

# Старше, но лучше



Искусство  
взрослеть,  
не старея

Каролин де Мегре  
Софи Мас

ОТ АВТОРОВ  
«КАК  
ПОЧУВСТВОВАТЬ  
СЕБЯ  
ПАРИЖАНКОЙ»  
БЕСТСЕЛЛЕРА

**Каролин де Мегре  
Софи Мас**

**Старше, но лучше. Искусство  
взрослеть, не старея**

**Серия «#ОДРИ.STYLE»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63930136](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63930136)*

*Старше, но лучше. Искусство взрослеть, не старея: Эксмо; Москва;  
2021*

*ISBN 978-5-04-113908-7*

### **Аннотация**

Вы просыпаетесь и чувствуете себя замечательно, а все вокруг говорят, что у вас уставший вид? Выбирая дату рождения на сайте, вынуждены прокручивать все ниже? Поздравляем, вам 40, а значит, впереди лучший возраст – без страхов и комплексов двадцатилетних. На этот раз иконы стиля Каролин де Мегре и Софи Марс с юмором рассуждают, как, чувствуя себя парижанкой, принять неотвратимую зрелость с ее подводными камнями и преимуществом. Поднимают важные вопросы на тему кризиса среднего возраста, конкуренции с молодыми и внезапной смены статуса со звезды вечеринки на невидимку. Говорят о плюсах и минусах пластической хирургии, делятся хитростями макияжа, чтобы скорректировать мелкие морщины,

и рассказывают, как заслужить лицо (и тело), за которые перед собой пятидесятилетней не будет стыдно. На страницах книги вас ждут плей-листы из любимых песен 1990-х, «черные» списки вещей, а также фразы, которые ни в коем случае нельзя произносить, чтобы возраст в паспорте не совпал с психологическим.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Ты же знаешь, все не так, как было раньше	7
Твой первый	11
Вторая любовь в твоей жизни	13
Кто сказал, что мужчины стареют изящнее?	16
Лучше раньше	21
Уловки-22[1], или логические парадоксы	29
Нечто особенное	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Каролин де  
Мегре, Софи Мас  
Старше, но  
лучше. Искусство  
взрослеть, не старея**

*ВОЗРАСТ НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ,  
ЕСЛИ КОНЕЧНО ВЫ – НЕ СЫР.*

*Луис Бунюэль*

Caroline de Maigret and Sophie Mas, in collaboration with  
Anne Berest and Audrey Diwan

**OLDER BUT BETTER, BUT OLDER**

© 2019 by Caroline de Maigret, Sophie Mas, Anne Berest,  
and Audrey Diwan

© Наумова И.Ю., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021



© Anton Poupaud

Модели: Каролин де Мегре и Яроль Пупо

# **Ты же знаешь, все не так, как было раньше**

**Если ты просыпаешься и чувствуешь себя замечательно, а все вокруг говорят, что у тебя утомленный вид.**

**Если ты идешь к дерматологу, чтобы проверить родинку, а он спрашивает, не хочешь ли ты инъекцию ботокса.**

**Если тридцатилетний парень приходит на вечеринку и даже не смотрит в твою сторону.**

**Если ты, оценивая его внешность, гадаешь, какой он любовник.**

**Если президент Франции моложе тебя.**

**Если похмелье случается у тебя чаще, чем вечеринки.**

**Если, говоря откровенно, ты предпочла бы заняться сексом в постели, а не в душе.**

**Если ты идешь в спортзал заниматься на кардиотренажерах лишь для того, чтобы подкачать пресс.**

**Если оказывается, что ты ежедневно наносишь макияж.**

**Если ты думаешь, что хорошо выглядишь на фотографии, где тебе двадцать, хотя до сих пор всегда считала ее ужасной.**

**Если ты больше не знаешь имен всех новомодных актеров или певцов.**

Если кто-то говорит тебе, что у тебя сексуальный взгляд, а ты просто прищуриваешься, потому что не хочешь доставать очки.

