

Любовь ЛЕВИНА

Это просто

# ТАБЛЕТКА ОТ СКЛЕРОЗА



ТРЕНИРОВКА МОЗГА ДЛЯ РЖАВЫХ ЧАЙНИКОВ



ОСТАВАЙТЕСЬ В ЗДРАВОМ УМЕ  
И ЖИВИТЕ НА ПОЛНУЮ КАТУШКУ!

Любовь Левина

**Таблетка от склероза. Тренировка  
мозга для ржавых чайников**

«Издательство АСТ»

2015

**Левина Л. Т.**

Таблетка от склероза. Тренировка мозга для ржавых чайников /  
Л. Т. Левина — «Издательство АСТ», 2015

ISBN 978-5-17-090008-4

Хотите оставаться на гребне волны, не отставать от ритма современной жизни, сохранять ясность ума и оставаться в здоровом уме и твердой памяти? Научитесь получать от жизни удовольствие, открывать новые дороги и находить неожиданные перспективы. Что может значительно разнообразить размеренную жизнь на пенсии? Интерактивные игры, обширный круг общения, новые впечатления и многочисленные знакомства способны открыть вам другие горизонты – так утверждает активная пенсионерка Любовь Левина в этой книге. Зря вы думаете, что игры не подходят для людей пенсионного возраста и новые знакомства вам уже не нужны. Автор, разработавшая уникальную программу «Таблетка от склероза», на собственном примере доказывает, какой необычной и интересной может быть жизнь на пенсии! Воспользуйтесь опытом Любви Левиной и наполните свою жизнь яркими красками! В книге вы найдете:– советы, как бороться с бессонницей;– упражнения для тренировки памяти;– описания психологических тренингов;– интерактивные игры для всех возрастов;– стихи и сценарии для исторических реконструкций, ...а также море позитивных эмоций и познавательных историй!

ISBN 978-5-17-090008-4

© Левина Л. Т., 2015

© Издательство АСТ, 2015

## Содержание

От автора	5
Вместо предисловия	7
Играя, учимся жить	9
К вопросу о конфликтологии	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Любовь Тимофеевна Левина

## Таблетка от склероза. Тренировка мозга для ржавых чайников

*Старость – это когда не можешь помыть пятки в раковине.*  
*Анекдот*

### От автора



Недавно в Москве, когда я ехала на Казанский вокзал, в метро мужчина лет сорока мгновенно уступил мне место. Дожила! В душе мне 15!!! Не верите? Да, дожила. Сначала дети уступали, потом подростки, теперь зрелые дяденьки. Как ни хорохорься, ни ухаживай за собой, а время – вещь неумолимая. Вот и зарядку делаю, и пешком хожу, и фигуру соблюдаю по мере сил. А не стала отказываться от уступленного места. Села. Старуха ты, Любовь Тимофеевна. Старуха в самом обычном житейском смысле. И, в принципе, ничего страшного в этом нет. Дело, как говорится, житейское. Помню, как я радовалась, когда стала бабушкой. Было-то мне тогда всего 48 лет. Девчонка! «Ничего, ничего! – как говорил Жеглов, – мы еще потрепыхаемся!» Как ни крути, а хотя бы до 98-ми дотянуть надо, и не как-нибудь, а в добром здравии и светлом уме. На радость и утешение детям, внукам, а если Бог даст, и правнукам. Жизнь коротка и прекрасна! Не будем тратить ее на оплакивание новых морщин. Душа-то возраста не имеет!

Вот такое предисловие получилось у меня к новой книге. Добрый день. Я рада вновь общаться с вами. Зовут меня Любовь Тимофеевна. Мне 63 года. У меня есть муж, две дочери, две внучки и внук. Семь лет назад я вышла на пенсию, благополучно передав заведывание театральным отделением школы искусств молодой коллеге. Я считаю, что уходить надо вовремя и уступать дорогу молодым. Все равно ведь предыдущее поколение смывается волной настоящего. Таков закон жизни. Но с работы не ушла, а в качестве рядового педагога семь лет доучивала своих учеников, не набирая новых.

