

Ирина Ергина



КОГДА МНЕ БУДЕТ
ЗА 50...

Ирина Ергина
Когда мне будет за 50...
По мотивам проекта
#Петербурженка50+

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63696401
ISBN 9785005303639

Аннотация

Есть ли жизнь после 50? Многие боятся данной черты. Но чаще всего пятьдесят – лишь начало нового периода под названием «Время для себя». Именно так считают жительницы Петербурга возраста+. Они живут современно, интересно, в моменте, они неповторимы, и, вместе с тем, имеют много общего. Читайте мотивирующие истории женщин, перешагнувших 50-летний рубеж, ищите ответы на вопросы о том, как одеваться, чем заниматься и как вдохновляться в возрасте «за...».

Содержание

Предисловие	5
История первая. О праве заботиться о себе	10
Рассказывает Наталия Коваленко	11
Как вы ухаживаете за собой? Особое мнение	15
О «Кнопке радости». Опыт автора	18
История вторая. О смелости ощутить себя по-новому	20
Рассказывает Лариса Михеева	21
«Подружиться» со страхами. Опыт автора	25
История третья. О том, что наши женщины достойны самого лучшего	28
Рассказывает Марина Вострикова	29
Почему нужно носить красное в элегантном возрасте? Отвечает автор	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Когда мне будет за 50...

По мотивам проекта

#Петербурженка50+

Ирина Ергина

Фотограф Ирина Жукова

Фотограф Ольга Серикова

Иллюстратор Елена Минина

© Ирина Ергина, 2021

© Ирина Жукова, фотографии, 2021

© Ольга Серикова, фотографии, 2021

© Елена Минина, иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-0053-0363-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Муж у меня очень добрый. Сегодня исполняя танец счастья (у меня бывает!), спрашиваю его: «Ну, Олег, и на сколько я выгляжу?». Он смеется: «Вот сейчас – лет на шесть». «А если не танцевать?» «А если не танцевать и если серьезная, то лет на тридцать».

Я до сих пор иногда ощущаю себя девчонкой, потому что, хоть мне уже и не тридцать давно, но в душе-то все шесть. И думаю, отлично понимаю тех, кому по паспорту за 50, а по ощущениям – юность крылатая.

Много писала о том, что общество помолодело, посвежело, мы себя стали больше любить, прислушиваться к себе. По крайней мере те, кто меня окружает, а окружение у меня о-го-го. Занявшись плотно имиджем для тех, кому «за...», я вижу наглядное подтверждение своих слов. Нemoщность уменьшается, активность растёт, запросы зрелых людей двадцать первого века на то, как жить насыщенной, – в корне другие, а может даже и всегда такие были, просто «вышли» наружу. Уже не действуют старые шаблоны «работы с пенсионерами». Да, они по статусу пенсионеры, но по духу-то пионеры. Причем свободные пионеры!

Как-то услышала такую фразу: «мы всячески вовлекаем пожилых в наши мероприятия». Не работает! Ни ярлык «пожилые», ни «вовлечение». Зачем вовлекать? Они сами при-

дут, если «зажигает». Проникнув в коллектив нынешнего поколения 50-летних, 60-летних, 70-летних, пообщавшись, взяв порядка ста интервью, я знаю, что эти люди, имея выросших детей и подрастающих внуков, хотят разучивать аргентинское танго, кататься на горных лыжах, вырезать по дереву и овощам, рисовать абстракции и подниматься в горы, надевать яркие платья и рваные джинсы. Они активно ухаживают за своей внешностью и за своим внутренним миром, они желают маленьких и больших безумств, без раздумий готовы к приключениям и местного, и мирового масштаба.

Это не мои предположения, а честные ответы реальных тех, кому «за...»

И еще я прислушалась к себе: какой я хочу быть, когда мне будет 50, 60, 70, 80? А вот такой: ухоженной красавицей, с идеальным маникюром и укладкой – снаружи, и при танцующим, творческим, вечно страждущим новых открытий «ребенком» – внутри.

