

БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON

СТИВЕН ПЕТРОУ

ГЛУПОСТИ, КОТОРЫЕ
Я НЕ НАТВОРЮ,
КОГДА СОСТАРЮСЬ



18+

Выход есть

Стивен Петроу

**Глупости, которые я не
натворю, когда состарюсь**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Петроу С.

Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь / С. Петроу —
«Издательство АСТ», 2021 — (Выход есть)

ISBN 978-5-17-151626-0

Еще в подростковом возрасте – журналист и писатель, автор множества колонок в New York Times и Washington Post – начал составлять список «вещей, которые он не будет делать, когда состарится» – в основном список всего того, что, по его мнению, его родители делали неправильно. Давайте признаем, мы не хотим стареть так, как это делали предыдущие поколения. Не хотим отказываться от одежды «не по возрасту», толкаться в общественном транспорте или превращаться в вечно недовольного и раздражительного старика, находящегося в конфликте с молодежью, модой и – о боже мой – технологиями. «Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь» откровенная книга о страхах, разочарованиях и стереотипах, сопровождающих старение. Это план новой старости и понимание того, что старение – это не болезнь. Стать старше – это привилегия, которой можно распоряжаться. Честная, личная, полная искрометного юмора, история помогает молодому поколению быть терпимее, а взрослому – посмотреть на себя со стороны.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-151626-0

© Петроу С., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Вступление: Я не превращусь в своих родителей, когда стану стариком	8
Часть I	12
Я не буду красить волосы (даже если Дайан Сойер[7] это идет)	12
Я не буду ставить двойной пробел после точки	16
Я не буду бояться упасть (да-да, именно так)	20
Я не откажусь от одежды «не по возрасту»	22
Я не буду ограничивать круг общения друзьями моего возраста	24
Я не буду лгать о своем возрасте (даже в приложениях для знакомств)	27
Я не стану участвовать в «органном концерте»	30
Я не стану отрицать, что завожусь не так быстро, как раньше (и меня это устраивает)	32
Я не буду отворачиваться от своего обнаженного отражения в зеркале	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Стивен Петроу

Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь

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

Steven Petrow
Stupid Things I Won't Do When I Get Old



Печатается с разрешения Kensington Publishing Corp. и литературного агентства Andrew Nurnberg.



© Стивен Петроу, текст, 2021.
© О. Бернштейн, перевод
© ООО «Издательство АСТ», 2023.

Вступление: Я не превращусь в своих родителей, когда стану стариком

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

Габриэль Гарсиа Маркес

Вскоре после того, как мне стукнуло пятьдесят (мои родители тогда как раз вступили в свой пенсионный возраст), я начал составлять список и назвал его «Глупости, которые я не натворю, когда состарюсь». По правде говоря, этот список, который становился все длиннее, оказался весьма обличительным и едва ли не желчным перечислением всего того, что, по моему мнению, мои родители делали неправильно. Он отражал все их неудачные решения, после принятия которых я торжественно обещал себе не винить собаку в собственном недержании (папа!), не отказываться от ходунков лишь по той причине, что они не подходят к моему костюму (мама!) и не затягивать долгую песню о своих болячках и радикулите за обеденным столом (мама и папа!). Был ли я сыном, который разбирался в этом лучше всех? Возможно.

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

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

Когда родителей не стало, я не без слез перечитал список и смог взглянуть на него другими глазами. Я понял, что все это перечисление «глупостей» отражало лишь мою досаду, которую я испытывал, глядя на то, как они расплачиваются за собственное упрямство (а ведь эта черта характера мне тоже свойственна). Этот список также изобличал мой страх перед тем, в кого они превратились, когда перешли от пожилого возраста к болезненной старости. Теперь-то мне понятно, что я составлял этот список как напоминание себе о том, какие решения не стоит принимать, когда я переступлю порог своих «закатных» лет. Я писал все эти обещания в надежде на то, что таким образом они лучше отложатся в моей памяти и я действительно останусь им верен. А в этой книге я делюсь ими потому, что верю, что читатель сможет сделать более осознанный выбор в тот период, когда начнет считать себя старым. Я частенько вспоминаю слова, которые написал о старении мой друг Эндрю Вейл, директор Национального центра интегративной медицины: «Мы не заложники нашей судьбы».

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

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

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

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

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

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

Но прежде чем я успел отпраздновать эту новость шампанским или указать в *Tinder*², что я мужчина среднего возраста, Щербов добавил: «Наш истинный возраст не просто складывается из суммы прожитых нами лет». Он также зависит от наших особенностей: того, что мы едим, какую имеем физическую нагрузку, курим ли, счастливы ли (думаю, все мы помним этот список наизусть) – в общем, от нашего физического и психического здоровья.

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

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

Я думаю, Лемми Килмистер, солист рок-группы *Motörhead*, дал исчерпывающий ответ на мой вопрос: «Я не понимаю, почему вообще в какой-то момент кто-то должен решить, что ты слишком стар. Я все еще не старик, и пока я не решу, что старость пришла, я не буду стариком, черт возьми».

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

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

² Популярное приложение для знакомств (прим. ред.)

³ Крупный инвестиционный фонд (прим. ред.)

ответил он. С тех пор он развелся, читает по сотне книг в год и регулярно выступает с речами. Этот человек точно не теряет времени даром.

За несколько дней до этого Маргарет (Пегги) Ингрэм, моя знакомая поэтесса шестидесяти восьми лет, между операциями на сломанном запястье горестно сообщила мне: «Ну вот и я стала старой». Из-за травмы она впервые с подросткового возраста не смогла вести машину самостоятельно. Более того, ей пришлось нанять медицинского работника для ухода на дому, из-за чего она стала чувствовать себя зависимой и идентифицировать свое состояние как старость. «Вдруг оказалось, что я не могу делать целую кучу простых вещей, например, открыть банку или пачку картофельных чипсов», – объясняла она мне.

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

К слову о пандемии, мне показался крайне ироничным тот факт, что, по данным Центров контроля и профилактики заболеваний⁴, к старикам причисляют всех людей старше шестидесяти, а значит, для них риск заболеть и даже умереть от *COVID-19* гораздо выше, чем для остальных. Словно нас вдруг обязали носить на шее алую букву «С» (сокращенно от «Старость») как знак публичного унижения и утверждения, что старость – это цифра, а вовсе не состояние души.

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

Конечно, порой трудно избежать стереотипов о старости. Даже если включить телевизор (по крайней мере, те каналы, которые смотрю я), можно наткнуться, например, на рекламу медицинского браслета «*Life Alert*» («Я упала и не могу подняться!») или этих чертовых телефонов «*Jitterbug*» («Кнопки больше, экран шире, меню проще»). Что уж говорить об одной из постановок в телепередаче «*Saturday Night Live*»⁶, высмеивающей умную колонку «*Amazon Echo Silver*» (разработанная специально для «величайшего поколения», она будет откликаться на любое имя, схожее с Алекса, будь то Аллегра, Анита или Алопеция – старики ведь не могут запомнить одно простое имя). Нас сторонятся или высмеивают, а иногда и то и другое. Нас словно стерли: мы составляем примерно половину населения страны, однако в средствах массовой информации наш образ фигурирует едва ли в 15 процентах контента: от фильмов до рекламы.

Оглядываясь назад сегодня, я понимаю, насколько мои собственные предубеждения против старости и стыд влияли на мое мнение о родителях и на эмоциональную окраску составленного мной списка. Пока мои родители постепенно угасали, я часто злился на них – и только теперь я понял, что эта крайность была излишней. Мои собственные страхи перед старостью

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

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

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

затмевали логику и обычно присущую мне доброту. Но здесь нужно упомянуть еще об одной важной детали: одно дело – быть «в годах», и совсем другое – позволять твоему возрасту тебя ограничивать.

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

А когда это случится с вами, я скажу вам: «Прочтите мой список!» Или составьте свой. Прямо сегодня. И когда придет время, не забудьте сдержать данные себе обещания.

Часть I

Глупости, которые я не натворю сегодня

Сколько лет ты дал бы сам себе, если бы не знал свой настоящий возраст?

Сэтчел Пейдж

Я не буду красить волосы (даже если Дайан Сойер⁷ это идет)

Бывшая ведущая ABC News как-то дала мне пару дельных советов о том, как выглядеть моложе. Я следовал им годами, до тех пор, пока одно неудачное окрашивание не превратило меня в серебристую лису.

В течение многих лет я был пациентом одного известного дерматолога, который был на двадцать лет старше меня. Когда мы впервые встретились, ему еще не стукнуло и пятидесяти. Доктор Си был очень приятным и квалифицированным, примерно раз в год я посещал его для проведения процедур по удалению бородавок и иных новообразований на коже ушей и спины. У него было красивое, хоть и слегка грубоватое, лицо и совершенно обычные волосы цвета соли с перцем. Спустя десять лет на очередной прием он явился с волосами, выкрашенными в черный цвет. И каждый раз, встречаясь с ним, я задавался одним вопросом: кто дал ему это ужасный совет? И где были его близкие и почему не вмешались? К сожалению, доктор Си не стал выглядеть моложе; теперь он походил на человека, который лишь отчаянно и тщетно пытается выглядеть молодым.

Я дал себе обещание, что со мной такого никогда не случится.

Я, конечно, прикладываю много сил, чтобы сохранить юношескую бодрость: занимаюсь йогой, принимаю ледяные ванны и ежедневно пью наикрепчайший кофе (то самое «октановое топливо для мозга», которое, по слухам, улучшает когнитивные способности). И, конечно же, имею несколько привычек, которые называю *своей отдушиной*, хотя мой бывший партнер предпочитал считать их проявлением моей «незрелости». Например, ношу ярко-оранжевые узкие джинсы, порой слишком резко реагирую и сохраняю до фанатизма оптимистичную веру в будущее. Я большой поклонник Олдоса Хаксли, который писал: «Секрет гениальности в том, чтобы сохранить дух детства на всю жизнь и никогда не терять энтузиазма».

Надо признать, меня очень волнует, как я выгляжу: я пользуюсь солнцезащитным кремом, увлажняю кожу утром и вечером и покупаю только самые модные солнечные очки. Если уж говорить совсем откровенно, морщины вокруг глаз мне не мешали (ну, то есть мешали, конечно, но операция по их разглаживанию прошла очень успешно).

Несмотря на клятву, данную в тридцать лет (не красить волосы), надо признать, что я все же сдался еще до того, как мне стукнуло пятьдесят. Неловко это признавать, но мои волосы стали моей броней, моим щитом – самым эффективным камуфляжем, скрывающим мой возраст. И этой стратегией я обязан Дайан Сойер.

«Стивен и Дайан» – вовсе не то же самое, что «Джек и Дайан» Джона Кугара Мелленкампа («песня о двух американских детях, выросших в глубинке»), но мы как-то участвовали в одной передаче с этой платиновой блондинкой (которая, кстати, некогда выиграла конкурс «Юная мисс»), и она позволила себе дать мне непрошенный совет: «Ведущие не стареют, они

⁷ Известная американская журналистка (прим. ред.)

