

**Галина
Артемьева**

Зрелой

**женщине
принадлежит мир**

**Как быть
счастливой
в мире мужчин**

**ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 40 ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ.
И ПОСЛЕ 50... И ПОСЛЕ 70!..
НЕ ПРОВОРНЫТЕ СОБСТВЕННОЕ СЧАСТЬЕ И УДАЧУ!**

Он. Она

Галина Артемьева

**Зрелой женщине
принадлежит мир. Как быть
счастливой в мире мужчин**

«Автор»

2012

Артемьева Г. М.

Зрелой женщине принадлежит мир. Как быть счастливой в мире мужчин / Г. М. Артемьева — «Автор», 2012 — (Он. Она)

Может быть, вы пока не заметили, но эпоха изменилась. Наступило время зрелых женщин. Им принадлежит мир! Жизнь после сорока – существует! И представьте – даже после пятидесяти! И – не побоюсь этих слов – после шестидесяти тоже. И после семидесяти, и восьмидесяти... А вот как сделать жизнь в любом возрасте полноценной и насыщенной, как находиться в гармонии с собой, сохранить внешнюю привлекательность и умение радоваться каждому дню – вы узнаете из этой книги. Это не просто практикум со множеством тестов и руководством к действию – это настольная библия каждой женщины в любом возрасте. Недаром говорят: «Твой сегодняшний образ жизни настигнет тебя через двадцать лет».

Содержание

Время нашей жизни	5
Зрелая женщина	8
Возрастная дискриминация	12
Из всех благ жизни долголетие – высшее благо	13
Бабушка Мозес	14
Лени Рифеншталь	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Галина Артемьева

Зрелой женщине принадлежит мир. Как быть счастливой в мире мужчин

Время нашей жизни

Поговорим о неизбежном. О течении времени.

О жизни в целом и отдельных ее этапах.

Кто-то сказал: «Всем хочется жить очень долго, но никому не хочется стареть». Думаю я над этой фразой... Поначалу, конечно, соглашаюсь. Да! Вот жить бы себе лет сто, скажем, и все сто лет быть примерно двадцатипятилетней. То есть не такой уж полной смутного ожидания глупышкой, как в пятнадцать лет, и не – о ужас! – сорокалетней старушкой без всяких перспектив. Быть умной, сильной, прекрасной, стройной и молодой. И так сто лет наслаждаться бы молодостью, а потом... Ну, как в сказке: «Ваше время истекло! Ваше время истекло!»

Примерила на себя эти сто лет. Представила. И что-то мне не захотелось. Скучно почему-то стало. А как же мои тридцать пять, когда я почувствовала, что только сейчас начинаю понимать что-то про любовь? Как же мои сорок пять, когда я осознала, что могу в своей профессии всё-всё? Могу, понимаю, ставлю перед собой новые задачи... Как же ощущение особой яркости окружающего мира и радости от каждого прожитого дня, приходящее после пятидесяти? И доброта, и сочувствие ко всему живому, и мудрость, и – особая красота... И много чего еще...

У нас в стране особое отношение к возрасту. Порой пугающее своей дикостью. Когда-то Некрасов в своей поэме «Кому на Руси жить хорошо?» описал встречу с крестьянкой. Шли, мол, страннички, видят, в поле старуха работает, окликнули... Ну, слово за слово... А потом оказалось – старухе тридцать восемь лет! Ой, мамочки!

Много в нашей литературе XIX века примеров, когда пятидесятилетнюю женщину считают уже полной старицей. Просто уже ничего, кроме смертного одра, ей в ближайшее время не светит. (Это я сейчас о маме Наташи Ростовской вспомнила из «Войны и мира» Л.Н. Толстого.)

Сейчас как-то все сместилось! На все мы смотрим несколько иначе.