**Если ты говоришь кому-то, что знакома с ним с пеленок.**

Если, рассказывая анекдот десятилетней давности, ты понимаешь, что на самом деле слышала его лет двадцать назад.

**Если ты предпочла бы лечь спать пораньше, чтобы побольше успеть на следующий день.**

Если биографии начинают казаться тебе необычайно увлекательными.

**Если тебе постоянно не терпится вернуться домой.**

Если твоя коллега родилась в год, когда ты получила диплом.

**Если тебя больше никто не спрашивает, собираешься ли ты завести еще одного ребенка.**

Если молодая женщина говорит, что надеется выглядеть так же, как порой выглядишь ты.

**Если ты ходишь к акушеру-гинекологу, чтобы сделать маммографию, а не проверить, не забеременела ли ты.**

Если, почувствовав боль, ты боишься, что это начало конца.

**Если у тебя один глаз меньше другого.**

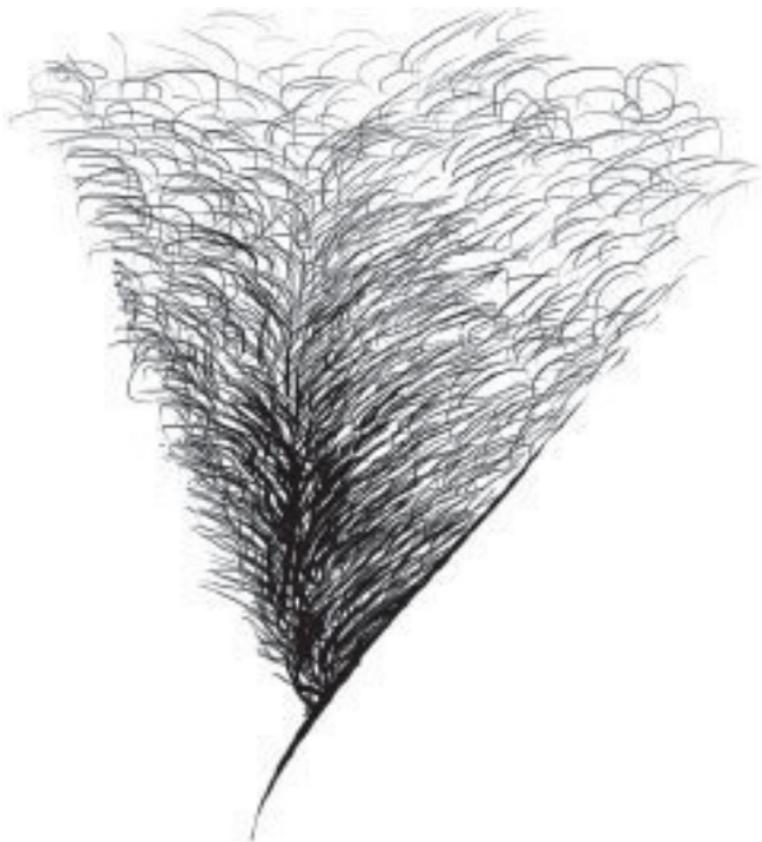
Если, выбирая год рождения на веб-сайте, тебе приходится прокручивать все ниже.

**Если система распознавания лиц на твоём телефоне не узнает тебя по утрам.**

Если тебе говорят, что ты «чертовски сексапильна для своего возраста».

**Если ты улыбаешься в ответ на наивное замечание молодой женщины, тогда как прежде просто находила ее глупой.**

Если ты думаешь, что у тебя на лице вмятина от подушки, а неделю спустя она не проходит.



