

МЭРИ ПАЙФЕР

# ЖЕНЩИНЫ ГРЕБУТ НА СЕВЕР

ДАРЫ ВОЗРАСТА

18+



**Мэри Пайфер**  
**Женщины гребут на**  
**север. Дары возраста**  
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

pdf

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43645589](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43645589)

*Женщины гребут на север. Дары возраста: Питер; СПб; 2020*  
*ISBN 978-5-4461-1298-2*

### **Аннотация**

Эта книга – описание реальных событий и набор полезных советов. В ней я делюсь своим врачебным опытом, приобретенным в течение всей жизни. Множество разговоров с пациентками и историй из их жизни поведают о том, как по-разному воспринимают женщины свою жизнь здесь и сейчас. Мы учимся друг у друга.

Эта книга не предлагает четкие «правила жизни», но я, надеюсь, она о том, как «думать о них». Есть навыки, которые нужно приобрести, чтобы плыть на север по реке жизни. Это умение понять себя, делать правильный выбор, построить вокруг сообщество близких людей, знать, что и как рассказывать, талант быть благодарными. Особенно важно умение быть полезным.

Книга приглашает читателей к путешествию в лодке, плывущую по реке долгой любви. Неважно, есть семья или нет,

нам необходимы близкие отношения с окружающими. От них зависит личное развитие; изоляция – кратчайший путь к застою. Мы будем изучать преимущества данного этапа жизни, такие как умение быть собой, прозорливость и благодать.

Я использовала в названии книги глагол «грести», а не «плыть», потому что, стремясь поддерживать динамику, нужно прилагать усилия, во всем видеть хорошую сторону и из всех сил сохранять направление движения на пути в холодную зимнюю страну. Существует правило, которое полезно помнить, путешествуя по реке времени: если проявлять находчивость, сохранять ясность ума и владеть своими чувствами, в жизнь придет радость.

Когда все тщательно спланировано, вещи аккуратно упакованы, есть хорошие карты и проводники, дорога ведет в новые, прекрасные и возвышенные миры.

# Содержание

Предисловие	6
Часть I	23
Глава I	23
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Мэри Пайфер

## Женщины гребут на север

### *Дары возраста*

Серия «Сам себе психолог»

Права на издание получены по соглашению с Bloomsbury Publishing Plc. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Mary Pipher, 2019

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

\* \* \*

*Посвящается всем женщинам, которые вместе  
со мной плывут по реке жизни*

# Предисловие

*Все, что нужно мне для счастья, находится там, откуда у меня уши растут.*  
*Джейн Джарвис*

---

В книге «Женщины гребут на север» речь идет о том, что волнует женщин, которые переходят от зрелости к старости. На данном этапе, со всеми его сложностями и удовольствиями, необходимо ответить на самый важный вопрос: как сохранить вкус к жизни и не впасть в уныние, преодолевая многочисленные трудности. Научиться жизнерадостности, проявлять внимание и знать, к чему стремиться. Можно взять на себя ответственность за собственное отношение к происходящему и сконцентрироваться на сильных сторонах и на том, что радует. Можно глубже мыслить и смотреть правде в лицо. Можно овладеть новыми навыками, чтобы они помогали ко всему приспособиться. Именно приспособиться!

Всякий раз, когда начинается очередной жизненный этап, прежние стратегии устаревают и теряют актуальность. Возникают новые трудности, для разрешения которых недостаточно ресурсов. Однако если не развиваться, одолеет нервоз-

ность. Если проблемы переходят в разряд непреодолимых, здоровая реакция – укреплять и развивать свои способности, становиться более глубокими в личностном плане, добрее к себе и окружающим, приближаясь к благодати.

Далеко не все зависит от нашего отношения к происходящему, но оно многое определяет. Старея, мы постепенно осознаем, что не все можно держать под контролем, но выбор – за нами, это в нашей власти. Именно от него зависит, наступит в жизни застой или мы сумеем полностью раскрыться как личности.

Безусловно, мир не делится на два типа женщин – тех, кто развивается, и тех, кто этого не делает. В каждой есть и то и другое, разные события происходят почти каждый день. Временами мы отлично справляемся, и жизнь радует. Но бывает, что мы реагируем на все слишком остро и впадаем в пессимизм, сопровождаемый болью, печалью и гневом. Однако благодаря усилиям воли, умению ставить перед собой цели и правильному набору навыков, в конечном итоге можно стать счастливее.

Есть счастливицы, жизнерадостные от природы, но многим счастье дается нелегко. Я поняла, что такое счастье, лишь преодолевая печаль и волнения на протяжении всей жизни.

Я знаю, как заботиться об окружающих и быть достойным человеком, но потребовалась целая жизнь, чтобы научиться заботиться о себе. В моей семье были и психозы, и депрессии, и алкоголизм, и самоубийства. Будучи маленькой,

я сильно страдала оттого, что родителей не было рядом, и превратилась в гиперответственную старшую сестру, которая всегда начеку и в ответе за других. Однажды я сказала подруге, что теоретически счастлива. Та рассмеялась и ответила: «Быть теоретически счастливой так же нереально, как теоретически переживать оргазм».

Хоть я не могу утверждать, что достигла особых высот на пути к радости и счастью, жизнь многому меня научила. Я не жду счастья постоянно. И сейчас, когда взгрустнется, знаю, как себе помочь. Я стала спокойнее, не реагирую на все так остро, как раньше. В моей жизни по-прежнему бывают ненастные дни, и я постоянно напоминаю себе, что надо жить здесь и сейчас, испытывая благодарность за происходящее. При этом постоянно надеюсь на лучшее. Сам процесс, а не идеальный результат – вот что приносит счастье.

Чтобы быть счастливой на данном жизненном этапе, недостаточно стать упрощенной версией себя в молодости. Нужно изменить стиль мышления и поведение. Эта книга помогает выработать такое отношение к жизни и приобрести необходимые навыки, чтобы отпустить прошлое, открыться новому, пережить утрату и обрести мудрость, стать самими собой и испытать благодать.