Годы – ничто. Жажда жизни – все. Живи, гуляй, открывай очередные горизонты, совершай смелые поступки, влюбляйся, исследуй мир и воплощай давнишние мечты.

И пусть вышесказанное станет основным посылом команды из нескольких очаровательных женщин, фотографов, визажиста, иллюстратора и стилиста-имиджмейкера, подумавших однажды, а не найти ли формулу питерского стиля, который – не только одежда, но и жизненное кредо.

От мысли зародилась идея, которая переросла в проект «Петербурженка50+», а затем – в сборник историй от петербурженок, о петербурженках, живущих современно, интересно, в моменте, неповторимых, и вместе с тем, имеющих так много общего. Они похожи и различны одновременно, и в этом противоречии заключается главная притягательность героинь данной книги.

С уважением, Ирина Ергина



Ирина Ергина, стилист-имиджмейкер из Санкт-Петербурга

История первая. О праве заботиться о себе



Рассказывает Наталия Коваленко

В Санкт-Петербурге я живу с рождения. Училась в Технологическом институте и почти 30 лет пела в хоре ЛТИ. Оттуда мои друзья и увлечения: бардовская песня, страсть к путешествиям, капустаники (и сочинять, и ставить, и играть).

Я, скорее, созерцатель – люблю музеи, театр, читать, свой дом – место моей силы. Коллекционирую анималистическую скульптуру ЛФЗ/ИФЗ, а для мужа собираю подстаканники. Гуляю, дивясь природе, её мощи: деревья, такие стойкие, разнообразные, вековые – мои любимцы.

С другой стороны – готова к смелым экспериментам: в моде – рамках хорошего вкуса, а в целом – в пределах здравого смысла и согласно своим желаниям.

На пенсии я уже более трех лет, поэтому стала уделять время здоровью и щадящему спорту (ци-гун, йога, суставная гимнастика). Также теперь есть возможность выбрать рукодельное хобби по душе. Тренируюсь в мыловарении, декупаже, точечной росписи, хочу научиться делать ёлочные игрушки из ваты.

Я считаю себя достаточно гибким человеком, и думаю, что для каждого – свои границы в любом деле. Например, если говорить о разнообразии в одежде: кто-то выглядит клоуном, а другой в этом же ансамбле органичен. Лично для меня мерой является уместность.

Питерский стиль – это практичная элегантность. Мой собственный стиль – сдержанность, продуманная простота, отсутствие суеты, ухоженность, изредка – необычный или яркий акцент. Иногда я могу и «почудить», в основном же на то, как я одеваюсь, влияют задача, настроение и погода.

Я – жительница Петербурга, а петербурженки не придерживаются единой стилевой линии. Но есть женщины, которым хочется подражать. Назову их истинными Петербурженками: доброжелательные, образованные, сдержанные, но открытые. А еще они умеют носить шляпки, и данное умение – вне возраста.

Когда тебе уже за 50, ты состоялась во всех ипостасях, приобрела опыт, есть и потери... К счастью, впереди ещё много всего! В молодости заботиться о своей привлекательности получалось как-то «автоматически», но с годами всё больше энергии и времени уходит на заботу о других: раньше это были дети, потом прибавились внуки и престарелые родители. Нужно иметь смелость давать понять другим и не забывать самой, что внимание, защита, уединение необходимы и тебе – для отдыха, саморазвития и пополнения внутренних ресурсов. Чем становишься старше, тем меньше зависишь от мнения окружающих, особенно посторонних. Поэтому можно более смело искать новые занятия, наряды и даже образ жизни!