просто становятся блондинками». Вообще-то Сойер, как и я, изначально была брюнеткой. Но как написал один голливудский стилист в своем блоге: «Настоящий успех пришел к Дайан Сойер, когда она сменила свой пепельно-каштановый цвет на гламурный медовый блонд, а дальше была уже совсем другая история».

Я скептически отношусь к идее о том, что изменение цвета волос превратило ее из королевы красоты в журналиста, удостоенного премии «Эмми», но ее совет все же воспринял все-речь. В конце концов, если предположить, что существует хотя бы малейшая вероятность того, что это окрашивание поспособствовало ее карьере, то моей уж точно не навредит. Тем более что в моих волосах постепенно становилось больше соли, чем перца.

Не стоит думать, что я единственный, кто обращается к знаменитостям за советом по поводу цвета своих волос.

Каждый пятый мужчина с окрашенными волосами признается, что вдохновляется примером актеров, спортсменов и прочих личностей, имеющих довольно большое влияние в социальных сетях. Полагаю, они бы скорее прислушались к мнению Тома Круза или Николаса Кейджа, чем Дайан Сойер, но, увы, в тот момент именно она оказалась рядом со мной.

Я не только принял ее совет близко к сердцу, но и озвучил его своему парикмахеру. И теперь вот уже много лет я осветляю волосы в салоне. Каждые полтора месяца мой колорист создает на моей голове три разных светлых тона, чтобы поддержать мой «истинный» цвет и скрыть постепенное проникновение серебристого.

Впрочем, недавно проводилось исследование, которое выявило, что я вовсе не одинок: 11 процентов мужчин-бумеров красят волосы, чтобы выглядеть моложе. Хотя в 1999 году нас было всего 3 процента. Мой парикмахер подтвердил: среди его клиентов-мужчин старше пятидесяти каждый пятый красит волосы: «Они это тщательно скрывают, не хотят, чтобы кто-нибудь узнал. А если приплюсовать еще тех, кто делает это дома самостоятельно, думаю, процент будет еще выше». Реклама на моей стене в *Facebook* утверждает, что мы также красим бороды, волосы на груди и волосы «внизу».

Я знал, что это позитивно скажется на моей карьере: на тот момент я уже был третьим по возрасту из трехсот с лишним сотрудников, занятых в интернет-стартапах, и почти на двадцать лет старше своего босса. Когда на смену ветеранам пришла молодежь, окрашивание казалось способом оставаться на вершине или, другими словами, не потерять работу.

Хотя я все так же не хотел превращаться в своего дерматолога и слушать, как люди у меня за спиной обсуждают мою фальшивую шевелюру, но в итоге все так и случилось. По совету моей подруги Молли с волосами цвета медовый блонд я сменил предыдущего колориста на нового, назовем его Алехандро. В один прекрасный день я рассказал ему, что на неделе планирую записать видео из пяти частей для продвижения своей новой книги. Алехандро вдохновенно предложил мне естественное окрашивание, которое замаскирует треть моей седины. «Никто даже не заметит, – пообещал мне он и добавил: – Тем более краска полуперманентная». Значит, если мне не понравится, я смогу запросто ее смыть.

Я упоминал, что запись должна была состояться через два дня?

Я согласился и не успел опомниться, как Алехандро замесил густую пасту, наполнившую салон запахом аммиака. Он втер ее в мой скальп, выждал нужное время и спустя тридцать минут сполоснул и высушил мои волосы.

Та-дам! Седины не осталось и в помине. Но то, что я увидел на своей голове, было... мягко говоря, неожиданно.

Из зеркала на меня смотрел дерзкий медовый блондин, чьи волосы теперь кричали: «Мы окрашены!» Алехандро сказал мне, что я выгляжу великолепно. Один из его клиентов тщетно пытался меня подбодрить, сказав, что теперь мои волосы «такого же цвета, как брови». Ага, были бы, если бы вместо бровей на моем лице были бананы!

Я ехал домой, пытаюсь сдержать свое отчаяние и всеми силами стараюсь не смотреть в зеркало заднего вида. Я не мог вынести того, что Алехандро сделал со мной. Дома меня встретил партнер. За многие годы, что мы прожили вместе, он ни разу не заметил, не говоря уже о том, чтобы прокомментировать, хотя бы одну мою стрижку или окрашивание. Но тогда он ошеломленно пробормотал: «Что ты натворил?»

«Полуперманентная», – повторял я про себя, когда запрыгивал в душ. Я помыл голову раз шесть подряд, но, увы, так и не смог вымыть этот «мед» из своих волос. Ни его, ни жуткий аммиачный запах. Теперь кожа на моей голове горела от вылитых на нее химикатов и больше походила на токсичный участок «Суперфонда»⁸. Волосы и так были тонкими, а теперь просто осыпались.

На следующий день я вернулся в кресло к Алехандро и подвергся еще одной химической обработке, чтобы удалить этот цвет. Без преувеличения скажу, что на этот раз я чуть не задохнулся от ядовитых паров. Но потерпеть стоило, ради того, чтобы избавиться от этого ужасного цвета, как считаете?

Результат нового окрашивания оказался еще хуже: теперь моя голова была медного цвета по бокам и совершенно белая сверху!

До предстоящей съемки, которая изначально и вдохновила меня на эти приключения, теперь оставалось менее суток, и я начал паниковать. Я позвонил своей подруге Вики – она была моей персональной Элоизой⁹ – и был направлен к специалисту по цветокоррекции с Пятой авеню (назовем ее Бриджит). Та смогла втиснуть меня в свое расписание на 8 часов утра на следующий день – всего за несколько часов до начала съемки.

Я прибыл не с пустыми руками: с собой взял фотографии моего привычного цвета волос, от которого теперь не осталось и следа. Бриджит изучала нанесенный ущерб, то и дело охая. «Это все из-за перманента», – поясняла она, кропотливо окрашивая волосы вручную прядь за прядью. Два часа спустя она объявила свой «шедевр» завершенным и отправила меня восвояси после того, как я оплатил счет в 400 долларов.

В этот день на съемке почти все делали мне комплименты по поводу моих волос, но я знал, что они лгут, ведь до этого никто и не обращал внимания на мой ничем не примечательный привычный цвет. Наконец нашелся один честный друг, сообщивший мне, что я похож на дешевую секретаршу со Статен-Айленда. Уверен, он вовсе не хотел обидеть обитателей этого округа, но я точно не воспринял этот комментарий как комплимент.

И я попытался вспомнить причину, по которой я попал во все эти неприятности. Один голливудский блогер написал, что «все будут оборачиваться, а девчонки позеленеют от зависти, если на вашей голове появится прическа Дайан Сойер». На меня действительно глазели все, но ни в одном взгляде я не замечал и капли зависти или сомнений в том, что я покрасил волосы.

В течение следующих трех месяцев я считал дни до стрижки, которая должна была навсегда положить конец моему образу блондина. Остаться Дайан Сойер стало слишком невыносимо. И слишком дорого.

Полагаю, что, особенно с возрастом, я не перестану сомневаться в адекватности моей самооценки. Но в конечном итоге я решил объявить перемирие с внешностью и удвоить старания по выполнению собаки мордой вниз и утренним медитациям, ведь именно они являются истинным источником моей молодости. Теперь моя голова седа без участия каких-либо красок. Я с наслаждением просматриваю на *YouTube*¹⁰ «учебные пособия по осветлению волос», в которых молодых людей с каштановыми и черными волосами учат, как своими руками пре-

⁸ Государственная программа США, занимающаяся исследованием и очисткой земель, загрязненных опасными веществами (прим. переводчика).

⁹ Вероятно, отсылка к известному нью-йоркскому салону Heloise beauty and hair (прим. ред.)

¹⁰ Известный видеохостинг (прим. ред.)

вратить свой цвет из темного в платиновый. И все, что я могу на это сказать: будьте осторожны в своих желаниях, друзья мои.

Вне всяких сомнений, я продолжаю искать вдохновение в образах знаменитостей (мужского пола), и, надо признать, многие из них уже превратились в серебряных лисов: Хью Грант, Стив Карелл, Антонио Бандерас и, конечно же, Джордж Клуни и Ричард Гир.

Справедливости ради, мужчине поседеть гораздо проще. А Дайан Сойер, как и множество женщин, просто придерживается в этом вопросе совершенно иных стандартов.

В конце концов, вся эта трагедия с волосами помогла мне проявить больше сострадания к ошибке моего дерматолога, ведь нельзя допускать, чтобы волосы становились центром внимания. Хотя, конечно, лучше бы я сразу прислушался к совету печенья с предсказанием, которое мне попало много лет назад: «Человек с плохо покрашенными волосами выглядит отчаявшимся». Это уберегло бы меня от хлопот и сэкономило бы мне кучу денег.

Я не буду ставить двойной пробел после точки

Я знаю, что с возрастом осваивать новое становится сложнее, но я буду очень стараться. Мало того, я также очень хочу избавиться от привычек пожилого человека. И начну, пожалуй, с привычки, которую я приобрел, когда печатал на ручной печатной машинке.

Ничто так не обличает в вас старика, как ставить два пробела после точки, восклицательного или вопросительного знака или любого другого знака препинания, обозначающего конец предложения. Да, все, чему мы научились на курсах по машинописи, – теперь прошлый век.

На мое тринадцатилетие бабушка (учитель машинописи) подарила мне *Olympia SM – Mercedes-Benz* среди печатных машинок. Каждые выходные я приходил к ней в гости на занятие по машинописи, где множество раз набирал «*the quick brown fox jumped over the lazy dog*»¹¹ (фраза, в составе которой есть все буквы английского алфавита и при наборе которой используются все пальцы: от большого до мизинца). И когда я заканчивал предложение, бабушка всякий раз напоминала мне: «Два пробела после точки».

Это правило впечаталось в мою ДНК, как и в ДНК всех людей, которые изучали машинопись до компьютерной революции. В эпоху печатных машинок все символы были одинаковыми по ширине: «моноширинный шрифт» значит, что тоненькой «i» и жирной «m» отводилось одинаковое количество горизонтального пространства на странице. Предложения и абзацы снабжались дополнительными пробелами: без второго пробела после знаков препинания, заканчивающих предыдущее предложение, трудно было понять, где начинается следующее. Вот почему принято было ставить не один, а два пробела после точки. Не благодарите.

Компьютеры и текстовые процессоры используют так называемые «пропорциональные» шрифты, в которых интервал регулируется в соответствии с размером буквы. А значит, двойной пробел после точки больше не нужен. Но оказывается, беби-бумеры буквально не способны отказаться от этой привычки: короткое нажатие дополнительной клавиши настолько глубоко укоренилось в нашем мозгу, что от него крайне сложно избавиться.

«Я даже не замечаю, как делаю это, – жаловалась мне одна подруга. – Я годами пытаюсь переучить себя, но это происходит настолько автоматически, что я даже не осознаю этого, пока не увижу распечатку текста, который набрала. Второй пробел красуется на бумаге, словно расступившееся Красное море перед Моисеем, но, когда я набираю текст, мой мозг подключается к клавиатуре через руки, и мои пальцы ничего не могут с этим поделать». К счастью для нас, тьюфяков, *Microsoft Word* теперь помечает двойной пробел как ошибку, ставя точку в великих спорах о пробелах. Что ж, однопробельщики, победа за вами.