На этом этапе мы утрачиваем нечто, что долго было неотъемлемой частью нашей уникальной личности, но у нас появляется и новое, что можно развивать разными способами. Например, распрощаться с ролями, которые мы испол-



няли раньше, и пережить это, осваивая новые роли, более приемлемые в настоящий момент. Хочется верить, что мы станем деликатнее и добрее по отношению к самим себе.

Мне особенно интересны женщины, которые переживают такой же пик изменений в жизни, как я. В этом году мне исполняется семьдесят. Шестидесятилетние женщины и те, кто приближается к семидесяти годам, перешагивают некий порог, а самое интересное в жизни происходит именно на пороге.

Конечно, женщины чувствуют, что подошли к критическому рубежу, в разном возрасте. Но хронологические цифры не так важны, как состояние здоровья. В двадцать первом веке мы, женщины, и в шестьдесят лет чувствуем себя зрелыми, а не пожилыми. Пока нет серьезных проблем со здоровьем или потерь среди близких и любимых, мы ощущаем себя молодыми.

Специалист по психологии развития Бернис Ньюгартен выделяет два этапа старения: младший пожилой возраст и старший пожилой возраст. Пока в основном можем делать все, что хотим, мы – люди раннего пожилого возраста. Как только, в силу значительных изменений в организме, придется пересмотреть образ жизни, мы вступаем в старший пожилой возраст. Но, судя по моему опыту, многие находятся в промежуточном состоянии, в зависимости от имеющихся проблем со здоровьем, например таких, как ухудшение зре-

ния или артрит. Мы продолжаем жить по-прежнему, адаптируясь к новой ситуации.

Антрополог Мэри Кэтрин Бейтсон отмечает, что после Второй мировой войны продолжительность жизни увеличилась. Многие из нас вполне смогут дожить до восьмидесяти и девяноста лет. Она называет такой возраст Зрелость II – Вторая Зрелость. Эта книга основана на собственном опыте. Я была дочерью, сестрой, женой, матерью, бабушкой и сиделкой для моей сестры, страдавшей от деменции. Я видела, как умирают мои родители, и заботилась о моих внуках с первого дня их жизни.

Как психотерапевт я работала преимущественно с женщинами. Мои исследования тоже посвящены им. Я преподавала такие дисциплины, как женская психология, сексуальные и гендерные роли в Университете Небраски, была автором статей о женщинах и выступала с лекциями о них на протяжении всей профессиональной карьеры.

Мои труды относятся к области культурной антропологии и клинической психологии, я специализируюсь на сфере психологии развития и психотравм. Книгу «Воскрешая Офелию: секреты девочек-подростков», опубликованную в 1994 году, я посвятила подросткам, а в книге «Женщины гребут на север» размышляю о женщинах в возрасте. Оба жизненных этапа подобны крутым поворотам реки. Преодолевая их, нам нужно совершить скачок в собственном развитии.

Как и в книге про подростков, здесь я изучаю определенную часть жизни женщины с точки зрения феминизма, стремясь понять его подлинный смысл, который сильно отличается от господствующего взгляда, принятого в культурологии. Мы, женщины, гораздо сложнее, многограннее и личностно богаче, чем принято считать в Америке.

В современной культуре к нам, пожилым женщинам, проявляют презрение. Мы страдаем от унижительного восприятия старых людей и трудностей, с которыми обычно сталкиваются представительницы нашего пола. Когда мы стареем, к нашему телу, сексуальности, разуму и душе начинают относиться без должного уважения. Существует множество стереотипов применительно к пожилым женщинам, а мне больше всего неприятны шутки про тещ. В них нас изображают бесцеремонными, назойливыми и склонными к предвзятости, заставляя думать, что мы всем мешаем. В книге «Женщины гребут на север» мы обсудим много нового и подумаем о том, как сложна и богата наша личность, с какими проблемами приходится сталкиваться и что ценного мы можем дать людям. Несмотря на действующие культурные стереотипы, многие пожилые женщины по-настоящему счастливы. Проведенное в 2014 году Институтом Бруклина исследование, посвященное счастью в разном возрасте, показало, что меньше всего люди счастливы в двадцать, тридцать и сорок с небольшим лет, а с возрастом они начинают наслаждаться жизнью. Безусловно, многие женщины чувствуют себя счаст-

ливее после пятидесяти пяти, и это чувство достигает расцвета к концу жизни.

Дилип Джест в 2016 году провел исследование в Институте Калифорнии (Сан-Диего) и обнаружил, что по мере взросления люди утверждают, что в целом испытывают большее удовлетворение от жизни, становятся счастливее и благополучнее, меньше беспокоятся и впадают в депрессию, реже подвергаются стрессу. Чем старше человек, тем крепче его душевное здоровье. Показатели счастья среди женщин были значительно выше в сравнении с мужчинами. По данным последних исследований, проведенных в Великобритании, наиболее счастливы женщины 65–79 лет.

Существует много теорий, объясняющих, почему женщины счастливее мужчин. Одна из них гласит, что мы просто здоровее и активнее. Кроме того, у нас чаще складываются близкие отношения с родными и близкими. Мы умеем вести душевные беседы, выражать словами глубокие переживания и помогать другим делать это. У нас могут сохраняться длительные контакты с любимым, и часто есть старые друзья, с которыми мы общаемся десятилетиями, что придает душевных сил.

В этом году у меня появился яркий пример того, как пожилые женщины могут быть счастливы. На протяжении многих лет я руководила досуговым центром в университете, где преподавала, а потом стала работать в тренажерном зале, где были созданы специальные программы для пожилых

людей. Я заметила, как сильно отличается обстановка в женских раздевалках. В университете молодые женщины нервничали и были несчастны, постоянно говорили по мобильному телефону или обсуждали с другими посетительницами фитнес-центра свой вес, финансовые дела, учебу, отношения. Почти все они стыдливо приседали и скрючивались, когда переодевались. Изредка можно было услышать радостные новости о том, как они провели выходные или каникулы, но в основном разговоры шли невеселые.

Совсем иначе обстояли дела в раздевалке, где оказалась я. Мы, пожилые женщины, непринужденно разгуливали голышом или в каком попало белье либо неказистых купальниках. У многих тела покрыты рубцами от растяжек и морщинами, виден целлюлит. Но кому какое дело? Наплевать!