Пионерское детство. Студенчество. Распределение после вуза. Семья, дети, работа. Дача. Пятнадцать лет в очереди на квартиру. Девяностые. Шок. Осознание, что семью вытаскивать придется тебе, пока остальные не оправились после социального удара. Сбережения рухнули. Дочь замуж выдать не на что. Пенсия. Хоть опять иди работать. Жить-то надо. Но все постепенно наладилось. Дети выросли, муж при деле, внуки радуют. Это все про вас? И про меня тоже. Пора позаботиться о себе любимой.

Эта книга для тех, кто не побоялся посчитать себя ржавым чайником, наступил на горло собственной гордыне и страху и шагнул вперед.

Как и «Букварь для ржавых чайников», книга писалась целый год и протестирована на членах «Клуба деловых старух». Я прошу моих читателей дать обратную связь и прислать замечания и поправки к тексту.

Также я хочу выразить благодарность:

- моему мужу Геннадию Борисовичу за финансирование проекта;

- Маргарите Ивановне и Владимиру Павловичу Коновальчукам за рецензирование и профессиональные консультации;
- Марине Николаевне Жижиной за огромную моральную поддержку;
- Волковой Людмиле Федоровне, Ойкиной Тамаре Александровне, Давыдовой Нине Михайловне, Нехода Наталье Ивановне, Каратаевой Клавдии Васильевне, Юнусовой Людмиле Ивановне, Абрамовой Галине Андреевне, Богдановой Нине Алексеевне, Шишковой Татьяне Викторовне, Бабинцевой Ольге Алексеевне, Порватову Василию Федоровичу за тестирование текста в онлайн-режиме;
- Перфильевой Татьяне Николаевне и Рафальской Людмиле Георгиевне – соратникам по идее;
- Даниловой Людмиле Юрьевне за то, что она поддерживала меня в самые трудные моменты, за беспощадно-справедливую критику, за веру в меня, за активное участие в создании рукописи;
- коллективу центра иппотерапии «Лучик» за возможность ощутить себя еще нужным кому-то, за летнее солнце, сенокос и «Бородино».

## Вместо предисловия

*Есть люди – горы,  
Люди – дворцы,  
Люди – военный парад.  
А я обычная старая дверь.  
Но я открываюсь в сад.*

*Н. М. Давыдова*



В Ульяновске уже с 2011 года успешно работает «Клуб деловых старух». Его основали психолог Татьяна Перфильева, инженер Людмила Рафальская и Любовь Левина, в недалеком прошлом заведующая театральным отделением местной школы искусств. «Сообразили на троих», когда поняли: стареть «как все» не хочется.

«Понимаете, мир такой, каким мы все его делаем, – объясняет Нина Давыдова. – Мы не хотим скатываться к сидению на лавочках. Мы просто хотим и дальше нормально жить, оставаясь нужными и интересными другим. А прежде всего – самим себе».

«Клуб деловых старух» – словно очаг городской культурной пенсионерской жизни, ведь большинство местных развлечений ориентировано на молодых. Чтобы найти что-то по душе, нужно выбраться в центр, а это около часа на автобусе. Вот и встречаются бабушки несколько раз в неделю. Это повод «надеть колечки».

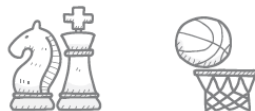


Клуб активно участвует в жизни города. Организует выездные тренинги



Сотрудничает с центром иппотерапии «Лучик»

## Играя, учимся жить



Есть такая расхожая фраза: «В молодости человеку все равно, какая на дворе власть и погода». Слишком прямолинейно, конечно, но доля правды в этом есть. Я слышала воспоминания женщины, чьи подростковые годы выпали на годы войны. Она работала на патронном заводе. Бывало, работали сутками. Голодали, естественно, и одеты были не от кутюр. Но были счастливы, если такое понятие вообще применимо к военному времени. Смеялись, пели песни под гармошку, ходили на митинги. Они были молоды, здоровы и полны надежд.