© Stéphane Manel

# Твой первый

Мы привыкли, что в жизни все бывает впервые. Первый поцелуй, сухие губы и гулко бьющееся сердце. Первая зарплата – настолько крохотная, что исчезает за три вечера. Твой первый поход в ночной клуб: толстый слой макияжа, попытка обмануть охрану у дверей, дрожь от боязни, что тебя раскусят. Первый парень сомнительной внешности, который бросается проводить тебя домой к сбитым с толку, но еще молодым родителям. Тот первый волнующий фильм, который ты смотришь в одиночестве в темном кинозале, и первый раз, когда ты сама выезжаешь на магистраль, трепеща за рулем. Когда ты впервые заполняешь налоговую декларацию и чувствуешь себя серьезным взрослым человеком. Первый раз, когда тебя бросают и ты неожиданно для себя справляешься с этим. Или когда ты лишаешься девственности, но на самом деле ничего не меняется. Первая одинокая ночь в твоей первой квартире... Моменты радости, грусти и выброс адреналина, знаменующий конец или начало новой эры. Ты с нежностью вспоминаешь о тех моментах, благодаря которым повзрослела. И хотя то, что бывает в первый раз, случается все реже, оно все же случается. Просто приобретает новые, более сложные формы.

Когда несколько лет назад ты обнаружила у себя первый седой волос, это, как ни странно, не слишком задело тебя,

потому что у кого-то из твоих подруг он появился еще в двадцать пять.

Но вот случается новый первый раз, который приводит тебя в оцепенение и наполняет страхом. Он подмигивает тебе и ранит в самое сердце. Одинокий седой волос у тебя на лобке! Ты надеялась, что тебе показалось, но это не так. Ты держась за него, перепроверяя себя. Но он определенно тебе не привиделся и продолжает самодовольно наслаждаться твоим вниманием, искушая тебя. **Это вообще нормально?** Ты к этому еще не готова. Ты понимаешь, что отдельные части твоего тела не останутся неизменными вечно, таковы правила игры, но этот первый раз, он не должен был тебя так ранить.

В момент, когда ты готова погрязнуть в жалости к себе, ты вспоминаешь тот белесый волосок на бровях, появившийся у тебя в пятнадцать лет. Тебе о нем все известно. Время от времени он отрастает снова, он всегда жесткий, всегда одинокий, бледный, на одном и том же месте с левой стороны брови. Другого такого больше не было – до сих пор. И если этот новый аналог притязает на независимость, ты готова допустить это. Но только до тех пор, пока не появится следующий.

*Ты с нежностью вспоминаешь о тех моментах, благодаря которым ты повзрослела.*

# Вторая любовь в твоей жизни



© Michael Ochs

Архив/Getty Images

Модели: Шарлотта Рамплен и Антон Роджерс

• Возможно, он не Леонардо ДиКаприо, но он и не исчезнет как призрак после первого свидания.

**Вы выросли в разных странах, однако разговари-**

**ваете на одном языке.**

- Он совсем не такой, каким ты его представляла, но, к счастью, реальность оказалась лучше фантазий.

**Он лысоват, но у него большой словарный запас.**

- В молодости он не старался поймать высоченную волну, но читал *«Старика и море»*.

**Он не в состоянии быстро добежать до автобуса, но ему известны все кратчайшие пути.**

- У него уже несколько детей. Отлично – у тебя тоже.

**ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ, ВСЕ НЕ ТАК,  
КАК БЫЛО РАНЬШЕ**

**ЕСЛИ, ГОВОРЯ  
ОТКРОВЕННО, ТЫ  
ПРЕДПОЧЛА БЫ  
ЗАНЯТЬСЯ  
СЕКСОМ  
В ПОСТЕЛИ,  
А НЕ В ДУШЕ.**

**Кто сказал, что мужчины  
стареют изящнее?**



© Caroline de Maigret

Модель: Одри Диван

Ты ужинаешь со своими одноклассниками, в компании, которую обожаешь, но предпочитаешь видеть только раз в два года: именно столько времени необходимо, чтобы каждый из вас скоординировал свои планы.

Ты отлично себя чувствуешь, узнавая улыбчивые лица, равнодушные взгляды и смешные анекдоты.