Мы с большим интересом разглядывали лица друг друга, хранившие приметы долгих лет радости и страданий, открытых и заинтересованных, живущих сегодняшним днем.

Женщины старшего возраста действительно обсуждают свои горести, порой «заводят шарманку» о разных болячках. Но чаще мы обсуждаем семью, путешествия, книги, фильмы и развлечения. Мы постоянно шутим. Например, одна женщина сказала: «Чем лучше ты к ним относишься, тем дольше они сохраняются». Другая тут же вмешалась в разговор: «О чем это ты?» И одна за другой все защебетали: «Твои коленки», «Твой счет в банке», «Твой купальник», «Твой муж». Как мы справляемся с множеством возникающих проблем?

В этой книге я утверждаю, что наше счастье не зависит ни от генетической предрасположенности, ни от внешних обстоятельств. А то, как и что мы делаем, действительно важно для ощущения радости.

И хоть страдают многие, развиваются единицы. Не все пожилые женщины превращаются в старушек. Связанные с развитием трудности не разрешаются сами собой – надо приложить усилия, чтобы стать мудрее, чем раньше. На пути саморазвития необходимо учиться смотреть в будущее, управлять своими эмоциями, говорить о хорошем и завязывать отношения с людьми. По-новому радоваться жизни, испытывать благодарность и наполнять смыслом каждый день. Усвоив эти уроки, мы обретаем жизненные силы.

Можно стать счастливыми, наполняя жизнь юмором и заботой об окружающих, научившись испытывать чувство благодарности. Конечно, сразу все не получится: завышенные ожидания способны свести с ума. Но реально выработать привычки, которые помогут реагировать на происходящее правильно.

Важно понимать, что жить долго, с радостью и жить, отказавшись от многого, – разные вещи. В первом случае мы будем наполнены радостью, второе – эмоциональная смерть. Мой врачебный опыт доказывает, что секреты, отказ от каких-то вещей и стремление от чего-то уклониться приводят к беде. Чтобы двигаться вперед, нужно видеть все ясно.

Потеряв близкого человека или узнав об ухудшении сво-

его здоровья, мы вполне естественно испытываем всепоглощающее отчаяние. Чаще всего паникуем и впадаем в ступор, начинает казаться, что этого мы не переживем. Но придя в себя после первоначального шока, ощущаем другие болезненные эмоции. Нет исцеления без боли. Какое-то время, чтобы исцелиться от нее, нужно пострадать.

Я не рекомендую подавлять эмоции – лучше прислушиваться к ним. Они открывают доступ к информации, жизненно важной для выздоровления. Мы хотим глубоко чувствовать – душевно и телесно – этот путь к исцелению и обретению надежды.

Отчасти именно отчаяние заставляет нас должным образом ценить жизнь и время. В сущности, это и есть отправная точка для будущего развития. Таков древний замкнутый круг, состоящий из травмы, отчаяния, борьбы, приспособления и разрешения трудной ситуации. Благодаря ему мы глубже осознаем происходящее и готовимся к тому, что за ним следует. Наши сердца распахиваются навстречу новым людям, мы учимся быть благодарными за каждую приятную мелочь. Я стараюсь быть похожей на женщин, которые не прятались от реальности, а скорее занимали активную жизненную позицию – например, Элис Пол, Тилли Ольсен и Грейс Боггс. Они ясно видели, что происходит, были полны решимости сделать мир лучше. Я всегда восхищалась многогранной и гениальной Маргарет Фуллер. В начале 1800-х она говорила о необходимости контролировать рождаемость и за-

щищала права женщин. Однажды заявила: «Я подчиняюсь Вселенной». Так она хотела сказать, что понимает ее законы и не отрицает реальность, а действует в интересах женщин, помогая им жить полной жизнью.

Давайте стремиться к свободе – видеть, слышать и чувствовать все вокруг. Это не значит действовать импульсивно. Как Маргарет Фуллер, мы достаточно сильны духом, чтобы смотреть правде в глаза и открыто строить свое счастье.

Данный отрезок нашего пути может быть прекрасен, несмотря на трудности. Преклонный возраст всегда связан с потерями. В конце концов, так или иначе мы попросимся со всеми, кого любим. Когда исполнится шестьдесят или семьдесят, скорее всего, будем больше времени проводить на приеме у врача, чем на концертах, и чаще бывать на похоронах, нежели на свадьбах. Нужно ловко маневрировать на этом крутом повороте реки жизни, терпимо относиться к неопределенности, открыться новому и видеть положительные стороны во всем, что с нами происходит.

Больше всего гибкость в поведении нужна женщинам старшего возраста, но и нам, тем, кто моложе, надо изо всех сил ей учиться. Мы выстояли в жизненных бурях и видим, как наш жизненный путь простирается далеко вперед. Можем взять на себя ответственность за эмоциональный климат, который создаем и ощущаем.

Данный этап развития проходит под лозунгом «И то и другое». Скорее всего, нам не однажды придется пережить и



глубокую печаль, и мгновения блаженства. В одно и то же время похоронить престарелых родителей и взять на руки первых внуков. Из-за проблем со здоровьем мы, вероятно, станем менее подвижными, но сможем наслаждаться концертами Баха, испечь персиковый пирог для дочери, которая придет в гости, или собраться на пикник и любоваться закатом на пляже или в прерии.

Если мы будем делать правильный выбор и развивать навыки, о которых идет речь в книге, не раз переживем колоссальные скачки в развитии. Постараемся быть более любознательными, меньше нервничать и копаться в себе, научимся широко мыслить. Независимо от жизненных обстоятельств и индивидуальных слабостей, мы обретем душевное равновесие, станем мудрыми и счастливыми.

«Женщины гребут на север» – путеводитель, который позволит понять, что вы способны расцвести. В этой книге мы постараемся выяснить, что нас поддерживает, наполняет жизненными силами и обогащает, когда приближаемся к важному жизненному рубежу. В этот момент у нас появляется шанс для эмоционального, социального и духовного развития. Возможно, главный вывод, который мы должны сделать, прост: «Нам все по плечу». Мы всегда можем окунуться в живительный серебряный поток, который нас подхватит и понесет вдаль.