Вот, например, постоянно повторяем: «Бальзаковский возраст, бальзаковский возраст»... Тут о нашей Примадонне написали недавно, что «женщина бальзаковского возраста вышла замуж за тридцатипятилетнего». И я очень долго смеялась. Потому что, знаете, сколько это – бальзаковский возраст? Тридцать лет! Роман такой есть у Бальзака – «Тридцатилетняя женщина». Вот после выхода этого романа и стали деликатно называть женщин тридцати лет «дамами бальзаковского возраста».

А теперь так называют шестидесятилетних! И кстати, это положительная тенденция. Потому что тридцатилетние сейчас считаются молодыми, даже юными. У которых всё-всё впереди. И можно особо не спешить.

Молодость продлилась. Это радует. Но есть и другие тенденции. Вот читаю чей-то отзыв о моем романе «Новый дом с сиреневыми ставнями». И там написано, что главная героиня, женщина средних лет, с которой происходят всякие не очень приятные, скажем так, приключения. И я не знаю, смеяться мне или огорчаться. Потому что главной героине моего романа, Татьяне, тридцать пять лет. И кто-то всерьез назовет этот возраст средним? По-моему, это молодость. Вполне осознанная, качественная, классная молодость. Чтоб нам всем подольше оставаться в таком «среднем возрасте»!

Я вот недавно спросила одну двадцатилетнюю девушку, как она себе представляет свою жизнь после сорока. Та задумалась. На лице ее отразились страх и смущение. После некоторого молчания она промолвила:

– Я даже представить себе **такое** не могу. Мне страшно!

Ей и впрямь было страшно! А мне почему-то смешно. Ведь это история болезни. Вот как она до нас добралась, эта болезнь – в виде очередного мучительного страха. Пустого, замечу, глупого, разрушающего. Который – обратите внимание, это очень важно! – чрезвычайно выгоден!

Кому? О! Вы же умные люди и сами прекрасно понимаете.

Что будет, если женщина примет себя, полюбит именно такой, какая она есть? Пластическим хирургам точно придется туго! И многим им подобным тоже.

Я убеждена в необходимости следить за собой, за состоянием своего тела, лица. Но не меньше я уверена, что делать это надо не из страха постареть и перестать нравиться, а из уважения к собственной жизни. Из понимания, что жизнь предстоит долгая! И долгую эту жизнь можно наполнить глубоким смыслом и красотой, а можно и растратить на пустяки...

Есть замечательная поговорка: «В старости чувствуется, кто не берег себя в молодости». И еще говорят: «Твой сегодняшний образ жизни достигнет тебя через двадцать лет». То есть если бережешь себя сегодня, то и через двадцать лет будешь в отличной форме. Прожигаешь жизнь – через двадцать лет станешь развалиной.

Об этом мы еще поговорим. И о зрелости человеческой, о ее силе. Хочется мне на многих примерах доказать вам, что жизнь после сорока – существует! И представьте – даже после пятидесяти! И – не побоюсь этих слов – после шестидесяти тоже. И после семидесяти, и восьмидесяти...

Я убеждена в необходимости следить за собой, за состоянием своего тела, лица. Но не меньше я уверена, что делать это надо не из страха постареть и перестать нравиться, а из уважения к собственной жизни. Из понимания, что жизнь предстоит долгая! И долгую эту жизнь можно наполнить глубоким смыслом и красотой, а можно и растратить на пустяки...

Примеров тому много.

Жизнь у каждого одна. И если относиться к ней бережно, ценить ее, то с чего бы это человек начнет думать, что в шестнадцать лет жизнь прекрасна, а в семьдесят ужасна.

Тут не в возрасте дело, а в чем-то другом. В чем же? Об этом поговорим.

* * *

Несколько лет назад купила я в одном швейцарском курортном городке очаровательную открытку начала XX века. На ней изображена прелестная женщина. Надпись над изображением гласит: «Десять прекраснейших лет женщины находятся между 39 и 59». Обнадуживает, верно? Видите, европейцы уже сто лет назад пришли к такому выводу. А сейчас границы счастливого возраста и для мужчин, и для женщин значительно расширились.