И вдруг, когда ты, оглядев стол, отступаешь на шаг, тебя что-то поражает: красота окружающих тебя женщин. Все они сражаются и одерживают победы. Все они прошли через разного рода испытания. Но всех их объединяет то, что они стараются поддерживать некое представление о собственном теле, о своей соблазнительности... о собственном образе, который им так нравится.

А мужчины? Это совсем другая история...

Когда ты смотришь на них, ты постепенно постигаешь глубоко скрытую правду, на которую ведутся как мужчины, так и женщины: мужчины, как хорошее вино, с возрастом якобы становятся только лучше. Мы сами говорим, что серебристая шевелюра им к лицу. Мы повторяем, что их морщины – мерило их опыта и даже придают им еще больше сексапильности. Что их жировые складочки обезоруживают и, следовательно, очаровательны. Так зачем им прикладывать усилия? А все же почему бы и нет... разве что кто-то из них

смущается быть серебристым лисом с рискованной стрижкой, морщинками в уголках глаз и сомнительным цветом лица, а также с лишним весом в виде пивного животика.

Столкнувшись с такой несправедливостью заранее проигранной битвы, женщины выглядят вдвое лучше, чем представители противоположного пола. Как ни странно, если взглянуть на реальность под другим углом, можно разрушить миф о более изящном старении мужчин: на самом деле женщины это делают не хуже, чем серебристые лисы.



© Anne Berest



# Лучше раньше

Это был самый обычный визит, диспансеризация, на которую она приходила каждый год с тем же воодушевлением, что и в Управление автомобильным транспортом: маммография, мазок, артериальное давление, вес – *и у вас все в порядке с месячными?* На этот раз разговор свернул на интимную тему.

*Вы хотите иметь детей?*

Она пришла не для того, чтобы обсуждать с гинекологом свою личную жизнь, но, словно сидя на кушетке психотерапевта (а не с раздвинутыми на скобах ногами), услышала свой ответ. Что да, она хотела бы однажды стать матерью, но сейчас она одна и у нее нет планов немедленно завести ребенка без мужа.

*Часики тикают.*

Молчание. Кажется, что эти слова еще долго отдаются эхом в комнате.

*Вы не думали заморозить свои яйцеклетки?*

Ее будущее как будто уже предрешено, запечатано с указанием срока годности. Прошли те времена, когда ей говорили: «Все в порядке, у вас еще есть время». Это же было молчаливое «О чем вы думали все эти годы?» или же еще более жестокое «Видимо, она одна из тех, кто равняет себя с мужчинами».

Если быть честной, то она об этом *думала*. Ее бабушка заслужила право на голосование, ее мать – право на сексуальную свободу и контрацепцию, развод и аборты, а она (или ей так казалось) заслужила те же самые права, которые имеет противоположный пол. Не зависеть ни от кого. Быть успешной, не испытывая чувства вины. Иметь ребенка – на своих собственных условиях.

Это не отказ, а желание – как и во всем остальном (в работе, в независимости) – придерживаться собственного плана. Да, она могла! Но этого не произошло, потому что: она еще не нашла подходящего человека, наконец, она старалась познать себя и упрочить все, что так давно построила. Малыш? Позже. Она была молода, в хорошей физической форме, по тридцать минут тренировалась на беговой дорожке без одышки. Беременность? Позже! Сколько женщин рожают первого ребенка после сорока? У нее в голове было достаточно примеров для того, чтобы не волноваться о статистике.

Ее мысли прервала связка банальных слов: гинеколог болтал о протоколе, гормонах, активации, лечении, иглах, операциях. Что?! Пока она искала убежища на кресле, внезапно показавшемся ей очень большим, она (поневоле) ухватила смысл того, о чем говорил этот мужчина. После тридцати пяти лет фертильность резко снижается, поэтому многие пары не могут «стать родителями»... но также он упомянул о том, что еще можно выиграть время.