А какое у нас было детство? Пятьдесят-шестьдесят лет назад? Как показало время, детство было золотым. Пусть не всегда сытым у кого-то, но у большинства – безмятежным, защищенным, доверчивым, в предвкушении счастливого будущего и коммунизма. Я это говорю не для красного словца и надеюсь, что многие меня поймут, вспоминая свое детство. Особенно ощущения в восприятии окружающего мира. Особенно в деревне. Ощущение полной свободы. Хочешь – на речку, хочешь – в ближайший лесок за грибами. Друзья были со всей улицы и по возрасту не делились. 13-14-летние подростки и их 5-7-9летние братишки и сестренки. Конечно, у нас у всех были домашние обязанности: натаскать воды, полить огород, накормить кур, принести дров в голландку, помыть посуду, следить за малышами. Но вечером мы собирались на площадке, играли в прятки, клек, штандарт, разрывные цепи, гуси-лебеди, ножички, городки, жмурки, казаки-разбойники, шашки, шахматы. Вспомнили? У вас тоже так было? Ах, вы еще играли в лапту, догонялки, вышибалы, стрелки. Здорово было! Пока вспоминала, настроение поднялось.

Я вот к чему все это рассказываю. В начале 1990-х годов я пришла работать в школу-гимназию из номерного института. Мне тогда было уже 40 лет, я заочно получала второе образование. Пригласили меня, как будущего режиссера массовых мероприятий, педагогом дополнительного образования, чтобы я занималась с детьми внеклассной работой, мероприятиями, линейками и другими торжествами, так как к тому времени и комсомол, и пионерию благополучно отменили, а вместе с ними и пионервожатых. Гимназия была экспериментальная. К слову сказать, я считаю, что это было золотое время для школ и творчества педагогов в государственном масштабе. Несколько лет, правда, но все же. Так вот в гимназическом классе два последних года учебы был предмет «Сценическое действие», в программу которого я постаралась впихнуть лучшие методики из театральной педагогики. Предмет был факультативный, но ходил практически весь класс. Детки были замечательные: умные, неизбалованные. Это было счастье – работать с такими детьми. Они впитывали информацию на лету и очень активно работали на практике.

Но... разница между детьми была, и очень сильная. Сейчас скажу в чем. У некоторых детей была внутренняя зажатость, которая вызывает и страх публичного выступления, и проблемы в общении. Возможно, ваши внуки тоже говорят о том, что им легче написать пять контрольных работ, чем один раз выйти к доске ответить.

### **Анекдот**

*Одну пожилую пару, прожившую 60 лет вместе, спросили:*

*– Как вам удалось так долго прожить вместе?*

*– Понимаете, мы родились и выросли в те времена, когда сломавшиеся вещи чинили, а не выкидывали.*

Я попросила поднять руки тех (речь идет об учениках 10-го класса), у кого дома сохранились их детские игрушки: куклы, машинки, пистолетики, плюшевые зайчики или что-то подобное. Как я и подозревала, у молчунов уже давно не было игрушек, хотя, казалось бы, странно все это. Не наигрались! У профессионалов это называется «игровая дистрофия детей». Педагог я была хоть и в возрасте, но неопытная, и поэтому вылепила им всю информацию, как есть. И они меня поняли! Следующие два года мы с ними на уроках очень много играли, и на базе 11-го «А» класса выпуска 1996 года родилась программа «Играя, учимся жить», которую спустя 16 лет я модифицировала для своих сверстников пенсионного возраста и назвала «Таблетка от склероза». У нас с вами та же проблема, только дефицит игры возник оттого, что детство наше было давно, полвека назад, и многое забылось.

Если вам это интересно и есть желание сохранить как можно дольше свои навыки в рабочем состоянии, милости прошу. Я рада поделиться тем, что есть у нас. У нас – это в «Клубе деловых старух».

**Позволю себе процитировать вступительную статью к нашему сайту.**

**Клуб Delostar – это:**

- возможность занять достойную нишу в социальной цепочке под названием «пенсия»;
- задержаться как можно дольше на возрастном психологическом плато в работоспособной форме;
- получить новые знания и навыки, на которые не было времени раньше;
- реальные обучающие программы и громадный житейский и профессиональный опыт;
- возможность иметь посильный приработок к пенсии;
- оптимизм, чувство юмора и вера в себя.