Эта книга – описание реальных событий и набор полезных советов. В ней я делюсь своим врачебным опытом, при-

обретенным в течение всей жизни. Множество разговоров с пациентками и историй из их жизни поведают о том, как по-разному воспринимают женщины свою жизнь здесь и сейчас. Мы учимся друг у друга. Эта книга не предлагает четкие «правила жизни», но, я надеюсь, она о том, как «думать о них».

Я беседовала с женщинами из разных штатов, с разным образованием, достатком и уровнем культурного развития. Я не указываю, к какой расе или национальности они принадлежат. В этой книге просто собраны истории, рассказанные женщинами из Латинской Америки и Азии, Европы и Северной Америки, американками африканского происхождения и представительницами коренных народов американского континента. У них – разные заботы и проблемы, разные варианты их решения. Одни женщины были раздавлены горем. Другим подвластно искусство жить полной и счастливой жизнью наперекор обстоятельствам. И все они стремятся достойно преодолеть трудности, с которыми пришлось столкнуться на этом жизненном рубеже, изо всех сил хотят быть счастливыми и вести достойную жизнь.

Некоторые женщины разрешили мне сохранить настоящие имена, но в основном у моих собеседниц в этой книге они вымышленные. Некоторые истории я объединила и изменила детали, чтобы сохранить тайну личности рассказчика. Поэтому здесь постоянно встречаются Виллоу и Кестрел, Эмма и Сильвия.

Я включила в книгу много историй и размышлений из собственной жизни: себя мы знаем лучше, чем кого бы то ни было. Думаю, я – типичная пожилая женщина, принадлежу к среднему классу, живу в центральной части страны в типичном университетском городе. Это голубой город в ярко-красном государстве. В целом на здоровье не жалуюсь, но уже есть первые тревожные звоночки. Настроение бывает разное. И, конечно, у меня есть недостатки, то, чем я недовольна, за что себя критикую. И я буду работать над собой до последнего вздоха.

Женщины нашего возраста – представительницы разных культур и рас; у них разная работа, социальный и экономический статус; они живут в разных частях земли и имеют различные сексуальные предпочтения. Кто-то постоянно заботится о других, у кого-то таких обязанностей нет. У них неодинаковый доступ к ресурсам. Например, одна семья живет вместе, есть спутник жизни и близкие подруги, обстановка безопасная. Я знаю шестидесятилетних женщин, которые похожи на девятилетних, а другие, как моя семидесятипятилетняя подруга Дебби из Лос-Анжелеса, открыты для новых приключений. Все мы по-разному страдаем физически и эмоционально, кто-то более жизнерадостный по сравнению с остальными. Некоторые женщины тяжелы на подъем, а другие не могут утихомириться.

Большинство из нас существует между этими полюсами. Иногда мы радуемся жизни, а порой – нет. От одной непри-

ятности быстро восстанавливаемся, а после другой не можем прийти в себя. И все мы проходим один и тот же поворот реки жизни.

Нет женщины, которая объединяла бы все присущие женскому полу черты. У кого-то есть спутник жизни, а кто-то одинок; кто-то здоров, а кто-то хворает; кто-то счастлив и доволен, а кто-то страдает. Тридцать процентов женщин в возрасте от шестидесяти пяти до шестидесяти девяти лет продолжают работать. В этой книге отражено разнообразие женских типов, проходящих один возрастной рубеж.

В части I книги «Женщины гребут на север» обсуждаются трудности, касающиеся старения, предвзятого отношения к пожилым людям и их дискриминации из-за внешнего вида, а также проблемы, связанные с уходом за другим человеком, переживания из-за утрат и одиночества. Часть II посвящена навыкам, которые нужно приобрести, чтобы плыть на север по реке жизни. Это умение понять себя, делать правильный выбор, построить вокруг сообщество близких людей, знать, что и как рассказывать, талант быть благодарными. Особенно важным я считаю умение быть полезным. Барбара Кингсолвер выразила эту мысль лучше меня: «Счастливые люди сумели пригодиться кому-то, превратившись в некий полезный инструмент». Часть III книги приглашает читателей в путешествие в лодке, плывущей по реке долгой любви. Неважно, есть семья или нет, нам необходимы близкие отношения с окружающими. От них зависит личное раз-

витие: изоляция – кратчайший путь к застою. Наконец, в части IV мы будем изучать преимущества данного этапа жизни, такие как умение быть собой, прозорливость и благодать.

Я использовала в названии книги глагол «грести», а не «плыть», потому что, стремясь поддерживать динамику, нужно прилагать усилия, во всем видеть хорошую сторону и изо всех сил сохранять направление движения на пути в холодную зимнюю страну.

Мне посчастливилось много раз участвовать в ежегодном турпоходе «Только для женщин» вместе с подругами, с которыми мы знакомы тридцать лет. У всех – работа кроме домашних обязанностей, поэтому мы обсуждали рабочие дела, начальников, сослуживцев, случаи сексуального домогательства. Кто-то приезжал с маленькими детьми, и начинались беседы о грудном вскармливании, первых зубках и о том, как приучать малышей к горшку. Мы жаловались на своих мужей. А потом обсуждали школьные дела и трудных подростков. Мы плакали и беспокоились, когда наши дети уезжали из дома, чтобы продолжить учебу. Вместе переживали менопаузу – непростое и мучительное время, когда выезды на природу не доставляли особого удовольствия. Мы поддерживали друг друга, когда постепенно уходили из жизни родители. Теперь главный предмет обсуждения – приближение старости.

Мы провели много дней и ночей на реке Платте. Она мелкая и извилистая, течет по всему штату. Про нее говорят:

«Миля шириной и курице по колено». Но весной река, бывает, наполняется талым снегом с вершин Скалистых гор и грохочет, глыбы льда несутся по ней, сгрудившись в бурлящих потоках. А летом, когда часто идут дожди, Платте похожа на грязный пруд.

Представляя себе поход на берег реки, я вижу, как беседуют и смеются мои подруги. Как часто происходит в путешествиях, каждый день случается что-то неожиданное, порой опасное. Это проверка, мы должны проявить ум, мужество и умение решать проблемы. На пути нам не раз встречались перекаты и заторы из бревен, а иногда мы любовались цветущей черемухой, роскошными закатами и слышали перекличку диких гусей.

