.*

– *У нас стариков уважают! Вот, например, у меня мать. У неё три сына и дочь. У каждого в доме есть для неё комната, и она живёт, у кого хочет. Когда она у меня живёт – она старшая в доме. Жена и дети её во всём слушают. Никто не может её перебить, когда она говорит, никто не может спорить. Все делают, что она скажет. Она садится за стол первая на почётном месте и делит еду. Если она скажет: мне не нравится это платье на внучке или этот ковёр, сразу должны убрать... Её уважают. Это же хорошо.*

*Мой сын говорит сквозь зубы: ей может и хорошо...*

*А я думаю: разве это про уважение? В том смысле, как хотелось бы. Разве прозвучало здесь что-то про то, что она мудрая или ласковая, про любовь детей и внуков... Правила. Но уважение ли?*

Я не думаю, что мне было бы хорошо так. Конечно, такая страховка убирает тревожность (опять же не всегда и не всю). Может быть, при наличии таких гарантий можно было бы сосредоточиться на важных задачах, на любви, мудрости, эволюции, заботе. Пожалуй, да.

Но ведь вот что получается. Если человек не видит этих задач, то никакие гарантии ему не впрок, наоборот, он становится тупым и наглым, изводя окружающих придирками и требованиями. Если же Человек ориентирован на важное, на рост и истинную заботу о близких, то ему собственно не нужны страховки в виде главного места за столом.

Конечно, история нашего гостя несколько приукрашена и отлакирована. Сам он на пороге 50-летия, имеет несколько взрослых детей и всё же мотается чернорабочим по стройкам в России. Почему? Боится бедности, «копит на старость». Закрадывается подозрение, не обеспечено ли положение стариков в таком случае лишь банальным ожиданием наследства?..

Приходится согласиться у многих народов, часто относимых к Востоку (на самом деле это касается большинства народов малых, склонных к традициям, сохранившим себя как народ в собственном представлении) у многих таких народов существует традиция уважения к старикам.

Фазиль Искандер «Сандро из Чегема». Принц Ольденбургский исследует абхазцев:

«Некоторые обычаи их восхищали его своей первозданной мудростью. В исключительном уважении к старости, вернее к возрастному старшинству, естественно восходящему самой большой почтительностью к самому старому человеку, он с радостью учёного угадывал биологический монархизм, как бы предтечу стройной идеи христианского самодержавия, к сожалению во многом испоганенную сословными паразитами и бездельниками».

В Абхазии приходилось наблюдать соблюдение этой традиции и сейчас. Но и старики там в меру сил стараются исполнять свои задачи. Наши городские пенсионеры завидующие «восточному уважению к старикам» отказываются видеть, как эти старики в первую очередь признают себя таковыми, встают с рассветом, чтобы согреть дом, испечь хлеб, накосить травы, подоить....

Абхазские старики, которых приходилось встречать (больше старухи) очень любопытны в хорошем смысле, то есть пытаются постигать окружающее и перерабатывать информацию. Это порой смешно, но даёт много энергии. Они трудятся по мере сил в своих мандариновых садах, они сохраняют национальную кухню, которую потом вспоминают разъезжающиеся по институтам внуки. И ещё они помнят.

Об этом прекрасно опять же в «Медее и её детях» Улицкой.

Отдельно, пожалуй, стоит упомянуть картинку о Тибете из книги Дики Церинг. Вот как героиня описывает своё детство.

Дед с бабушкой были центром всего моего мира. С ними я спала и ела, они утешали меня и баловали. Казалось, они заполняют собой всё моё маленькое существо. Возможно, причиной тому были тёплые, непринуждённые отношения между дедом с бабушкой и их внуками, которые не были ограничены строгими правилами поведения.

Мой дед был сильным, властным, даже слегка надменным человеком. В то время он был хозяином в Амдо и правил железной рукой. Когда я появилась на свет, этот буйный властелин взял меня на руки, как в люльку,

и заявил: «Это моя Сонам Цомо!». После такого исчерпывающего заявления я стала его подопечной. Даже если его властность и злоупотребление авторитетом раздражали моих родителей, им не оставалось ничего иного, как только смириться с этим.

Тем более странным казалось мне то, что мои родители, подчинявшиеся деду и бабушке во всех важных вопросах, уступали каждому моему капризу и каждой причуде. Только намного позже я стала осознавать взаимное уважение, которое стояло за нашими родственными узами, и то, как оно окрашивало все грани нашего поведения в семье. Все члены семьи относились к деду и бабушке с любовью, благоговейным уважением и даже с некоторым страхом. Тем не менее отношения между ними и их внуками были отмечены лишённой всяких формальностей близостью. Отношения же между родителями и детьми были сдержанными, отчужденными и очень строгими. Такими же были отношения между моими отцом и матерью, с одной стороны, и дедом и бабушкой – с другой.

Я замечала – часто не без тайного ликования, – в какой трепет моих родителей ввергали дед с бабушкой. Например, если дед восседал на канге, социальные условия запрещали моему отцу сидеть рядом с ним. Почтение к старшему требовало, чтобы он либо стоял, либо усаживался на пол. Я же могла забраться на канг рядом с дедом и наслаждаться ощущением безопасности в его объятиях.... (Дики Церинг «Бабушка Тибета»)

Знаете, я думаю, что критерием правильности традиций и отношений является результат. Ведь кто-где сидит – лишь форма. Если отношения в семье позволяют вырасти в ней сильным и ярким личностям вплоть до Далай-Ламы, они правильны, то есть правильно наполнены.

«А вы друзья, как не садитесь...»

В конце книги я привожу статью «РР» «Япония. Почему они живут так долго». Гляньте. По мне так это как раз про тот Восток, на который стоит ориентироваться.

### **Теперь про Запад**

*ПРО НЕМЦЕВ (из материалов любезно присланных мне моей чудесной подругой Светланой Возлинской из Германии)*

*«Тут старые ого-го в каком порядке. Тут к старости готовится обозначает начать тусоваться по кафе, по разным городам и странам. Физкультура. Бассейн. Вот, например, вчера. Было много снега. Была суббота. Пятнадцать тёток от 30 до 70 поёрлись в гору на 1000 метров. Сначала электричка – потом ещё 800 метров вверх, а потом опять какие-то тысячу метров опять вверх. Там они в ресторан пойдут. Причём толстые и худые, и старые... всякие. Одна тётка, которой 65 поехала одна в Шри-Ланка и Индию. Сама. Просто билет купила и в какие-то монастыри пойдёт. Конечно, тут всяко бывает. Если здоровья нет – то и не едут никуда. Или просто им неинтересно. Тёмные малограмотные – скучают. Я имею в виду немцев. Наши то по старинке – никуда. Только телевизор русский. А немцы те на танцы и по гостям. То есть садятся толпой в машину и рассекают по Германии. На бензин скинулись, а дальние у приятельниц ночуют. Экономят, как могут. Или ходят в клубы для пожилых. Там очень дешёвые обеды. Так, они считают, им выгодней чем тратить на еду, мытьё посуды, холодильник... Ну всякие бывают. Кто-то бутылки собирает.*

*А вот одна моя малознакомая немка, ей вообще за 80. Как ни встречу – откуда-нибудь едет. То из Марокко, то из Исландии. Нет. У кого бабки-то, то так далеко забирается. А у кого – нет, те поблизости. Очень много поездов по самой Германии. Ещё бабки ездят вятером по дешёвым билетам. Получается шесть евро на человека, а забраться можно очень далеко.*

*День стариков тут отмечают. Если денег нет, то убирают бесплатно и дают деньги, чтоб платить за приходящих людей, которые продукты покупать будут. Мне то не положено пока. Очень много дают денег, кстати. Очень много всякой социальной помощи старым и инвалидам. СВЕТА»*

Обратите внимание на «экономят, как могут» – это про наш комплекс бедных стариков. Хотите сказать – наши не могут скинуться по 100—200р на полный бак?

Ну и вообще сохранила почти всё письмо, чтобы его тон передать. С.В. – еврейка, уехавшая около 60 в Германию по программе их «возвращения долга евреям». Она и здесь, и там весьма акцентирована на нехватке денег. Считать копейки по-немецки – это очень её. (У немцев это не является особенностью стариков. В компании 30—40летних у них также принято досконально изучать счёт в кафе и до копейки делить его, а у нас только-только появляется это). При этом она очень умный и наблюдательный человек, профессиональный журналист. Для меня важно её свидетельство как подтверждение моих наблюдений – дело не только в деньгах. Деньги конечно диктуют например дальность путешествий (хотя у нас без озабоченности гарантий и страховки можно и в Индию недорогой вариант найти и по стане до 10т. км намотать автостопом). Но сама идея – как проживать старость не зависит от финансов.

«Тёмные, малограмотные – скучают». Интересно как «недалёкость» личная откликается с радиусом перемещений. Во всех возрастах конечно.

Про то, зачем в старости путешествия – отдельная тема.

И ещё «бабки» и «бабки» – хорошо получилось правда? Думаете это случайно? У американцев тоже grand – и бабка и штука баксов....

Второе письмо от Светы: Про страхи и про старость.

*«Как именно я это всё здесь понимаю сегодня. Может и ошибаюсь.*

*Старости, как это понимают в России, здесь нет. Ну, опять же это моё мнение и наблюдение. Пенсионеры – целевая группа потребления товаров и услуг. Они путешествуют (это значит агентства, отели, самолёты, автобусы, поезда). Ездят на курорты. Сидят в кафе. Бродят по магазинам. Покупают новые лекарства, процедуры, то есть многое оплачивается медстраховкой, а кое-что они хотят и сами покупать. Покупают очки. Всякую косметику для зубов, парикмахерские.*

*Даже те, кому это всё не нужно, или нет денег – всё равно что-нибудь да покупают.*

*Машины всякие инвалидные тут ездят. Соответственно всюду им рады. Они потребители бизнеса. К Рождеству – они основные на рождественских ярмарках. Покупают подарки и сладости. Недешёвые кстати. Да... забыла театры, концерты, музеи.*

*В общем здесь куда ни придёшь – пенсионеры. Слушают лекции, встречи с писателями. Была на аукционе забытых вещей. Ну, типа Бюро находок распродаёт. Одни старики там и сидели. Они тусуются везде.*

*На них работает вся социальная сеть. То есть в беседе отделы, которые помогают пенсионерам разобраться в счетах, отдать долги+ пожаловаться на врачей +консультации по всем вопросам, какие только тебе придут в голову. Ну, вот я. Мне пришёл счёт за электричество, перерасчёт. Я*

*приду в отдел помощи таким людям, и мы разбросаем по месяцам мой долг и проверим его правильность. А потом я попрошу электрическую компанию долг мне разбросать по месяцам. А может она напишет письмо с просьбой. Не знаю. Но вот сидит тётка специальная и получает зарплату.*

*Целые фирмы, которые ходят по домам и убирают квартиры, покупают продукты. Оплачивает государство. Тоже занятость многих людей. Правда они мало там получают. Это уже другой вопрос. Ну дома престарелых это понятно.*

*В местном горздраве есть секции «помоги себе сам». То есть объединяются по болезням группы. Раз в месяц собираются. Больные диабетом. Раком. Алкоголики. Деменц. Ну все болезни. Туда приходят врачи с рассказами, что и как. Опять же... помещение... свет... вода... бумага, и опять все заняты. Естественно я тут не называю обычных чиновников в собесе. Это как и в России. Их много.*

*Ну и лечатся они тоже тут. Правда на ООочень дорогой аппаратуре и операции делают всем, несмотря на возраст.*

*Есть ещё интересные штуки. На которые город выделяет деньги. Клубы сеньоров. Там масса кружков. Чай-кофе, танцы, опять же помещение, свет.... И есть несколько здоровенных контор. Большое помещение, много комнат и все заняты. Это для тех, кому пятьдесят плюс. Вяжут, поют, учатся высаживать цветы, иностранные языки, походы, хор, театр, кружок, писатели пишут что-то, выставки проводят, йога и до фига всего. Кстати, пятьдесят плюс есть и секции физкультуры. Стоит очень мало в месяц.*

*И ещё. В телевизоре и на эстраде и в театрах много пожилых. Пожилые журналисты, юмористы, певцы. Когда в городе например Винный фестиваль. То все столы заняты опять же пенсионерами. Молодежь больше по пиву. Но тоже старики тут как тут. Они же и в джазовые клубы ходят. И на выставки. То есть видишь, при этом ясное дело КАК их всюду ждуют и встречают. И обслуживает их молодёжь.*

*Пенсионеры ходят гордые и в основном довольные жизнью. То есть умирать неохота никому. Но ведь и молодые тоже бывает, да?*

*Таким образом, в обществе существуют ОБРАЗЦЫ поведения и отношения к старикам. И если государство демонстрирует вот такие штампы. То и частный человек на них начинает рассчитывать в старости. То есть подросток допустим видит, что в кафе полно пожилых и их прекрасно обслуживают. А папа его оперирует пожилых и не вымогает с них деньги. А мама – ведёт кружок хора. И он не сомневается, что когда он сам будет старым, то у него всё это будет. И по телевизору тоже полно пожилых. В общем, фон такой вот.*

*Теперь про телек. Который тут не Пугает, основной жанр тут (а у меня 15 программ немецких) это очерк. Вот рассказывает камера не спеша про почтальона. Ему вот 60 лет, он живет в таком-то городке... вот тут его церковь... вот тут его друзья... его семья... вот работа такая. А вот этот человек работает в музее... он встает во столько и т.д.. Попутно покажут и сам городок, и людей там. Таким образом, частный человек чувствует себя уважаемым. О нём говорят. Он нужен обществу. Его ценят. А не вот артиста такого-то, и его бассейн и его собаку. Про артистов тоже говорят. Но про их творчество. А не про их дома. Это всё идёт, как мне говорили, до 11 вечера. А потом начинаются боевики.*

*Вот видишь, это социально ориентированная страна и законы тоже социально ориентированные.*

*Теперь про меня лично. Пишу. Печатаюсь на немецком. Перевозжу не сама. Ну, уже сейчас устала писать дальше. Целую.»*

Заметьте как много про занятость и потребление как основные ценности. Собственно это и есть основная тема письма. Общество действительно социально ориентировано, может потому что страна маленькая, многопережившая. Немцы, Французы давно поняли, что нация стремительно стареет. У них ещё потому везде старики, что их просто много, больше, они давно стали основными потребителями и страна (правительство, бизнес) на это переориентировались. Мы тоже к этому ползём. Но у нас так не будет. Потому что нынешние старые немцы, это кто 30 лет назад также путешествовали, тусовались, много и вкусно с удовольствием потребляли. Они только переносят социальные привычки на другой возраст потребителей. Наши сограждане 30 лет назад жили в тревоге, пытаюсь добыть и запасти, найти и сохранить. На этой же тревоге строится потребительская ситуация и в старости.

Но и нас уже приучили: «даже если не надо – покупай что-нибудь» и будешь членом социума. Потребитель – основная профессия сегодня и у неё не существует пенсионного возраста.

В России, особенно в административном «центре» есть большинство из перечисленного. Медстраховки, социальные службы, концерты и путешествия, фестивали и кружки. Я знаю многих стариков и старушек, занятых спортом или рисованием, путешествующих и посещающих театры. Однако, всё это наполнено в основном тревожным недовольством. Станок похож на наполнен одинаково. Где-то старческий оптимизм, где-то старческий пессимизм общим фоном. Но и у нас пессимизм не тотальный. Не верите – посмотрите главу **Радость**.

Третье письмо:

*«Привет Юль. ...у меня гостил как-то американский учитель и он говорил, что очень ценно, что везде кроме Америки старики живут как бы вместе с детьми. Потому что бабушки и дедушки нужны. Они сказки рассказывают, песни поют и вообще воспитывают. А у американцев это потеряно. Ну, типа поколения не передают друг другу фольклор и прочий менталитет. Это понятно. Но вот мне непонятно как тут. В Германии. Что ж всем вместе жить что ли? В одном доме? Смотри... Вот молодая семья нашла себе работу в большом немецком городе. Переезжают. С ребёнком допустим годовалым. Бабушка не едет так как в городе дорожке съём квартиры. Это раз. Еда. За проездной плати. Тут подружки и врачи, уже всё как-то устоялось. На фиг ехать. И гулять можно. А в большом городе надо на метро ехать к врачам и в театр... и к детям тоже может быть. Другое дело, что проблема с садами и яслями, и тогда бабушки нужны. Но может, эти богатые, допустим. И наняли беби-ситера. В общем, выходит, что эти сказки-песни только тогда получаются, когда по бедности все живут вместе. Не знаю...»*

*И ещё забыла в прошлый раз написать. Меня удивило, что тут молодёжь охотно разговаривает с пенсионерами. Ну, попутчики в трамвае, электричке... То есть не буркнут что-то, а отвечают подробно и без раздражения. Потом я поняла. Пенсионер – успешный, счастливый, состоятельный член общества. Они видят пенсионеров всюду, где (как это сказать... а!) статусные вещи. Путешествия. Рестораны, Фестивали. Театры. Машины у них, свои дома. То есть им можно завидовать. К тому же они (как я уже писала с удивлением) на сцене. В телевизоре журналисты, министры. Ну, это нам не привыкать.*

*Государство Российское подаёт всё время пример ненависти к старости. Даже интермедию такие. Направленные на унижение. А тут другое.*

Думаю последний кусок – это не столько про ненависть, сколько про страх.