Вот, например, прочитала недавно, что японские ученые определили возраст от 50 до 75 лет как самый творчески продуктивный. До этого накапливался опыт, знания, а после пятидесяти приходит понимание, наступает иной этап проявления возможностей человека. Ведь это прекрасная новость, правда?

Какая же правда, возразят мне, когда у нас люди в среднем и до шестидесяти не доживают! Да, это так. И на то есть много объективных причин. Но кроме них, есть причины субъективные. Вот они-то влияют на продолжительность жизни роковым и страшным образом больше всего.

У нас не принято учить радоваться жизни. Не принято ее ценить. Человек ощущает пренебрежение окружающих к его собственной жизни при первом же столкновении с социумом. А воспитание построено на том, чтобы привить человеку чувство страха, вырастить из него жертву, всегда готовую к подчинению. Допускаю, что никто этого специально не хочет. Но все наши традиции формируют именно такой подход к воспитанию, к человеку, к его жизни и старости. В детях не воспитывается уважение к собственному телу, к его здоровью и поддержанию физической формы. Нет настроения на долгую жизнь. Не культивируется мысль: «Если сделаю сейчас что-то вредное, разрушающее организм, что потом со мной будет, когда пройдут годы?»

Надо учить детей ценить свою жизнь и разумно относиться к ней. Выстраивать приоритеты. Размышлять. Ставить цели. И цели эти должны быть прежде всего духовными. Именно сила духа и ум делают человека прекрасным и позволяют ему прожить долгую насыщенную и творческую жизнь.

Это – одна из тем нашего разговора.

Давайте поговорим о нас, женщинах, о наших силе и слабости, огромных возможностях и страхах, проблемах и путях их преодоления. И сделаем это честно, глядя в глаза правде. Себе врать зачем? (Хотя мы предпочитаем врать сами себе, но от других требуем правды и только правды.)

Надо учить детей ценить свою жизнь и разумно относиться к ней. Выстраивать приоритеты. Размышлять. Ставить цели. И цели эти должны быть прежде всего духовными. Именно сила духа и ум делают человека прекрасным и позволяют ему прожить долгую насыщенную и творческую жизнь.

Мы не всегда задумываемся о своем поведении, а потом удивляемся, почему в нашей жизни происходят неприятности.

Кто мы?

Что мы можем?

В чем наше предназначение?

Когда-то женщина была объектом поклонения. В ее честь слагали стихи и песни. А что сейчас? Нам уже не нужны посвященные нам стихи? Мы и сами их пишем... Когда-то, если женщина входила в комнату, присутствующие мужчины вставали. Даже я это застала. Мой научный руководитель, знаменитый профессор, вставал, когда я приходила к нему на консультацию. Ох, как же мне было от этого неудобно! Но приходилось терпеть. Было время, когда нам подавали пальто и совершенно автоматически оказывали мелкие знаки внимания, как бы давая понять, что мы заслуживаем особого отношения. Только потому что мы женщины!

Но эти знаки внимания скрывали также и полное отсутствие равных прав с мужчиной, и в некоторой степени подчеркивали дамское бессилие.

Теперь многое изменилось. И мы в основном рады этим переменам. У нас появилась возможность распоряжаться собственной жизнью. И это замечательно!

Но мы остались женщинами. И нам хочется любви, нежности, верности... И порой мы сами не знаем, как найти любовь, как удержать ее, и что мы иногда делаем не так... А еще – когда же наступает тот возраст, после которого женского счастья ждать уже не имеет смысла?

Вот сколько вопросов!

Что ж, начнем...

Зрелая женщина

Итак, мир принадлежит женщине зрелой (как, впрочем, и зрелому мужчине тоже). Давайте вместе подумаем, что мы будем понимать под зрелостью. Определенный возраст? Опыт? Способ мышления? Поступки? Поведение? Умение ставить цели и добиваться их? Знания?