Наталія Коваленко, жєна, мама, бабушка

Как вы ухаживаете за собой? Особое мнение

Татьяна Петрова: «Я ухаживаю за собой сама. Делаю уходовые процедуры: маски для лица и волос, обертывания для тела, обработку ногтей. В моем арсенале много домашних приспособлений и массажеров, компонентов для масок: глина, аромамасла, косметические активы. Сочетаю, придумываю, составляю себе рецепты, создаю кремы и пены для умывания. Никто с такой заботой не будет ухаживать за тобой, как ты сама! Это так захватывает, очень интересно и главное – эффективно. Я нередко слышу комплименты в свой адрес, и это меня мотивирует. При этом неважно от кого он прозвучал: от мужчины или от женщины. Комплимент – это подтверждение того, что я – хорошо выгляжу, а значит – кто молодец? Я – молодец! И у меня открывается второе дыхание...»

Виктория Любимова: «Классические приёмы: раз в месяц – косметолог, раз в неделю – банька. Я люблю спорт, путешествия, прогулки на свежем воздухе: Финский залив, парки Санкт-Петербурга, Елагин остров. Часто гуляю со своим питомцем, особенно осенью, когда заканчивается туристический сезон, и есть больше времени для себя. Пройтись – это один из способов поухаживать за собой, помимо об-

щепринятых. И одно из мотивирующих меня действий. Хотя, мотивация для меня – странная история. Если мне нужен стимул, значит, я в депрессии, а в такой ситуации и хороший шоппинг может послужить вдохновением. Я ведь женщина, и, несмотря на возраст, ей и осталась. Желаю всем женщинам вне зависимости от прожитых лет всегда ощущать себя Женщиной во всей Красоте и Силе»



Татьяна Петрова, администратор медицинского центра



Виктория Любимова, владелица туристической фирмы

О «Кнопке радости». Опыт автора

Ухаживать за собой, любить себя и думать о себе – суть образ жизни, или, хотя бы большая его часть. Косметология и физкультура, конечно, остаются, но состояние «глаза светятся» – это гораздо больше, это соответствующая картина личного мира.

Многие спрашивают меня: «Счастливы ли Вы?». Ответу так: по средне-одобряемым канонам я не идеально счастлива. Это нормально, потому что всегда быть счастливой – нереально: бывают и дни грусти, и часы злости, и когда «все раздражает». Постоянно находиться в позитивно-приподнятом, умильном настроении – противоестественно, как странно быть всегда и хмуро-настроенной. Но есть во мне встроенная «кнопка радости», включить которую могут:

- Моя любимый пёс Мажор или другая незнакомая, но жизнерадостная собака.
- Мой сын, который растёт и удивляет.
- Путешествие с мужем куда угодно.
- Красивый наряд.
- Признание моих заслуг.
- Востребованность и занятость.
- Прогулка по паркам, полям, горам и интересным горо-

дам.

- Дача.
- Семейный праздник.
- Цветы без повода.
- Захватывающая книга, фильм, журнал, выставка в Эрарте.

те.

- Сделанная работа и завершённый процесс.
- Когда я выпалась, а за окном – солнечное утро.
- Вечер под пледом, с телевизором и семьей.
- Массаж.
- Музыка.
- Фотографии.
- Чашечка кофе в тишине с пирожным или фирменным десертом от мужа: банан под сладкой шапкой из творога и шоколадной глазури.
- Подготовка к Новому году, когда украшаю елку и развешиваю гирлянды.
- Придумывать и дарить подарки.
- Первое января.

Моя «Кнопка радости» – она только моя. Что же включает вашу «Кнопку радости»? А «Кнопку смелости»?

История вторая. О смелости ощутить себя по-новому



Рассказывает Лариса Михеева

Мои предки были выходцами из племени Корела и проживали к северу между Ладожским озером и Финским заливом. В XVIII веке, при возведении Санкт-Петербурга от каждых 8—9 дворов брали мужчину для работного дела. Мой пра-пра-пра... -дед Анисим с семьёй попал на строительство гребных судов, на верфь Лодейное поле. Там он работал плотником – мастером по корабельному делу.