Поколение Y и поколение Z никогда не обучались правилу двойного пробела – так что оно стало отличительной особенностью нашего поколения. Как выразился один (молодой) культурный критик, ставить два пробела «совершенно, безраздельно, абсолютно и бесспорно ошибочно». Так что нам придется переучить наши мозги, даже моей подруге, хотя она и клянется, что не сможет себя заставить. И вам тоже. Да, вы тоже можете это освоить.

Но суметь победить старые привычки – это лишь половина дела. Нам нужно не только отбросить старомодные повадки, нам нужно принять (или, по крайней мере, изучить) новое. В наши дни новое всегда связано с технологиями, а когда мы сталкиваемся с новыми устройствами, операционными системами и социальными сетями, то проявляем себя как настоящие ретрограды.

Звучит неубедительно? Возможно, вы помните, как несколько лет назад на шоу «*Saturday Night Live*» показали шуточный рекламный ролик умной колонки *Amazon Echo*, более известной под именем Алекса. В начале ролика объявляют: «Новейшие технологии не всегда про-

¹¹ «Шустрая бурая лисица прыгнула через ленивого пса».

сты для людей определенного возраста». Затем, ссылаясь на мнимое партнерство *Amazon* и *AARP*¹², ролик заявляет, что данная колонка разработана «специально для Величайшего Поколения». Она очень громкая и откликается на любое имя, созвучное с Алекса: Аллерга, Одесса, Анита, Альберта, Алиша, Алессандра, Экседрин и Алопеция. Больше всего в этой рекламе мне понравилось, как осветили функцию поиска вещей:

- Амелия, куда я дела телефон?
- Он у вас в правой руке.

Алекса также умеет рассказывать новости спорта:

- Кларисса, сколько ударов сделал Сэтчел Пейдж вчера?
- Сэтчел Пейдж умер в 1982 году.
- Сколько-сколько?
- Сэтчел Пейдж умер. Он мертв.

В отличие от других версий Алексы, в эту также встроена «функция «поддакивания» для длинных запутанных историй», ведь всем известно, что пожилые люди постоянно рассказывают и повторяют одно и то же.

Эта веселая и несколько дискриминационная пародия осветила несколько способов, к которым поколение наших родителей прибегает, чтобы освоить новые устройства, приложения для социальных сетей и старую добрую электронную почту. Мы, конечно, смеемся, но у нас ведь это тоже получается не так просто.

Например, одна моя подруга рассказала о своей маме и ее противостоянии с новым телевизором, подаренным детьми. «Маме очень нравилось качество изображения, но пульт дистанционного управления ее чуть не прикончил. Соседи говорили, что она частенько звонила им с просьбами о помощи, – жаловалась подруга. – Насколько нам удалось выяснить, она иногда случайно нажимала кнопку «Меню», и тогда ей приходилось обращаться чуть ли не в 911: она жала на кнопки громкости и перелистывания каналов, но никак не могла справиться с опциями меню, поэтому ей постоянно требовалась помощь, чтобы вернуться к знакомому экрану».

Моя подруга поначалу смеялась над маминой «бедой», но теперь вдруг обнаружила в себе сочувствие к ней: «Я купила себе Смарт-ТВ, и этот телевизор явно гораздо умнее меня, – поделилась она со мной недавно. – Он стоит в спальне и управляется одновременно с двух разных пультов, а на кухне установлен *Roku*¹³, и в нем я вовсе не могу разобраться. И даже не напоминай мне о наших двух игровых приставках: только подростки знают, как они работают».

Лично я очень волнуюсь при мыслях о том моменте, когда тоже признаю себя побежденным. Мама моей подруги родилась еще до того, как радио стало обычным явлением в домах. И ей пришлось адаптироваться к телевизору, дисковым телефонам, проигрывателям (начиная со старых моделей 1978 года), затем кнопочным телефонам, автоответчикам, микроволновым печам и многим другим головокружительным изобретениям двадцатого века. Можем ли мы винить ее за то, что ее мозг сказал: «Хватит!» – когда речь зашла о пульте дистанционного управления двадцать первого века? Полагаю, она заслужила немного отдыха.

Сейчас многие люди моего поколения уже не справляются с технологическим прогрессом. И я не исключение. Прямо сейчас на моем ноутбуке открыто шесть окон чата, в которых я прошу операторов помочь мне разобраться с неработающими устройствами, приложениями и программами. Например, в одном из окон безымянный представитель компании *Sonos*¹⁴ продолжает упрямо повторять мне: «Подключите, пожалуйста, ваши динамики через кабель». На что я отвечаю: «Прошу прощения, но я не знаю, как подключать эти провода, поэтому никак

¹² Американская ассоциация, занимающаяся проблемами лиц старше пятидесяти лет (прим. переводчика).

¹³ Аппаратные цифровые медиаплееры, предлагающие доступ к потоковому медиаконтенту из различных онлайн-сервисов (прим. переводчика).

¹⁴ Американская компания по разработке и производству аудиопроодукции (прим. переводчика).

не могу сделать это». *Dashlane*, мое приложение по управлению паролями, отказывается дать мне номер телефона службы поддержки клиентов, так что мне приходится копаться в ворохе ссылок, чтобы найти информацию о том, как восстановить пароль от самого приложения (я ведь нигде не записал его, потому что понадеялся, что приложение, созданное для поддержания безопасности, прикроет мою спину). *Spotify*¹⁵ (обожаю этот сервис) не заработает, пока я не подключу динамики *Sonos*. Но началось все с того, что представитель их службы поддержки попросил меня обновить *iTunes*¹⁶. Чтобы это сделать, нужно сначала обновить прошивку для *iPhone*, но *iTunes* отказывается распознавать мой смартфон, а значит, я не смогу загрузить и установить последнюю версию операционной системы, а затем вручную восстановить резервную копию или синхронизировать его с ноутбуком.

Наконец, в мою дверь позвонил тридцатилетний волшебник из *AppleBuddy*¹⁷. «Такое происходит уже не впервые, – рассказал он мне, имея в виду несовместимость между телефоном и операционной системой, хотя я ждал, что он скажет, что это я не справился. – Просто создайте резервную копию устройства и сохраните ее в облаке», – добавил он и исправил все ровно за одну минуту.

По крайней мере, я смог преодолеть некоторые другие, кажущиеся обыденными трудности, с которыми сталкиваются люди (порой даже моложе меня!), оказавшись один на один с этой технологической преградой. Некоторые из них определенно достойны сожаления, например, жертвы кнопки «Ответить всем». Думаю, почти каждому из нас знакомо это фиаско, когда ты по ошибке включаешь все адреса электронных почт из записной книжки в строку «Кому» или «Копия», раскрывая их без разрешения. Не успеешь оглянуться, как 716 человек получают письмо, содержащее только одно слово – «Спасибо!». Затем кто-то из них попросит удалить его из чата, адресуя запрос также 716 людям. Затем кто-то начинает возмущаться и требовать, чтоб все перестали использовать кнопку «Ответить всем», естественно, используя эту самую кнопку для выражения своего возмущения. Если я разобрался, как пользоваться строкой «Скрытая копия», то и другие смогут. Давайте остановим эту эпидемию «Ответов всем» раз и навсегда.

Есть еще одна, более прозаичная, но от этого не менее раздражающая проблема, крайне распространенная среди беби-бумеров – переадресованная ветка писем. Если однажды мне перестанут приходить письма счастья, предупреждения о мошенничестве или письма с заголовком «Fwd: Смотри, как забавно!», я смогу выдохнуть с облегчением. Что может быть хуже дальнейшей пересылки разговора, который, вероятно, содержит конфиденциальную информацию, хотя изначальный отправитель не хотел, чтобы она попала на глаза постороннему человеку?

«Я переслал своему начальнику переписку с коллегой о текущем проекте, – признался мне как-то мой друг по колледжу. – У меня совершенно вылетело из головы, что в начале этой переписки мы с коллегой обсуждали, какой начальник идиот. Упс». В дополнение к совету «не пересылать письма» могу добавить «не оскорбляйте никого в тексте письма», ведь оно однажды может случайно оказаться в папке «Входящие» у этого самого человека. Но вы ведь и так это знали, верно?

В попытках разобраться с современными технологиями пожилые люди порой допускают и другие ошибки: заводят себе почтовые ящики на *AOL* или *Yahoo* (ребята, давно пора перейти на *Gmail* или хотя бы работать через *Outlook*¹⁸), выкладывают глубоко личные сообщения на

¹⁵ Интернет-сервис для прослушивания музыки, аудиокниг и подкастов без необходимости скачивания их на устройство (прим. переводчика).

¹⁶ Медиаплеер для структурирования и воспроизведения музыки и фильмов, разработанный компанией *Apple* для производимых ей устройств (прим. переводчика).

¹⁷ Сервис *Apple* (прим. переводчика).

¹⁸ *AOL*, *Yahoo*, *Gmail* – сервисы электронной почты, *Outlook* – программа для управления электронным почтовым ящиком (прим. переводчика).

открытой стене друга в *Facebook* («Прошлая ночь была великолепна!») или называют *Twitter* – «*The Twitter*»¹⁹. И раз уж я заговорил об этом, приведу еще несколько фраз, которых стоит избегать любой ценой, ведь они обличают в вас старика:

«Подскажите номер вашего факса?»

Давно пора обзавестись сканером.

«Давайте вызовем такси!»

Воспользуйтесь *Uber* или *Lyft*²⁰! Просто сделайте несколько шелчков пальцами по экрану телефона.

«Я оставил сообщение на твоём автоответчике».

Что это вообще такое? Если так хочется, надо говорить «голосовая почта», а лучше вовсе отказаться от всех видов голосовых сообщений.

«Я распечатал маршрут из *MapQuest*²¹».

Дорогуша, что ты будешь делать, если выбранная тобой дорога перекрыта? В большинстве телефонов есть *GPS*, и маршрут можно выстроить в реальном времени в *Google Maps* – вот что нужно использовать.

Все эти фразочки так и кричат: «Старик прорвался в интернет!» Также новичков в этой области выдают отметки друзей на фото без разрешения (особенно когда друг вроде как на больничном, а вы отмечаете его на фотографии с пляжа) и отправка голосовых сообщений вместо текстовых. Также вы не станете выглядеть моложе, если будете использовать смайлики и аббревиатуры, не понимая их значений (ведь «баклажан» – это не всегда овощ²², а «ЛОЛ» вовсе не значит «лови огромную любовь»²³).

Всем этим я хочу сказать следующее: я не стану ретроградом. *Я не стану ретроградом.* Я полон решимости идти в ногу со временем, быть умнее (по крайней мере, не глупее моего телевизора) и оставаться на связи, даже если для этого придется завести новых друзей – Алексу, Аллегру, Одессу, или как там ее зовут.

Хотя, если вдуматься, возможно, я уже стал ретроградом.

¹⁹ В английском языке социальные сети принято называть без артикля *the* (прим. переводчика).