Вопрос этот вовсе не праздный. Ведь понятие «зрелость» очень растяжимо. Как и понятие «возраст», которое также весьма относительно.

Каждому человеку дано изначально прожить определенное количество лет. Кем дано? На этот вопрос можно отвечать по-разному. Богом. Судьбой. Природой. Нашими генетическими особенностями.

Мы даже (хоть и весьма приблизительно) можем рассуждать о среднестатистическом возрасте человека. Ну, скажем, нам всем кажется вполне нормальным, если человек живет до 85 лет. И мы понимаем, что и до 95 дожить – тоже вполне в пределах нормы.

А вот 100 лет и больше – это уже особенный возраст, некое весьма обнадеживающее отклонение в сторону продления жизненного пути человека. Или, допустим, смерть в 35 – тоже отклонение. Мы сокрушаемся, понимая, что человек прожил слишком мало.

Сейчас мы поведем речь об относительности восприятия длины человеческой жизни и того, какой период в ней отведен непосредственно старости.

Ведь человек, проживший, скажем, 100 лет, в 70 – еще не старик! Иначе не проживет он еще 30 лет, понимаете? У него же еще и физического и духовного, и социального ресурса должно хватить на целых 30 лет!

Что это значит? Что для человека-долгожителя 70 и даже 80 лет – это зрелость, но не старость!

А зрелость – время плодотворное!

Если вспомнить о тех, кто прожил короткую жизнь, то открываются не менее удивительные вещи. У этих людей, несмотря на их ранний уход, были периоды и юности, и молодости, и зрелости, и старости, если под старостью понимать усталость от жизни, слабость, отсутствие интереса, смирение со смертью или вялое (а порой и дерзкое) заигрывание со смертью.

Вот некоторые всем знакомые имена тех, кто рано ушел.

Пушкин. Его настроение уже за несколько лет до кончины: «Пора, мой друг, пора, Покоя сердце просит...»

Лермонтов: «Я мало жил, и жил в плену. Таких две жизни за одну, Но только полную тревог, Я променял бы, если б мог...» («Мцыри»). Показателен и эпиграф к поэме: «Вкушая, вкусих мало меда, и се аз умираю» («Вкушая, вкусил мало меда, и вот я умираю», Первая Книга Царств). Отметим, что поэму эту поэт написал в 24 года (в 1839 году), по нынешним меркам – в юности.

Но мысли о кончине, уверенность в том, что жизнь его будет непродолжительной, высказаны поэтом гораздо раньше, еще в 1832 году, когда юноше было 17 лет!

Нет, я не Байрон, я другой,
Еще неведомый избранник,
Как он, гонимый ветром странник,
Но только с русской душой.
Я раньше начал, кончу ране,
Мой ум немного совершит;
В душе моей, как в океане,
Надежд разбитых груз лежит.

Чехов: «Очевидно, есть прекрасное, вечное, но оно вне жизни; надо не жить, слиться с остальным, потом в тихом покое равнодушно смотреть...»

«Господи, даже в человеческом счастье есть что-то грустное!»

«Мне хочется, чтобы на том свете я мог думать про эту жизнь так: то были прекрасные видения».

Высоцкий: «Эх, что за кони мне попались, Привередливые, Мне дожить не успеть, так хотя бы допеть...»

Творцы, ушедшие слишком рано, обычно знают свой срок. Это факт. Но проживают свои недолгие жизни с теми же (только сильно укороченными) фазами: детство-отрочество-юность-молодость-зрелость-старость.

Понимаете, о чем я? Об относительности измерения жизни человека временными мерками.

Вывод из этого следует очень утешающий. Если человек запрограммирован на долгожительство, для него возраст в 70, 80 и даже более лет старостью не является. Отметим это, заппомним и учтем.

И вот о чем я еще в связи с этим подумала.