**Она никогда не задумывалась над тем, чтобы заморозить яйцеклетки. По крайней мере, свои собственные.** Воображение все никак не покидает картина в виде коробки с яйцами в ее холодильнике. В этом не было никакой поэзии – предвидение, оценка, хранение... Разве любовь не предполагает совершенно противоположное? Случайная встреча, волшебство, непредсказуемость и спонтанность. Определенно она – продукт традиционного воспитания, выросшая на верованиях прошлого века (так сказать, двадцатого). Врач предлагает подумать над этим и записаться на новый прием, если она захочет начать процесс, хотя предупреждает, что обычная заморозка яйцеклеток не гарантирует, что они будут пригодны для зачатия.

Вновь оказавшись на улице, она нащупывает ключи, сражаясь со своей сумочкой, и заводит машину, чтобы вернуться к жизни, с которой рассталась час назад.

\* \* \*

**Стоит ли ей обсудить это с кем-то или хранить молчание?** В течение следующих нескольких дней она пытается завести разговор по этому поводу и обнаруживает, что эта тема – настоящее табу. Она угрожает так называемой женской мистике (нет, у женщины нет ни органов, ни биологических проблем, новая жизнь появляется у нее между ног только благодаря сверхъестественной силе), она связана со

стыдом потерпеть провал в этой особой области, быть одинокой, пропустить оптимальный период детородности (капиталистический императив работоспособности пробрался в наши спальни).

Постепенно ее окружение перестает отмалчиваться, и выясняются противоречивые мнения. Одни уже тайно сохранили яйцеклетки и даже воспользовались ими, другие считают подобный процесс неестественным, третьи просто боятся. В конце концов она принимает решение.

Собрав волю в кулак и сжав в руках направление, она покупает в аптеке набор для стимуляции яичников. Она немного смущена и напугана, но в ее жизни появляется новый смысл: все начнется со следующего цикла.

**Первый день месячных – это первый день совершенно нового опыта.** Он кладет начало новым отношениям со своим телом: она буквально берет дело в свои руки. Когда она защищает кожу внизу живота, вводит крохотный шприц, понимает, что способна это сделать и боль терпима, у нее возникает ощущение, что это первая победа. Она знает, что доведет дело до конца. Кроме того, она благодарна за это мозаичное строение тканей, вен, органов и клеток, превращающих ее в ту, кем она является, и соглашается с тем, что собирается обратиться к ним с просьбой.

Проходит двадцать дней. В маленьком, обезличенном зале ожидания в клинике репродукции – тонированные окна, так чтобы люди не сталкивались друг с другом. Стыд ве-

лик, когда ты выходишь за рамки нормы. Опустив глаза, она, сконфузившись, идет дальше. Потом все происходит очень быстро: операция занимает около получаса. Очнувшись после анестезии, она чувствует себя как в тумане, а потом, когда ее страхи рассеиваются, появляется ощущение триумфа. теперь у нее есть девять яйцеклеток, замороженных в жидком азоте. Это так просто. Хотя она ощущает себя пронзенной насквозь, у нее под кожей и в сердце бушует цунами. Ей кажется, что у нее отобрали что-то жизненно важное, что она лишилась части своей ДНК.

\* \* \*

В следующие несколько дней на нее нападают затяжные приступы грусти, но также она чувствует себя освобожденной. Ее гормоны – в свободном падении, и у нее много вопросов, но она понимает, что это новый старт. Эта операция не просто медицинская процедура, она воспринимает ее как перезагрузку, обновление программного обеспечения для самореализации. Она больше не испытывает страха, исследуя свои желания и задавая вопросы, которые ее влекут за собой. Действительно ли она хочет ребенка? Смогла бы она вырастить его одна, если не найдет подходящего человека?