²⁰ *Uber* и *Lyft* – агрегаторы такси. *Uber* – всемирный, *Lyft* – в США и Канаде (прим. переводчика).

²¹ Американский картографический сервис (прим. переводчика).

²² Эмодзи «баклажан» обозначает мужской половой орган (прим. переводчика).

²³ «LOL» – акроним, обозначающий «*Laughing out loud*», очень громко смеюсь (прим. переводчика).

Я не буду бояться упасть (да-да, именно так)

Я знаю, что страх падения – это нормально, по крайней мере, он заставляет нас обращать внимание на то место, куда мы ставим ногу при ходьбе. Но я не позволю этому страху сдерживать меня и вселять в меня сомнения.

Я всегда боялся упасть. Возможно, этот страх родился оттого, что двое из моих прародителей умерли от падения. Затем, после множества спотыканий и падений, умер отец. Но через несколько месяцев после его смерти я вдруг получил удивительный урок о падении во время занятия по серфингу в Тихом океане.

Во время урока серфинга я то и дело падал то вперед, то на спину. Меня не просто окатывало волной, а неоднократно и эффектно смывало с доски на глазах у моей семьи и профессионального фотографа (который надеялся заработать пару баксов на нашем серф-приключении).

Мы тогда приехали в Каилуа-Кона, штат Гавайи, на семейный отдых с сестрой, братом, их супругами и детьми. Мы хотели отдохнуть и оправиться от сложного года: умерли родители, у моей сестры диагностировали рак, я развелся, а мой брат поместил своего сына-аутиста в интернат. Очень хотелось отпраздновать нашу стойкость и вновь обретенную надежду.

Это был не первый серфинг в моей жизни. До этого я красовался на гавайском лонгборде, когда был почти в два раза моложе: в тридцать с небольшим. Я был бесстрашен – идеальное состояние, чтобы ловить огромные волны и совершать долгие волнующие заплывы (включая встречи с подводными кораллами и острыми лавовыми камнями). Мне нравились всплески адреналина, от которого хотелось сломя голову покорять еще более крутые волны.

Серфинг в шестьдесят лет, честно говоря, оказался гораздо более сложной задачей.

Когда я был молод, мои мышцы были эластичнее, и потому у меня получалось почти без усилий «запрыгивать на доску» («поп-ап» – движение, с которым из лежачего положения переходишь к сидению на корточках, выпятив пятую точку и выпрямив спину). Спустя тридцать лет я наблюдал ту же самую эластичность у моей племянницы Джесси (ей двадцать один), когда она вновь и вновь вскакивала на доску в попытке поймать волну. Ее ноги – словно созданная природой пружина, благодаря которой она в мгновение ока становилась в Вирабахадрасану²⁴ и скользила вниз по волне с развевающимися по ветру волосами.

У меня дела шли не так хорошо.

Конечно, мои бедра и ягодицы стали менее гибкими за эти годы, но Оссиан Фармер, инструктор, сказал, что проблема вовсе не в моем теле. Все дело было в моем отношении – моем страхе. «Ты колеблешься, и это сдерживает тебя гораздо больше, чем какая-то там потеря гибкости», – сказал он мне.

И эта мысль поразила меня. В молодости я не сомневался. Я был похож на парня из книги «Озарение» [Малкольма Гладуэлла](#): я мог с головой уйти в волну, работу или партнера и не оглядываться. Теперь я уже не юноша и, стоя на доске, вдруг обнаруживаю, что волочу одну ногу, словно якорь, зацепившийся за камень. Оказалось, что в серфинге, как и в жизни, из-за страха падения начинаешь только еще чаще падать.

«Правило доски: едва ты заколебался – считай, у тебя неприятности», – прочел я на сайте *SurferToday.com*. Ты упустишь момент, проворонишь волну и, скорее всего, свалишься с доски. Фармер сказал так: «Сомнения – самый настоящий враг. Если ты не погружен в дело с головой – с тобой покончено».

Джесси согласилась с ним, она утверждала, что преимущество ей дали не физические способности и даже не молодость. «Дело не в силе, – сказала она мне. – Нужно чувствовать свое тело и обладать интуицией, позволяющей уловить тот самый момент, когда нужно встать».

²⁴ Поза в йоге (прим. переводчика).

После стольких потрясений в таком молодом возрасте Джесси пришлось научиться парочке приемчиков, чтобы суметь чувствовать нужный момент.

«Серфинг, – сказал мне Фармер в перерывах между моими провалами, – очень похож на медитацию. Не нужно думать, надо просто находиться в моменте». Для следующих нескольких волн я пробовал применить мантру для серфинга, такую же я использую для концентрации во время медитаций: смотреть вперед, колени расслаблены, ступни параллельны, хорошая опора на ноги. Но, попадая в бурлящую волну, я путался во всех этих наставлениях и неминуемо сваливался в воду.

Я сократил мою мантру до имени Джесси, ведь она была единственным выражением всех этих слов. К моему собственному удивлению, я сумел поймать следующую волну и немного проплыть на ней в сторону берега. Я перестал думать и просто почувствовал себя в настоящем моменте. Как сказала Джесси: «Риск упасть есть каждый раз, когда ты встаешь. Но хватит ли тебе веры в себя и смелости вскочить, если ты не знаешь на сто процентов, что именно случится?»

Наблюдая за племянницей, я заметил еще одну вещь. Джесси не сводила глаз со своей цели, а цель любого человека, стоящего на доске, – берег впереди. И я понял, что даже когда я технически правильно вставал на доску, мое внимание часто смещалось вправо или влево, из-за чего я и падал. «Смотри прямо перед собой! – кричал мне инструктор сквозь шум воды. – Не отвлекайся!» И я невольно вспомнил все те случаи, когда я отвлекался от своей цели (в личном или профессиональном плане) и не мог достичь успеха.

Мы с братом и сестрой пережили сложные времена и слишком тесно контактировали с болезнями, беспомощностью, смертью и страхом. С тех пор как я занимался серфингом в молодости, мне довелось наблюдать, как мои престарелые родители падают и ранятся. У них появился сильный страх падения, и они продолжали падать снова и снова. Однажды мама споткнулась о бордюр, гуляя по Нью-Йорку, и упала вперед. На следующий день она выглядела так, словно ее сильно избили, лицо стало похоже на картину Джексона Поллока²⁵ – в синих, фиолетовых, красных и черноватых тонах. «Я не помню, как это случилось», – заявила она мне в тот день.

Вспоминая этот и еще некоторые другие случаи, я признался инструктору, что очень боюсь упасть. Фармер занимался серфингом едва ли не с третьего класса, он ответил, что тоже боится, но старается относиться к своим страхам философски: «Нельзя позволять страху становиться на твоём пути к мечте. Он будет тебе мешать. Страх сдерживает тебя и внушает тревогу».

«И что же мне делать, когда я падаю?» – спросил я.

Он посоветовал научиться правильно падать. «Падай плашмя, – добавил он, – так не поцарапаешься о камни. Не надо нырять головой вперед. И будь так грациозен, как только можешь». Я решил, что этот совет можно применить к любым падениям: быть сосредоточенным. Бросить вызов страху, научиться падать правильно, следить за головой. Если падение неминуемо, плыть по течению и постараться сделать это с некоторой долей изящества.

И когда в то утро в конце занятия настало время последней волны, я собрал воедино все советы наставника и свой собственный опыт и вскочил на доску. Сконцентрировавшись на имени Джесси, я поймал волну и доплыл на ней до самого берега. Я ликовал. А потом упал, плашмя. На самом деле, я просто не знал другого способа сойти с доски.

Жена моего брата наблюдала за этим триумфальным заплывом. Когда я вынырнул из-под воды и она убедилась, что я не пострадал, она язвительно заметила: «После каждого падения снова встаешь».

²⁵ Американский художник, представитель абстрактного экспрессионизма (прим. переводчика).

Я не откажусь от одежды «не по возрасту»

Подбирая очередной наряд «не по возрасту», я всякий раз вспоминаю свою мать и ее бордовый гардероб в стиле «Пуччи»²⁶, так что вряд ли я стану слушать скептиков, которые советуют одеваться в соответствии с возрастом.

– Мам, что это такое? – с притворным ужасом спросил я, войдя в ее спальню. Занятие ее было довольно обыденным: она лежала на огромной кровати и читала книжку. Но что на ней было надето! Из-под стильной ночной рубашки *Miss Elaine* виднелось шелковое нижнее белье фиолетового цвета. Ей было уже далеко за восемьдесят, но она выглядела откровенно гламурно. Одному моему другу его мама как-то заявила: «Я, может, внутри и убогая старушка, но снаружи я так выглядеть не буду».

Я всегда знал, что моя мать, хотя днем и выглядела простушкой, по вечерам всегда одевалась, словно девушка от Пуччи или Гуччи. Она всю жизнь обладала сексуальностью барышень со страниц «*Cosmo*», однажды даже произошел случай, когда этот образ показался мне неуместным для матери. Однако она чувствовала себя в своей тарелке вне зависимости от того, сколько своего тела она оголяла. Она с вызовом относилась к прописным истинам мира моды и никогда не следовала ни одному из его правил, связанных с возрастом. Она не обременяла себя сексистскими или возрастными ограничениями в духе «никаких мини-юбок после сорока» или «запрет на открытые плечи после пятидесяти».

Пока мы болтали в тот день, я заметил на ее туалетном столике свадебную фотографию шестидесятилетней давности. Моя мать со своим французским именем Марго не была похожа ни на одну невесту из 1950-х (разве что на Элизабет Тейлор с фиалковыми глазами на свадьбе с Майком Тоддом в 1957 году). Мама выбрала коктейльное платье из шантунга²⁷ с глубоким вырезом (так называемый крой халтер) и прекрасно подчеркивающей ее фигуру юбкой-годе. Под такое платье пришлось отказаться от бюстгальтера. Из украшений на невесте было только простое обручальное кольцо, подаренное моим отцом (позже она его переделала) и часы «*Cartier Tank*». На ней не было даже сережек! Ее мать, дама из Верхнего Вест-Сайда, умоляла ее выбрать более традиционный наряд, но она отказалась. Мало того, она не захотела, чтобы ее сестра стала подружкой невесты, но это уже совсем другая история. Она всегда умела нарушать традиции, раздражая этим всех близких и родных людей.

«Чему улыбаешься?» – спросила она, словно прочитав мои мысли о ее ночном наряде. Незадолго до этого мой партнер поругался со мной по поводу неподходящей одежды, которую я ношу. Он не одобрял мои ярко-оранжевые узкие джинсы и утверждал, что укороченный темно-синий вельветовый блейзер от Билли Рида²⁸ – «слишком молодо» для меня, хотя консультант в бутике Билли Рида (бывшая Мисс Америка) заявила, что «он мне очень идет». А я предпочел все это спортивному пальто с большими лацканами и массивными плечами, уже не говоря о плиссированных брюках – пережитках 1980-1990-х, столь популярных среди моих сверстников.

«Я лишь задумался о том, насколько мы похожи», – ответил я маме.