На пути мне и моим подругам часто попадались пустынные и безлюдные места. А если что-то шло не так, кто-то напоминал остальным: «Помни главный закон пустыни: не паниковать!»

Существует правило, которое полезно помнить, путешествуя по реке времени: если проявлять находчивость, сохранять ясность ума и владеть своими чувствами, в жизнь придет радость. Когда все тщательно спланировано, вещи аккуратно упакованы, есть хорошие карты и проводники, дорога ведет в новые, прекрасные и возвышенные миры.

# Часть I

## Трудности в пути

### Глава I

### Новый поворот

*Проблема в том, что пожилой возраст никому не интересен, пока сам в него не вступаешь; это чужая страна, где говорят на иностранном языке, непонятном не только молодежи, но и людям среднего возраста.*

*Мэй Сартан*

*Цель жизни, в конечном счете, просто прожить ее, максимально наслаждаясь каждым мгновением, жадно и бесстрашно стремясь ко всему новому и увлекательному.*

*Элеонора Рузвельт*

---

За одну жизнь проживаешь несколько жизней. Я родилась в Миссури Озарк в 1947 году, а мои родители только что отслужили на военном флоте фронтов Второй мировой. Так что я – одна из первых беби-бумеров, поколения, родивше-

гося в послевоенные годы. Выросла я в городе Бивер, штат Небраска, где моя мама работала врачом. В семье была старшей из детей. Жили мы на окраине города, и я все дни напролет читала или играла на берегу реки Бивер.

Я была угловатым и необщительным подростком. Прихожанкой методистской церкви, где свято поклялась никогда не употреблять алкоголь, не ругаться, не курить и не заниматься сексом до свадьбы. На своем красном проигрывателе пластинок я включала бродвейские мюзиклы: «Камелот», «Юг Тихого океана», «Песня барабана цветов». Позднее, в старших классах, я слушала Дейва Брубeka и Стэна Гетца и считала дни до момента, когда наконец смогу навсегда уехать со Среднего Запада.

Окончив школу, я поступила в Калифорнийский университет Беркли, в то время – воплощение свободомыслия и исследовательский центр в очень разных научных областях. Мой брат жил в Сан-Франциско. В то время мы слушали Grateful Dead и Дженис Джоплин в парке «Золотые ворота», Филлмора и Авалона. Я изучала гадание на картах таро, интересовалась астрологией и суфизмом, научилась готовить гранолу и йогурт. К моменту окончания университета я нарушила все обещания, которые дала в методистской церкви.

С тех пор у меня много раз начиналась новая жизнь, и все это происходило в штате Небраска. Сначала я стала выпускницей психологического факультета, потом – матерью маленьких детей и женой Джима, психолога и музыканта. Я ра-



ботала врачом, была писательницей и читала лекции. А последние семнадцать лет с гордостью исполняю роль бабушки для моих внуков, которые живут по соседству.

Сколько всего со мной произошло за эти жизни! Я всегда любила проводить время в кругу семьи и компании друзей, бывать на природе, совершать долгие прогулки, плавать и глядеть на небо. С раннего детства чтение давало мне душевный покой, а еще я любила заботиться о людях и животных.

Кое-какие моменты жизни стерлись из моей памяти. Я с трудом вспоминаю девочку, которая одевалась в кружевные пижамы в стиле беби-долл, танцевала твист и читала свою белую Библию в кожаном переплете на ночь, прежде чем погасить свет; которая слушала вечернее радио КОМА. Что это была за молодая женщина-психолог, которой едва хватало 200 долларов на юбку в клетку, надеваемую, чтобы выступить свидетелем в суде? Она кажется незнакомкой. У меня такое чувство, будто все происходило не со мной...

Многие из нас были детьми в 1950-е, подростками – в 1960-е, а в университете учились во времена войны во Вьетнаме. Теперь мы вступили в новый век, и для нас наступил новый жизненный этап. Мы понимаем, каким хрупким стало все вокруг и мы сами.

Неизменными остались лишь перемены, происходящие во Вселенной. А единственная предсказуемая вещь в нашей жизни – ее непредсказуемость. На данном жизненном этапе

мы будем переживать внутренние и внешние кризисы.

Переходя из одного этапа жизни в другой, с учетом изменений личности, самое сложное – обрести новый смысл жизни и сформулировать новые жизненные цели. Это легко сказать и трудно сделать. Как заметил мой брат, работавший врачом, когда был вынужден выйти на пенсию из-за проблем со здоровьем, «нельзя просто взять, пойти в магазин и купить там один фунт смысла жизни». Джон прав: мы конструируем смыслы, решая, что делать, как и кому помочь, какие истории рассказать себе.

Конечно, необязательно каждый день стремиться к новой цели. Бывают дни, когда мы позволяем себе поваляться в постели, встречаемся с друзьями или смотрим кино. Тут важны здравый смысл и чтобы жизнь не стала монотонной. Лучше всего мы чувствуем себя, чередуя работу и отдых.

До некоторой степени мы, женщины, счастливее мужчин, потому что роли, исполняемые нами в семье, делают жизнь понятной и размеренной. Мы занимаемся хозяйственными делами, заботимся о родных, встречаемся с друзьями. И многие из нас испытывают то, что Маргарет Мид назвала ПМИ – постменопаузальной изюминкой. Чтобы справиться с трудностями этого нового жизненного этапа, нужно выработать новые привычки. Это никогда не поздно! В сущности, мы не могли научиться ничему подобному, когда были моложе. По мере старения меняется наше тело и взаимоотношения с людьми, а темп изменений постоянно растет. В

семьдесят мы уже не сможем делать то, что удавалось в пятьдесят. Нам потребуется новый взгляд на мир, новые навыки ориентирования и движения в пространстве и новые представления для оценки происходящего.

Изменения могут быть постепенными, но осознаем мы их внезапно. Для Авы момент истины наступил, когда она покупала билет в Институт искусств в Чикаго. Молодой кассир предложил ей пенсионную скидку. Обычно мужчины не предлагали ей ничего подобного: Ава, брюнетка с соблазнительной фигурой, всегда вызывала у них интерес. Да как он смеет считать ее пенсионеркой?