Когда возобновляется ее хлопотливая жизнь, она понимает, что преподнесла себе подарок, подарив невероятно важную вещь – новую опцию. И еще немного времени для того,

чтобы влюбиться, по *правильным* причинам, а не спешить ради этого. Тикающие часики с их ужасающей силой больше не пугают ее. *Тик-так*, эхом отдающийся в наших телах, как бомба замедленного действия, больше не слышен. С легким сердцем она думает о микроскопических яйцеклеточках, кристалликах ее самой, хранящихся в перламутровых пробирках при  $-196\text{ }^{\circ}\text{C}$ , и счастлива от мысли, что неизвестность снова открывает окно возможностей.

ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ, ВСЕ НЕ ТАК,  
КАК БЫЛО РАНЬШЕ

Если ты думаешь,  
что у тебя на лице  
вмятина от подушки,  
а неделю спустя  
она не проходит.

---

<sup>1</sup> Уловка-22 – ситуация, возникающая в результате логического парадокса между взаимоисключающими правилами, термин введен американским писателем Джозефом Хеллером в одноименном романе (1961 г.). *(Здесь и далее примечания переводчика.)*

# Уловки-22<sup>1</sup>, или логические парадоксы



Модель: @body\_mirror

*От белого вина у тебя  
учащается сердцебиение.*

*Немного лишних  
килограммов на твоей  
заднице.*

*Когда бежишь, умираешь  
от боли в колене.*

*Молодая дама.*

*Тусуешься с парнем,  
который моложе тебя,  
и выглядишь как женщина  
среднего возраста.*

*Возвращаешься домой  
после полуночи.*

*Отдаешь предпочтение  
солнцезащитному крему  
с индексом SPF 70  
и бледному лицу.*

*Причиняешь вред волосам,  
окрашивая их.*

*Стараешься не выглядеть  
как твоя мать.*

От красного вина у тебя  
темнеют зубы.

Немного лишних  
морщинок на твоём  
изможденном лице.

Занимаешься йогой —  
умираешь от скуки.

Старая дева.

Тусуешься с тем, кто  
постарше, и выглядишь  
так, словно общаешься  
с папиком.

Встаешь раньше 8 утра.

Отдаешь предпочтение  
загару и «гусиным лапкам»  
на лице.

Примираешься  
с сединой, нанося ущерб  
самоуважению.

Смиряться с тем,  
что ты уже стала такой же,  
как твоя мать.

# Нечто особенное

С той секунды, когда ты пришла на вечеринку, ты не могла оторвать от него глаз. Он стоял, красивый и гордый, в окружении восхищенных друзей. Раньше ты его никогда не видела, и он моментально понравился тебе. Его аура мгновенно заставила тебя мысленно перенестись в ваше совместное будущее. Ты нарисовала в своем воображении сцену: летний вечер, вы вдвоем в маленьком домике на юге Франции сидите за деревянным столом и мечтаете, захмелев от розового вина. Дети уложены в постель, воздух все еще теплый.

Он перехватил твой взгляд, подошел и заговорил, вы выпили, понравились друг другу, он поцеловал тебя, и вы закончили вечер у тебя дома.

**Раньше тебе не было так хорошо с мужчиной в годах.** Все как будто так, как и должно быть, то, как он прикасается к тебе, настойчиво, почти с любовной нежностью. Он считает тебя красивой, немало льстит, уже, так скоро, шепчет милые слова. Он никогда много не говорит о себе, он делится с тобой банальными событиями повседневной жизни и рассказывает только невероятные сказки. Этот мужчина, как никто другой, живет в настоящем, так отличаясь от парней, с которыми ты встречалась еще недавно: предсказуемо нервозных типов, не знающих, чего они хотят. В сущности, то, чего хочет он, никогда не происходит, но он выше все-

го этого – он спокоен, уверен в себе. Он желает тебя больше всего на свете, в обеденный перерыв посылает страстные сообщения, он хочет тебя сейчас же, появляется и исчезает, когда ему заблагорассудится, и ты сходишь с ума – от любви.

# 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.