Да, приблизительный возраст человеческой жизни определен. Помните, у Пушкина: «Я знаю, век уж мой измерен, Но чтоб продлилась жизнь моя...»

Век наш измерен. Но мне кажется, что отмерен он гораздо более щедро, чем мы себе представляем. Мы сами укорачиваем время своей жизни. Причем по всем фронтам, начиная с отроческих лет.

К намеренному, бездумному и преступному растрачиванию собственной жизни (причем тупо и задешево) можно отнести курение в отрочестве (чтобы казаться старше), выпивку, употребление наркотиков и ранние половые связи.

Знали бы девочки (намеренно не пишу «девушки»), так как в 11–14 лет они еще девочки, дети), так вот: знали бы эти глупышки, какой вред наносят сами себе этими «поисками любви», насколько состаривают себя ранними абортами, родами, гинекологическими и венерическими болезнями...

Зачем? И почему они ищут **такой** любви? Кто внушил им, что любовь – это половая близость? Почему в поисках тепла и ласки бросаются в объятия мужчин, наплевавательно к ним относящихся? Почему не берегут себя, свое тело, свое здоровье, свое будущее?

Это значит, в семье не получают нежности? Не ценят себя и свои жизни? Не думают о будущем – совсем. Никто с ними об их будущем не говорит, не мечтает. Увы, у нас есть давняя, застарелая и очень серьезная проблема. У нас не учат жить! То есть всякие наставления конечно же дают. Но стратегии жизни, бережного отношения к себе **сейчас** ради **потом** – этого нет и в помине.

Дети не видят смысла ни в хождении в школу, ни в чтении, ни во многих других видах интеллектуальной деятельности. Они просто не понимают – зачем. Их никто с детства не научил радоваться. Например, радоваться выученному стиху, прочитанному вместе с папой на прогулке в такт своим шагам...

Радоваться всему, что вокруг... Ведь радость жизни – это искусство! Его надо освоить, если хочешь жить счастливо. Счастье само к вам не явится. Оно приходит к людям, умеющим улыбаться, способным замечать и ценить мир, подаренный нам.

Что же делать? Самим постигать это искусство всеми возможными способами! Читать книги. Думать. Знакомиться с жизнью других и перенимать их опыт. Дружить с людьми. Не

предавать. Беречь других, как себя. И – двигаться, давая возможность телу и духу жить, а не существовать.

А теперь вернемся к теме зрелости.

Каждого ли человека после 40 можно назвать зрелым? С точки зрения физиологии каждый нормально развивавшийся человек достигает зрелости гораздо раньше, чем в 40 лет.

Что же делать? Самим постигать это искусство всеми возможными способами! Читать книги. Думать. Знакомиться с жизнью других и перенимать их опыт. Дружить с людьми. Не предавать. Беречь других, как себя. И – двигаться, давая возможность телу и духу жить, а не существовать.

Но вот личностно зрелыми становятся далеко не все. Мне знакомы очень много людей преклонного возраста, которые так никогда и не достигли состояния достойной уважения зрелости. Приведу примеры.

Мама одной моей близкой подруги всю жизнь благополучно жила с мужем, который ее баловал, исполнял все ее желания и целиком ей подчинялся. Она же капризничала, своевольничала. Ей все всегда были должны. Так и повелось. И вот ее дочь, моя подруга, каждые выходные ездила к родителям, чтобы приготовить им обед на неделю, забрать тюк грязного белья в стирку, а взамен привезти чистое и выглаженное.

При этом дочь сделала блестящую карьеру, работа ее требовала много сил и времени. И она вполне могла бы, например, нанять домработницу для своих стариков. Или купить им стиральную машинку. Но мама отказывалась напрочь и от домработницы («не хочу в доме чужого человека»), и от техники. Почему машинку нельзя было установить – это для меня так и осталось тайной.