А предпоследний – про беду среднего класса. То есть живут вместе по-бедности или по-богатству. Почему? Потому что ценности такие. Главный критерий того, как жить – не культура, а добывание денег. И дети, и старики становятся заложниками этого. Нормой стало подсчитывать: по карману ли нам дети, старики? У многих даже сомнения не возникает, что это правильно.

Как сказал недавно один Буддист: «дома у нас всё больше, а семьи – всё меньше...».

*«Ещё дописываю*

*Забывла вот что. Тут есть такое движение... название не помню. Ну, бабушки, которые живут без внуков, они бесплатно сидят с чужими внуками. Типа, бабушка на выходные называется или как-то так... Они пишут в газете, что им так очень хорошо. Свои внуки выросли. А тут они с ними гуляют, качели, сказки, мороженое. Дело в том, что тут законом запрещено, чтоб дети до 12 лет оставались одни дома, без взрослых. При этом если они там что-то подожгут или затопят, то родители мало того, что будут возмещать ущерб, но и ещё их крепко вздрючат. Могут и родительских прав лишить. Ещё нельзя детям одним ездить в электричках лет до 16. Тоже бешие штрафы. И ещё никому никогда не выдадут ребенка из школы или из больницы (а бывает что забрать некому) без доверенности родителей на кого-то или без самих родителей. Причём отчим, если он не усыновил – не считается. Я вот доверенная одной семьи. Ну, бывает, что ребенок заболел в школе. Отравился, голова болит. Одного не отпустят. А родители допустим на работе в другом городе. Вот тогда я. Ну пока всё. Это всё называется защита детей.»*

Последняя фраза у меня вызывает горькую усмешку. Но речь сейчас не об этом. Я лично давно жду, когда же и у нас такое будет массово (и я не про ограничение свобод детей – это-то уже есть к сожалению). Пока своих растила без бабушек, всё мечтала об этом. Хоть кого, бабушку, дедушку... забрать с танцев, сделать уроки, выслушать после школы, пирожков напечь в субботу, на прогулке присмотреть сидя на лавочке... В деревне не лучше. Старики скучают особняком. Ближайших соседей дачников порой пробивает. Но если пара – начинается паранойя, что используют и т. п.

Популярный феномен: люди страдают от одиночества и ненужности, хотя стоит только захотеть, оглянуться вокруг... Но нет. А значит и не страдают вовсе, а балдеют мазохисты. Ворчат, что никому не нужны, а ведь нужны ещё как. И действительно, если свои дети далеко, так ведь вокруг и других полно. Я лично считаю чудесным примером Тётушек из «Тома Сойера и Гекельбери Финна». В детстве только и видишь, что они там выставлены на посмешище, вот перечитайте, присмотритесь. Без них не было бы этих героев. Они тоже героически волнуются, ищут, ждут, каждый раз, хоть и ворча, моют, кормят, переодевают, штопают, учат... Они – тот фон, та основа, на которой как чертополох растут наши герои. И они – менталитет и культура.

Не могу не оговориться о весьма распространённом заблуждении, что «у них» все старики богаты и обеспечены, у нас – просто беда. Это не только бытовой слух.

Вот пишет в философ-исследователь: «...с материальной стороны старики сегодня обеспечены лучше, чем в прошлом». И тут же оговаривается: «Речь идёт о „евро—американском мире“ в целом. Что касается положения российских пенсионеров и их сверстников в бывших

*союзных республиках, то оно за последние 20 лет, напротив, ухудшилось».* (С. А. Лишаев *Старость и современность (Вестник Самарской гуманитарной академии. Выпуск №1 2007г.)*)

Тут я думаю, каждый видит, что хочет видеть. На Запад и в Америку мы едем настроенные на зависть, и нам показывают, то чем гордятся. Путешествующие видят путешествующих стариков, а не трущобы. При этом от многих подолгу живущих за границей я слышала немало историй о стариках, копающихся в помойках и попрошайничающих в магазинах. С другой стороны, присматриваясь к российским старикам, я не вижу ухудшения условий. В городах почти никто уже не живёт в коммуналках, у всех ванны и бытовая техника, социальные работники, врачи и лекарства и никто не голодает. Пенсии конечно всем не хватает, ведь многим нужно покупать дорогой бензин и зимнюю резину, вставлять дорогие зубы, кушать деликатесы... В деревне, тоже постоянное нытьё про нищую пенсию, но стоит подойти к автолавке: кошкам – «китикет», колбаски такой и эдакой, водочки, конечно, и рыбки какой-нибудь новенькой... Бабушка жалуется: «полпенсии ушло на оплату электричества! А что: два телевизора, два холодильника, чайник электрический, да обогреватель». На моё удивление объясняет: «А как же?! Телевизор в комнате и на кухне, работает всё время, тут я, а там сын». – «Ну а холодильник то зимой выключить можно...» – «Ну, нет, что опять в подпол лазить? А у меня там мясо, рыба, колбаса...» – «А чайник зачем электрический?» – «Так на печке ждать надо, а тут раз и...» – «А обогреватель?» – «Так печку утром лень растапливать вставать, вот и включаю ночью...». И это норма для всей деревни. Летом ни у кого не купишь ни молока, ни огурцов, морковки. Сами покупают многие овощи в автолавке, жалуясь на цены. И каждую субботу все едут на базар за покупками. Несколько стариков, которые обеспечивают себя огородом, яйцами, картошкой и козьим молоком считаются чокнутыми, потому что не могут себе позволить регулярные поездки в больницу. Пожалуй, остановлюсь. Боюсь, забьют меня камнями за такую крамолу.

Итак, мои выводы из наблюдений по теме «восток-запад». А тема эта всегда всплывает в дискуссиях о старости. И общий настрой всегда таков: у них хорошо, им лучше. У нас плохо, хуже чем на «востоке» и на «западе».

Россия сама – восток и запад, страна, вечно мучающаяся обретением идентичности, слишком большая, чтобы её обрести, слишком тревожная, чтобы перестать копировать и завидовать. Потому в таких дискуссиях я всегда предпочитаю переключаться на личное, на здесь и сейчас. (А если не получается – лучше иммигрировать). Вы голодаете? Вы авторитет для внуков? Дожили до почтенной старости?...

## Вера и Религия

*Ведь как бытие относится к рождению, так истина относится к вере.*

*(Платон или Сократ, цитата по В. Лебедько)*

Отдельная тема – религиозная. Она весьма опасна, но её необходимо рассматривать. Главный аргумент в этом для меня, не только то, что религия как самая сильная, пожалуй, часть культуры въедается в массовое околосознание. Но и потому что по результатам последней переписи населения в России «атеисты показали себя неспособными к размножению и вымирают как биологический класс».

Вера и религия. Я различаю эти два понятия и отдельно третье – конфессия, церковь.

Вера – это расширенное сознание, принимающее, что есть много больше, чем материя, чем то, что постижимо привычным радиусом действия разума в пространстве и во времени, и в возможностях. Космос, Вселенная, Высший Разум, Бог, всё, что мы обозначаем понятием Чудесного. Главным признаком веры является спонтанная молитва. Ибо если есть что-то большее, значимое, то логично обращаться к нему за помощью, поддержкой, пониманием, с благодарностью.

Религия – путь к Богу. Это наш способ приблизиться к Высшему. Это и йога, и выбор стиля жизни, и выбор конфессии. Религия (любая, в т.ч. наука или атеизм) – это основа, вершина нашего мировоззрения.

Церкви, конфессии – организации, созданные на базе религий, своды их правил. Это бизнес, что не плохо, не хорошо.

Тут опять полезна для взаимопонимания метафора горы. Допустим на горе живёт Бог (я не Олимп имею ввиду). Некоторые люди верят, что он там живёт, и ощущают его присутствие. Остальные – неверующие живут в долине, отрицают сверх «естественное» и объясняют всё в пределах своей реальности. Не обязательно, конечно гора, можно и лес, и болото, и море... Но если вспомните нашу топологию, Бог – это то всеобщее, бесконечное и непонятное, откуда мы приходим и куда потом уходим, потому и гора подходяща.

Так вот верующие в большинстве своём в какой-то момент начинают искать путь к Богу. И тут оказывается, что на гору уже проложено несколько больших маршрутов и множество менее исхоженных. От того, что многие идут путём, например, указанным христианством он не становится легче. Может потому, что он оккупирован церквями Католической и Православной, и ещё несколькими. Они обустроили его лестницами, поручнями, транспортом, храмами и магазинами. Шага не ступить без надзора и инструкций. А главное что путь фактически перекрыт наглухо. Не верите? Попробуйте сказать священнику, что говорите с Богом...

Итак, конфессии – это организации, эдакие турагенства для паломников. Они облегчают путь, но жёстко контролируют его. В каждой религии, в стороне от конфессии существуют «секты», люди которые пытаются оставаться на пути, не вступая в конфессию. Вот как говорят, например мусульмане о суфиях: *«они сбивают людей с толку своими рассказами о „пути“.* *Словно им не достаточно религиозного закона! Это же ересь!»* (ж-л «Суфий» №7 2008г). Такая же ересь всегда была и есть и в христианском пути (вспомнить Жанну Д'Арк, или староверов). Интересно, что эти ереси объединяет приоритет любви...

Это я для соотнесения понятий. Но мы всё же о старости.

Я наверняка не потяну анализ мировых религий и попробую говорить о своих ощущениях, пониманиях тех из них, с которыми соприкасалась.

Христианство, самая противоречивая, непоследовательная и запутанная религия. Выросшее из Иудаизма, Христианство полно презрения к «фарисеям и книжникам». Библия отри-

цает Тору, списком с которой и ремейком является. Мне видится, что проблема тут в том числе в том, что главный пророк – Иисус не сумел достичь старой мудрости. За 2тыс. лет ни католическая, ни православная ветви не сумели этого переменить. Старцы в этих традициях всегда в стороне на грани между изгоями и отделёнными от общества мудрецами. Официальная церковь представлена молодыми или именно пожилыми (редко старыми священниками) за исключением верхушки. В русских церквях всегда много старушек (и немного стариков), но они здесь скорее так словно приходят на кладбище прибраться или к внукам понянчиться. Основное противоречие официального Христианство в том, что сам пророк призывал к отсутствию церквей, говорил о ненужности структур и ритуалов.

Иисус прожил бурную и сложную жизнь, полную поисков, но не дал никаких правил и заповедей кроме Любви. Остальное – наносные спекуляции, политика и этого очень много.

Наиболее сильная сторона в христианстве – вера в Богоматерь – женские, феминное направление на милосердие.

Вся христианская религия во многом похожа на кризис 30—40летних. Только частично это компенсируется культовым почитанием Святителя Николая Угодника. Думаю, в старости христианство может дать некую опору, как всякий ритуал. Я знаю старушек, которые говорят: «не встала бы давно, если бы не коза. Надо подоить, покормить, почистить. Она же и молочко даёт —силы». А другая говорит: «Я только затем и живу, чтобы в церковь ходить, помолиться за покойничков и за детей, водички святой принести...». Церковь помогает примириться с невзгодами и найти некие подсказки смыслов. Может быть.

Иудаизм – напротив – религия стариков. Она зиждется на пророках-патриархах, на глубоких неторопливых знаниях Книги и переосмыслении. Потому здесь спокойно, терпеливо, оптимистично. Иудаизм лишён агрессивности, потому видимо притеснён. Здесь есть мудрость, притчи и толкования... Здесь нет ответов на вопросы «что делать?», «куда бежать?», «что покупать?» (есть конечно, но мало). Поэтому эта религия не интересна обществам потребления. Однако, чтобы в старости получать удовольствие от Книги и её законов, начинать надо заблаговременно и серьёзно. Сейчас не многих это привлекает. Потому старые евреи часто смешны, а мудрые – потрясающе привлекательны.

Ислам – самая молодая религия. Аналитики (Г. Бедненко, например) описывают её как подростковую, что весьма похоже на правду. Ислам не сложен, агрессивен, воспринимаем на слух. Старики в нём важны и почитаемы, как база и опора молодых, занятых джихатом и прочими важными практическими делами. Если бы на востоке Старики действительно были ещё мудрыми и почитаемыми, они бы может помогли Исламу с ЧЮ и рефлексией, без которой он так страдает. Возможно, Вы слышали, джихат переводится как усилие. Джихат, усилие – молодёжно, да?

Мои любимые индусы... Тут как у древних греков – целый юный пантеон. Боги все молоды, а то и дети. И как же иначе: ведь они поют, танцуют, воют, рожают. Боги индуизма живут, как когда-то олимпийцы, рядом с верующими, и потому им не нужны пророки, разве что оракулы... В Индии стариков не много. У меня сложилось впечатление, что они в основном уважаемы, если мудры или праведны. И малозаметны, если нет.

Буддизм. Я согласна с Эйнштейном, что это единственная «религия» способная претендовать на религию будущего. Кстати, это собственно и не религия, а скорее философия (любознание), путь совершенствования и развития. Буддизм равноотносим к любому возрасту. Легко представить и маленького Будду и молодого и зрелого. Старые буддийские монахи – сильный образ живой и архетипический. Ведь будда – это просветлённый. Просветление – не лучший ли эпитет для старости?

Это же касается Йоги.

Просветление – пожалуй, главный критерий истинности религиозного пути. Потому и православных святых и северных шаманов достигших... называют светлыми.

У религий есть ещё одна важная функция с точки зрения старости. Они много говорят о смерти, готовят к ней, часто помогают справляться со страхом. В основном это идея загробной жизни, к которой можно подготовиться.

Священник или Мулла говорит: не бойся смерти, искупи грехи, раскайся и тебя ждёт блаженство там... Это снижает страх.

Но вот древний Лукреций говорит: «Смерть не страшит нас, если только мы сможем Ясно, навечно понять смертную сущность души».

Интересно правда? Так как же страшнее? Если Душа останется, и будет то ли чистилище, то ли рай, то ли муки, то ли блаженство (однако, всё не проверено), да ещё вернуться потом может быть сможет... Или если всё кончится, просто совсем ничего не будет и значит бояться нечего?

Про *Смерть* другая глава. Я лишь о том, что если идея Лукреция не нравится, можно выбрать варианты из предлагаемых религиями.

По мне главное – вера, вера в Чудо, которого бесконечно много. Потому, видимо, физики так часто говорят о Боге...

За время написания книги мне пришлось столкнуться с российским феноменом – введением в школах предмета «Основы Православной Культуры». Мне кажется, сам факт такого насаждения подтверждает её (культуры) отсутствие.

Потому хочу дополнить эту главу цитатой:

«Народная культура – это не наука. Народная культурная традиция на самом деле – это не нечто абстрактное, а люди, простые люди, знающие что-то такое, что остальные не знают. Им этого достаточно, никаких попыток систематизировать, определять границы явления для того, чтобы ощущать себя выделенными из окружающего мира, чаще всего не делается. Да, это совсем не наука, которая в начале становления любой из своих отраслей озабочена тем, как выделиться и заявить о себе. У явлений народной культуры другие задачи, как и у самого крестьянского мира – выжить и жить, как это видят они. Для этого чаще надо не кричать о себе, а наоборот- прятаться и прятать свою Веру. Кстати, вера для русского крестьянина – понятие не религиозное. Вера означает обычаи...» (А. Андреев «Мир Трои»)»

## Отношения с детьми

*Счастья высшего начала,  
Нерушимого для смертных,  
Нет иного, как в чертогах  
Детских глаз сиянье: радость  
Видеть нежный цвет детей,  
Чтоб сокровища наследье  
От отцов принявши, дети  
Детям отдали своим.  
В бедах дети – это сила.  
дети в счастье – улыбка.  
С самым скромным достояньем  
В детях счастье для меня.*

(Еврипид «Ион»)

*Она в руках детей – о, горький жребий!*

(Еврипид «Электра»)

Ничего не изменилось ни со времен Еврипида, ни со времен Исаака, ни со времен Шекспира... По-прежнему дети – источник, из которого пьют родители и нектар высшего счастья и самый горький из всех ядов. На них провоцируем мы наши самые яркие ожидания и самые страшные страхи.