Мои вкусы в одежде не всегда были такими... э... буйными. После двадцати лет я начал одеваться в «*Brooks Brothers*»²⁹. У меня даже был любимый продавец в главном магазине на Мэдисон-авеню – Ларс. Он следил за тем, чтобы я выглядел «опрятно», носил только натуральные хлопковые рубашки на пуговицах, широкие брюки со складками на талии и недоро-

²⁶ Эмилио Пуччи – итальянский модельер, популярный в 1950-1960-х гг. (прим. переводчика).

²⁷ Разновидность шелковой ткани (прим. переводчика).

²⁸ Американский модельер (прим. переводчика).

²⁹ Одна из старейших марок мужской одежды в США (прим. переводчика).

гие мокасины. И все в клетку, очень много клетки. К тридцати годам у меня было не меньше дюжины ремешков для часов самых разных цветов, и каждое утро я подбирал их к своим клетчатым рубашкам всех цветов радуги и поясам с вышитыми на них парусниками, дельфинами и собаками.

Но примерно к пятидесяти годам я вдруг начал чувствовать себя невидимкой – ощущение, которое приходит с возрастом. Вот что я вычитал об этом в интернете: «Чем старше становишься, тем больше людей предпочитают вовсе не замечать тебя. Не позволяй им этого делать. Не бойся поразить их. [Носи] все что угодно, лишь бы напомнить им, что ты существуешь и, если это необходимо, что ты старше и мудрее».

У меня есть хороший друг, Деон. Он всего на несколько лет моложе меня, но сделан из того же теста, что я и моя мама. Нам обоим нравилась актриса Хизер Грэм (*Твин Пикс*), в одном из интервью она сказала следующее: «Я восхищаюсь людьми, которые придерживаются элегантного стиля в старости. Но лично я предпочла бы что-нибудь повеселее». Как и я, Деон утверждал, что унаследовал специфический вкус в одежде – в его случае, от пра-пра-тетки Мэй, которая была примечательна ярко-красной помадой и яркими платьями в цветочек. Согласно описанию Деона, тетя Мэй «всегда пользовалась успехом». Когда ему перевалило за пятьдесят, Деон решил, что не хочет быть «стариканом», одетым в «*Hollister*» или «*Abercrombie & Fitch*», однако постоянно носить «*Dockers*»³⁰ он тоже не мог. Так чего же он хотел? Просто носить одежду чуть лучше, чем у других. А может, даже и составить конкуренцию молодым.

Еще Деон напомнил мне слова Коко Шанель: «Мода проходит, стиль остается».

Дело говоришь, Деон!

Когда в газете *New York Times* вышла моя статья о модных штучках, одна шестидесятилетняя дама написала в комментариях: «Я начала понимать, что от нехватки внимания человек (любого возраста) начинает выглядеть старше, его внешность словно бы кричит: “Все безнадежно, так зачем стараться?” – или и того хуже: “Я уже обречен”». Она написала, что однажды поймала в зеркале свое отражение и словно пробудилась ото сна: «Я поклялась привести себя в порядок и выглядеть достойно. Каждый день. И это лучшее решение из всех, что я когда-либо принимала. Если я одеваюсь с достоинством, повышается моя самооценка, и я чувствую себя моложе. Я принимаю свой возраст с гордостью».

Моя мама знала, что значит «одеваться с достоинством», хотя и немного по-своему. Она всегда много читала, ее любимая британская поэтесса Дженни Джозеф в стихотворении «На всякий случай» говорит о том, что надо носить бордовое платье с красным беретом и жить свободно, чтобы «отыгаться за сдержанность прожитых лет»³¹.

Но моей маме, конечно, не за что было отыгрываться, о чем мне напомнило ее незабываемое свадебное платье.

³⁰ Американские бренды одежды (прим. переводчика).

³¹ Перевод Евгении Тиновицкой (прим. переводчика).

Я не буду ограничивать круг общения друзьями моего возраста

Окружать себя людьми только одного с вами возраста – верная стратегия, чтобы почувствовать себя стариком. К счастью, у меня был прекрасный девяностолетний образец для подражания, у которого я научился заводить и поддерживать связь с друзьями гораздо моложе себя.

Кое-кто среди лучших друзей Дениз Кесслер были на тридцать или сорок лет моложе ее самой, и я очень рад быть в их числе. Мы познакомились в 1993 году, ей тогда было семьдесят семь лет, а мне едва стукнуло тридцать шесть. Можно сказать, что я стал ее Гарольдом (молодым человеком, которому наскучила жизнь, и потому так сильно увлеченным смертью), а она – моей Мод (пожилой дамой, живущей полной жизнью и пышущей энергией)³². Вот такая необычная парочка.

Дениз выбрала меня. Поначалу я думал, что ей просто понравился мой балл *FICO*³³, я ведь хотел арендовать квартиру с двориком на первом этаже ее дома. Но довольно быстро я понял, что стать жильцом Дениз – первый шаг к дружбе с ней. Отбор прошли немногие, но всех прошедших объединяло одно – наш возраст. Конечно, у Дениз было несколько семидесятилетних друзей, но однажды она призналась мне, что «плохо переваривает стариков».

Да у нее и времени на них не было. Ни на них, ни на кого бы то ни было другого. Она едва смогла выкроить час, чтобы поговорить со мной по поводу аренды квартиры. Каждый ее день был полон дел: акваэробика по утрам, затем вычитка текстов в местной газете, посещение уличных демонстраций, написание писем редактору. А в конце дня она надевала парик и присоединялась к своим сестрам-феминисткам в *Last Hoop-Rahs* («целая группа поддержки и труппа настоящих босоногих танцовщиц хула-тап»), которые выступали на днях рождения, выпускных и других вечеринках и всегда выходили на бис.

У Дениз были и кровные родственники, но она ни с кем из них не была особенно близка (за исключением внучки, которую она обожала), у нее было свое собственное представление о семье. Если говорить терминами Армистеда Мопина³⁴ из его книги «Городские истории», Дениз выбрала свою семью скорее по логическому, нежели по биологическому принципу. Чуть позже Мопин выпустил мемуары под названием «Логическая семья» и написал, что «порой биологическая семья отказывается принимать тебя таким, какой ты есть, и тебе приходится формировать свой собственный круг друзей и тех, кто близок тебе по духу».

Дениз подбирала своих «логиков» точно так же, как это делала вымышленная героиня Мопина Анна Мадригал, став для нас «духовным наставником и приемной матерью» (как описали миссис Мадригал в газете *New York Times*). Мы ездили с ней в однодневные поездки на побережье, а по вечерам посещали театр; я учил ее пользоваться электронной почтой, интернетом и, наконец, *iPhone*. А в последующие годы я возил ее к врачу, в больницу и потом в дом престарелых. То же самое делали для нее и другие ее «логики».

Наша веселая компания молодых последователей не просто помогала ей в быту. Мне кажется, мы также поддерживали ее в борьбе с одиночеством, которое неминуемо приходит с возрастом (особенно после смерти трех ее сестер). Дениз так и осталась ребенком. «Я оказалась брошенной», – не раз повторяла она мне.

Дениз начала опираться на этот принцип задолго до того, как появились исследования, в которых утверждалось, что иметь друзей моложе себя полезно. Я помню, как она рассказы-

³² Герой кинофильма «Гарольд и Мод» 1971 г. (прим. переводчика).

³³ Персональный кредитный рейтинг, оценка финансовой надежности заемщика в США (прим. переводчика).

³⁴ Американский писатель-романист (прим. переводчика).

вала, что «более молодые друзья раздвигают границы мира и расширяют кругозор». Она также интуитивно понимала, что близкие дружеские отношения в пожилом возрасте являются хорошим стимулом для увеличения продолжительности жизни и, конечно же, ощущения счастья.

Но эта дружба длиной в двадцать лет была вовсе не односторонней. Ничто я не ценил больше, чем непрерывные жизненные советы, которые сыпались из нее, словно из упаковки «Рез»³⁵. Дениз опиралась на силу и жизненную энергию своих молодых друзей, мы же извлекали пользу из мудрости и стойкости, которую она успела приобрести за долгую жизнь. Однажды, еще в самом начале нашей дружбы (но уже после того, как я переехал из ее дома), ко мне пришли рабочие, чтобы подравнять разросшийся платан, обеспечивавший уединение на моем заднем дворе. Я сказал прорабу, что буду на селекторном совещании, но попросил сразу звонить мне, если возникнут вопросы.

Час спустя я вернулся узнать, как дела, и не смог поверить своим глазам: они срубили дерево под корень. Я сильно расстроился, ведь теперь соседи могли видеть все, что творится в моей спальне, и позвонил Дениз в надежде услышать от нее слова утешения. Но вместо этого она выдала мне жесткую правду: «Тебе нужно быть внимательнее к тому, что важно для тебя». И этот жизненный урок касался далеко не только деревьев.

Благодаря примеру Дениз, к сорока годам я начал расширять свой круг друзей и включать в него людей помоложе (некоторые на десять и даже на двадцать лет моложе меня). Вот, например, Дэрил: я нанял его на должность помощника редактора, когда он только закончил колледж. Десять лет спустя он помог мне настроить мой первый электронный почтовый ящик, создать мою первую презентацию *PowerPoint* и даже научил основам *HTML*³⁶. *Без него я никогда бы не смог получить свою первую работу интернет-журналиста.*

Многие мои знакомые подбирают друзей по такому же принципу. «Мои более молодые друзья дарят мне ощущение силы и азарта, – рассказывал мне один друг возрастом за пятьдесят. – Они интуитивно чувствуют самое важное в окружающем мире прямо сейчас, вещи, которые не были важны, когда был молод я. У них есть надежды, мечты и цели, на которые у моих пожилых друзей уже не осталось сил». Многие знакомые также рассказывают об оптимизме, которым с ними делятся друзья-миллениалы или представители поколения Z. «Чем ты старше, тем более измученным и циничным становишься, – говорил мне мой друг Джек, – но в двадцать лет (особенно, если ты студент колледжа) ты упорно остаешься оптимистом. Они изменяют мир, даже если наше поколение умудрится испортить эту планету».

*И нельзя забывать о реальных, иногда даже забавных преимуществах иметь друзей моложе себя. «Они гораздо чаще засиживаются допоздна» и «они готовы пробовать что-то новое» – я неоднократно слышал такие рассуждения. Коллега из журнала «Times» с ликованием делился: «Они рассказывают, как написать SEO-заголовки, которые действительно привлекают читателей!» Помимо прочего, они выступают в роли технической поддержки, какой я был для Дениз, а Дэрил для меня. Не так давно я спросил свою девятнадцатилетнюю племянницу Каролину, как вставить гиперссылку в документ *Word*. И готово! Мои сверстники восторженно рассказывали мне, как они научились пользоваться *Twitter*, *Instagram*, очищать кэш, обновлять настройки конфиденциальности благодаря помощи молодых людей в их окружении. Один мой знакомый похвастался: «Буквально на днях я узнал значение аббревиатуры *TIL*». Я и сам не знал и попросил его рассказать мне: «*Today I Learned*»³⁷ Ага!*

³⁵ Конфеты, производимые в комплекте с механическим дозатором-игрушкой (прим. переводчика).