Говорят, что душа не имеет возраста. И тем не менее есть объективная реальность, с которой нельзя не считаться.

Рано или поздно какая-то часть населения доживает до пенсионного возраста в таком состоянии, когда на производстве работать уже не может, а на лавочке у подъезда сидеть еще не хочется.

И мозги еще работают, и от жизни еще чего-то ждешь. Словом, это время, когда появилась возможность осуществить то, что всю жизнь откладывалось на потом: на гитаре научиться играть, в компьютере хоть чуть-чуть разобраться, чтоб семилетний внук свысока не смотрел. В конце концов, сделать прическу, подкрасить губы, хорошо одеться и выйти в люди... А куда?

В нашем микрорайоне выйти можно только на рынок. Как в Азии. Вот и задумали мы этот «Клуб деловых старух». Название кокетливое и провокационное. Отнесся к нему с юмором – наш человек. А в Интернете мы зарегистрировались как delostar, тут тебе и «деловые старейшины», «деловые старики», «деловой старт», «достойная старость», «делай, старайся». Дело старейших. И вообще, похоже на «суперстар».

Нельзя сказать, что это уникальное изобретение: за основу взята модель многочисленных университетов для пожилых.

Разработана программа с широким спектром деятельности:

- если ты считаешь, что лишние знания только прибавляют морщин, просто общайся за чашкой чая. Поделись впечатлениями, своими кулинарными рецептами, стихами, песней, да просто побудь среди хороших людей;
- хочешь освоить компьютер, чтобы зарегистрироваться в социальной сети, завести почтовый ящик, пользоваться электронным кошельком, создать собственную страничку,

научиться покупать билет, оплачивать коммунальные услуги, не выходя из дома, пользоваться текстовым редактором и скайпом – пожалуйста;

- есть возрастные психологические проблемы: как наладить контакт с взрослыми детьми, чем развлечь приехавшего погостить внука? Научим.
- как уйти от эмоционального удара при общении с чиновниками и бюрократами? Можем показать.

Может быть, впервые за всю историю человечества между отцами и детьми такой гигантский разрыв на почве технического прогресса. В буквальном смысле жизнь в разных тысячелетиях. Да, предыдущее поколение накрывается волной последующего. Это закон природы. Но мы пока еще есть. И наша задача достойно жить в третьем возрасте, принося пользу и не напрягая близких.

Кто же он, среднестатистический член клуба?

Несмотря на возраст, это энергичный, жизнестойкий, желающий обучаться человек – не ради самого процесса обучения, а с практической пользой для себя. Проживший интересную, насыщенную жизнь, состоявшийся и как личность, и как специалист, и как родитель, и как человек, уже имеющий внуков. И в то же время немало успевший хлебнуть от превратностей судьбы. В основном, это женщина, которая не желает мириться с возрастом. Адекватно смотрит на суть вещей и не боится назвать себя деловой старухой.

В свое время про Т. Пельцер и Ф. Раневскую говорили: «Уходит эпоха великих старух». Не будем помирать от скромности – мы тоже не простые старухи. Мы хранители опыта прошлого тысячелетия. Мы первое возрастное поколение новейшей истории, прожившее в двух эпохах и государствах, не покидая места прописки. Мы, выжившие в 90-е не только сами, но и сумевшие поднять детей, поддержать мужа, прокормить семью, пока мужчины оправлялись после социального удара. Так уже было в начале прошлого, двадцатого века. Вот и нам досталось.

Не у всех получилось создать свое дело, заработать кучу денег. Но все как-то устроилось: дети взрослые, внуки большие, муж, если есть, при деле.

Пора позаботиться о себе любимой, и, чтоб не сидеть на шее у детей и внуков, как-то найти возможность посылно заработать небольшую прибавку к пенсии. Потому что мы привыкли надеяться только на себя и не ждать милости ни от кого.

Вот на это и нацелена наша программа.