В последнее время социум и СМИ больше поддерживают и развивают второе. Нет, то есть с учётом плохой демографии, рожать-то уговаривают, а вот взрослых детей старикам-родителям надо опасаться (или квартиру отнимут или ещё чего похуже).

Биологически закономерная смена поколений, сопровождающая развитие вида и естественный «отбор», людьми подвержена сомнению и попытке извращения. В природе есть виды животных, у которых молодые особи уходят/изгоняются с территории семьи для освоения новых, есть, где уходят старики самцы, изгнанные отвоёванными первенство молодыми, есть живущие группами с иерархией определяемой в борьбе. У нас с Вами всё бывает. Может быть, у нас бывает ещё просто любовь, которая позволяет людям разных поколений жить вместе, рядом, заботясь друг о друге, не вступая в соперничество. К сожалению, забота часто подменяется контролем, любовь зависимостью, отношения отравляются страхом.

В главе про *Благодарность детей* я расскажу о своём «обломе» со старшей дочкой и сделанном благодаря этому открытии, в чём роль родителя взрослых детей.

**Радоваться когда поделитесь успехами, жалеть, когда пожалуются на трудности, помогать в меру сил, когда можешь, и если попросят.**

Интересно, что когда эйфория от Открытия прошла, я поняла, что это роль родителя вообще, т.е. родителя ребёнка любого возраста. Но пока они маленькие слишком много поводов отвлечься на что-то ещё. А вот когда мы уже пожилы, и они в общем-то могут справиться, время понять роли и не лезть в другие.

Странно, но в огромном большинстве случаев отношения с детьми сводятся к негативу. На одном полюсе – раздражение, на другом – беспокойство (согласитесь не длинный спектр), и то, и то обосновано тревогой.

Пытаясь привыкнуть к очередной сепарации, спрашиваю подругу, тоже провожающую из дома одного за другим: «Как думаешь к этому можно привыкнуть?». Она отвечает уверенно: «Нет». И рассказывает о своей маме: «Сыну за 50, он полковник, командир в/ч в Красноярске, дети взрослые... Но если он не позвонит маме три дня, она не находит себе места от беспокой-

ства». Это самое беспокойство, тревога стали одним из самых явных признаков родительства. Отношения с детьми прямо-таки насыщены этой самой тревогой. Откуда она? Зачем?

Забегая вперёд, скажу, избавиться от неё нельзя. Это точно. Говорю вам как психолог и опытная мама. Можно научиться не расплёскивать вокруг, контейнировать, направлять в полезное русло. Тревога за детей – самый простой выход нашей общей тревоги. Кроме того она очень выгодна социуму, экономике. У Вербера в «Рае на заказ», кажется, есть чудесная новелла о матери убившей «лишнего» ребёнка и том, что родительская любовь – просто бренд, рекламный ход, необходимый и поддерживаемый производителями памперсов, детского питания и игрушек. В этой шутке доля шутки невелика. Потому что любви родительской сейчас порой не видно, она забита ответственностью и тревожной заботой, а это безусловно важные рычаги и экономики, и политики.

(Сейчас 2012г —корректирую книгу- очередная волна спекуляций вокруг защиты детей. Родители защищают их от всего, что можно назвать жизнью, органы опеки – от родителей, правительство, как «великая мать» закрыла им возможность уехать из родного.... Во времена сталинского геноцида приговор такой был – «высшая мера социальной защиты» – расстрел.)

Чтобы понять, о чём я, и «а как же иначе?!» – прочитайте *Н. Твардовского «Мать и сын»*.

Когда клиенты или знакомые жалуются мне на взрослых детей, я спрашиваю обычно: «а что вы от него хотите? А ты зачем её рожала и растила?» и т. п..

Если родитель уверен, что ребёнок «должен...» – случай психотичный и требует большой работы. Большинство же невротиков, отбросив шелуху, ответит: чтобы любить, чтобы он (а) был (а) счастливым (ой). Это помогает обычно понять, что беспокойство никакого отношения к цели проекта не имеет.

Хорошо помогает юмор из «Простоквашино»: «Я тебя растила, я ночей не спала! А ты на электричке уезжаешь...». Хорошо, но не надолго.

Давайте попробуем другой путь – психоаналитический, то есть откуда ноги растут...

Эдипов комплекс. Безусловно, болезнь современности. Джинн, выпущенный Фрейдом из бутылки. Не я первая, но буду настаивать – всё дело в комплексе Лая и комплексе Иокасты. В конце концов они начали первые. Эдипу проблему «навесили», породило же её старшее поколение.

Напомню: Лай и Иокаста – родители многострадального и славного Эдипа. Благодаря гению Фрейда, о Эдипе знают все, причём знают почти однозначно, что он хотел убить отца и завладеть матерью. То есть с точки зрения мифа и трагедии Эсхилла – с точностью до наоборот. У него примерно так: Лай и Иокаста долго не имели детей, потом вымолили у богов наследника. Однако, Лаю понадобилось узнать будущее сына у дельфийского оракула. Типичная родительская непереносимость неопределённости. (На которой раньше шаманы зарабатывали, а сейчас врачи). Тересий предрёк, что сын принесет отцу смерть. Банальнейшее, надо сказать, предсказание. Каждый и сам это чувствует шкурой, вот только осознавать – неприятно. Но то, что рождало трагедию века назад, теперь – нормально.

Наиболее продвинутые из больших, боясь детей, убивают их в утробе, или в мыслях до зачатия. Те, кто всё же обзаводится детьми, живут в вытесненном страхе смерти от них. Рождение ребёнка означает наступление смены поколений. Женщина видит в дочери, отец в сыне – замену себе. И приятно это может быть только на очень рациональном плане, приемлемом. Но то, что вытеснено – не пропало, и если это не про смерть, а про нашу дорогую старость, то может быть ещё хуже...

(Замечу тут, забегая вперед себя. Только когда вы уже согласились стареть, внуки принесут истинную радость, так сказать на всех уровнях. То есть когда уже принята нами собственная брэнность и проходящность, приятным становится видеть немного будущего).

Решение, подсказанное Лаем, процветает. Связать и для верности проткнуть ноги, и бросить подальше – вот прототип нашего возвращивания в детских учреждениях.

М. Волошин: «Из всех насилий творимых человеком над людьми... тягчайшее же – воспитанье».

Ребёнок обездвижен и убит контролем, для маскировки называемым ответственностью. Вся так называемая «ответственность родителей» сводится к тому, что они должны принимать решения: в какую поликлинику и школу они сдадут ребёнка «для опытов», а потом проконтролировать его дальнейшую «пристроенность». И так, избавиться. Или всё-таки...?

Ещё очень распространённый симптом – родительская ипохондрия. Хороший психоанализ может всегда вскрыть, что маскируется под гиперстрахи «с ним что-то случится». Да-да, это фантазия...

Думаете только у отцов? Про Иокасту и Клитемнестру я пишу подробнее в главе «*Грустные сценарии*».

И вот Эдип вырос, вопреки всему, дети вообще существа очень живучие. Он узнаёт о пророчестве, о том, что погубит отца и расстраивается, и уходит. Вполне нормальное, здоровое решение. Да вот только родители-то наворотили уже...

Так наши дети, вырастая, уходят от воспитателей, учителей, а на присутствие в жизни родителей обречены. Отец выбирает между новым контролем или психологической смертью, уходом из жизни ребёнка. А мама «ищет компромиссы». Она не хочет уходить со сцены.

Ей надо остаться царицей. Причём заметьте, что в древних Фивах, что в современной Москве – это норма социума, а не её личная прихоть. А если она остаётся царицей, то должна быть безвозрастной, сексуальной, женой молодого царя. Хотя бы выглядеть так... (об этом потом).

«Всё на свете могут наши мамы, только не умеют не стареть». Грустная констатация, а отнюдь не призыв...

То, что мамы могут всё на свете приятно и безобидно для сыновей (всё, кроме «не стареть»). Но не так для дочерей. С противоположными полами то же.

*Алеся: «в детстве маму ждёшь-ждёшь... Потом думаешь, ну что она всё дома, сходила бы куда, когда же она уйдёт наконец и на подольше... И вдруг наступает время, когда ты отдала бы что угодно, лишь бы она только была рядом...».* Красиво, но один большой этап пропущен. Там где соперничество.

Есть одна мудрая мысль, что от отца в конце концов требуется, чтобы он проиграл. Видимо от матери – то же, только состязания другие.

Отец проигрывает сыну сначала в шахматы и футбол, потом в соперничестве за внимание женщин, в ведении бизнеса или социальном статусе или просто заработке. Каждый следующий проигрыш, как и выигрыш, даётся всё труднее. Если Вы радуетесь, когда сын по-настоящему обыграл Вас в шахматы или больше раз подтянулся, то есть шанс, что сможете радостно встретить и другие поражения. Если же уже от этих, первых остался неприятный осадок – жаль, дальше будет хуже намного.

В основном это социальные, социумные состязания.

У женщин то же. Сначала дочь испечёт блины или торт к празднику вкуснее, чем у мамы, сварит суп. Потом в какой-то момент они вместе идут по улице или раздеваются в гардеробе театра. Вроде бы как раньше, но взгляды все уже на дочь, а не на мать. Перелом происходит в тот момент, когда вместо «Привет, Миш, знакомься – это моя дочь...» начинает звучать «кстати, это моя мама...»

Очень хорошо помню волнующий момент, когда моя первая дочь сказала: «мам, зайдёшь, скажешь на входе мою фамилию, тебя пустят»...

Понятно ли, что когда сын или дочь говорят: «Мам! Ты такая молодая! Такая Красивая!», это комплимент в стереотипном тоне, но не призыв. Родители могут иногда порадовать, удивить взрослых детей *неожиданной* (!) молодостью, но не надолго. Истинная потребность – видеть родителей здоровыми, красивыми и *стареющими* (!).

У меня есть рабочая фантазия. Пугающая Баба Яга — это женщина не желающая стареть. Баба яга или ведьма иногда ударяются оземь или выпьют что-нибудь и молодеют... или они красятся. Делают инъекции, процедуры и пытаются заполучить принцев... Добрые бабушки такого не творят.

То есть я не говорю, что те, что стараются молодо (нет! заметьте слово не верное!) хорошо выглядеть — злые. Вовсе нет. Я знаю огромное количество милых, добрых женщин. Которые в 40 выглядят на 25, а в 60 на 35. Они очень милые. Я лишь предполагаю, что их сыновьям, зятьям и подчинённым снятся страшные ведьмы. Ну да Бог с ними — на то и герои, чтобы справляться.

Целое поколение молодых людей не могло повзрослеть. Они были заключены в пространстве между Детством и Зрелостью. Последствия их неудачи трагичны как для них самих, так и для всего общества. Такое количество инфантильных взрослых людей беспрецедентно и в то же время типично для развитых обществ. Хорошие дети, умные, образованные, компетентные во многих областях, просто не выйдут из подросткового возраста.

*(Джинетт Парис)*

«Мама, ты такая у меня молодая ещё!» — популярнейшая реплика и в жизни, и в кино. Часто она играет полезную защитную роль. Подразумевается «слава Богу, у тебя ещё может быть своя личная жизнь, так отстань от моей».

Подросшему сыну надо сначала выползти из под теплого, но очень тесного порой материнского крыла, чтобы расправить свои перышки. А потом суметь избежать возвращения в Фивы к вечной царице Иокасте. Говоря матери «Ты такая молодая» порой подразумевается: «ты даже моложе меня», «отстань, устраивай свою жизнь».

Эта защита часто срывается. По крайней мере, она может быть полезной для сына, который признается равновозрастным, равно взрослым и отпускается. Но это ловушка для матери. Ибо она отпускает свою прежнюю роль, но не с прогрессом, а с регрессом. Для невестки она становится конкуренткой или подружкой (что также подразумевает конкуренцию). Также и с взрослой дочерью. Тут выходят на сцену все эти царицы-мачехи...

Допустим, сын сообщает маме о своей помолвке или выборе, а то и об ожидании ребёнка. Даже высоко психологически развитая, продвинутая женщина испытает шок. В семье кризис, роли меняются. Велик соблазн поддержки-сглаживания, пластыря. А надо бы пережить.

Если бы Эдип был нормально развивающимся нетравмированным парнем, он бы сказал Иокасте: Я вырос, убил отца и теперь буду править вместо него. Буду благодарен тебе за поддержку и чуть позже за помощь в воспитании внуков. Я также буду рад, если ты найдёшь мне отчима, согласного на роль деда.

В главе о детях, конечно, нельзя пропустить А. Грибоедова.

Тут по-другому: Чадскому 30, Фамусову 60. Тут старики так старики, хотя «Горе от ума» конечно не только об этом. Для меня это поучительное описание пришедшего в упадок социума, в котором **власть** (именно власть) держат старики, а молодые выбирают между приспособлением и бегством и в результате становятся не зрелыми, а скорее переростками.

Конфликт типичный для нашего общества, возникший очень давно. Думаю у этого гнилого зуба два больших корня. Во-первых, стариков у нас много, причём много давно, т.е. давно сохраняется соотношение... Во-вторых, ценностью является власть. И власть дороже, чем дети.

Если в восточном — иудейском и мусульманском мире ценностями традиционно являются мудрость и **богатство как благосостояние**, то у нас — власть. Тут мы при всех своих

заявках на цивилизованность, куда ближе к дикой природе с её контролем в стае, чем любые туземцы.

Заметьте, богатство удивительно близко к слову бог и связано с возможностью удовлетворять потребности свои и чужие. Богатый старый еврей несёт в свою семью и общину возможность достойной жизни и развития, если он только вдруг не заболеет европейской чумой контроля.

Возвращаясь к предсказаниям оракулов и детям «несущим смерть», хочу порекомендовать исследование Елены Пуртовой (Ж-л «Юнгианский анализ» №3 Е. Пуртова. Пенелопа. Работа ожидания).

«Отец Пенелопы спартанский царь Икарий бросил её в воду, узнав пророчество, что она будет ткать саван отцу. Но стая уток не дала ей утонуть и помогла добраться до берега». И далее, когда Пенелопа выходит замуж: «Икарий очень не хотел расставаться с дочерью и после свадьбы, упрашивал зятя остаться в Спарте, затем долго шёл за их колесницей, умоляя Пенелопу не уезжать, но та низко опустила покрывало...»

Саван она, кстати, действительно ткёт, но свёкру и 3 года, чтобы отвадить надоедающих женихов, каждую ночь распуская свою работу.

Как видно, женская водянистая психика здоровее справляется с отцовски комплексом и насилием. Интересно также заметить мимоходом, что после смерти Одиссея и всех прочих отцов в этой истории совершается перекрёстный брак двух вдов на пасынках — сыновьях Одиссея, что отнюдь не воспринимается негативно. Очередной раз подчёркивается: мифы табуируют кровосмешение, как справедливо отметил Фрейд, и только.

Ещё один миф хочу упомянуть. У Греков на эту тему мне нравится легенда о Фаэтоне сыне Гелиоса и Клементы. Нравится своей неоднозначностью. Фаэтон — смертный сын великого Бога-Солнце. Выросши он заручается обещанием отца исполнить его желание, чтобы доказать родство, и просит прокатиться на его колеснице. Весьма распространенная инициация папиной машиной. Приятно, что не угоняет, а просит. Отец в ужасе, что уже дал слово. Он уверен, что сын погибнет и отговаривает его изо всех сил. Не получается. Тогда Гелиос даёт сыну подробные инструкции об управлении колесницей, а под конец рекомендует ослабить вожжи, чтобы кони сами пронесли колесницу по небу. Трогательная забота или высокомерное недоверие? Кончается всё плохо — Фаэтон разбивается, да ещё наносит большой урон и Небу, и Земле. Родители безутешны. История, безусловно, поучительная для подростков. А у меня опять вопрос... А что если бы Фаэтон по-своему попробовал прокатиться? Или вместе бы они поехали? Но это я про жизнь, а не про миф. Нереально, конечно. А с другой стороны это ведь и про право выбора. Фаэтон вовсе не стремится к смерти, отнюдь. Но он уже имеет право на то, чтобы его никто не ограждал. Если проследить за своим восприятием мифа (да и рассказывается он вроде так), то он о заботливом родителе и непокорном сыне, погибшем из-за... А ведь это тот же Икар. И миф м.б. о том, как смертный сумел хоть на миг да вознестись благодаря родительским возможностям и собственной «наглости».

Пока писала, спрашивала детей об их ощущениях перехода во взрослость. Старшая дочь сказала: «я почему-то вспомнила фразу «пока наши родители живы, мы все — дети». Интересно, как эта позитивная фраза приобрела кровавый оттенок в нашем контексте. Я прям-таки почувствовала страх, о котором пишу. Разрешение, если не на убийство, то на изгнание Эдипа.