³⁶ Язык разметки документов для просмотра веб-страниц (прим. переводчика).

³⁷ Выражение из интернет-сленга, используемое для сообщения об интересном факте, который ранее не был известен участникам обсуждения. Аналог в русском языке – «Сегодня я узнал» (прим. переводчика).

Конечно, молодежь не обладает таким опытом и порой может раздражать своим поведением. Многие только и делают, что «пялятся в свои телефоны» и вместо нормальной речи используют смайлики, аватары и аббревиатуры. Но я стараюсь не забывать главное: развивать взаимосвязь, а не заикливаться на условностях.

Это также касается отношений. Не раз я становился свидетелем того, как мои сверстники свысока отзываются о молодых людях, принижая их ценность и опыт. Однажды я читал пост одного миллениала: «Вы не можете рассчитывать на уважение со стороны молодежи, если сами не готовы уважать ее. Проявите к молодым искреннее уважение, и у вас появятся друзья помоложе».

Наконец, есть и одна довольно корыстная причина преодолеть разногласия с молодым поколением. Последние исследования показывают, что приятельские отношения между поколениями представляют ценность для всех, а сама дружба положительно влияет на физическое здоровье и психологическое благополучие. Одно обширное исследование выявило, что люди с крепкими дружескими связями на 50 процентов более жизнеспособны по сравнению с теми, кто не умеет выстроить социальные взаимоотношения. Насколько это важно? Авторы исследования определили, что наличие друзей «сопоставимо с отказом от курения и превосходит многие хорошо известные факторы риска смертности (например, ожирение или недостаточная физическая активность)». Иметь друзей в преклонном возрасте хорошо, но необходимо также, чтобы они были моложе вас!

Поэтому я предпочитаю идентифицировать себя с «перенниалами» – это термин, придуманный техническим специалистом Джинной Пелл для описания «вечно цветущих, значимых разновозрастных людей, живущих в настоящее время, сведущих в том, что происходит в мире, следящих за развитием технологий и имеющих друзей всех возрастов. Перенниалы принимают во всем участие, проявляют заинтересованность, наставляют окружающих и являются страстными, участливыми, творческими, уверенными в себе, готовыми к сотрудничеству людьми. Они мыслят глобально, не боятся идти на риск и всегда знают, как выкрутиться». Миллениал может быть перенниалом. Беби-бумер может быть перенниалом. Каждый может решиться и стать перенниалом.

Можете не сомневаться, моя подруга Дениз была перенниалом, она участвовала во всех выступлениях «*Last Hoo-Rah*» до девяноста восьми лет. А в 2015 году ушла со сцены. И я был счастлив разделить тот момент с ней и остальными ее друзьями (все, как один, моложе ее) и в последний раз рукоплескать ей стоя.

Я не буду лгать о своем возрасте (даже в приложениях для знакомств)

Раньше я был человеком, который приуменьшал свой возраст на пару (а то и больше) лет, чтобы не выглядеть динозавром в глазах окружающих или чтобы повысить свои шансы найти подходящую пару в интернете. Но теперь с этим покончено. Теперь я выше этого и я горжусь прожитыми годами.

Спустя полгода после того, как мы с партнером разошлись, я зарегистрировался в *Tinder* – одном из множества приложений для знакомств, предназначенных для одиноких людей, готовых к общению. Там я наткнулся на анкету Майкла, в которой он указал, что ему пятьдесят лет. Я сразу узнал его: мы вместе учились в колледже. Ему было точно так же пятьдесят, как мне пятьдесят семь (как было указано в моем профиле) – на деле нам обоим было по шестьдесят. Надо признать, для шестидесяти он выглядел прекрасно, но морщины на лбу и обвисшие веки говорили о том, что ему явно не пятьдесят. Ему стоило бы прислушаться к совету, который однажды получил я: прибавьте семь лет к своему возрасту, и тогда люди будут поражены тем, как хорошо вы выглядите.

Мы списались с Майклом, и я спросил, работает ли его уловка (так уж и быть, честно назовем это «ложью»), на что он с полной серьезностью начал объяснять: «Дело не в цифре, а в том, как ты выглядишь и насколько ты полон сил. Если в сети ты не ведешь себя, как брюзга, твой возраст неважен». Но это был вовсе не ответ на мой вопрос, так что я задал его еще раз, и он ответил: «Половина людей, узнав, что мне на самом деле шестьдесят, просто встают и уходят. Но остальные – нет. Так что для меня главным является то, что это может открыть путь новым отношениям».

Честно говоря, мне на такое наглости не хватает. И это одна из причин, по которым я перестал лгать о своем возрасте. Мне бы хотелось думать, что я просто хочу быть тем, кто я есть, но вторая причина в том, что меня сдал сам интернет.

Раньше врать было проще. Врать или недоговаривать. Буквально лет десять назад, когда мне только стукнуло пятьдесят и обо мне не было статьи на *Wikipedia*³⁸, где в первой же строчке указывается дата рождения, помню, один знакомый писатель спросил: «Тебе ведь тоже за сорок?» – и я утвердительно кивнул. Я, конечно, в тот момент уже был в пенсионном возрасте, но я не видел причин оспаривать его великодушное заблуждение, тем более что мы находились среди его сверстников. Это была не ложь – я просто не раскрыл всю правду.

Затем я расстался с партнером. Мне исполнилось шестьдесят. Как я уже упоминал, я завел аккаунт в *Tinder* и легким движением руки стал на три года моложе. Мне снова стало пятьдесят с хвостиком – то, что я называю «полувековой современный человек».

В большинстве приложений подделать свой возраст оказалось довольно просто: я лишь указал 1960-й вместо 1957-го в графе «год рождения». Но с *Tinder* возникли сложности: он копирует данные со страницы в *Facebook*, а там было указано, что мне шестьдесят. Так что мне пришлось поменять дату рождения в своем профиле *Facebook*, а затем скрыть ее от посторонних глаз, ведь многие люди, с которыми я общался на *Facebook*, знали мой настоящий возраст. Я решил, что лгать о своем возрасте незнакомцам – это нормально, но при этом мне очень не хотелось, чтобы во лжи меня уличили мои знакомые.

Я знал, что своим возрастом нужно гордиться, а не стесняться его. Но есть просто лжецы, и есть Лжецы с большой буквы (по крайней мере, я убеждал себя в этом), а я просто хотел

³⁸ Общедоступная многоязычная интернет-энциклопедия (*прим. ред.*)

заводить знакомства с людьми определенной возрастной группы. И голос в моей голове все твердил: «Ну кто захочет знакомиться с шестидесятилетним?»

Как и мой однокурсник Майкл, я оправдывал свою ложь двумя способами. С одной стороны, если я укажу свой настоящий возраст, а гипотетический мужчина моей мечты в параметрах поиска выставит «не старше пятидесяти девяти», он увидит список пятидесятилетних, но не увидит меня среди них. У меня есть одинокий пятидесятилетний друг, который в этом уже поднаторел, он считает так: «Многие люди ищут пару в рамках какого-то ограниченного возраста. Поэтому я считаю, в профиле можно указать любой год рождения, но свой настоящий возраст надо раскрыть до первой встречи. Если это действительно окажется препятствием, то не тратьте ничье время впустую. Если же после такого признания человек все равно захочет с вами встретиться и твоя ложь откроет путь новым отношениям – то и вреда от этого никому не будет». Такое же выражение использовал и Майкл – «открыть путь новым отношениям», попытка сказать, что цель оправдывает средства. Надо отметить, что этот друг – юрист, и его искусство убеждения никогда не создавало ему проблем, даже если он оказывался неправ.

С другой стороны, я все же пал не так низко, как мужчина, о котором я прочел пост у одной двадцатилетней дамы. Она пришла в кофейню на встречу с человеком с фотографии, которую он ей прислал: блондин, слегка за тридцать, в хорошей форме. Но, оглядевшись, она увидела единственного одинокого мужчину в ожидании встречи, возрастом около шестидесяти, с седыми волосами и большим животом. Она была в ярости. Он-то определенно считал, что его спутница не заметит, как он врет и не краснеет. А она заметила.

Если выразиться точнее, *мы* всегда замечаем.

Откровенно говоря, порой это даже не ложь, а скорее самообман. В моем представлении я выгляжу точно так же, как в сорок пять, и уже не единожды меня самого застигало врасплох мое собственное отражение в зеркале. Думаю, когда по *Facebook* прокатилась волна «10-year Challenge»³⁹ (нужно было опубликовать рядом две фотографии: десятилетней давности и актуальную), не я один был ошарашен тем, насколько изменился, хотя и сам не заметил. Дорис Лессинг⁴⁰ писала об этом: «Все пожилые люди признаются, что не чувствуют изменений ни в семьдесят, ни в восемьдесят лет. Меняется тело, но не сам человек».

Но давайте будем честны: лгут не только мужчины. Парень, не назвавший своего имени, рассказал газете *Metro News*: «У меня было свидание со стюардессой, в профиле которой было указан возраст сорок пять лет. Но когда мы встретились, выяснилось, что ей на самом деле пятьдесят пять и она выглядит на свой возраст». Ее легкомысленное отношение к подобным вещам оттолкнуло его еще сильнее. Она оправдывалась тем, что ей нравятся мужчины помоложе и она не хочет их отпугнуть.

В тот период, когда я еще прикрывался враньем, я взял за правило раскрывать свой настоящий возраст на первой личной встрече, вне зависимости от того, как это повлияет на «открытие двери в новые отношения». Вопреки опыту Майкла, после признания никто не уходил от меня, громко хлопнув дверью. Хотя был один похожий случай. Я переписывался с профессором из университета (он утверждал, что ему пятьдесят шесть), как вдруг он ни с того ни с сего спросил о моем возрасте, а затем обвинил во лжи. Увы, я назвал ему свое настоящее имя, и он его погуглил. Естественно, на странице в *Wikipedia* черным по белому написано: СТИВЕНУ ПЕТРОУ ШЕСТЬДЕСЯТ. Он даже не дал мне времени что-либо ответить и тут же заявил, что после такого не сможет мне доверять. Хотелось написать ему в ответ, что он может «почитать все обо мне в *Wikipedia*», но он уже внес меня в черный список.

Я так и не смог выяснить, сколько на самом деле было лет ему самому.

³⁹ Аналог на русском – «Каким я был десять лет назад» (прим. переводчика).

⁴⁰ Английская писательница-фантаст (прим. переводчика).

Многие пользователи приложений для знакомств научились задавать правильные вопросы, чтобы еще в начале общения выявлять тех, кто врет о своем возрасте. Майкл рассказал, что сделал себе шпаргалку, чтобы не выдать себя при ответе на вопросы в начале общения: хоть он и родился в 1957-м, ему нужно было рассказывать о своей жизни так, словно он родился на десять лет позже.

Есть много разных мелочей, которые сложно отследить. Если кто-то спросит Майкла, помнит ли он убийство Кеннеди, ему придется быстро сообразить, что его фальшивого двойника не было на свете в 1963 году. А если бы кто-нибудь спросил его, где он был, когда услышал о захвате американцев в заложники в Иране, он мог бы беспечно ответить, что в то время как раз поступил в медучилище, хотя фальшивый Майкл в 1979 году еще не закончил школу.