Нам интересно:

- Что значит перейти в другую возрастную категорию?
- Как удержаться на психологическом плато как можно дольше?
- Что такое структурированное время и интеллектуальная нагрузка?
- Как использовать громадный житейский опыт во благо себе?

Должна честно признаться, что в первый год программу мы не выполнили, столкнувшись с непредвиденными обстоятельствами. Сейчас расскажу, почему.

Мы открыты для всех, нет жесткого ограничения по возрасту. Но наше неформальное кокетливое и провокационное название «Клуб деловых старух» оказалось хорошим фильтром на адекватность. Поэтому к нам идут не все, а остаются вообще единицы. Это и есть единомышленники, с которыми комфортно сотрудничать. Все они состоявшиеся люди, с добротной биографией, практически каждый пережил немало: гибель кого-то из членов семьи, депрессию, собственную тяжелую болезнь, переезд из союзных республик с одной сумочкой. Выстояли.

### **Анекдот**

*Бабушка и внучка сидят на кухне:*

*– Да, в наше время музыка была гораздо мелодичнее.*

*– Бабушка!*

*Ведь это миксер работает.*

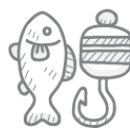
Приходит такая женщина к нам, внутренне собранная, подтянутая, ни дать ни взять портрет Ермоловой или незнакомки на Аничковом мосту. На лице психологическое забрало: «Я должна». А когда начались занятия – начались слезы, в том числе и у нас, педагогов, ведь мы ничем не отличаемся от своих соклубников. Мы такие же слабые, и храбрость наша похожа на храбрость маленького котенка, который шипит на собаку. Нет, это не было выворачиванием души или ковырянием старых болячек. Спровоцировать могло вполне невинное предложение поддержать на ладони солнечный лучик. Просто, как сказала одна из нас, мы попали на одну волну, вот душа и подтаяла. Как будто разжалась пружина, сжимавшаяся много лет. Ну а потом мы начали продуктивные занятия по сохранению серых клеточек, как говорил Эркуль Пуаро.

Если кому-то интересны подробности нашего обучающего курса, я с удовольствием об этом расскажу.

***Глобальная цель нашего обучающего курса – научить обучать.*** Сейчас поделюсь, в чем заключается суть нашей программы-максимум. Мы хотим научиться еще и как-то материально себя поддерживать. Не просить, не жаловаться, не садиться как можно дольше на шею детям. Хочется ведь и к стоматологу хорошему, и в санаторий, и в Европу с внуками. Или был у нас случай: дочь сбежала от мужа к маме с двумя детьми, чуть ли не в домашних тапочках через всю страну приехала. Из багажа – паспорт да памперсы. На пенсию не проживешь.

Вот и открыли мы на своем сайте ([delostar.ru](http://delostar.ru)) интернет-магазин «Сельмаг». Это даже не микро-, а нанобизнес. И, как говорится, лиха беда начало. Из всех проектов пока без убытка работает только магазин банных веников ЛюБаня [timofevna.ru](http://timofevna.ru). Но это тема следующей книги, про бизнес на пенсии.

## К вопросу о конфликтологии



Грустно осознавать, что мы относимся к той стареющей части человечества, которая становится глобальной проблемой для современного общества. Понятно, что наш с вами уровень жизни в статусе пенсионера не всегда соответствует общемировым нормам и стандартам. Нет набора социальных ролей и форм активности, доступных пожилым людям, особенно в так называемых спальных районах провинциальных городов. Рамки образа жизни стремительно суживаются до стандартного набора: аптека, булочная, соцзащита, лавочка у подъезда. Летом дача, если еще есть силы ею заниматься. Да и объективные данные о состоянии здоровья не особо настраивают на оптимистичный лад. Я перелопатила тонны информации про наш с вами возраст. Проблемой старения занимаются все, кому не лень, кроме самих пенсионеров. Я решила восполнить этот пробел. Но сначала немножечко про довольно серьезную вещь, которая называется **стадии принятия неизбежного**:

- 1 стадия – **отрицание** (человек отказывается принимать то, что с ним случилось);
- 2 стадия – **гнев** (на этом этапе проявляется агрессия ко всему окружающему миру);
- 3 стадия – **торг** (появляются мысли о том, чтобы договориться с Всевышним о лучшей участи);
- 4 стадия – **депрессия** (на данном этапе человек может круглые сутки находиться в депрессивном состоянии);
- 5 стадия – **принятие** (согласие с неизбежной участью).