Возьмите энциклопедию по биологии, и Вы сможете узнать, в каком возрасте становятся взрослыми и самостоятельными дети собак и китов, обезьян и гусей... У каждого зверя довольно чёткий и известный возраст. Но про себя мы этого не знаем. Даже по конкретной культуре. Может, потому и тоскуем об архаичной чёткой обрядовости. Интересно, что у зверья самостоятельность социальная предшествует обычно половому созреванию и является призна-

ком «взрослости» (способность убежать или убивать, добывать пищу и находить ночлег- вот повод для сепарации). А у человека вроде наоборот: «Именно период от биологического полового созревания до социальной самостоятельности (по критериям каждой конкретной культуры) называют „подростковым периодом“» (Галина Бедненко) Видимо это должно служить доказательством сложности и продвинутости нашего социума. Служит ли? Может, это только потому, что социальность контролировать куда как легче, чем сексуальность?

В 15 лет сын Коляда спросил (девушка спровоцировала): «Мам, как думаешь, я люблю детей?». Было смешно: «по-моему, у тебя нет вариантов!». Потом сама задумалась над объяснением. Думаю, детей не возможно не любить. Сама природа закладывает в любое маленькое существо, любого детёныша что-то вызывающее нежность. Эта нежность вызываемая детёнышами – гарантия выживания и защита потомства. Но детей можно бояться. Возможно люди – единственные приматы, которые так сильно боятся собственных детей.

Комплекс стареющих Короля и Королевы – страх неопределённости старости, потери контроля.

Личное. Я не даю задания своей 20тилетней дочери, я прошу её. Собственно прошу то я почти всегда. Но ожидания... Теперь я не обеспечиваю её, не кормлю в прямом смысле, она от меня почти не зависит. Всех аргументов в мою пользу – прошлые заслуги и тёплые чувства. И вот теперь мои просьбы после всех её дел, дел её парня, в одном ряду с делами других родственников, бывшего моего мужа, как это не обидно и даже его матушки. К этому надо привыкнуть, с этим надо смириться, т.е мирно принять. Ни к чему требовать уважения, т.е. пытаться придать себе больше важности. Скорее всего не получится, если не грубый шантаж. А зачем? Ведь если честно – мои дела не такие уж архисрочные, просто чувствую себя непривычно и некомфортно.

Сейчас скажу крамольную вещь. Взрослым людям родители не нужны. Приятно, когда они где-то есть, приятно, если они хранят твои детские воспоминания, если иногда готовы пожалеть и выслушать, если где-то молятся о тебе... Старики нужны внукам, а не взрослым детям. Но нужность – не самая главная вещь!

В одной из Упанишад сказано: «Ты не потому любишь своего сына, что ты его желаешь, но ты любишь своего сына потому, что ты желаешь найти твою собственную душу».

*(Рабиндранат Тагор).*

Кстати, наоборот тоже верно.

## Что нужно Отцу?

Тема отношений взрослых детей и родителей бесконечна. В процессе работы над книгой возник и такой вот её вариант.

*Ирина Забужаева: «А что нужно Отцу?»*

*В ночь на Рождество приходят разные мысли, вопросы, и вот один из них:*

*А что нужно Отцу? Какому Отцу, тому, в ком нуждаются многие люди? Умному, знающему, великодушному, понимающему, который знает ответы на многие вопросы, доброму, жёсткому, решительному, слабому, герою, мастеру, верховному, простому, поэту, писателю, рабочему, политику, другу, президенту, соседу, попутчику, неизвестному мужчине – что нужно ему самому?*

*Скажет ли Он о своих истинных желаниях, потребностях, чтобы другие попытались понять и услышать его?*

*Скажет ли о них честно и открыто, чтобы быть услышанным о своих собственных душевных переживаниях, скрытых под маской Персоны, в разных её выражениях, востребованных обществом или отвергнутых им же?*

*Тень Отца, предшествующая и присутствующая, проявленная и скрытая на протяжении многих лет, столетий и веков...*

*Тень Отца настоящего, который рядом и далеко, в дороге и дома, какая она?*

*Молчаливая и ожесточенная, безысходная и робкая, в страхе и бесстрашии?*

...

*Что нужно было Отцу, что нужно Отцу, что нужно, чтобы стать Отцом?»*

Зацепил этот вопрос.

У каждого, думаю, свое. А что у меня?

Тревога, раздражение, следом тепло от понимания, что он есть ещё здесь, могу позвонить, спросить, послушать ворчание.

Позвонила. Спросила. Ответил:

«– Что мне нужно от тебя? Чтоб ты приезжала почаще, Но! Не без предупреждения.

– А за сколько?

– За неделю».

Т.о. и частота обозначена.

Как это в общем точно – поводок и жёсткая сцепка.

Ещё из его перлов: «приезжай с детьми, но не больше 2-х».

Между его раскрытыми объятиями и мной всегда какое-то требование или просто «но».

И он обычно недоволен. Зятем, моим образованием, и вторым, и третьим, и внуками, и книгами. То есть он «рад» и «поздравляет», а потом сразу «но» (кем теперь будешь? И что этим сможешь заработать? А если никто не издаст?...)

В конце концов, может, это и есть главная функция отцовства: ему что-то нужно...

Мать помогает тебе прийти в мир и выжить в нём, отец требует эволюции. Он может быть примером, который надо догнать и перегнать, может быть «диванной подушкой» или пьяницей, которого надо презреть и превзойти так чтобы забывать, но именно он тербит нас, заставляя двигаться, иногда метаться. Он задаёт вопрос «кто ты?».

Наверное, потому что он не смог и не сможет ответить на него сам. Никогда до конца. Даже если он кругом успешен и многого достиг, вопрос остаётся и достаётся детям.

По-моему, основное бремя отцовства в умении задавать этот вопрос. В первую очередь самому себе и отвечать на него эволюционируя, тогда детям достаётся не только неотвеченная часть, но и пример старания и работы над ответами. В печальном варианте детям, особенно сыновьям этот вопрос достаётся не заданным, а потому мучительным болезненным требованием... чего-то. Наверное, про это сказано «пойди туда, не знаю куда и принеси то, не знаю что».

*А ещё мой давний клиент вспоминается. У него был немой отец. Немой – не мой – символично правда и двузачно. Мы с ним сочиняли притчу о парне, который приходил к отцу по мере роста с разными достижениями и отец говорил: «ну, ты сделал..., а сможешь...» Сын научился грамоте и силе, окончил университет, сделал дело и т. п. А отцу всё чего-то ещё было нужно.*

*«Давайте представим, что Отец спросил Сына: что ты хочешь от меня услышать?»*

*«Так не бывает» – сказал 30-летний мужчина.*

*Потом подумал и сказал: «может отец умер и он пришёл на его могилу.... И сказал: ты мне много важного дал отец, но одного я очень хотел и не дождался, чтоб ты сказал...» – и он заплакал. А у меня вырвалось непроизвольно: «Молодец, сынок». И мы плакали вместе...*

Итак, моя фантазия-теория: отец – носитель эволюционного вопроса. А эволюционный вопрос, он по определению не имеет ответа. Весь смысл в вопросе, ожидании, поиске. Отец настолько хорош, насколько в состоянии выдерживать муку этого вопроса, работать над ответом сам и передавать его открытым сыну, анимусу дочери. Устав от трудности этой миссии отец часто находит «ответ»: надо быть врачом, строителем или вором, политиком или честным человеком... И пытается навязать его детям, доказать таким образом себе, что «ответ верный».

Другой печальный вариант – попытка убедить себя, что никакого вопроса вообще нет, эдакий атеизм, быть немым и глухим...

Возможно, страх Лая вызван сообщением, приходящим с новорожденным сыном: ты не знаешь ответ, а уже пора отвечать.

Недавно помогала сыну писать сочинение и перечитала Тургеневских «Отцов и детей». А хорошо ведь написано! Жаль, что никак не уберут из школьной программы. Отец-Кирсанов невероятно симпатичен тем, что откровенно не знает ответа на вопрос «как правильно жить» и в отличие от остальных персонажей готов разделять поиски с другими.

Низкоразвитые в психологическом смысле страны избирают властителей диктаторов, которые «знают что делать» или помогают вообще забывать о смыслах существования. Дети их изнывают в муках «отсутствия» как вопроса так и ответов, и постоянном поиске замещающих объектов внимания.

Из немногих выживших Отцов-Богов массово избираются и насаждаются опять же те религии, где думать не надо, развиваться то же. Бог якобы знает ответ, а точнее сам им является (или его нет). Только раввины любят вопросы, но не особо народ в иудаизм идёт.

При этом всё больше думающего населения планеты избирает буддизм, и многие из них даже начинают понимать, что суть не в следовании или вере, а в личной эволюции, поиске. Пожалуй, улыбка Будды – самый близкий к «верному» ответ на вопрос «а что нужно?»

Сэр Кен Робинсон – специалист в области инноваций, креативности и человеческих ресурсов, консультант правительств и ведущих мировых культурных мероприятий рассказывает:

Несколько лет назад мы с моей женой Терри были на замечательном мероприятии под названием Ванкуверский саммит мира. На нем присутствовало около трёх тысяч людей, и он был организован центром Далай-Ламы в Ванкувере...

Далай-Лама сказал много замечательных вещей. Например, кто-то задал ему вопрос: «Применительно к вам употреблялось слово „святость“, что вы об этом думаете?» Он задумался и думал целую минуту. Затем он наклонился вперёд, и мысленно мы все, 2 тысячи человек, тоже подались вперёд, думая: «Сейчас будет что-нибудь невероятное. Это же Далай-Лама. Вопрос прозвучал, он долго молчал, сейчас мы услышим сенсацию». И тут он ответил: «Я не знаю». Мы были ошеломлены. Что значит ты «не знаешь»? Ты – Далай-Лама. Это мы не знаем. А ты должен знать. Красота этого момента, однако, заключалась в том, что это был миг допущения – для всей аудитории. Потому что смысл сказанного, который он расшифровал чуть

позже, заключался в том, что он не знает, потому что он не думал об этом прежде. Понимаете, он думал о многом, но не об этом... И мне кажется, что это просто замечательно – этот ответ «я не знаю». ... Так что мне кажется очень важным осознание того факта, что мы должны быть осведомлены о пределах собственных знаний, понимать, что чего-то мы не знаем, и признавать это во всеуслышание, не чувствуя стыда за свое неведение.

## Король Лир

*«О Короле Лире» – это статья, написанная в 2009г для сайта [www.taar.ru](http://www.taar.ru). Затем опубликованная с большой корректировкой в журнале «60 лет не возраст».*

Почти неожиданно для меня тема благодарности детей оказалась одной из самых болезненных в «старости». Статья вызывала самые гневные отклики. Многие видели в ней поддержку с моей стороны неблагодарности детей, неуважения к родителям. «И что же! Можно вот так пинать?!», «То есть Вы считаете, что родителей можно выбрасывать на улицу?!». Истории о неблагодарных детях неминуемо вызывают негодование у старшего поколения.

### *Клиентский случай*

*Екатерина (63г) очень страдает от горькой обиды на 30-летнюю дочь, от которой не получает ожидаемого внимания, выражений любви и благодарности. В процессе анализа удаётся выявить несколько разных комплексов, питающих эту обиду, гнев и отчаянье.*

*Наиболее полноводно обиду и злость питает личный детский комплекс брошенности. Екатерина была третьим, нежеланным ребёнком, родители разводились. Испытав в детстве дефицит внимания и ласки, она как бывает, «передала» дочери материнские функции.*

*Второе – комплекс вины, недопускаемый к осознанию. Екатерина не будучи близка с матерью («она героически вырастила 3-х детей и всё»), теплоты и благодарности к ней не испытывает, старость её не была окружена заботой дочери и прошла в одиночестве («а что я должна была? ...»).*

*Третье – страх. Страх (тревога!) одиночества, беспомощности. Мы ждём, чтобы нас защищали от него, требуем этого от детей. Они должны дать нам гарантии, что «не выбросят нас на улицу», «не сдадут в богадельню», не оставят умирать в одиночестве и т.п..*

*Все три составляющие очень сильно заряженного эмоционально комплекса, сплетаясь и взаимно усиливая друг друга, доводят человека до состояния отчаянья и безуспешно пытаются найти выход в претензиях к дочери.*

Идея моего анализа Короля Лира и работы, которую необходимо сделать человеку в таком положении (как в общем и всегда) перевести постепенно фокус внимания с детей на себя (возможно через промежуточную фигуру аналитика). Какими бы ни были наши дети, как впрочем и родители, наш ресурс – только собственная психика, только собственные усилия и возможности быть счастливыми.

Говоря по-русски, я не предлагаю обсуждать плохие или хорошие у нас дети и на что они имеют/не имеют моральные права. Я предлагаю посмотреть на то, что мы можем сделать в нынешней ситуации, чтобы быть более счастливыми и эволюционно полезными /соответствующими м.б..

Я говорю о Лире и только про него – его дочери и зятя – лишь контекст, такие, какие есть...

Весьма гневный отклик, пожалуй – отповедь, я получила от Валентина Цветкова многоуважаемого мной 74-летнего философа. *«Вы не поняли Шекспира... не читали никого из шекспироведов! Это вообще не личная, а социальная драма, и Европа не причём!»*. Вот так.

Тут пожалуй следует ещё раз объяснить, что такое юнгианский подход к мифам, а гениальные произведения классиков вроде Гёте или Шекспира можно относить к коллективным мифам. Как Мона Лиза Да Винчи смотрит в глаза каждому, где бы Вы не стояли, и улыбка имеет множество значений, оставаясь улыбкой... Так миф, сказка, драма несёт множество смыслов. Нам же интересно выделить смыслы коллективные и проследить, как они проявляются в нашем сознании и подсознании.

Заметьте, Лир тоже свои «заморочки» с любовью к дочерям перенёс на социальный аспект – междоусобные войны. Говорят, здоровых людей нет в политике. А не в политике?... Но хватит вступлений!

...

В чём собственно трагедия старого Короля Лира?

Большинство из нас помнит, что Лир отдал власть и царство дочерям, оказавшимся неблагодарными и неблагородными, из-за чего все погибли.

Трагедия вроде бы о коварстве неблагодарных детей... Но давайте ещё разок перечитаем повнимательнее.

Король Лир вдов, возможно отсутствие жены делает его излишне вспыльчивым и спонтанным, можно даже предположить некоторую охваченность анимой. Ну да ладно с этим.

Он отец трёх дочерей. Как водится, две старшие умны, третья – блондинка. Трагедия начинается с того, что Король раздаёт дочерей замуж за герцогов, вместе с ними деля и раздавая королевство. Шаг весьма благородный и разумный, обоснован старостью и желанием отойти от дел.

Неожиданно в начале дележа Лир требует от дочерей устных заверений в любви. Умные дочери Гонерилья и Регана легко справляются с заданием типа «кто похвалит меня лучше всех...». А вот младшая Корделия много говорить о любви к отцу отказывается. И кроме того честно говорит, что часть любви отдаст мужу.

И тут мы видим, как старый мудрый и уважаемый Король вдруг словно теряет разум, приходит в ярость и прогоняет непокладистую дочь из королевства и «из сердца». Вот ведь противоречие между стереотипом «старый солдат, не знающий слов любви» и потребностью старых отцов в этих самых словах. Такой сюжет часто встречается в сказках.

В современной жизни, особенно с развитием телефонной связи, он стал повсеместным. Старики постоянно требуют, чтобы им звонили, звонят сами и бесконечно обижаются. Они хотят что-то слышать снова и снова, и в результате их общение с выросшими детьми превращается в регулярные монологи из обид на невнимание и неблагодарность. Причём по моим наблюдениям, если живы оба родителя старая мать берёт на себя инициативу и объём общения и тогда ситуация не такая острая, в ней бывает больше понимания и общения как такового. Матери обычно берут на себя роль посредника и переводчика в общении взрослых детей и отцов, сглаживая углы. Отцы, оставшиеся без такого опытного посредника с дочерьми и зятями, часто теряют способность к взаимодействию, обижаются, замыкаются, ожесточаются.

Я могла бы привести здесь примеры из практики и клиентских ситуаций. Но скажу о себе. Недавно, когда я сказала своему Папе «я люблю тебя, пап», он, не выходя из капризно-обиженного тона (я не звонила 2 недели), ответил: «конечно! Ты же психолог!». Коллеги знают, как часто это синоним обвинения в неискренности.

Вернёмся к Шекспиру. В «Короле Лире» параллельно разыгрываются две похожие драмы. Король – дочери и герцог Глостер – сыновья. В обоих случаях отцы доверяют красиво скроенным речам, приближают «не тех» детей, прогоняя «тех», и платят за это дорогую цену. В обоих случаях отцы лишены жён, которые возможно помогли бы своим чутким пониманием и истинным знанием детей, в обоих случаях отцы «любят ушами» и не слышат рациональных советов друзей (признаки охваченности анимой). Лир ведет себя как самодур и сумасброд, так что самые преданные рыцари вынуждены отправиться в изгнание не услышанными.