А моя подруга, вместо того чтобы хоть как-то восстановить силы в выходные, ползла к родителям через всю Москву с тюком белья и продуктами. Она – замечательная дочь. А ее мать вела себя всю жизнь как капризный избалованный ребенок. Она была уверена, что ее родные ей должны, и все тут!

А вот другой пример. Собираюсь лететь в Москву. Моя бывшая ученица, а сейчас уже младшая подруга, спрашивает меня:

– Кто вас будет встречать?

– Никто, – отвечаю я.

Она приходит в ужас и патетически восклицает:

– Как?! Неужели некому? Неужели дети не в состоянии?

Дети в состоянии. Но зачем? Просто чтобы гордиться собой? Я вполне в состоянии сама добраться до дома. Зачем кого-то затруднять?

Одно из главных качеств зрелого человека – это умение взять на себя ответственность (прежде всего за себя самого) и не затруднять никого мелочами.

Мне не нужны ритуальные пляски вокруг меня. Не они говорят об уважении и взаимопонимании. Я, например, хочу жить долго, не будучи при этом никому обузой. То есть жить активно, деятельно, радостно, независимо.

Мне кажется, это и есть одна из сторон зрелого отношения к жизни.

Зрелость – это прежде всего ответственность. За себя. Прежде всего!

Это понимание своего места в этом мире – уникального, потому что каждый из нас неповторим.

Это внимательное отношение к своему здоровью и настроению.

Это желание не быть кому-то обузой.

Это тяга к творчеству – в любом из его проявлений.

Это ощущение полноты жизни, которое мы испытываем, открывая каждый день что-то новое и прекрасное.

Это и смирение.

И кротость.

И желание быть не тяжелой ношей для тех, кто рядом, а поддержкой им.

Зрелость проявляется в стремлении отдавать, радовать, счастье дарить...

Зрелость прекрасна. И она действительно обладает огромной силой и возможностями.

Главное – увидеть их и верить в себя!

Возрастная дискриминация

К сожалению, наше общество проявляет себя всесторонне жестоко по отношению к тем, кому всего-навсего за 50.

Вспоминаю рассказ одной прекрасной дамы, которая в 55 лет пошла оформлять пенсию. Ей велели в заявлении написать, что она просит назначить ей пенсию «по старости». Это надо же было до такого додуматься: красивая, полная сил и энергии женщина должна собственноручно расписываться в собственной старости! Что за бессмысленная жестокость?! Словно государство плюет гражданину в лицо. Слышала, что собираются эту формулировку изменить – давно пора! Но эта бедная женщина, вернувшись домой, горько плакала весь вечер.

Сейчас и у нас разные журналы любят составлять рейтинги: 100 самых красивых людей Москвы, например. Постарайтесь вспомнить: а видели ли вы в этих подборках персонаж старше 35 лет? Нет! В современном обществе это исключено. У нас красоту связывают с молодостью – и только.

Сейчас и у нас разные журналы любят составлять рейтинги: 100 самых красивых людей Москвы, например. Постарайтесь вспомнить: а видели ли вы в этих подборках персонаж старше 35 лет? Нет! В современном обществе это исключено. У нас красоту связывают с молодостью – и только.

Это неразумно, несправедливо, не соответствует действительности и главное – не дает людям возможность извлекать положительный урок из чьей-то замечательно и достойно прожитой жизни.

Как говорит пословица: «Где нет хороших стариков, там нет хорошей молодежи». И это совершенно естественно! Так почему же у нас тема красоты людей после 50, ведущих активный и достойный примера образ жизни, является своего рода табу?

Вот сейчас я держу в руках швейцарский журнал *Gluecks Post* за декабрь 2011 года. Тема номера: «100 самых красивых швейцарцев»: 50 женщин, 50 мужчин. Специально стала искать возраст самых красивых людей Швейцарии. И что же? Картина, полностью противоположная нашей! Всех, конечно, не перечислю, но назову некоторые имена: Катя Штаубер – 49, Даниела Лагер – 47, Шарлотта Шваб – 59 и (только представьте!): Лиз Ассия – 86 лет! Подпись под фото 86-летней певицы, поражающей своей сияющей красотой, гласит: «Невероятно! Вот это энергия!»