Когда мне было 45 лет и я уже работала в школе, нечаянно услышала разговор двух старшеклассников – мол, новая училка вполне «прикольная бабулька». Вот те раз. В одном флаконе и комплимент, и клеймо. Комплимент перевесил, тем более что ребятишки действительно хорошо ко мне относились. И правда, я была старше их родителей. Конечно же, для них я могла быть «бабушкой». Но когда через пару лет полупьяный мужичонка бомжеватого вида на автобусной остановке назвал меня бабкой, я озверела. Гад такой! Ты сам-то давно на себя в зеркало смотрел? И тем не менее, начала тщательней следить за своей внешностью. В то время не было возможности ходить по спа-салонам и прочее. Единственное, что я могла себе позволить, – это дорогущего парикмахера Сережу, к которому клиентки даже из Москвы приезжали стричься. Осознание того, что у тебя стрижка стоимостью в месячную зарплату, придавала весу в собственных глазах. Нужно сказать, что я никогда не была красавицей. Но по теории, которую я сама себе придумала, и по достаточно внушительному житейскому опыту, сделала вот какой вывод.

До 30 лет своей красотой ты обязана природным данным. После – все зависит от того, как сложилась у тебя личная жизнь, есть ли рядом любящий и заботливый мужчина или хотя бы деньги на интенсивный уход за своей внешностью.

До выхода на пенсию внешность, как проявление внутреннего спокойствия и благополучия, очень сильно зависит от того, насколько устроен твой быт, благополучны ли дети, есть ли финансовая подушка безопасности. В пожилом возрасте уже не имеет значения, сколько тебе лет. В пожилом возрасте ты просто красавица, если таковой себя считаешь, если есть возможность хотя бы раз в год делать медицинскую профилактику организму, если есть, кому тебя

любить, если есть тот, кого ты любишь, не важно, члены это семьи или родственники, друзья, кошка, в конце концов.

Однажды я просто решила, что буду считать себя красавицей. А уж как на это смотрят окружающие – не моя проблема. И вы знаете, это очень помогает жить. Помните, как Наташа Ростова собирается на свой первый бал? Красавица! А на другом конце Москвы на бал собирается старая барыня. Тоже красавица! Не сочтите эту мысль бредом старой маразматички. Просто психологи говорят, что как вы себя ощущаете, так и другие вас воспринимают.

Вы обращали когда-нибудь внимание на то, как к вам относятся окружающие, когда вы подавлены, или вам не здоровится, или вы чувствуете себя обиженным, усталым, растерянным. Как говорила моя мама: «Вожжи выпустила и взять не могу». Присмотритесь. Как бы это цинично не звучало, но подсознательно срабатывает инстинкт доминантности сильного над более слабым. Речь, конечно, не идет о ваших близких. Хотя как знать. Всякое бывает, даже и не со зла.

На тему «Стареем красиво» у нас есть специальные занятия. Приведу несколько примеров.

1. Посещение занятий у нас считается «выходом в свет», поскольку в нашем микрорайоне и пойти-то больше некуда, кроме рынка. Ухоженные ногти, не важно, что руки полиартритные. Уложенные волосы, не важно, что они не такие, как 50 лет назад. Сменная обувь, не важно, что каблук позволить себе не можем и слегка прихрамываем. Макияж. Колечки. Брошки. Любимые блузки. Наслаждаемся СЕЙЧАС. Приподнятое настроение. Compliments друг другу. Молодежи этого не понять. Может кто-то из вас скажет, что он всю жизнь следит за собой. Bravo! Здесь речь идет о том, что с уходом на пенсию без соответствующей моральной подготовки человек начинает деградировать очень быстро и не только физически и морально, но и внешне. Поход на занятия в клуб – это стимул следить за собой.