Спустя некоторое время Король отправляется гостить сначала к одной из одаренных дочерей, затем к другой. При этом гостит он по-прежнему, как Король, окружённый буйной свитой и требующий (!) почтения. Здесь нам можно увидеть уже несбывшуюся мечту Европы о почтении к старшим, как зависть и отличие от Востока.

Западная мифология и жизнь пропитана мифологией Эдипа как страхом, а точнее тревогой Лая. Виноват ли Эдип в убийстве отца, первого поддавшегося тревоге и его изгнавшего? Дочери Лира, Гонерилья и Регана, изображены уже более виновными и коварными. А послушайте наши СМИ, так дети только и думают, как свести стариков в могилу ради квартиры, словно коварный Эдмунд Глостер...

Сквозь всю трагедию беспрерывно звучат призывы к Лиру о Мудрости. Но они не услышаны. Став стариком, он не желает по сути менять роль, а ждет власти, и внимание и мудрость старости ему чужды. В результате всех мытарств он становится безумцем лишь со слабым отблеском смирения. Это делает очевидным неизбежность его трагедии – не принимая новой реальности старости, не осознав, что мудрость, спокойствие, принятие, сострадание – главные её атрибуты и роли, человек загоняет себя в тупик серьёзного кризиса. В этом я искренне сострадаю Лиру.

Роль Старого Отца. Интересная тема? Как может она выглядеть в позитивном контексте?

Ну, во-первых, сепарация. Помните, Король отдал дочерей замуж, но требует их любви. Его же задача суметь отдать столь привычную и дорогую ему дочернюю любовь их мужьям.

Зачем же сёстры Вас одних любя,  
Живут с мужьями? Если мне придётся  
Отдать мужчине руку, с нею вместе  
Возьмёт он часть любви, забот и долга.  
Когда б я одного отца любила,  
То замуж бы не вышла никогда.

Эти слова Корделии становятся для неё роковыми. Старшие дочери Лира возможно искренне говорят о том, что всецело любят отца. В дальнейшем мы видим, насколько они охвачены этой любовью, как отцовским анимусом, жадной власти и привычкой к ней. Их браки не выдерживают, отношения с любовником также трагичны.

Итак, пожилому отцу неплохо бы смириться с потерей дочерней любви и привязанности. В позитивном сценарии это избавление от привязанности и зависимости. Любовь же никак не пропадает, не передается и не делится. Она трансформируется и умножается. Возвращаясь с уважением и почтением. Это почтение собственно и порождается спокойной мудростью и терпением отца.

В переходе к новой роли, роли Мудрого Старца, как во всяком переходном кризисе, важна пауза, одиночество. Старый Лир, пусть и не по своей воле, оказывается в степи как в архетипической пустыне. Но здесь он лишён главного – одиночества и времени. Он мечется одержимый гневом и, не успев прожить его, уже вовлекаем окружением в новые отношения. Да, это ещё один минус Европы. Здесь тесно, нет пустынь, климат не очень подходит для мно-

годневных уединений на природе, да и люди не склонны уважать одиночество. Здесь вас непременно «спасут» от скитаний или уединения в пещере.

И так из непрожитого кризиса Лир выходит не Мудрым, а Безумцем. Он полностью отдаётся безумной аниме, плетёт венки, танцует и плачет. Она лишь помогает ему приблизиться к смерти.

И мы во след предадимся Старой Аниме и поплачем «над теми кто прав и кто не прав», над горькой участью Европейцев (или как принято говорить «Запада») давно пребывающих в раздорах и дележе, неудавшихся браках, детско-родительских проблемах..., в отсутствии мудрой и почтенной старости...

Однако, я всё Же заражена оптимизмом деятельности и предлагаю в отличие от Шекспировского финального «Смиримся Же пред тяжкою годиною...» подумать, что можно изменить...

Следующая глава продолжает эту тему. А мужчинам, которым показалось, что я к ним несправедлива (О! конечно, есть множество исключений!) хочу успокоить, чуть дальше про неправильных мам и мачех тоже будет...

## Благодарность детей (и детям)

*«Больней, чем быть укушенным змеей,  
Иметь неблагодарного ребёнка!»*

*(Шекспир. Король Лир)*

Точнее эту главу следовало бы назвать – Расчёт на благодарность.

*Личное. Мой сын Коляда в 16 лет. Ему нужно поучаствовать в соревнованиях Лыжня России, но он весьма комплексует, не любит соревнования и большие сборища. Созваниваюсь, узнаю, записываю, еду с ним. Там ограждаю его от волнений и сомнений. Он пробегает 4 км за 20мин. Я еле-еле уговариваю его сфотографироваться несколько раз. На обратном пути (1.5 часа в автобусе) пишу статью и кормлю его шоколадом и яблоками. Потом 4 км пешком, набираю статью, отбираю фото, связываюсь и отправляю в местную газету. Через неделю, когда статья выходит он отдает газету учительнице.*

*– Коль, – говорю, – я даже её не посмотрела! Мне же интересно!*

*– Отстань!*

*– Послушай, мне кажется, я могу рассчитывать на...*

*– Нет. Это я и обо мне.*

*Другой случай. Старшая Варвара, выйдя замуж, долго мучается с жильём. Живут с нами, потом на квартире, но далеко. Я прикладываю усилия, нахожу им квартиру в нашем подъезде, мучительно веду переговоры с хозяином наркоманом, договариваюсь, вношу задаток. Уезжаю на работу и поручаю сыну торжественно вручить им ключи-сюрприз. Приезжаю вечером – тишина. Спрашиваю сына: приехали? — Да. — Что, не понравилось? — Нет, очень довольны, они там. Смотрю на кухне, в комнате – ни записки, ни «тортика» (хотя у нас так принято в общем). Иду к ним, стучу. «Мам, мы заняты». Остаюсь под дверью с вопросом: «А где мой спасибо??»*

У каждого родителя подростка и взрослого ребёнка есть свои такие истории. Когда мы совершаем для них дела и подвиги, а в ответ – тишина. Не говоря уже о том, чтобы дожидаться спасибо за то, что мы их родили, кормили, одевали... «Я тебя растила, ночей не спала! А ты...»

Клиентские истории на эту тему бесконечны. От обид, что дети не навещают, не помогают материально, до иррациональных претензий «Свекровь любят больше».

Можем ли мы вообще надеяться на благодарность? Вопрос этот вызывает обычно возмущение. А как же!!! Собственно все на неё надеются. Мои фантазии про Короля Лира вызывали негодование, гнев... И всё же я оставляю вопрос на повестке.

Думаю, подростковый кризис очень кстати, т.е. может быть природой продумано совпадение подростковости детей и подготовки родителей к КСЖ. Дети вырастают и мучительно сепарируют нас. Отучают требовать и ждать благодарности. Не у всех, конечно, получается.

Если следом подрастают другие дети, которым на смену приходят внуки (20—40 – смена поколений), у нас есть возможность переключаться. Сепарация проходит постепенно и мягче, и легче переносится отсутствие благодарности.

И когда мы перестаём её ждать (60) дети сами подходят к 40-летнему рубежу и начинают кое-что понимать про наши чувства.

Наша потребность в благодарности – всего лишь попытка утвердиться в собственной нужности. Попытка само-у-важения, придания важности. Мы нужны им будущим, или будем нужны. Но отнюдь не тем, что когда-то..., и не тем, что вмешиваемся сейчас в их взрослость, решая проблемы. Они не дают нам почивать на лаврах, они «ждут» от нас решения задачи перехода на следующую ипостась. «Ждут», не зная, что ждут. Как в детстве не знали, чем и как мы их обеспечивали.

#### ***Интересное упражнение.***

*Попробуйте вспомнить свой случай не оправдавшегося ожидания благодарности от детей. Вспомните свои эмоции и ощущения. Теперь отвлекитесь.*

*Теперь вспомните себя подростком, может быть юношей/девушкой. Вспомните случай, когда родители раздражённо выговаривали вам претензию в неблагодарности и требовали его самого. Вспомнили. Попробуйте вспомнить свои ощущения, эмоции, чувства. Постарайтесь.*

Удивительно. Но большинство людей самых разных возрастов во втором случае вспоминают только недоумение, ступор, растерянность, раздражение. В 20 лет (а в 17 тем более) очень трудно понять, чего от тебя хотят. Многие и в 40 не понимают. Собственно понять это можно только оказавшись в той же лодке.

Ожидания (а всякие ожидания – ложь и обман себя) благодарности детей, как и любые другие приводят не только к разочарованиям потом. Они часто вредят вообще в жизни, мешают деятельности и самореализации.

*И возненавидел я сам весь труд, над чем я трудился под солнцем...  
Потому что оставлю его человеку, что будет после  
И кто знает, мудрый ли он будет или глупый, —  
А будет владеть моими трудами... (Экклезиаст)*

Всякая здоровая деятельность полезна для эволюции и приносит пользу, прибыль потомкам, в том числе родным по крови. Как крайний случай такой позиции наверное следует помнить о Льве Николаевиче Толстом, принципиально не оставившим детям ни поместья, ни прав на издание книг, только воспитание и заложенную силу. И Вы можете найти и почитать об этих благородных и успешных людях. Возможно это перебор. А может с учётом исторического контекста спасло им жизнь... Однако, огромное количество свидетельств тому, что большое наследство не шло впрок детям и не приносило благодарности родителям, говорит за то, что нужен здоровый эгоизм в отношениях с детьми.

А вот ещё, что пришло по теме за время работы.

*Старшая 26-летняя Варя пишет в блоге с гордостью, нет с восторгом, о том, что 5-летний сын, пока она работала, помыл посуду и убрался в комнате. Да, вот какое оно родительское счастье! И тут же в её ЖЖ читаю несколько лестных строк о моих статьях, которые она рекомендует друзьям и ещё о том, чему сын/внук научился у бабушки в деревне... И понимаю, что чувствую наверное то же, что и она – счастье. И надеюсь, его почувствует мой дорогой Папа, когда говорю, что внук о нём сочинение пишет и как вспоминаю наши с ним походы, и... А о чём я?*

Думаю, что надо уметь улавливать благодарность детей, развивать некую чувствительность к ней. Не выискивать, нет, а «ловить» то благо, благое ощущение, которое только дети и могут дарить.

Вот и Татьяна Плотникова говорит:

*Я вообще неудобно себя чувствую, когда дети говорят «спасибо». Мне же самой приятно заботиться, это простой эгоизм с моей стороны. Но вот звонит дочь и говорит: «спать хочу, умираю». Я ей: «ну, так иди и ложись!» А она мне с упрёком: «Мам! Мне важнее тебя послушать, поспать успею». Приятно.*

Это – благодарность, дарение благодати, такое как например:

Письмо маме Зыряновой Галине от дочери Алёны

*Мама, спасибо огромное за твои посылки, поздравления. Когда я получаю твои гостинцы, то чувствую маленькой и нужной родному человеку. Мне бывает очень тоскливо и плохо, но я всегда вспоминаю твой оптимизм, ты у меня молодец! Целую нежно.*

*Ах, мама милая моя!*

*Как жаль, что не могу я птичкой*

*К тебе под окна прилететь*

*И для тебя одной родимой*

*Все песни нежные пропеть.*

*Ах, мама, мама...*

*Хотела б облаком весенним*

*Я пронестись под птичий гам*

*И тёплым дождиком пролиться*

*К твоим натруженным ногам.*

*Ах, мамочка моя,*

*Мне б лёгким ветерком тебя коснуться,*

*Всю боль твою в душе унять*

*И утром рядышком проснуться,*

*И ласково тебя обнять.*

*Я знаю, что твои молитвы, мама,*

*О детях, внуках и родной земле.*

*И болям всем назло, упрямо*

*Ты всё же рада нашим письмам о весне.*

*Прости меня за всё, моя родная!*

*Прости за то, что рядом нет меня.*

*Я очень сильно по тебе скучаю,*

*Целую нежно. Дочь твоя.*

Галине 75. Она прислала мне свою переписку с дочерью, от которой разливается аромат нежности. Чего только стоит одна фраза Галины: «Я понимаю, что не может дочка разорваться и ко мне поехать – важнее проведать своих внуков». Понимаете?

На самом деле я думаю, что важнее **БЛАГОДАРНОСТЬ ДЕТЯМ**. Я вот благодарю своих за то что они мне делают, покупают, скачивают, привозят, подсказывают... Но чувствую, что мало. Мне мало. Хочется чаще. И хочется не за что-то что делают, покупают и т.д., а за то что они есть, за то что хорошие, красивые, здоровые... Когда была в бизнесе прочитала, что прогрессивные фирмы выдают «антибольничные премии» и вводила на своём предприятии. Благодарить человека за то, что он не болел, а не только заботишься о болеющих. Так и с детьми. Мы всё ждём от них чего-то, переживаем за неудачи. А благодарить? Да просто за то, что родились и живут? Моим – Спасибо!

В самом конце есть у нас тут глава – *Благодарность* (дела старости). Но мне надоело отсылать всё дальше и дальше. Так что сама забегу вперёд. Размышления над темой «кто кому должен быть благодарен» вылились в семинары-тренинги, для которых собрала кое-что и приведу тут.

### **Притча «Благодарить должен дающий»**

*Когда Сэйсецу был настоятелем монастыря, ему потребовалось новое помещение для занятий, ибо то, где он учил, было уже слишком тесно. Купец из Эдо по имени Умэдзу Сэйбей решил пожертвовать на строительство 500 золотых рио и принёс их учителю.*

*«Хорошо, я возьму их,» – сказал Сэйсецу.*

*Подав учителю мешок с золотом, Умадзу остался недовольным его равнодушием: на три рио можно жить целый год, а тут не благодарят за 500!*

*– В мешке пятьсот рио, – намекнул Умэдзу.*

*– Ты уже говорил это, ответил Сэйсецу.*

*– Но ведь даже для такого богача, как я, это огромная сумма, – сказал Умэдзу.*

*– Ты хочешь, чтобы я поблагодарил тебя за них? – спросил Сэйсецу.*

*– Вы должны это сделать, – ответил купец.*

*– Почему же? – удивился Сэйцу. – Благодарить должен дающий!*

Почему нам не приходит в голову благодарить детей?

– Мы слишком сосредоточены на своей индивидуальной жизни. Нас волнует только её течение, оценки.

– Мы теряем Эволюцию. Возможность мутаций

– Мы насилуем детей и не даём им работать и любить

Жалобы: «молодёжь – дураки» (такая-сякая) – страх оказаться в руках детей. Как насчёт извиниться дома и публично?

Я сделал для них всё! Всё, что мог! На сколько % кривим душой? Я работал, кормил... А ходил ли к психоаналитику? А поменял ли общественный строй? Место обитания? А изучил философию? А научился любить?

Может> честно так: я сделал, что смог и ещё постараюсь, я благодарю тебя за то, что принимаешь и будешь доделывать.

За что стоит поблагодарить детей?

Дети – доказательство нашей эволюционно состоятельности

По крайней мере они стараются

Они великие учителя

Они не занудствуют, не лицемерят

Они любят  
Они выбрали нас  
Терпят  
Будут жить  
Они помогают  
За внуков  
За пенсию...

### **Заключение**

Должны ли дети быть благодарны – да, если хотят))

Должны ли родители быть благодарны – да, если они сумели повзрослеть))

И не забывать, что благодарность – не есть плата.

Благодарность – дарение (деяние) блага миру. По большому счёту ведь мы этого ждём и от детей и от себя?

## Квартирный вопрос и о Доме

*Родительский дом, начало начал,  
Ты в жизни моей надёжный причал.  
(Советская песня)*

Культовый российский фильм «Ирония судьбы или с лёгким паром». Герой Женя (35 лет): «живу с мамой». Его питерская знакомая Надя (34 г.): «Тоже живу с мамой».

Я уже много раз акцентировалась на этой проблеме, которая кажется мне важной и болезненной для нашего общества. Почти нормой стало то, что когда-то было бы почти позором: взрослые мужи, живущие с мамой. Зачастую они имеют проблемы в личном развитии. Говорят, всё упирается в квартирный вопрос, так «испортивший москвичей» и не только, потому как построить дом в деревне тоже не просто. Здесь мы позади планеты всей. Потому как на востоке взрослому сыну помогают построить дом перед женитьбой или хотя бы пристройку. На Западе само-собой разумеется, что подростки покидают дом и если не могут купить что-то в кредит, то снимают жильё.

У нас отсутствует система кредитования, цивилизованная система аренды и, что мне кажется много важнее, отсутствует понимание того, кто с кем должен жить. Точнее – кому с кем полезно для здоровья. И это далеко не только в последние 100 лет.