Правду говорят, что ложь – это тяжелая работа. Чтобы сплести эту запутанную паутину, надо помнить огромное количество вещей.

В конце концов, я так устал лгать (и, конечно, из-за этой проклятой страницы на *Wikipedia*), что решился на эксперимент. В трех разных приложениях я указал три разных даты рождения, приложив одни и те же фотографии, чтобы узнать, будет ли это иметь значение. Через полгода я понял, что разницы нет. Для мужчин пятидесяти и шестидесяти лет я был «подходящим по возрасту». Те, кто искал себе «папочку», никогда не проходили мимо моей страницы. А молодым парням, не интересовавшимся стариками, было на меня плевать.

Теперь я указываю свой настоящий возраст во всех приложениях, кроме одного. В *Tinder* я по-прежнему числюсь на три года моложе. Я пытался исправить это, но поменять свой возраст в приложении можно только один раз – при создании анкеты. В профиле я написал, что там ошибка, но все, кто делает поиск по возрасту, будут находить более молодого меня. И потом, порой человек имеет право что-то недоговаривать.

Я не стану участвовать в «органном концерте»

Начинается все весьма невинно: вы сочувствуете другу, перенесшему небольшую операцию, или рассказываете о своей гипертонии. И буквально через несколько лет любое общественное мероприятие превращается в воспевание болей в суставах, катаракты или чего похуже.

Это может произойти где угодно, на любой встрече, где присутствуют несколько человек определенного возраста. Все начинается с фанфар: «Что новенького?» Затем увертюра: высокий уровень холестерина, риск развития сахарного диабета и больные колени. Не успеешь оглянуться, как музыка уже гремит вовсю, превратившись в полноценный концерт радикулита, стенокардии и выхода суставов из строя. Добро пожаловать в первый ряд худшего музыкального представления, которое только можно себе представить. Вы – на «органном концерте».

Как мне кажется, хуже может быть только хоровое пение: первый упоминает о состоянии своего здоровья, затем к нему присоединяется второй, и довольно быстро вас начинает окружать бесконечная трагикомедия о недугах: от мозолей до лишая, от катаракты до камней в почках, от рака до сердечного приступа. Бумеры не могут перестать говорить о себе, даже когда мы разваливаемся на части. К сожалению, слишком многие из нас пребывают в заблуждении, что такой разговор уместен. Но, друзья, это вовсе не так. Пожалуйста, примите это к сведению.

Я расскажу вам о худшем из подобных концертов, на которых мне удалось побывать. Не так давно я оказался на первом свидании с одним милым, симпатичным мужчиной. Он «подходил мне по возрасту» (таким считается человек старше половины вашего возраста плюс семь лет). Первые свидания должны быть самой приятной частью отношений, но вместо того, чтобы разжечь мой аппетит, к концу вечера он пресытил меня разговорами. Я фактически стал заложником его монолога о проблемах со здоровьем: «Кажется, по телефону я забыл рассказать тебе о нескольких растяжениях, эндопротезах двух суставов, проблемах со зрением, высоком уровне триглицеридов и гипотонии. А еще у меня врожденное заболевание, унаследованное от матери...» Параллельно пытаюсь выбрать что-то из меню, он продолжал болтать: «Я чрезвычайно привередлив в отношении некоторых видов мяса, рыбы и курицы. Я понимаю, что мои предпочтения в еде странные и необоснованные...» Да-да, кивнул я ему в ответ. Где-то в перерыве между закуской и основным блюдом (назовем это интермедией) он рассказал, что недавно перенес рак простаты и после операции стал импотентом. «Но не переживай, – добавил он, – я могу вколоть [гормон] простагландин прямо в пенис и добиться полноценной эрекции за считанные минуты». Слишком. Много. Информации.

Как это случилось? Еще совсем недавно мы (якобы самое эгоистичное, если не сказать самовлюбленное, поколение в истории человечества) без умолку рассказывали о наших детях («Это, конечно, только мое мнение, но мне кажется, мой ребенок – самый лучший»), отпуске («Мы были #счастливы попасть в нирвану») и работе («В этом году мне выплатили максимальную премию. А тебе?»).

Не могу утверждать, что я смог развить к этой склонности иммунитет. Я, конечно, не стану использовать теги #счастлив для описания отпуска или #чудесныйдом, когда говорю о коттедже, в котором жил в старые добрые времена, но я все же выкладывал в сеть множество фотографий моих путешествий и домов. А знаете, как говорят: «Покажи мне, чем ты хвастаешь, и я скажу, чего тебе не хватает» или «Эта картинка стоит тысячи хэштегов». Все это сводится к одному:

Я. Я. Я.

Есть ли отличия между этим и «органном концертом»?

По сути – нет. Это все – лишь показатель того, насколько мы поглощены собой на протяжении всей жизни. Но вот в чем загвоздка: чем больше мы идентифицируем себя со своими

недугами и болезнями, тем больше позволяем им завоевывать наше тело. Я могу страдать сердечно-сосудистым заболеванием, но я сам им не являюсь. Какой бы отпечаток эта болезнь ни накладывала на меня, я не позволю ей определять мою суть. При первой встрече с человеком я хочу рассказать о множестве иных вещей задолго до того, как позволю ему услышать о моих болезнях или высоком уровне коронарного кальция.

Давайте вспомним встречу, которую я описал в начале этой главы. К концу встречи я не знал ничего о его работе, отношениях, семье, радостях и печалях. Я лишь досконально изучил его медицинскую карту во всех невыносимых подробностях. Кажется, единственное, о чем он забыл упомянуть, – его группа крови. Уверен, он мне и о ней бы сообщил, если б я остался на десерт. Но я не остался.

Вне всяких сомнений, болезнь – часть нашей жизни, и я не считаю, что нужно что-либо утаивать, когда речь заходит о том, что нас беспокоит. Честный разговор о серьезных заболеваниях может быть чрезвычайно полезным. Несколько десятков лет я страдал от депрессии, но смог признаться в этом окружающим только в пятьдесят девять лет. Пятьдесят девять. Как я сказал друзьям, а затем раскрыл и публично, стимулом стало самоубийство моего друга Эрика: он долгое время страдал от тяжелой формы депрессии и никому об этом не рассказывал. В одной статье я написал: «Будучи журналистом в области здравоохранения, я часто использовал истории из собственной жизни для описания медицинских состояний, о которых сложно говорить вслух. Например, о том, как в возрасте двадцати шести лет я узнал, что у меня рак яичек, или о том, как мне поставили ошибочный диагноз ВИЧ/СПИД (во времена, когда он еще был смертным приговором). Но я никогда не писал о своей депрессии, хотя она мучила меня с тех пор, как я впервые взялся за ручку в одиннадцать лет и начал вести дневник».

Я испытал огромное облегчение, когда смог поделиться этим с другими людьми. Что еще приятнее, друзья (а порой и незнакомцы) все еще пишут мне письма на e-mail (спустя столько лет) и рассказывают о своих проблемах с психическим здоровьем. Я, конечно, не психотерапевт, но я рад, что смог внести свой маленький вклад в сокращение остракизма и одиночества.

Если другу ставят устрашающий диагноз, я готов выслушать его, чтобы поддержать или посоветовать врача. И в подобной ситуации я тоже рассчитываю получить поддержку от окружающих. Но пожалуйста, давайте определимся, сколько времени можно уделить обсуждению болезни в зависимости от тяжести заболевания.

Я также хочу радоваться хорошим новостям о здоровье. Недавно моя подруга-миллениал (она, кстати, могла бы научить нас, бумеров, многому) поделилась на *Facebook* длинным рассказом о своих болезненных и неудачных попытках ЭКО. Ура! Она наконец забеременела и написала: «Мы молились о том, чтобы все получилось, и Бог нас услышал четко и ясно. Мы так благодарны и счастливы сообщить, что после двух долгих лет попыток наша малышка родится в сентябре».

Задача состоит в том, чтобы найти грань между «недостаточно» и «слишком», уловить разницу между заурядными недугами и серьезными заболеваниями и найти того, кто готов тебя выслушать.

И я обещаю внести свой вклад: я не буду устраивать шоу из процесса приема лекарств за ужином на глазах у всех или рассказывать всем и каждому на фуршете, что мне нужно пройти повторную ЭКГ. Я ограничу разговор о рутинных болячках одним коктейлем. И приложу все свои силы, чтобы остановить музыку при первых нотках этой какофонии. Мы все – нечто большее, чем просто сумма внутренних органов.

Я не стану отрицать, что заводжусь не так быстро, как раньше (и меня это устраивает)

Нет ничего удивительного в том, что с возрастом у мужчин (и многих женщин тоже) могут возникать проблемы с сексуальной функцией, но это не значит, что у нас не может быть половой близости. Прикосновения очень важны!

Если войти в комнату, полную мужчин возрастом за пятьдесят пять, и спросить, страдают ли они от каких-либо сексуальных дисфункций (таких, как проблемы с эрекцией, половым влечением или общей удовлетворенностью), по крайней мере половина из них должны поднять руку – так утверждают исследования. В действительности, вряд ли они это сделают, ведь говорить об этом позорно, стыдно и чревато неприятием окружающих.

Это слабое утешение для таких людей, как я, ведь, откровенно говоря, мне бы пришлось поднять руку.

Я вступил в этот клуб задолго до того, как мне стукнуло шестьдесят. Со мной это случилось около тридцати пяти лет назад (назовем это «досрочное вступление») и стало побочным эффектом после операции по удалению раковой опухоли. Представьте меня в тот момент: молодой выпускник колледжа, сидящий на холодном смотровом столе в больничной рубашке, едва прикрывавшей мои ягодицы. Онколог только что получил подтверждение диагнозу рак яичек и начал рассказывать, что операция имеет довольно распространенный побочный эффект под названием ретроградная эякуляция, при котором во время секса все происходит не так, как должно. Вместо того чтобы выходить из тела во время оргазма, сперма течет внутрь и попадает в мочевого пузырь. Доктор заверил меня, что это не повлияет на возможность сексуального удовлетворения, но он не смог дать ни одного совета о том, как рассказывать такие новости моим будущим половым партнерам.

Мне было чуть больше двадцати, и я чувствовал себя совершенно одиноким. Сексуальные дисфункции редко становятся проблемой молодых людей, и все это происходило задолго до появления интернет-групп поддержки на тему всех болезней, известных человечеству.

Предсказания онколога о побочном эффекте и заверение о сексуальном наслаждении оказались правдивыми. Но поначалу это было неважно, поскольку на последующие несколько лет я вступил в период воздержания, в течение которого пытался освоиться со своим новым состоянием. Еще я боялся, что честное признание положит конец любым новым сексуальным отношениям, хотя такого ни разу не случилось. В том возрасте я был менее уверен в себе и не мог найти подходящих слов, чтобы объяснить свое состояние, особенно когда заводил роман. В конце концов, путем проб и ошибок, со временем я все же подобрал слова, часто говоря в шутку, что я предлагаю «беззаботный и приятный секс», который еще и оказывался «безопасным».