Она, конечно, понимала, что ей уже шестьдесят пять, но казалась себе шикарной женщиной в возрасте чуть за тридцать. Муж и другие мужчины в ее окружении по-прежнему так к ней относились. Но незнакомые люди и те, кто видел ее впервые, отчего-то не видели Аву тридцатилетней. Ее не сильно волновало, что на улице вслед больше никто не присвистывает. Однако она не думала, что тишина означает утрату женской привлекательности. Это было обидно.

Слова молодого человека словно скинули ее на ступень вниз. Ава прижала руку к сердцу и подождала, пока восстановится сбившееся дыхание. Потом она ответила, что хочет получить пенсионную скидку.

Ава – умная женщина и понимает: сексуальность и красота – не единственная ценность в жизни. Но лично для нее это было важно. Видя, как привлекательность исчезает, она на-

чала терять почву под ногами. Ава призналась мне: «Не могу представить себя серой и незаметной. Я же не такая». Когда нам исполняется шестьдесят и семьдесят, в наших сердцах и разуме должны открыться новые горизонты. Когда мы перестаем верить в то, что наши возможности возрастают, ограничивается стимул к движению вперед. Настроившись на то, что наши способности и таланты можно развивать, мы понимаем, что, куда бы ни направились, это место станет своего рода школой, а каждый встречный – учителем. Трудности и радости данного жизненного этапа способны зарядить энергией. Мы можем увидеть, что лица друзей наполнены любовью, почувствуем вкус дождя, услышим песнь жаворонков на лугу. Нам это подвластно, даже если мы в этот момент возвращаемся с похорон или страдаем из-за артрита. Умение радоваться жизни – не что-то фиксированное, раз и навсегда завершенное. В наших силах совершенствовать это умение, учась готовить, водить машину или занимаясь йогой. Но развития может и не случиться. Некоторые женщины замыкаются в узком внутреннем мирке, закутавшись в знакомые и потерявшие актуальность мысли, будто в старое одеяло. Другие со временем эмоционально чахнут, а все сбои, происходящие в организме, заставляют их отвернуться от окружающего мира, замкнуться в себе.

Австрийская романистка Мария фон Эбнер-Эшенбах заметила: «Старость полностью меняет человека или превращает его в ископаемое». Каждый встречал людей, которые

постоянно ноют, говорят только о себе или критикуют окружающих, не способны осознать, что происходит. Иногда мы, женщины, ведем себя именно так: становимся ворчливыми, впадаем в уныние и принимаем решения без вдохновения. Проигрываем в битве с аппетитом и собственными влечениями. Однако измениться к лучшему никогда не поздно.

Мы можем развиваться духовно. Страдая сами или становясь свидетелями чужих страданий, мы развиваем у себя способность к сопереживанию. Боль личностно обогащает и делает добрее. А еще закаляет. Мы можем грести и двигаться против самых сильных течений, стать примером мужества. И это не теоретические рассуждения. Я видела, как такое происходит с моими клиентками, друзьями и родными.

Когда я опубликовала книгу «Воскрешая Офелию», моя дочь была старшеклассницей, и ко мне на прием приходило много девочек-подростков, страдающих, сердитых, бунтующих против всего и вся. Мне было интересно узнать, какие трудности, с точки зрения культуры, они переживают. Сейчас моей дочери сорок лет, у меня есть внуки-тинейджеры, а я сама – седая женщина, преодолевающая трудности, связанные с новым этапом собственного развития.

Подобно тому как девочки-подростки не могут оставаться под защитой родной семьи, нас, женщин старшего возраста, больше не оберегают молодость, здоровье и привычный ход жизни. И подросткам, и пожилым людям нужно заново отвоевывать себе место в обществе, принимая новые обязан-

ности и формируя новые цели. И те и другие должны приспособиться к резким изменениям собственного тела, соответствовать новым ожиданиям и культурным стереотипам.

Рассказывая моей внучке-подростку Кейт об этой книге, я подчеркнула, что труден любой жизненный этап. Оглядываясь на прожитую жизнь, десятилетие за десятилетием, я не могу вспомнить ни одного периода времени, где не было бы горечи и страданий.

Я и Кейт преодолеваем множество трудностей. У меня есть проблемы со здоровьем, приходится часто бывать на похоронах друзей. А Кейт только что пошла в новую школу после домашнего обучения, и ей приходится иметь дело с учениками и учителями, которые имеют очень разные взгляды на жизнь. У нее появляются новые музыкальные пристрастия, она больше узнает об окружающем мире и о том, кто она. Кейт – подросток, полный энтузиазма и способный хорошо адаптироваться. Я думаю, что она будет принимать верные решения. Но ей придется нелегко. В ее возрасте всегда так.

Я рассказала Кейт, что в ее возрасте у меня было больше проблем в сфере взаимоотношений, чем сейчас. Я не умела выражать свои эмоции или управлять сильными чувствами, волновалась, смогу ли найти любимого человека, с которым надо прожить всю жизнь, и на что буду жить. Я сказала ей, что сейчас гораздо счастливее по сравнению с тем временем, когда мои дети были подростками, или в те годы, когда я

была успешным писателем, куда-то стремилась, торопилась, переживала и просто выбивалась из сил.

Сейчас, в семьдесят лет, я гораздо спокойнее, а жизнь стала более размеренной. Лишь из дня сегодняшнего моя прежняя жизнь кажется более организованной и целеустремленной. Большую ее часть я не представляла, что предстоит. Часто это было делом случая и везения. Опираясь на доступную информацию, я принимала одно решение за другим, не представляя себе многих последствий.

На всех жизненных рубежах нас захватывают и радости, и печали. Судьба и обстоятельства определяют, какой из них окажется самым трудным. Здесь все зависит от того, насколько человек внимателен и к чему стремится. Этот путь помогает исправить ошибки прошлого, если извлечь урок из проблем, с которыми пришлось столкнуться. Подобно тому как подросткам нужно найти свою путеводную Северную Звезду, пожилым женщинам надо осознать, какими они хотят стать. Подпитывать нас будет необходимость приспособиться к новым обстоятельствам. Время течет быстро и тает, словно облачная дорожка от пролетевшего самолета. Мы постоянно погружены в размышления и заняты принятием решений. Нас мучает масса вопросов, например: «Теперь у меня есть время для путешествий. Куда бы поехать?», «Раз мой лучший друг переехал в Аризону, с кем мне пойти в кино?», «Как с моей больной спиной тащить тяжелый тридцатифунтовый контейнер с птичьим кормом?»