При здоровом развитии молодой мужчина обязательно отправляется в сепарационное путешествие физическое и эмоциональное. Пережить героический сценарий, познать трудности дающие мужество, по возможности найти принцессу. По возвращении, если таковое состоится, происходит одно из важнейших эволюционных изменений. Он должен обрести свой дом. В одном из вариантов это может быть бывший родительский дом, реконструированный или переоборудованный. Главное, что с определенного момента мама (или родители) живёт с сыном. Т.е. в здоровой норме 35-летний Женя говорит Наде: «живу в Москве и со мной мама живёт». Да-да. И всего-то казалось бы, а какая разница психологическая!

Конечно, это невероятно пугающе для стареющих родителей. Дом это крепость, в которой мы привыкаем властвовать, нам тут не легче Лира. Да ещё огромная поддерживаемая СМИ паранойя, о том, что дети так и мечтают выкинуть родителей на помойку.

Конечно, мечтают. Это ведь эволюция. Не на помойку только, а просто подвинуть из пространства своей жизни...

*Личный опыт.*

*Лука в 3г.: «Бабушка! Ты что делаешь в моём доме?».*

*Думаете, мне было смешно это услышать? Я добилась этой квартиры огромным трудом, выложилась физически, эмоционально и материально, чтобы сделать из неё дом задолго до его рождения. Пустила его с мамой и зятем там жить, пока своим обзаводились, потом снова уже двоих. Всё это крутится у меня в голове пока я пытаюсь смеяться. Дочка чувствует неловкость и пытается внука урезонить. Но почему? После развода он старший мужчина в их семье и дом значит его. «Я приехала и поживу недолго ладно?» – «Да, конечно!» И он кидается обниматься. Для этого нужно усилие, но поверьте, оно окупается. Сейчас в той же квартире живёт сын. Я звоню, когда собираюсь приехать и спрашиваю, не против ли он, спрашиваю, не возражает ли, что задержусь. Честно спрашиваю, без рисовки, хотя иногда трудно бывает. Он также честно отвечает: «да, конечно». Зато к моему приходу убрано и приготовлено, он —хозяин.*

Конечно, это всё равно ненормально. По мне самая здоровая ситуация могла бы быть с сыном, который в 14 лет начал строить себе отдельный дом. По моим наблюдениям 14—15 лет – это биологически самое время. (*Построил и переехал в 16*). То самое время, когда гормоны начинают бурлить, когда биологическая активность смещается на вечернее токование с утренних игр. Когда ломки, скандалы, когда не до учёбы и расшаркиваний с родителями... И мы разводим руками: «переходный возраст, ничего не поделать»... Не правда, ещё как поделать можно было бы. Им поделать, а нам не мешать. Им нужно обдумать и пережить, им нужно наобщаться с противопологом, им нужно начать вить гнездо.

*Л/о. Арсений, который как раз в 14, просидев сиднем полгода, обдумывая жизнь и в растая в новую кожу, начал строить себе дом. Ввиду отсутствия отца, он через некоторое время нашёл замещающую фигуру – президента страны – и поделился с ним планами и просьбой помочь стройматериалами. Написал, что строит сам, сам водит трактор, но нужна минимальная сумма на покупку леса и т.п..*

*На нас «наехали» социальные службы и ему было предписано (под угрозой интерната) «хорошо учиться, получить специальность и приобрести себе жильё».*

Каково, а? Что можно хотеть потом от мужчины при таких методах кастрации. Старший строил наш общий дом. И никак не может привыкнуть, что никто не верит в это. Одна из потенциальных тещ сказала определённо: «всё врёт! Он физически не мог в 17 лет строить дом». Докатились что называется. Ну для осознания этого нужны большие социальные сдвиги, пока же родителям надо освобождать пространство. Нужно не рваться в Лиры, а примерять роль стариков, живущих с детьми. Кстати, то, что подростки зовут родителей всех возрастов «стариками», не случайный сленг, а весьма важный репер.

Итак, моё мнение: старики должны жить одни или рядом с детьми или при них. Есть такое слово – приживалка. Обидное, неприятное... Почему? Не быть хозяйкой, не властвовать, а жить при... Наверное унижает. Хотя мы ведь сами наполняем смыслом и слова, и жизнь. Просто жить при ком-то трудно, стараться помочь, но не вмешиваться. Что ж на то и время старения, чтобы освоить новые задачи – такт, чутьё, мудрость, навыки полезные другим, самодостаточность, наконец.

А историю с Арсением я привела для того, чтобы старики заметили одно важное возможное место их полезности. Пока общественный уклад такой, и неизвестно, сколько ещё так будет. Дед и Бабка вполне могут выполнить роль того самого президента и прикрытия за одно. Вместо того, чтобы слушать ТВ-сплетни, о жестоких внуках выгоняющих стариков на улицу, не лучше ли помочь внукам и подготовить им площадку для нового гнезда.

Я больше не про квартиру, которая – временное, наносное понятие болезненного социума. Я про землю. У меня много чудесных знакомых: Валентина Протопопова из Удмуртии, Татьяна Плотникова, Ольга из Смоленской обл, Нина Силёнок из КЧР... В каждом Поселении РП нового типа есть несколько стариков, которые обживают землю и помогают детям или внукам. Вот Валентина. Ей 60, дочери в городах. Два внука 20 и 11 лет. Старший уже построил свой дом (для завершения ждёт невесту), обустроивает землю. Бабушка рядом и подстраховывает его во время отъездов на заработки и т. п.

Родительский дом. Давайте ещё поразмышляем. Да, он причал, пристань. В которую всегда пустят, от которой отчаливаешь в дальние края и иногда возвращаешься ненадолго. Однако, стало большой и распространённой ошибкой строить дом для детей. Дом строят для себя и для рождения и возвращивания потомства, а потом, чтобы дожить жизнь и помереть. Не зря дом и домовина (гроб) близкие слова. Это место остановки, успокоения.

Сейчас очень многие родители строят «дом для детей». Таких людей я обычно спрашиваю: живут ли они, согласились ли бы жить, в родительском доме? Ответ обычно отрицательный. Ибо это неестественно. В крайнем случае нормально взрослый человек получивший для проживания родительское жильё принимается его крушить, перестраивать, менять обстановку.

Потому полезно помнить те самые строчки из песни на стихи М. Рябинина:

*Где бы ни были мы, но по-прежнему  
Неизменно уверены в том,  
Что нас встретит с любовью и  
нежностью  
Наша пристань – родительский дом.  
Припев:  
Родительский дом – начало начал,  
Ты в жизни моей надёжный причал.  
Родительский дом, пускай много лет  
Горит в твоих окнах добрый свет!*

Старики сохраняют «причал», место старины, воспоминаний, уюта, где молодёжь может отдохнуть и подпитаться (будь то квартира с роялем или деревенский дом с колодцем) и по возможности, помогают детям и внукам строить свой дом. Но главное не пропустить: «где бы мы ни были»!

Россия и не только заполнена умирающими или умершими деревнями с теми самыми родительскими домами. Они остаются в наследство, а жить в них дети не могут, не хотят. Возможности же, идеи вовремя построить рядом – лишены.

Дом после смерти хозяев должен разрушиться. Ведь не будете же гроб по наследству передавать? В этом прелесть деревянных и саманных домов – они легко утилизируются и обновляются, и минус кирпичных коттеджей. Квартира же обычно вычищается, так сказать до скелета и создаётся по новой.

Это здоровый вариант. От стариков остаются вещи, фотографии, порой стены... Об этом надо помнить, когда ещё строить начинаешь.

Потому так привлекательна идея Родового поместья на гектаре. Это возможность действительно создания гнезда, а точнее – выращивания дерева для гнёзд. Где один дом молодых вырастает, другой процветает, третий – родительский – доживает.

## Страхи

*...фигурки старой богини на перекрёстках дорог, деревенские  
жертвоприношения, словно крыша, укрывают их от враждебного мира...*

*Но сейчас все боятся – от вождя до свинопаса.*

*(Мэри Рено. «Тесей. Бык из моря»)*

Чем пугает старость?

- страх старения
- потеря здоровья (безвозвратная)
- утрата привлекательности
- беспомощность
- одиночество
- не востребованность (ненужность)
- окончательность прошлого
- отсутствие будущего
- Отсутствие или малость возможностей
- ...
- ...

Большинство из опрошенных мной людей в анкетах написали: «боюсь». «Боюсь и не хочу», «для меня старость – синоним немощи, дряхлости, отягощения близких, поэтому – боюсь и не хочу».

Страх – король чувств. Он был и будет, ему подвластны все, маленькие и большие, во сне и наяву, он есть в каждой клетке нашего тела, но не чужд и разуму, и душе. Он очень силен. Он из далёкого животного прошлого, но у человека сумел вторгнуться и в будущее. Не многие чувства способны противостоять ему – Любовь, Творчество, Жажда жизни. Но и они делают уступки. Что же с Ним делать? – Жить. Он символ жизни, её присутствие, он же хранитель наших сил и ресурсов, они в его кладовых. Потому нам придётся навеститься к нему в гости и попробовать осмотреться.

Полезно помнить, что у Страх есть дочь – Тревога. Нелюбимая.

Проговорим ещё разок про Страх и Тревогу. Страх – базовая древнейшая в эволюции эмоция, запускающая как действие (иногда в форме бездействия), так и саму эволюцию. Испытывая страх, существо, в том числе человеческое бежит или дерётся, запасает еду, совершенствует навыки, развивается. Тревога – страх чего-то неопределённого, несуществующего или непонятного. Тревога – страх страха. Тревога приводит к беспокойству (потере покоя), часто беспорядочным, невротическим действиям, депрессии. Страх предметен и конкретен. Тревога – страх неопределённости. (Моя статья «О планировании 2». [www.maar.ru](http://www.maar.ru))

В мыслях разброд и разгром на темени.

Точно царица – Ивана в тереме,

чую дыхание смертной темени

фибрами всеми и жмусь к подстилке.

Боязно! То-то и есть, что боязно...

*(И. Бродский. Старость)*

Бывает по-всякому. Порой легче справиться со страхом, конкретным и понятным. А тревога захватывает фантазию или просто тело и эмоции. А порой наоборот, страх реален – вот она угроза и в отличие от тревоги его не прогнать чаем с мелиссой.

Единственно, что можно сказать, их полезно различать, здороваться и обращаться с ними по отдельности.

## Страх старения

Мне попала статья С. А. Лишаева «Старость и современность» о геронтофобии. Вот послушайте:

Для человека, избегающего глубины тайны, старение опасно тем, что оно принудительным образом – через накопленную за долгую жизнь телесную немощь и душевную усталость – снижает скорость движения по поверхности и делает возможной «остановку», паузу. Сама по себе остановка – это ещё не встреча с тайной, это её возможность. Замедление и остановку следует понимать как встречу с **первичной реальностью**, как встречу с тем, что самобытно и существует через возникновение и уничтожение. Но соприкосновение с реальностью, то есть с присутствием—отсутствием вещей (а не только с их «чтойностью»), как раз и «освобождает внутреннее внимание» и делает человека восприимчивым к тайне. Соприкосновение с первичной реальностью (с миром, где мы родились), «замедление», «остановка» настраивают не на действие, а на созерцание и осмысление присутствующего и самого присутствия. Обществу, поддерживающему режим существования—на—поверхности, замедление скорости движения строго противопоказано, оно для него – «смерти подобно». Старику же встреча с реальным «угрожает» на каждом шагу. Болезни, слабость, «энергетический спад», невозможность осуществлять профессиональную деятельность оставляют его один на один с реальностью, с работой времени и с тайной смерти, обнажающей «поверхностность поверхности» (бессмысленность существования, построенного на избегании тайны).

Понимаете? Это поднимает (может поднять) страх старости на некоторую высоту. Бояться её естественно. Но бояться не дряблости кожи и ломкости костей, не потери привычных действий и развлечений, а *бояться* тайны, нуминозного, развития...

«Боюсь стареть, боюсь и не хочу». Старения боятся многие, порой без объяснений. Это общий настрой. Да и каким он может быть, если это коллективная установка, поддерживаемая СМИ и передаваемая подсознательно. Если старость отталкивающая, безобразна, то как её не бояться. Но призадуматься. Как можно сделать страшным возраст? Питер Пен боялся взрослеть и это забавно. И сейчас многие боятся взрослеть, но мы говорим «пройдёт» и стараемся помочь им справиться. Миллионы боятся стареть и мы говорим – «хорошо, нормально и не старейте»...???

Как можно справиться со страхом. Путь собственно один – с ним надо познакомиться. Его надо рассмотреть, понять. Дальше видно будет.

Нужно согласиться с *Г. Гёссе*: «Старость – это ступень нашей жизни, имеющая, как и все другие её ступени, свое собственное лицо, собственную атмосферу и температуру, собственные радости и горести». Почитать его, Цицерона, Рам Дасса, Хемингуэя,..... Нужно в конце концов согласиться с тем, что никуда она (старость) не денется, и незачем тратить энергию на отрицание очевидного ради соответствия навязываемым стандартам.

Коллега пересказал разговор с маленьким мальчиком, который сказал ему со страхом: «я старею». «Я его успокоил: ещё не скоро».

Смоделирую этот диалог по-другому.

– Я старею...

– Да. И это прекрасно.

– но я же умру.

– да и это тоже случится в свое время. Ты многое ещё должен понять, сделать, многим стать.

– и всё-таки я боюсь.

– да, я тоже.

Детям легко объяснять на примере цветов. Тех же одуванчиков, например.

Аллан Гуггенбуль, швейцарский психолог, долго и внимательно исследующий агрессию и страхи подростков может подсказать немало интересного. Он говорит о страхе существования, страхе перед следующим жизненным этапом, страхе не справиться. Всё это характерно для подросткового возраста. Подросткам трудно и им требуется помощь и поддержка, прежде всего в осознании и принятии этих страхов. Но ведь переходному возрасту около 45—50 лет присущи те же страхи. Так почему же их принято не замечать или отрицать?

А ещё знаете, есть страх старости, а есть страх страха старости. Потому хорошо пораньше начинать бояться не как все.

## Страх близости смерти

*Будь спокоен, ... умереть труднее, чем кажется*  
(Полковник Буэндиа, Г. Маркес)

Смерть достойна отдельного разговора. Он будет у нас. Но и обойти стороной этот страх никак нельзя. Он один из самых страшных. Все понимают, что умирают в любых возрастах, и дети и молодые, и сорокалетние... В старости смерть естественна. Может поэтому так пугающая? Ведь это огромный человеческий феномен – страх всего естественного. В старости смерть становится неизбежной. Рано или поздно. Заметим, она собственно всегда неизбежна рано или поздно, но теперь это всё более и более очевидно. Чего мы собственно боимся в смерти? Того что исчезнет всё? Или что исчезну я, а всё останется? Это что жадность, зависть? Того что не будет ничего? Или что тела не будет, а душе что-то предстоит по разным версиям разных религий?

Участь сынов человеческих

и участь животных – участь одна;

Как те умирают, так умирают и эти...

Всё произошло из праха, и всё возвратится в прах.

(*Экклезиаст 3:19, 20*)

Смерть это то, что уравнивает человека и животное, лишая мыслящее существо всякой надежды хоть на какой-то смысл. Поэтому смерть и есть главная бессмыслица в мире людей.

Таков неутешительный итог рассуждений Экклезиаста – он развенчал все утопии, все надежды. И при этом бессмертность этого творения, слава царя Соломона, говорят о другом – брэнно не всё.

Библейская, новозаветная истина о смерти пытается принести нам утешение:

Смерть подобна сну, от которого пробудятся миллионы умерших.

Иисус так сказал своим ученикам об их умершем друге: «Наш друг Лазарь уснул, но я иду разбудить его». Направляясь к могильному склепу, он

увидел множество скорбящих. Придя на место, он повелел убрать от входа камень и позвал: «Лазарь, выходи!» И Лазарь, который был уже четыре дня мёртв, вышел (Иоанна 11:11—14, 39, 43, 44). Поскольку тело Лазаря уже начало разлагаться, Иисус, воскресив своего друга, доказал, что Бог может сохранить в своей памяти всё: черты личности умерших, то, что они знали и помнили, их внешность. Он может вернуть их к жизни. Ещё Христос говорил: «Настанет час, в который все находящиеся в памятных склепах услышат его [Иисуса] голос и выйдут» (Иоанна 5:28, 29). Библия содержит ещё одну утешительную весть: «Последний враг, с которым будет покончено, – смерть» (1 Коринфянам 15:26). Людей больше никогда не постигнет горе утраты, и им не придётся хоронить своих родных и близких. В Библии сказано: «Смерти уже не будет» (Откровение 21:4). ([www.probudites.ru](http://www.probudites.ru))

Другой вариант – реинкарнация.