2. Пару раз в год мы проводим музыкальный или литературный вечер. Слушаем хорошую музыку. Поем песни, вплоть до «Взвейтесь кострами...». Читаем вслух стихи, не только наизусть, но и с листа. Кстати, очень полезное занятие – чтение вслух. Мы привыкли читать про себя, быстро и с выражением. А попробуйте вслух почитать, если не перед публикой, то хотя бы перед зеркалом. Прекрасное упражнение для мозгов.

3. В душе мы, конечно, считаем себя молодыми. Но вот многие ощущения уже забылись. Помните, как иногда мелодия из далекого детства вдруг навеет тогдашнее настроение и состояние души. Или запах, напоминающий восхитительные мамыны пирожки, или старый с субтитрами кинофильм потянет за собой шлейф воспоминаний о событиях, казалось бы, давно забытых. Как-то приосаниваешься от этого, настроение поднимается. Как научиться сохранять это состояние подольше? Не зря же наши мамы так любили пересматривать старые фотоальбомы. На занятиях мы делаем вот что: один человек читает вслух отрывок из классического произведения – про Наташу Ростову на первом балу, или Кити Щербацкую, или Анну Каренину, или Вареньку из «После бала», из «Маскарада», «Евгения Онегина», а другой на сцене все это мысленно проживает с переложением на себя. Это вариант предлагаемых обстоятельств, о которых подробнее говорится в следующей главе.

Мы, женщины, все-таки сумели приспособиться к мысли о неумолимо надвигающейся старости. Быстрее смирились и начали принимать кардинальные меры для поддержания своего здоровья, привлекательности и социальной полезности в новом статусе. И уже начиная с 30 лет прикладываем все усилия, чтоб выглядеть на 10 лет моложе.

С мужчинами дело обстоит, мягко говоря, по-другому. Они очень тяжело проходят перечисленные пять стадий принятия. Чаще всего осознание надвигающейся старости начинается у мужчин со второй стадии. Гнев и агрессия. А на кого они направлены? Хорошо, если на подчиненных. Но в этом случае, как правило, быстро следует хоть и деликатный, но внятный

отпор. И мужское нежелание стареть обрушивается на нас с вами, дорогие женщины. Если к этому загодя не подготовиться, мы получаем в семье домашнего тирана.

Проблема адаптации мужчин на пенсии гораздо ощутимей, чем у женщин. Поэтому они держатся на работе в буквальном смысле до последнего вздоха, чем очень часто, что называется, наводят на грех молодых. Потом обижаются, что их выпихнули без почестей, а они столько сделали для предприятия! Да уйди ты сам на две секунды раньше! Страшно, нечем заняться дома. Наш сосед по даче Василий Павлович начал готовиться к пенсии за десять лет. Раньше ведь не особо приветствовалась работа после 60-ти. Он запасся стройматериалами, инструментами, взял четыре сотки земли под дачный участок. Окончил курсы пчеловодов. И, поверьте, ему было чем заняться на пенсии, да и материально они с супругой не страдали. А она на пенсии пристрастилась к рыбалке. Великолепно разбиралась во всех тонкостях этого дела. Да и 4-километровые походы к утренней поклевке были только на пользу.

А как быть с немотивированной агрессией пусть даже по-своему любящего и вполне еще адекватного супруга? Путем проб и ошибок, а также активного обмена опытом, мы пришли вот к какому выводу. Самое хорошее средство – это психологическое айкидо. За основу взята методика М. Е. Литвака. Основная техника айкидо – это уход от удара, в нашем случае – от эмоционального. Книга так и называется: «Психологическое айкидо». В ней есть рекомендации, как укротить чрезмерно волевое начальство, как найти контакт с детьми, свекровью, тещей, как победить в деловом споре, не растратив при этом своей душевной энергии. Она будет полезна деликатным людям, страдающим от хамства окружающих. Методы психологического айкидо помогут наладить семейные отношения, правильно воспитывать детей, достигнуть успехов в выбранном деле. Вот мы и учимся этому на своих занятиях.

## **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.