Должна сказать, что среди швейцарских красавиц много и двадцатилетних, и тридцатилетних – все справедливо. И главное: создает ощущение радости и непрерывности жизни. Такой подход как бы внушает: ты можешь оставаться красивой и привлекательной всю свою жизнь. Следуй примерам!

Такое же возрастное разнообразие и среди 50 самых красивых мужчин-швейцарцев. О чем это говорит? Об уважении к жизни как таковой. Не потому что кто-то молод, а потому что человек!

Кстати, в красоте молодости никакой заслуги нет. А вот в красоте пожилого возраста (после 70 и старше) отражается вся прожитая жизнь. И это всегда интереснее!

Из всех благ жизни долголетие – высшее благо

В качестве заголовка для этой части я взяла замечательную японскую пословицу. Как же она противоречит нашей, постоянно, кстати, нами же произносимой по любому поводу: «Старость – не радость»! Так говорим мы, если почувствуем усталость. И слышать это приходится не от древних аксакалов, а от вполне молодых людей, которым едва за тридцать.

Это кокетство ничего хорошего в себе не несет. Ведь любое слово обладает силой. Повторяя эту сентенцию, мы программируем себя на страх перед старостью и возрастом. Нагнетанию подобных страхов способствует и общественное мнение о пожилых людях (большинство окружающих отзываются о них с усмешкой, а порой и с издевкой), и отсутствие положительных и достойных примеров прекрасно прожитых долгих жизней.

Примеров того, насколько привлекательной женщина может быть в ранней молодости, тысячи тысяч. Они повсюду: на страницах журналов, на экранах ТВ, в рекламе... Но как же мало (особенно у нас) примеров привлекательных, деятельных, востребованных женщин (да и мужчин) после 70, 80 и более лет!

Это происходит совсем не потому, что таких примеров не существует. Такие примеры есть. И их немало. Но люди, боящиеся старости, не стремятся даже вникнуть в эти примеры.

Надо сказать, что в Европе, Японии и Америке я видела много рекламных плакатов и клипов, журнальных фотосессий именно с людьми преклонного возраста. Их героини прекрасны. Глаза у них полны мудрости. Лица излучают свет светом. И красота их несомненна!

В западных журналах постоянно публикуют советы для женщин разных возрастных категорий. И я очень люблю читать эти советы, разглядывая фото: кому за 20, кому за 30, за 40, за 50, за 60, за 70, за 80, за 90... Да-да! Такие рубрики дают огромный стимул жить долго, достойно, оставаясь красивой и привлекательной.

Такие рубрики делают великое дело – они утверждают право женщины в любом возрасте оставаться женственной, способной нравиться, радовать собой окружающих, учат бережно относиться к своей внешности, ухаживать за собой и ценить собственную жизнь.

Примеры вдохновляют. Им хочется следовать. Поэтому расскажу несколько историй женщин, которые в преклонном (и даже весьма преклонном) возрасте оставались активными, деятельными, энергичными, вызывающими у окружающих неизменное восхищение.

Бабушка Мозес

Так называют знаменитую американскую художницу, одну из главных представителей американского живописного примитивизма. История ее поражает. Анна Мэри Мозес родилась 7 сентября 1860 года, а умерла 13 декабря 1961 года. То есть прожила 1 01 год и 3 месяца.

Она любила рисовать еще ребенком, но вышла замуж за фермера. Трудилась много и тяжело. Родила пятерых детей. Возможности заниматься рисованием у нее не было, и о своем увлечении ей пришлось забыть. Свою тягу к творчеству она компенсировала вышиванием, но ближе к 70 Анну стал мучить артрит, поэтому вышивание пришлось оставить.