Суфийская притча:

Я был камнем и стал растением.  
Я умер как растение и стал животным,  
Я умер как животное и стал человеком,  
Чего же мне бояться, разве смерть когда-нибудь обокрала меня?  
И как человек я умру, чтобы стать ангелом,  
Но и ангелом я буду не вечно,  
И стану со временем тем, что даже не в силах представить мой разум.

Ну и самый пожалуй древний вариант, вариант многих древних религий, раннего Христианства, а также и Корана – смерть это хорошо. Жизнь на Земле – лишь временная мука и испытание, а в загробном мире ждут всяческие блага и удовольствия о которых здесь – только мечтать.

И противоположный вариант – Лукреций:

Смерть не страшит нас, если только мы сможем  
Ясно, навечно понять смертную сущность души.

Похоже такая перспектива, такое простое и очевидное разрешение страха – бояться нечего ибо нет ничего – очень мало кого устраивает.

Чудесная находка Б. Вербера в его серии книг начиная с «Танатонавтов» – иронично расписанная схема послесмертного существования, с возможностью экскурсий туда.

Это как бы два берега. На одном бояться смерти и придумывают разные способы бегства и отрицания. На другом – не бояться (по крайней мере в призывах) держась за разные идеи разной степени определённости.

**Бегство от смерти – это нечто нездоровое и ненормальное, так как лишает вторую половину жизни ее цели.**

*(Карл Густав Юнг)*

Сама река смерти – Тайна. Может не стоит пытаться обойти её или платить перевозчикам торопясь найти другой берег.

## Страх неопределённости

Хотя скорее это обычно тревога.

Для иллюстрации: когда-нибудь возили собаку или кошку в самолёте? Да просто вспомните зверя или птицу, попавших в ненормальные и непонятные для них условия.

«фибрами всеми жмусь к подстилке»

Тут мы можем обнаружить один из аспектов нашего эволюционировавшего разума. Мы умеем справляться с тревогой. И главный инструмент (думаю, чисто человеческий) – планирование. Причём планирование во времени. Человек, успокаивает себя в самолёте, поглядывая на часы.

Мне как-то пришлось поучаствовать в вынужденной посадке в Минеральных Водах из-за разбушевавшегося в горах урагана. Практически все пассажиры, набитые в маленький аэропорт с удивительной серьёзной настойчивостью требовали сообщить им: «Когда полетим?».

Тем не менее, без планирования никак. Пускай всё срывается, зато у нас есть (был/ будет) план как репер, то от чего корректироваться, за что переживать. Т.е. спасаясь от тревоги планированием во времени, мы начинаем тревожиться именно из-за него. Мы совсем «забыли», что планирование – изобретенный нами механизм снижения, снятия тревоги и зачастую предполагаем, то оно может управлять действительностью.

В старости это особенно заметно. Особенно заметно у моего Папы. Он Человек-Обязательный. Он привык всё планировать и соблюдать. И живёт в постоянном огорчении и раздражении: его все подводят, «обманывают». Он планирует прогулку в парке, поход в магазин, поликлинику и приезд внуков. Но в парке перекрыли вход, в магазине очередь, автобус ломается, поликлиника работает не по расписанию, внуки звонят, что опоздают, и он в раздражении отказывается их «принять». Так повторяется и на следующий день и...но он не сдаётся: «жить без планирования нельзя!», «все такие не обязательные!».

Заметьте, я не говорю о списке дел, который помогает при старческом и молодёжном слабоумии, я говорю о контроле.

Что будет дальше? Главный вопрос тревоги неопределённости.

Говорят, сила психики соотносима с количеством вопросов без ответа, которые она способна переносить.

«... единственным истинным признаком силы... психического здоровья является способность сносить вопрос за вопросом в отсутствие каких бы то ни было намеков на ответ». (Норман Мейлер)

«-...Ты говоришь такое, мальчик, о чём не смею я и думать. Нет у меня ответа, нет монеты. Чтобы отдать за твой вопрос. Могу лишь разделить с тобою боль, то причиняет мне моё незнание. Да, Татле, я не знаю! Было время, когда меня о том расспрашивали старцы, но в пору ту нельзя им было не ответить. Теперь ко мне взывают молодость и смерть Акатля, и отвечает им моё неведение: не знаю, Татле!» (Хосе Лопес Портильо. Пирамида Кецалькоатля)

Мы начинаем жизненный путь незнающими. Точнее мы знаем многое, может всё, но не имеем навыка обозначать, определять, находить своё место в цепочках событий, пытаться контролировать. Потом мы под давлением социума и собственного разума требующего определённости приобретаем навык знать и планировать что, где, когда, почём... А потом вновь выпадаем из механизма.

Неопределённость не так легко переносить. Для этого действительно нужна сильная психика. Издревле люди использовали социум, друг-друга чтобы справляться с тревогой неопределённости. Религия, Наука, государство, начальство, правила и законы, «все так делают» – всё это в первую очередь имеет целью снять тревогу, переложив «знание» и «ответственность» на кого-то. Зрелость государства или организации можно определить по степени принятия неопределённости, а она обратно пропорциональна количеству законов и нормативов, регулирующих органов и религиозных организаций.

Принятие неопределённости – это допущение множества вариантов реальности в любой момент времени. Оно отнюдь не означает пофигизм и бездеятельность, это не безволие. Как раз наоборот это наличие такой воли, которая способна действовать не по рельсам планов, не в коридоре заданного, а во всем многомерном поле возможного. Путешествия Колумба, Нансена, Хейердала, поиск Циолковского... Не-о-пределённость – отсутствие пределов.

Старик у Хемингуэя вдруг открывает для себя, как прекрасно – не бороться. Так же в какой-то момент вдруг можно почувствовать прелесть не знания. Особенно на вопрос «что же делать?». «Не знаю, Татле! Нет ответа и нет монеты...» – и вдруг – никакой боли, наоборот облегчение и мудрость.

Но собственно об этом позже, в *Учении, Любопытстве и Занудстве*.

Сейчас о неопределённости будущего. Старость пугает «отсутствием перспектив». Говоря это обычно имеют ввиду всего лишь «привычных перспектив».

## Страх потерь

*С осторожностью в будущее заглядывать следует. Страх потери на Тёмную Сторону ведёт нас.*

*(Мастер Йодо молодому джидою Энекену. «Звёздные войны. Эп.3»)*

Старость пугает нас не только страхом своей смерти, но и тем, что близкие уходят. Чем дальше, тем чаще мы хороним друзей и родных, получаем печальные известия.

В этом много жестокой психологии. С одной стороны – уход ровесников – напоминание о том, что поджидает и нас. С другой в этом порой есть очень скрытое злорадство (выбрали не меня). Об этом чудесный рассказ Р. Бредбери «Кто-то умер»... собственно Рей гениально показывает, как это может быть не зло-радство, а просто радость, радость, помогающая принять смерть.

С потерями близких смириться до конца не возможно. И всё-таки большой урок **смирения** в них есть. Старость учит нас отпускать и, обретая навык, мы делимся им с другими, которые должны будут отпустить и нас.

Я многих дорогих мне людей уже не увижу никогда. Я уже не плачу, я смиряюсь.

Перечитала. Чепуха. Тема эта действительно страшная. И я боюсь очень. И простите меня, пока не могу об этом написать.

## Страх голода, бедности

ГОЛОД – один из мощнейших страхов. Хотя... Может быть это один из самых распространённых страхов, а мощны лишь мифы о нём?

Слышали про пирамиду потребностей Абрахама Маслоу? (подробнее я пишу об этом в своей книге «Любовь. Психология Бытия»).

Маслоу расположил потребности людей в иерархической пирамиде. Внизу базовые потребности в пище и безопасности, затем социальные в общении и признании, затем потребности в самореализации. Это похоже на йогическую последовательность чакр или старославянское распределение: жить, людин, человек.

Маслоу исследовал производственную мотивацию у рабочих около 100 лет назад и потому у него получилось, что еда – большая и базовая потребность и только при её полном удовлетворении, человек обнаруживает и начинает реализовывать следующие. Однако, количество исключений заставляет задуматься. Поэтому я в своей книге предложила перевернуть пирамиду, зафиксировав, что еда – самая нижняя, заужающая потребность, заземляющая, но не большая. А вот самоактуализация является большой, и в каком-то смысле базовой. Скорее всего, иерархия потребностей каждого человека имеет свою геометрическую форму. У житей – расширение на уровне живота, у людей – на уровне груди и рук, у человек – там, где голова.

То есть один пока не наестся, думать ни о чём не может. Другой отдаст последний и первый кусок близким, предпочтёт заботу или просто общение еде. Третий – голодный студент.

Про большинство великих умов приходится читать, что они часто забывали поесть (Циолковский, Ньютон и др). Это не только учёные, это путешественники, люди искусства..., это дети, которым пока не переучат всегда важнее игра, исследование, чем еда.

Почему я предлагаю рисовать пирамиду потребностей наоборот, основанием вверх?

Маслоу справедливо отмечал, что человек (среднестатистический) не очень-то думает о чём-то ещё, когда голоден.

Это кстати входит в противоречие с теорией о развитии лобных долей мозга и практикой думающих людей.

С Абрахамом Маслоу «спорит» другой великий психолог — Виктор Франкл «изучавший» людей в концлагерях фашистов. Он убедился на себе и тысячах других людей: для выживания куда более важны осмысленность существования, чем насыщенность желудка и быт.

Пока ещё живо поколение людей, которые помнят войну, спросите их, почитайте рассказы. Страшный, жестокий эксперимент, но множество свидетельств – голод пережили те, кому было зачем жить. Причём жёсткий голод.

Да, они запомнили этот голод и страх перед ним омрачил их дальнейшую жизнь (и часто нескольких поколений потом). Те кому сейчас 30—50 – откормленное поколение детей познавших голод родителей и их родителей, привыкшее есть много и разнообразно, есть про запас, по расписанию как собаки Павлова. Их страх голода – это страх повышения цен и уменьшения потребительской корзины, воплощённой в тележке супермаркета.

На семинарах и лекциях про старость постоянно приходится слышать реплики: старики голодают, им не хватает на хлеб. Это как миф про волков. Безосновательный и живучий. Я прошу обычно показать мне реально человека умирающего от голода. Сейчас всем «не хватает на еду». Всем, кого не спроси. Под этим подразумевается: не хватает на кофе и полуфабрикаты, водку и окорочка, колбасу и пряники... Мои дети тоже часто говорят: «что совсем нечего поесть?», подразумевая, что не хотят суп, а хотят печенье.

Да, хлеб дорожает. Но есть ли пенсионеры, которые не могут себе купить вдоволь хлеба?, а тем более муки и соли, крупы и овощей.

Один из коллег назвал это – Финансовый страх голода.

В деревнях тоже все жалуется на «ничего есть». В соседней к нам деревне всего 2 бабушки держат коз и кур, держат огород. Остальные в основном страдают лишним весом, покупают помидоры и колбасу в магазине и жалуется на маленькие пенсии и отсутствие сил.

У меня вопрос, который к сожалению практически крамола: если стало тяжело держать корову и тем более поросят не сигнал ли это, что пора отказаться от жирного (а не переходить на колбасу). Куры и грядки много сил не требуют (всего от пары часов телевизора отказаться), а ходить в лес за ягодами и молодой крапивой, снытью вообще полезно.

А что же те, кто не сумел перебраться на землю и живут в старости в городе? Там я тоже не видела голодающих. У всех есть пенсии, есть и у нас социальные службы, пусть бюрократизированные и коррумпированные, но есть. Я видела стариков, которые в растерянности стоят в супермаркетах, с тоской глядя на изобилие. Но это не голод.

Трудность ещё в том, что СМИ и особенно ТВ постоянно подстёгивают как необходимость, обязательность большого потребления, так и страхи о «голодающих стариках». И то и то – лишь выгодная ложь.

Есть – это само собой. Даже задуматься о вариантах часто кажется недопустимым. А почему?

Массимо Монтенари «*Мутации голода. Голод и изобилие. История питания в Европе*»:

Обитатели Римской империи голода не боялись из-за развитой инфраструктуры и сельского хозяйства, в основном земледелия. Под обжорством понималась страсть к фруктам. При отсутствии страха голода никто не стремится наестся от пуза. Основные продукты – хлеб, сыр,

вино, оливки. А вот у древних германцев земледелие было развито слабо. К востоку от Рейна и северу от Дуная люди питались в основном свиным мясом и варвары «славились» культом обжорства. Способность много съесть считалась достоинством, а возможность – привилегией. Это значит, что данная нация пребывала во власти страха голода.

М.М. в своём исследовании пишет, что после краха Римской империи ситуация с продовольствием хоть и колебалась от голодных периодов к тучным в общей динамике постоянно ухудшалась до XVIII века, который был по-настоящему голодным. Ситуация с продовольствием меняется только к концу XIX века. Монтанари пишет, что окончательно голод ушёл из Старого Света лишь в конце 1950-х. Свидетельство тому – новые представления о красоте.

Окончательно ли?

Поколение помнящее голод ещё живо, более того, оно влиятельно. Мой отец, переживший голодное детство, до сих пор беспокойно относится к пище. Мы выросли внутри этого страха, перерастающего в пищевой контроль и насилие.

Следующее поколение или удовлетворяет запрос обжорством или протестует анорексией. Пищевой контроль стал традицией. Он абстрагировался от потребностей организма, а стал методом дрессировки неизвестно для чего.

Следующее поколение – мутанты в смысле отсутствия страха голода. И если нас приучали к принятию пищи как дрессированных собак по часам и нормам, мы боимся, что пищи не будет вовремя и в привычном формате. То следующее поколение реагирует только на глутамат натрия и психологическую подачу.

На смену мифам о правилах питания приходят мифы о вкусоности.

Сейчас набирается критическая масса исследований, публикаций, эмпирики реальных людей о том, что важность еды – миф. Заметьте, я говорю о еде, пище в смысле поедания смесей продуктов растений и мертвых животных. Думаю вслед за разрушением нефтяного мифа и диктата будет разрушаться продовольственный.

Следует заметить также, что отсутствие голода никак не способствует росту рождаемости, а наоборот – выработке привычки к обжорству, формированию установки, что детей трудно прокормить, и они поэтому не нужны.

В старости полезно есть меньше, менее разнообразно, меньше химии, полезно потреблять меньше продуктов и меньше нагружать желудок. А ещё более полезно справляться, противостоять абсурдам, навязываемым нам социумом и собственными привычками и тревогами.

Подробнее в гл *Едоз*.

## Страх отстать

Надо ли его бояться? Во-1-х, всё равно отстанем. Уже. Мозг не сможет впитать столько информации. Информированность заменяется открытостью, доверием, любопытством, уважением.

Допустим, Вы не знаете, как пользоваться лифтом или системой связи Скайп. Я люблю рассказывать эпизод, подсмотренный в Юхнове. Старая женщина в магазине электроники просит молодого продавца помочь ей пополнить баланс на телефоне, он беспрекословно откликается, подходит к аппарату и терпеливо объясняет ей пошагово действия. Они перешучиваются. А когда он отходит, я не выдерживаю и говорю ей: «там же всё написано! И Вы похоже не первый раз?». Дама лукаво улыбается в ответ: «Ну и что? Это мой ученик, я с ним 6 лет в школе возилась. Мне нравится, когда он меня теперь учит». Она пользовалась своим учеником, своей открытостью и чувством юмора.

Итак, Вы не знаете, что такое лифт, и как он работает. Помешает ли Вам это добраться до внука, живущего на 15 этаже? Помешает только страх. Если Вы не изжили в себе при-

вычку предыдущего возраста «ем, только то, что знаю», «делаю, только то, что знаю»... – будет трудно. Но если Вы уже выработали в себе (вспомнили из детства) открытость и любопытство плюс добавили к нему опыт пользования всем многим, что встречалось в жизни... Т. е. Вы уже знаете, что теперь-то всё делается удобным и не сложным...

Как любил ворчать мой брат, когда отец звал его разобраться с новой кофеваркой: «человек, который умеет пользоваться артиллерийской буссолью!..»

Чуть притормозить, посмотреть прищурившись... и вот Вы уже видите: никаких соревнований на самом деле нет. Прогресс существует для комфорта и облегчения жизни, или развлечения, а вовсе не для гонки за ним.

## Страх утраты привлекательности

Традиционно он больше женский, хотя конечно это не однозначно.

Заметьте потерять страшно не Красоту, а именно Привлекательность, и подразумеваются исключительно сексуальная привлекательность. Старуха, с которой приятно посидеть рядом, послушать, попить чаю, к которой на руки лезут внуки, привлекательной не считается! Почему?

Я приглашаю Вас почитать весьма яркую цитату.