При этом мы задумываемся и о другом: правильно ли я распорядилась временем и талантами? А сейчас? Любила ли я других людей? А сейчас? Любили ли меня? А сейчас? Какое место я занимаю во Вселенной?

Ища ответы на эти вопросы, мы можем выбирать, как к чему относиться. Для многих данный этап наполнен смешанными чувствами – страдания и счастья. Именно они подпитывают наше развитие, и мы можем сказать, что живем по принципу «и то, и это». Страдание учит состраданию, а счастье дает надежду и наполняет энергией. Противоречия становятся вратами, ведущими к обогащению души.

\* \* \*

В свои семьдесят два Виллоу – подтянутая стильная темноглазая женщина с волнистыми каштановыми волосами, на пике долгой и успешной карьеры в области социального обслуживания. Она единственная дочь эмигрантов из России, которые умерли в шестидесятилетнем возрасте: отец – от инсульта, мать – от сердечного приступа.

Виллоу думала, что тоже может умереть в шестьдесят, но, как ни парадоксально, именно благодаря этому страху у нее отменное здоровье. Она никогда не курила и не злоупотребляла алкоголем, не употребляла наркотики. Придерживалась здорового питания, а в обеденное время занималась физкультурой. Всегда чувствовала себя на двадцать лет моложе



реального возраста. Ее муж Сол до сих пор говорит ей, что она хорошенькая, и она ему верит.

Еще до смерти родителей Виллоу остро ощущала, что все люди смертны. Ее папа и мама часто рассказывали о родственниках, умерших в детстве или подростковом возрасте. Многие родные погибли при погромах и во время Второй мировой войны. Однажды ее отец сказал, что евреи, как никто, понимают бесценность времени.

Но даже если заботишься о себе, все получается до поры до времени. Сол становится более медлительным, а Виллоу понимает, что скоро не сможет возглавлять некоммерческую организацию, где проработала многие годы. Ее совет директоров захочет найти более молодых руководителей: для пиара восьмидесятилетний руководитель не годится. Многие из тех, с кем работала Виллоу, умерли или вышли на пенсию. Теперь более молодые сотрудники устанавливают хорошие контакты. Они достаточно энергичны, чтобы работать двенадцать часов в сутки.

Но ведь только Виллоу знает, как нужно работать. У нее личное и профессиональное «Я» практически слились воедино. Ее родители подолгу работали в табачном магазине и ждали от нее такого же прилежания в школе. Она училась от рассвета до заката, именно ей доверили произнести речь на выпускном вечере Сити Колледжа.

С самого детства, проведенного в бедности, Виллоу мечтала помогать бездомным и другим людям, попавшим в

трудные жизненные ситуации. Она училась на социального работника в колледже и сразу после выпуска нашла работу в медицинском центре психического здоровья. Начальник флиртовал с Виллоу и благоволил к ней, но она отдавала сердце клиентам. Вскоре она уже руководила собственной программой, и у нее не было начальника с навязчивыми ухаживаниями.

Проработав два года после колледжа, под давлением родных Виллоу согласилась выйти замуж за своего бывшего парня, с которым встречалась в колледже. Он был интересным целеустремленным человеком, но ему хотелось детей и традиционного семейного уклада. Начав хорошо зарабатывать, он захотел, чтобы Виллоу родила ребенка и оставила работу. Ей это было неинтересно, и после двух лет совместной жизни они развелись.

Годы спустя Сол и Виллоу встретились в антикварном магазине, так как оба любили русскую литературу и историю. Пару лет они говорили о книгах, а потом Сол пригласил Виллоу на свидание. Поженились они в пятидесятилетнем возрасте. Сол был гораздо более независимым человеком по сравнению с первым мужем Виллоу, культурным и обходительным. На этот раз Виллоу ясно дала понять, что работа стоит для нее на первом месте.

Теперь Виллоу проводила время так, как хотела. Они с Солом жили в квартире с одной спальней неподалеку от Центрального парка и рядом с ее офисом. Весь дом был залит

солнцем. Детство Виллоу провела в тесной полуподвальной квартирке под магазином, принадлежавшем ее родителям, потому свет и пространство стали для нее воплощением роскоши.

Ей нравится надевать выглаженный деловой костюм и отправляться в офис на углу Девяносто четвертой улицы. Обычно она работает до семи вечера, но иногда засиживается допоздна. Ее дверь всегда открыта, и она знает по именам всех клиентов, страдающих психическими расстройствами. Когда у сотрудников дни рождения, она дарит им выпечку. Некоторые клиенты, например Руби, бездомная артистка, жонглер тростью, и Мирон, который считал себя вице-президентом, стали для нее почти родными. Виллоу заботится о них не один десяток лет.

Однажды Сол спросил, не могла бы она приходить домой чуть пораньше. Виллоу рявкнула: «Приду, когда все дела будут закончены».

Сол подождал еще несколько месяцев, потом однажды, массируя ей плечи, спросил: «Может, тебе было бы интересно отправиться в путешествие или посетить какие-то культурные мероприятия в городе? Если ты не готова выйти на пенсию, почему бы не работать на полставки».

У Виллоу холодок пополз по спине. Она отрезала: «Лично для меня слово “пенсия” – самое ужасное в английском языке». У Виллоу бывает два настроения – она счастлива или грустит. Может сконцентрировать мысли на том, что у нее

хорошо идут дела и она процветает, или на том, что в детстве жила в бедности. Может радоваться отличному здоровью или грустить по умершим родителям. Может испытывать удовлетворение от работы или думать о том, что муж хотел бы, чтобы она снизила рабочую нагрузку.

Виллоу больше не может с легкостью преодолеть шесть лестничных пролетов или запомнить имена всех, кого повстречала. В основном она настроена позитивно и полна энергии, но иногда, особенно среди ночи, с ужасом думает о будущем. И мысли не может допустить о том, чтобы стать беспомощной или слабой.