В 1927 году, когда Анне Мозес было 67, умер ее муж. После его смерти она вернулась к своей детской мечте и занялась рисованием.

Прошло одиннадцать лет. Ей уже 78. (Я рассказываю эту историю с неизменными восторгом и изумлением. Вот это пример!!! Но слушайте дальше!) Некий коллекционер из Нью-Йорка заметил в витрине аптеки маленького провинциального городка Хузик-Фоллс рисунок Анны. В течение следующего года ее рисунки благодаря появлению их в нью-йоркской галерее Сент-Этьен привлекли к себе всеобщее внимание как коллекционеров, так и любителей живописи. Выставки ее рисунков прошли во многих европейских городах и в Японии.

В 1941 году Анна получила государственную премию штата Нью-Йорк. В 1949 году президент США Гарри Трумэн лично вручил ей премию Национального американского женского пресс-клуба.

В 1952 году была издана автобиография Анны Мозес.

Обратите внимание: ей к этому времени было всего только 92 года! После этого она прожила еще 9 лет.

В 1960 году, к столетию бабушки Мозес, ее портрет, сделанный известным фоторепортером Корнеллом Капой, был помещен на обложке журнала *Life*.

Она – звезда!

Вот поразительный урок жизни, прекрасно иллюстрирующий то, о чем я писала выше.

Ведь начать карьеру художницы и завоевать мировую славу Анне Мозес было суждено в 70 лет от роду! И это было только начало. Известность пришла после восьмидесяти.

Можно ли назвать ее семьдесят лет старостью? А восемьдесят? А девяносто? Старой она стала после ста. В последний год своей долгой и славной жизни. Она честно ее прожила, работала, растила детей и лелеяла в сердце свою мечту, что когда-нибудь, когда она отдаст долги жизни (а замужество и воспитание детей – это серьезный долг), когда-нибудь она займется любимым делом.

Анна Мозес занялась живописью не ради денег, не ради славы. Это было ее призвание, ведь она всю жизнь помнила о своей детской любви. И результат оказался просто блестящим! Мне кажется, это один из самых замечательных примеров для подражания. Но он, к счастью, не единственный.

Лени Рифеншталь

Еще одна удивительная жизнь, несомненно достойная того, чтобы быть примером.

Лени Рифеншталь родилась 22 августа 1902 года, умерла 8 сентября 2003 года. Ее земной путь длился 101 год и две недели.

Рифеншталь происходила из обеспеченной семьи, получила всестороннее образование, занималась танцами, гимнастикой, плаванием, живописью, музыкой и иностранными языками. Став взрослой, она была танцовщицей и актрисой, серьезно изучала живопись.

С именем Лени Рифеншталь связан большой вопрос об отношении художника и власти. Дело в том, что она, став известным кинорежиссером, в период господства нацизма в Германии снимала фильмы, прославлявшие могущество Третьего рейха и его вождей. Талант ее был ярким, фильмы запоминались, сильнейшим образом воздействовали на зрителя. Однако после падения фашистской Германии сотрудничество с нацистами не лучшим образом сказалось на общественном отношении к Лени.

Но сейчас речь идет о другом. О поразительной активности Рифеншталь и умении в любой ситуации найти приложение своему таланту. Она обладала особым, поразительным жизнелюбием и жизнестойкостью. К середине 1950-х годов Лени вынуждена была прекратить снимать кино, так как не получала необходимого финансирования. И она занялась фотографией. В возрасте 53 лет она впервые совершила поездку в Африку. Между 62 и 77 годами не раз пересекала Нубийскую пустыню, запечатлевая на пленку жизнь нубийских племен. По сути дела Лени Рифеншталь открыла нубийские племена Центрального Судана широкой публике. И открытие это привлекло интерес и специалистов: этнографов и географов. Отчеты о своих путешествиях она публиковала в многочисленных ведущих изданиях различных стран. По материалам африканских путешествий изданы ее фотоальбомы.

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.