*Вот что пишет об этом в своём ЖЖ Ляля Брынза:*

*Это как в спорте: главное – вовремя уйти.*

*Вовремя и красиво, чтобы не было мучительно стыдно и чтобы не выглядеть жалкой... Чтобы не завидовать искоса этим – юным, сильным, свежим. О чём это я?*

*О том, что приходит, наступает, неумолимо подкрадывается на стрелках-мохноножках время, когда ты превращаешься из бабочки нежнокрылой и крупноглазой в так-себе-средней-паршивости мотыля. И вот уже ровесники мужчины советуются с тобой как лучшие закадрить двадцатилетнюю девчонку, а то и просто жалуются на радикулит, простату и метеоризм. И вот уже ты смотришь в зеркало и понимаешь что в лучшем случае похожа на уставшую маркитанку, а в худшем – вообще не надо смотреть в зеркало. И вот уже, когда возле тебя притормаживает какой-нибудь мерседес, ты точно знаешь что сейчас действительно спросят дорогу...*

*А ведь ещё два-три-пять лет назад от звука шин шикарно шуришащих и «девушка, извините пожалуйста» ты наполнялась пронзительным глупым восторгом и, вскинув подбородок (тогда ещё обходилась одним) шла прочь, покачиваясь на девяти сантиметрах чистого гламурного безумия. А ведь ещё два-три-пять лет назад дышалось, как пелось и пелось, как жилось.*

*А что теперь? А теперь уместные раньше навыки, как то «повела плечиком», «опустила глаза», «растегнула пуговичку», «ненароком облизала губы» перешли в разряд порнухи для геронтофилов. И хорошо бы все эти блестящие кошачьи рефлексы подавить, ан нет... Неконтролируемо лезут и смешно.*

*Боже! Как же это жалостливо смешно, когда сорокалетняя тётка ведёт себя будто нифметка. Когда из штанов low fit вылазят дрябленькие бочка, когда казалось бы вчера ещё покрашенные корни волос сегодня снова отдают сединой, когда пальцы отекают и нельзя носить кольца, потому что к вечеру не помогает даже мыло.*

*Да нет. Можно там фитнесы, соляриш, кремики разные. А толку? Толку... Ну не потрёпанная маркитантка – ну куртизанка на пенсии. Сидишь вся прожареная, промассаженная, разодетая, размалёванная, пахнущая недешевыми какими-нибудь шанелями и смешная – аж жуть!*

*Была у нас такая «бабушка» тридцати плюс восемь лет. А мне тогда как раз двадцать два что ли исполнилось. Помню мой просто восторженный ужас, когда я наблюдала эту «бабушку» с её кошмарным кокетством, с её сюсюканием а la гламуренькая девочка, с её мини юбками и морщинистой шеей. Помню, как мы хихикали в курилке, обсуждая её донельзя тоненькие кофточки. Помню, как она свысока поясняла нам – жадным и наглым, что следует делать, чтобы женить на себе нашего неженатого и прекрасоликого босса. Помню, как она притиралась к нему вялой задницей и дышала громко и волнительно. Помню как этот самый босс многозначительно делал «глаза», мол поглядите-ка на престарелую дуру. Помню как её аккуратно выпроваживали с вечерних посиделок, чтоб не мешалась.*

*Потом бамс – и опять суки-рефлексы скачут поперёд мозгов.*

*Ничего. Я справлюсь. Я уже умею. Умею ходить в обуви на плоской подошве, умею подбирать волосы так чтобы «некрасиво», умею сидеть широко и так, чтоб без задранной выше колена юбки. Еще полгода-год и всё наладится. Потому что в этом деле главное – вовремя уйти. Ррраз! И вон из большого спорта! На тренерскую там или просто грядки с морковкой окучивать. Или козу доить.»*

*(<http://la-la-brynza.livejournal.com/292491.html>)*

Пожелаем автору успехов. И спасибо, что так жёстко и ярко описала жизнь, воспринимаемую как секс-спорт. Конечно это даже не о к старости переходе, а к зрелости. Но кто у нас в этом разбирается? Ведь страх этот, возникнув раз, преследует потом, гонит до конца жизни каждую женщину не сумевшую понять и сойти с беговой дорожки. И не только женщину. Цитату подобную приведённой можно найти в Дориане Грее, можно подслушать в мужском фитнесе или баре. К женщинам лишь требования больше.

*Не бойся иллюзорного. (Р. Дасс)*

## Физическое тело

Старику Бертрану приятно было восхищение молодого короля... но он считал (его) другом и братом и признался:

– Увы, даже самые дерзновенные стихи не защитят тело от одряхления. Тебе, государь, я могу сказать: это будет мой последний военный поход. Я не хочу себя обманывать: ещё год, ещё два – и *глупое старое тело* откажется мне служить, а немощный рыцарь это посмешище для детей. Я уже сговорился с настоятелем Далонской обители: если я вернусь с войны цел и невредим, то уйду в монастырь».

(Фейхтвангер Лион. «Испанская баллада»)

Как много копий сломано на поле брани с телом. Как старался человек часто доказать, что человек – не его тело. Слово «не только» обычно терялось. И как мы его только не определяли, не унижали. И сосуд, и тюрьма, и одежда. И всё же это одна из немногих очевидностей, данностей и индивидуальностей. И какой бы ни была Душа, без тела ей не проявиться.

Человек – частица биосферы. Это первое и видимо главное, что мы можем о себе сказать. И именно физическое тело делает нас таковыми. Тело человека уникально. Уникальна каждая живая клетка, несомненно могущая считаться чудом. И тем более уникальна их совокупность, взаимодействие, которое становится человеческим телом.

Удивительны его возможности. Удивительны отдельные органы и системы, и их взаимодействие. Удивительно наше незнание о теле, невнимание к нему. Болезни – порой единственное, что заставляет нас задуматься о том единственном и чудесном внутреннем мире, с которым мы живём, и который и есть мы. Лично мне очень нравится книга о теле Азимова (как и всё что он писал).

Тема моей яростной критики – миф о так называемом «внутреннем мире». Я очень расстраиваюсь из-за тотальной идеи, потребности засунуть душу, психику куда-то внутрь, вглубь. Справится с этим трудно. Дж. Бруно сожгли за такие идеи. Теперь никто не сожжёт, просто машут рукой: «какая разница». А разница большая. Психика наша бесконечна и трансперсональна. А вот тело, оно истинно внутри. И этот внутренний мир весьма индивидуален, хотя, и он, конечно, лишь часть биосферы.

Мир этот состоит из клеток, которые миллионы лет назад решили объединиться, из кодов ДНК, которые вмещают больше данных и знаний чем любой мозг и даже тысяча мозгов, чудесных органов похожих на целые цивилизации... Это наш космос.

*Телос = telos (лат) – цель.* Да и в русском – созвучны. Это интересно.

Как соотносятся тело и цель? Может это конечно на войне придумали, но мне такая идея не по душе. А вот, кстати, о душе. Может это для неё тело – цель? Витает она рассеянная где-то там вдалеке и хочется ей сюда, реализоваться, посозреть... И ведь попадает, заметьте. Тело – цель воплощающейся души? Экую ценность то оно сразу приобретает... Так и хочется холить и лелеять. А что?

Тело рождается маленьким. Потом душа наполняет его смыслом. Тело растёт – растёт проявленность, деятельность. В старости нормально, здорово, если тело уменьшается. Громоздкие старики – странно, неестественно.

Тело слабеет – деятельность не нужна. Тело привлекает внимание болями... Этот внутренний космос зовёт внимание и готовит к расставанию с узкой полосой привычной реальности, с недопущением настоящей телесности...

Может не такое уж оно глупое, это старое тело, когда определяет нас в старости на новое место. Ведь и взрослое тело не позволяет нам лежать в детской люльке или качаться на детских качелях.

Существуют неизбежные изменения, которые появляются с возрастом, – затвердевание и утрата эластичности соединительных тканей и стенок артерий; медленное изнашивание и гибель нервных клеток; незначительные потери жизненно важных веществ и незначительные скопления отходов. Мы не уверены, какова точная природа фундаментальных изменений, которые могут произойти с возрастом, но, взятые вместе, они составляют процесс старения организма. Результат – старость. Это не обязательно вопрос строго хронологический, поскольку некоторые люди сохраняют живость и до некоторой степени энергию в девяносто лет, а другие начинают ходить с палочкой, едва им исполнится шестьдесят. ... и хотя победа над многими инфекционными заболеваниями и удачное лечение некоторых неполадок в метаболизме позволили увеличить среднюю продолжительность жизни с 30 до 70 лет, максимальный возраст, которого можно достичь, остаётся чуть большим 100лет.

И в конце неизбежно наступает смерть.

(Айзек Азимов. «Тело человека. Строение и функции»)

А вот Арсений прислал ссылку:

...нередко мы относимся к старикам с их вечными немочами с оттенком презрения вместо искренней заботы. Поэтому в некоторых западных школах дети даже выполняют специальные упражнения для того, чтобы почувствовать себя «в шкуре» человека, организм которого уже не готов служить ему столь же верно. К примеру, школьники надевают размывающие поле зрения очки со стеклами, намазанными вазелином.

Этой же целью – но уже на более высоком научно-техническом уровне – занялись и сотрудники MIT Age Lab, работающие над проектом AGNES – «Система выработки эмпатии к возрасту» (Age Gain Now Empathy System). Они создали целый набор систем, способных «эмулировать старость» не только в плане зрения, но и других возрастных проблем.

Браслеты на коленях и локтях затрудняют подвижность их суставов, замедляют и ослабляют движения рук и ног. Ленты, крепящиеся к предплечьям и пояснице, снижают подвижность плечевых суставов: фактически, поднять руки выше уровня плеч оказывается невозможно. Крепления, тянущиеся от запястий к лодыжкам, ограничивают скорость и длину шага. Шлем, притянутый к плечам, и специальный ошейник, гарантируют усталость шейного отдела позвоночника и не позволяют свободно вращать головой и корпусом. Жёлтые очки напоминают о неизбежном «выцветании» цветовой палитры и «уходом» ее в эту область спектра. Наушники, соединенные с микрофоном, подают особым образом обработанный и ослабленный звук. Неудобная обувь затрудняет сохранение баланса, перчатки снижают чувствительность и подвижность ладоней и пальцев. Полный набор «удовольствий»!

(сайт журнала «Популярная механика» <http://www.popmech.ru/article/10293-imitator-starosti/>)

Воистину безумны гримасы заевшегося капитализма. Всё для блага... Чего только не придумают. У Вас какие ощущения этот текст вызвал? Мне почему-то показалось, что под-

росток, попробовав это, должен из сострадания пристрелить свою бабушку, чтоб не мучилась. Хотя всякие имитаторы инаковости полезны для расширения сознания, они многое упускают.

Ну вот, например, есть разные проекты имитации детства. На одной мебельной выставке в конце XXв была комната с мебелью, увеличенной в масштабе так, чтобы взрослые могли почувствовать себя 2—4летними детьми (сейчас такая мебель есть в музее «Эврика» в Хельсинки). Представьте себе стул, высотой вам по шею или грудь, на который надо взобраться, чтобы сесть за стол, под которым вы можете пройти. Взрослому это кажется страшным и непреодолимым. Или в одной книжке было предложение встать на колени и посмотреть на стоящего рядом взрослого (и рядом картинка довольно жуткая) – неприглядный в общем вид (гениталии, живот, ноздри...). Я пробовала. И пыталась сравнить воспоминаниями детских ощущений – ничего общего. Видимо, не учтена адаптация мозга, психики.

Хотя... Наверное для этого эти имитаторы и могут пригодиться! Плеснуть воды на мою мельницу! Молодой человек с негнушимися суставами и слезящимися глазами может понять, как плохо, если тело состарилось, а остальное – нет. И может тогда он постарается хорошенько прожить юность и взрослость, не теряя зря время, и хорошенько постарается состариться, чтобы соответствовать в развитии физическому состоянию, чтобы сознание не застряло, не отстало.

Ф.Г.Углов:

Старение может быть нормальным, физиологическим, то есть медленно и постепенно развивающимся процессом, или же, наоборот, оно может наступать неестественно быстро, то есть быть патологическим, преждевременным. Если в первом случае говорят о физиологической старости, заканчивающейся естественной смертью, то во втором – о патологической, преждевременной старости, заканчивающейся преждевременной, неестественной смертью. Поэтому всё внимание учёных в настоящее время направлено на изучение тех условий, которые позволяют человеку жить долго, а также причин, сокращающих его жизнь, причин его раннего старения.

(Сейчас появился и побеждает третий вариант учёные, общество, индивиды охваченные геронтофобией, патологично нестареющие).

Это чудесная книга «Живём ли мы свой век» о здоровом образе жизни в самом верном понимании этих слов. В конце герои заявляют:

«Мы поняли: человек должен жить в ладу со своей совестью, в мире и согласии с другими людьми и природой». Имеется ввиду и своя природа тоже. Чего ещё желать?

Я думаю, достаточно оговорилась о том, что говорить буду о признаках естественного старения (к сожалению нормальным не могу его назвать).

## Суставы. Неторопливость

А у Азимова ещё: «Поскриптум. Наше Долголетие». Со свойственным А.А. аналитическим юмором он сравнивает человека с автомобилями, деревьями, черепаками и млекопитающими и обнаруживает уникальность его долголетия. Только деревья и черепахи живут дольше людей. «Теперь обратим внимание на то, что деревья живут медленно». Об этом подробнее в главе «*Долголетие*». Неторопливость – главное, пожалуй, свойство истинной старости. Перестав быть гибкими и дёргаными обезьянами и кроликами, мы движемся в сторону деревьев и черепах. В анкетах очень многие называли растения как символ старости.

Об этом стоит поразмыслить. Начну с черепах. Если кто их держал, наблюдал, знает, что они движутся медленно лишь, когда на них смотрят. Стоит перестать следить за выгуливаемой черепахой, отвернуться на минутку... и потом можно часами искать в траве. Черепаха всегда

оказывается там, где ей нужно. Конечно, она – подходящий символ стариков. Милое беззубое пережёвывание одуванчиков и капусты, сосредоточенность и уход внутрь, морщинистость и косность... По мне так мило, куда как лучше, чем сравнение с носорогом, например. Гибкость черепахи ограничена. Этот образ хорошо передаёт умную идею, что возраст человека определяется гибкостью его позвоночника. Однако, этот негибкий позвоночник и является её защитой от своих и чужих лишних движений.

Деревья – важные подсказки из области ломкости костей и ограничения гибкости. Деревья кстати тоже двигаются. Есть несколько умных книг об этом. Движение растений исследовал ещё Чарльз Дарвин. Его просто мало кто видит. Ну, так мы уже сошли с беговой дистанции. Важно другое, растения всегда на *своём* месте. И они часть этого места, они дают воздух и тень, плоды и радость глазам... Они, преодолевая гравитацию, растут вверх как никто другой. Они умерев дают тепло, жизнь другим существам, наполняют землю... Вряд ли я могу тут сказать больше чем любое большое дерево за вашим окном...

## Неважная проходимость сосудов

Конечно здесь можно много говорить о правильности питания, о холестерине... Или о символизме тромбов... Но я не медик. И материалов на эту тему множество.

У меня у самой сосуды не очень-то. И сказывается это в первую очередь на теплообмене. Мёрзнут руки, мёрзнут ноги. Это у меня почти с детства, т.ч. могу представить, что будет дальше. Могу ли? Пытаюсь и закаливаться и с едой экспериментировать. Однако, мёрзнувшие ноги и затекающие во сне скрючивающиеся руки – для меня привычно и привычно для размышлений. Когда ещё в школе я увлеклась коньками и пришла с катка с обмороженными ногами, пришлось неделю ходить в папиных ботинках с символическим названием «прощай молодость». Сейчас войлок, валенки, чуни вошли в моду и название потерялось уже. Тогда это была трагедия конечно. А сейчас я испытываю радость и благодарность за то что вот наконец стало нормально – валенки, шерстяные носки, в т.ч. и на ночь, летом – попарить. И ещё рукавицы и Муфта! И печка. И тесто.

Холод – один из синонимов старости и одиночества, об этом поговорим ещё...

## Дряблость кожи

– А что испытываешь, когда тебе восемьдесят шесть, миссис Тредгуд?

– Ну, вообще-то, я никакой разницы не ощущаю. Я же говорила, это сваливается на тебя как снег наголову. Вчера ты молодая, а сегодня раз – и твоя грудь и кожа обвисли, и приходится напяливать резиновый бандаж. Но ты ещё не знаешь, что ты старуха. Видно, конечно, когда в зеркало смотришь... Иногда я пугаюсь чуть не до смерти. Шея будто гофрированной бумагой обтянута, и столько морщин, что ничего нельзя поделать. Ой, у меня было какое-то средство от «Эйвона», но оно действует не больше часа, а потом всё опять становится как прежде. Ну я и решила: хватит в конце концов себя дурачить... Да ещё эти пигментные пятна на руках из-за печени...

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.