\* \* \*

Как Виллоу, мы не в силах остановить время, но пока не утратим способности мыслить и справляться с трудностями, можем усилием воли перенестись туда, где нам будет хорошо, в каком-то новом месте. Если настроиться должным образом и быть благодарными за происходящее, есть шанс адаптироваться. Более того, если мы всю жизнь были трудолюбивы, скорее всего, окажемся в состоянии справиться с неизбежными переменами в этот новый период нашей жизни.

Женщины в состоянии пережить даже утрату близких, с которыми прожили долгие годы. Вскоре после того как у моей коллеги Сары умер муж, она призналась: «Я хожу как по-

терянная, словно играю роль в пьесе под названием “Моя новая жизнь”. Не видать мне больше счастья никогда».

Оставшись одна, первые два года Сара ужасно страдала. Ей приходилось принимать снотворные, и она стала хрупкой, словно яйцо Фаберже. Все твердила: «Если идешь сквозь ад – иди, иди, не останавливайся». Прошло пять лет, и Сара снова радуется жизни, уже несколько раз ходила на свидания. Недавно она сказала: «Я научилась никогда не говорить “никогда”».

Кто не испытал страданий, становится невыносим. Глубина нашей личности зависит от широкого спектра чувств, которые мы испытываем. Это касается и глубоких личных трагедий, а силы дает то, что было призвано нас уничтожить. Собирая свое сердце из осколков, мы развиваем устойчивость к боли. Как заметила моя подруга Нора, «смерть Леона морально подготовила меня к тому, чтобы пережить несчастный случай с сыном, который получил ожог, а это помогло мне пережить смерть сестры. Я не знаю, какие еще тяготы готовит жизнь, поэтому наслаждаюсь каждым погожим днем».

Без страданий мы многое воспринимаем как само собой разумеющееся. А когда возвышаемся над страданием, для нас нет мелочей, на которые не стоит обращать внимание. Мы радуемся каждому спелому персику, каждому налитому огненными красками октябрьскому дню, тому, что в гости заглянул друг. Мы бодрствуем и живем полной жизнью.

Конечно, легко говорить и трудно делать. Никто из нас не

в состоянии преодолеть все и быть выше трудностей. И эта книга написана не для того, чтобы восхвалять совершенство во всем, скорее, чтобы вовлечь в процесс, который поможет стать счастливее.

Моя основная мысль заключается в том, что в происходящем с нами на данном этапе развития есть удивительная мудрость: чем больше отнято, тем большим состраданием и умением ценить происходящее мы наполняемся. Для развития нужно исцелиться от пережитых трагедий и интегрировать их в цельную личность. Многое утратив, мы, женщины, стремимся ценить все, что происходит.

Один из величайших парадоксов жизни на данном этапе заключается в том, что мы переживаем не только огромное количество катастроф, но и находимся на пике благополучия. Наше удовлетворение жизнью зависит от того, насколько мы все принимаем. Мудрость – это вознаграждение за труды. Мы можем твердой рукой направить лодку своей жизни, преодолевая бурные пороги, заторы из поваленных деревьев, крутые перекаты – и делаем это с уверенностью, со знанием дела. Мы можем изучать тайны, которые открываются у реки времени, помогая друг другу на пути вниз по течению.

Наиболее остро я почувствовала способность окружающих помочь и то, как найти то, что мне нужно, зимой 2017 года. В ту неделю, когда произошла инаугурация Дональда Трампа, ставшего президентом, я посетила уединенное ме-

сто на Гоуст Ранч в Нью-Мексико вместе с буддистской наставницей Джоанной Мейси. Она собрала четырех покровителей, которые должны были помочь подготовиться к будущему. Мы беседовали о наших страхах и печалях, о том, что вызывало у нас гнев, когда мы узнавали страшные новости об угрозе матери земле и изменениях климата. Мы вместе поплакали, а потом танцевали и пели.

Однажды ясным утром мы бродили по окрестностям в поисках чего-нибудь, что имело бы для нас особое значение. Потом следовало сесть рядом с этим предметом и хорошенько его рассмотреть. А после – придумать с ним особую церемонию.

Я брела по полузамерзшей красной глине. На мне были надеты тяжелое зимнее пальто, перчатки и ботинки для походов. Передо мной открывался вид на долину Чама, где столетиями жил народ тева. По ней змеилась серебряная река, устремляясь прямо к Гоуст Ранч. Над долиной возвышались кроваво-красные, оранжевые и розовые горы Сангре-де-Кристо, точно такие, как на картине Джорджии О'Кифф.

На сухой ветке каркали два ворона и сидела целая стая птиц-крапивников, похожих на рождественские игрушки; они расселись на кедре. Яркие желтые цветы желтого белокопытника. Казалось, всё и все хотят мне что-то сказать. Но я прогулялась еще немного, прислушиваясь, как по растрескавшейся земле хрустят мои шаги, вдыхая чистый

горный воздух и пытаюсь понять, что за особенный предмет нужно найти.

Приблизившись к лабиринту Гоуст Ранч, я его нашла. Ни мгновение не сомневалась, сразу поняла – это он. Поняла, потому что у меня перехватило дыхание. На высоком берегу, над пересохшим руслом реки, росла огромная цилиндропунция – кактус, покрытый яркими желтыми грушевидными отростками и колючками. Ее бледно-зеленые отростки напоминали руки, простершиеся в разные стороны, будто множество рук Шивы. Она была старая и ободранная, некоторые отростки почернели и сморщились. Однако на ней пробивались и юные, ярко-пурпурные ростки. Именно такой я представляла себя. Школьница с сияющими глазами, юная мать с новорожденным, женщина, которая умела кататься на коньках и беговых лыжах, – все они исчезли. Но я чувствовала, что во мне просыпалась новая сила.

Я присела на холодную землю у кактуса, выдавшего лучшие дни, и осталась там на какое-то время. За растением, в небе, то возникали, то растворялись облака. Вместо них появлялись новые. А потом мне явились все детали церемонии: колючки и плоды, боль и красота. Мое тело состарится, но моя душа станет значительнее и сильнее.



# 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.