«При многих из этих методов лечения, будь то хирургия или облучение, говорим ли мы о раке предстательной железы или раке мочевого пузыря, около 85 процентов мужчин столкнутся с трудностями [в плане сексуальной функции], – так сказал глава отделения психиатрии в Мемориальном онкологическом центре имени Слоуна, Кристиан Нельсон. – Чаще всего встречаются трудности с эрекцией – так называемая эректильная дисфункция».

Нельсон не удивился тому, что я воздерживался в течение нескольких лет после операции: когда что-то идет не так, как должно, многие мужчины «расстраиваются и испытывают стыд, что вынуждает их избегать близости». Его работа состоит в том, чтобы помогать мужчинам находить и использовать медицинские препараты (пениальные инъекции) для «возобновления знакомств, половой жизни и близости».

Как бы я хотел, чтобы такая поддержка была доступна мне, когда я больше всего в ней нуждался.

Вовсе не обязательно проходить лечение от рака, чтобы попасть в клуб сексуальной дисфункции. Вы можете пройти отбор благодаря курению, диабету, гипертонии, но чаще всего из-за старости – утверждает Брант Инман, один из руководителей Медицинского центра Дьюкского университета, специализирующийся на онкоурологии и изучавший мужскую сексуальную функцию. Самой частой причиной возрастной дисфункции, по его словам, являются проблемы с сосудами, а именно «нарушение притока крови к половому члену». Другими словами, даже если бы меня не зачислили в этот клуб досрочно, мне все равно пришлось бы принять его членскую карточку в период вступления в ряды пенсионеров.

Я обсуждал эти вопросы с несколькими мужчинами, и все они попросили меня не указывать их имена из соображений конфиденциальности. Один из них (шестидесятилетний торговец произведениями искусства из Манхэттена) признался, что несколько лет не мог добиться эрекции, отчего он «чрезвычайно расстраивался и смущался». Он говорил партнерам, что причина в лекарствах (что тоже вполне вероятно, ведь он принимал антидепрессанты, которые вполне могут влиять на сексуальность). Один из партнеров сказал ему: «В этом деле важно не место назначения, а само путешествие». Он выразился настолько деликатно, что это помогло моему собеседнику расслабиться.

Рекламный агент пятидесяти лет признался, что постеснялся обсудить с врачом начавшую беспокоить его проблему с эрекцией, а вместо этого купил Сиалис и Виагру у друга. Таблетки немного улучшили ситуацию, но у него так и не получалось достичь оргазма. И даже тогда ему было крайне неудобно говорить об этом с врачом, учитывая, что он получил лекарства не совсем законным способом.

Инман говорит, что понимает всю глубину смущения, связанного с этой проблемой, и предлагает задаться вопросом: купили бы вы лекарства, снижающие уровень холестерина или кровяного давления, у продавца на улице? «Конечно, нет, – отвечает он сам на свой вопрос, – невозможно быть уверенным в дозировке (концентрации действующего вещества) или качестве (соотношение действующего вещества с остальными ингредиентами), а значит, такое лекарство может быть опасно». Он призывает мужчин быть полностью откровенными со своими врачами, чтобы получить наилучшее лечение.

Но перед мужчиной с сексуальной дисфункцией стоит проблема признания не только в отношении врача: когда и как сообщить об этом новому партнеру? Перед тем, как раздеться? Или после интимной близости? Нельсон из Мемориального центра имени Слоуна говорит, что это зависит от обстоятельств.

Конечно, гораздо проще принять таблетку и ничего не говорить партнеру – сказал психиатр. Если вы планируете сохранить тайну, то введение инъекции становится более сложной операцией. «Я знаю нескольких мужчин, которые не рассказывают партнерам, что делают уколы, – рассказал Нельсон. – Они делают инъекцию в ванной, а спустя десять минут уже готовы вступить в половую связь». Но он все же рекомендует заранее обсудить использование инъекций, чтобы избежать неприятных неожиданностей и сорвать покров секретности, под которой частенько прячется стыд.

Порой признание в сексуальной дисфункции приводит к осознанию того, что вы не одиноки. Именно это случилось со мной, когда я встречался с одним мужчиной. После того как мы узнали друг друга ближе, он рассказал, что перенес операцию по удалению рака простаты и, чтобы заняться сексом, ему нужна пениальная инъекция. Его доверие и откровенность побудили меня рассказать о моем собственном состоянии. Результатом стал более глубокий уровень близости, который, как я узнал, является еще одним способом оценки сексуального удовлетворения.

Я не претендую на такой же уровень понимания сексуальных проблем среди женщин, но я уверен, что тяжесть старения затрагивает не только мужчин, и женщинам может быть точно так же неловко говорить об этих проблемах. Сексуальная дисфункция среди женщин

с возрастом также становится все более распространенной, она включает сухость влагалища, боль во время полового акта, а также снижение влечения и неспособность достичь оргазма. К сожалению, несмотря на слухи о «женской Виагре», до сих пор не существует медицинского эквивалента лекарства от импотенции или укола для лечения женщин.

Это вовсе не значит, что женщины не хотят продолжать заниматься сексом в пожилом возрасте. Просто демографическая статистика против них: к сорока годам женщин уже становится больше, чем мужчин, а к восьмидесяти пяти годам на каждого мужчину в США приходится пять женщин. Но они не сдаются и зачастую занимаются сексом самостоятельно.

Моя любимая серия «Грейс и Фрэнки»⁴¹ посвящена изучению главными героинями вибратора, разработанного специально для пожилых женщин. Лили Томлин и Джейн Фонда – а им обеим сейчас за восемьдесят – приступают к тому, что они называют «*Ménage à Moi*»⁴², после того как у Грейс (героини Фонды) развивается синдром запястного канала из-за использования предыдущего вибратора. Особенность новой игрушки – в наличии мягкого гелевого нарукавника, большой, светящейся в темноте кнопки управления («чтобы не пришлось гнуть страдающие артритом запястья») и наконечника удобной формы. Сама Фонда сказала об этой серии так: «Это дает нам надежду. И уменьшает наши страхи перед старением». Надеюсь, это также доставляет им больше удовольствия.

Подводя итог, могу сказать, что никто не должен отказываться от сексуальной активности и удовлетворения, независимо от возраста. Я также понял, что в молодости находил удовольствие в иных вещах, нежели сейчас. Итак, я клянусь без колебаний просить то, что мне нужно, и буду принимать это с таким же удовольствием, просто в каком-то ином аспекте.

⁴¹ Американский комедийный сериал Netflix о двух женщинах солидного возраста, которые сблизилась после того, как их мужья объявили, что любят друг друга и планируют пожениться (прим. переводчика).

⁴² Игра слов, связанная с французским выражением «*Ménage à Troi*» – секс втроем, в котором слово «три» («*troi*») заменено словом «я сам» («*moi*») (прим. переводчика).

Я не буду отворачиваться от своего обнаженного отражения в зеркале

После операции по удалению рака у меня остался довольно заметный рубец. Мне потребовалось несколько десятилетий, чтобы научиться жить с ним и даже немного гордиться, и я обещаю, что не буду скрывать его от своих будущих партнеров или от себя самого.

Мой личный тренер Кэри контролировала, как я делаю упражнения на косые мышцы живота, как вдруг он выглянул из-под моей футболки. Шрам длиной в двенадцать дюймов⁴³ тянулся от пупка до грудины. Кэри сразу же заинтересовалась моим рубцом.

«Мой» шрам (я действительно ощущаю себя его полноценным носителем) был частью меня больше тридцати лет, и все равно ответить на вопрос Кэри оказалось не очень просто. Поначалу я хотел прикинуться, будто не расслышал, но она-то знала, что со слухом у меня все в порядке. Несколько секунд я размышлял над тем, чтобы откровенно соврать ей: «Меня ранили в живот». Это не такое уж преувеличение, как может показаться: я знаком с парнем с похожим шрамом на животе, оставшимся после огнестрельного ранения. Но в конце концов я решил признаться: «Это результат давнишней операции по удалению рака», – так я выдал свое членство в «онкологическом клубе».

В 1984 году, после восьмичасовой операции по удалению пораженных раком лимфатических узлов из моей брюшной полости и двух недель в больнице, меня отправили домой, снабдив обезболивающими, инструкциями по смене хирургической повязки и моим шрамом. Зашили меня тогда хорошо: шелковыми нитями и металлической проволокой, а сверху сцепили скобами из нержавеющей стали. Мне тогда было двадцать шесть лет, и я был одинок. С тех самых пор я пытаюсь свыкнуться с тем, что олицетворяет собой этот шрам, и понять, как правильно говорить о нем – особенно когда речь заходит о близости с новым человеком.

Поначалу, до того как волосы вновь покрыли грудь и живот, рана была очень заметной: покрасневшей и словно лишенной кожи. У меня тогда не было никакого желания показывать ее кому бы то ни было. Я не снимал футболку в раздевалке или на пляже, потому что совершенно не хотел отвечать на вопрос какой-нибудь Кэри: «Что это за шрам?»

Я и сам не хотел на него смотреть. Дома я раздевался без света, чтобы быть уверенным, что никто не сможет увидеть меня даже мельком. Всякий раз, выходя из душа, я видел эту грубо вырезанную линию в зеркале шкафчика, и меня накрывала лавина эмоций. Дело было не только в очевидном уродстве. Шрам олицетворял утрату чувства неуязвимости, присущего молодым людям, и, что неудивительно, внушал страх рецидива, если не чего-нибудь похуже.

Я не хотел никому показывать свой шрам или раскрывать свои чувства, и, как оказалось, подобная реакция была нередкой.

Доктор Джефффри Маркус, заведующий отделением детской пластической хирургии Дьюкского университета, за двадцать лет работы вылечил тысячи пациентов. Он сказал, что все мы по-разному реагируем на такой изъян, как шрам. «Шрам – это физический недостаток, телесное отличие», – пояснил он, добавив, что появление шрамов поднимает вопрос самоидентификации, ведь другие люди «склонны делать выводы или составлять мнение о привлекательности, интеллекте, даже способностях, основываясь на том, что они видят».

Я был уверен, что окружающие будут судить по шраму не только о моей внешности, но и о моих сексуальных умениях. Одиночество обернулось набором мучительных дилемм. Что я должен был делать, когда ложился с кем-то в постель впервые? Вряд ли что-то может испортить момент сильнее, чем признание: «Эй, у меня остался огромный шрам от удаления

⁴³ Примерно 30 сантиметров (прим. переводчика).

раковой опухоли!» После нескольких неловких попыток я решил воздерживаться на протяжении нескольких лет. На мою сексуальную абстиненцию повлияли также и те самые побочные эффекты от операции.

Когда я наконец вновь стал ходить на свидания, я старался приглушать или вовсе выключать свет и щеголял в постели в майке. Я предпочел выглядеть застенчивым, но не стыдящимся. Большинство моих партнеров оказались порядочными людьми, а может, просто близорукими. Или тоже застенчивыми.

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.