Мой отец, военный, был родом из Ленинграда. С родителями я ездила по нашей стране, начиная от Калининградской области до Дальнего Востока. В Ленинград вернулись в 1972 году. Далее: институт, работа, семья, выход на пенсию, внуки. Жизнь, можно сказать, промчалась. Внучка подросла, и два года назад я стала осматриваться: а что ещё есть в этом мире. Оказалось – много чего интересного! И я решила попробовать. Рискнула выйти на показ одежды в Гостином дворе для дам элегантного возраста, на фестивале хороводов представляла наряды с элементами русской культуры.

Я люблю необычную одежду, правда, скорее, как модель. А в повседневности ношу что-то спокойное, не кричащее, классическое. В гардеробе нет ярких расцветок, а есть обилие черных, серых цветов, как небо Санкт-Петербурга и набережные Невы. Мне нравятся естественные краски, присущие льну и хлопку, простоту, строгую геометрию, малое ко-

личество кружев, рюшей и декоративных деталей. Мне кажется, петербурженки в принципе не любят вызывающих нарядов, и сам питерский стиль, который, безусловно, существует, – это элегантность, рациональность, интеллектуальность. Наш город вдохновляет на поиск любого собственного самовыражения, и его можно считать законодателем определенного стильного направления, индивидуального, самобытного.

На мой взгляд, для Питерского стиля значимо удобство. Поэтому сумочка, в которую можно поместить зонт, книгу, блокнот, кофту на случай похолодания, – важная составляющая образа Петербурженки. Истинная Петербурженка – интеллигентный человек, который постоянно самосовершенствуется, поэтому подобная сумочка ей просто необходима.

Отмечу, что петербурженки – творческие и смелые женщины. Смелость произрастает из творчества, и в этой части я готова к самым рискованным экспериментам. Всё то, что даёт возможность ощутить себя по-новому – меня влечет, поэтому в моей жизни появилась театральная студия, курсы фотопозирования, Клуб «Красивый возраст», которым я руковожу. Хочется успеть, проявить себя во внешнем мире, открывая себя изнутри. Это даёт дополнительную энергию и «вкусную» окраску каждому дню. Всё зависит от личного восприятия: если ты любишь то, что окружает тебя, твои границы беспредельны.



Лариса Михеева, руководитель клуба "Красивый возраст"

«Подружиться» со страхами. Опыт автора

Расширять внутренние границы, при этом оставаясь собой – вот настоящая смелость. Несмотря на веяния моды, мнение окружающих и перспективу остаться в одиночестве, – быть для кого-то неудобной, смешной, непонятой. В этом и храбрость, и страхи.

Я сама боюсь многого: летать на самолетах, выступать перед новой аудиторией, пауков... Бояться – нормально. Печально, когда страхи не дают жить полной жизнью, и я научилась с ними договариваться. Хотите также? Делюсь способами:

Поделиться.

Например, вам предстоит сделать доклад. Вы подготовились, вопрос изучили, но все равно – переживаете. Как поступить? Всем рассказать о своем страхе (близким, подругам, заметку написать), описать его в красках. Можно перед выступлением признаться слушателям: «я немного волнуюсь». Чем больше расскажешь, тем меньше страх, а иногда и совсем уходит. Поговорили о нем, и он стал роднее, обыденнее.

Не откладывать.

Чем дольше оттягиваешь сдачу экзамена или посещение стоматолога, тем страх значительнее. Что делать? Идти в первых рядах. Как говорится: «с утра зуб вылечил – весь день свободен».

Найти бонусы.

Допустим, если я расхрабрюсь и заговорю с незнакомцем, то это приведет меня к полезному сотрудничеству, хорошему заработку, взаимной дружбе. Или, если я полечу в незнакомую страну, это подарит мне роскошные впечатления, красивые фотографии, яркие воспоминания.

«Повариться».

Раньше я страшилась выделяться одеждой, что послужило одним из поводов пойти в имиджмейкеры. И вот уже более десяти лет в этой сфере, видела достаточно невообразимых фасонов и цветовых сочетаний, каждый сезон изучаю тенденции, в том числе и, мягко говоря, очень удивляющие идеи дизайнеров. Теперь я спокойно могу надеть что-нибудь эдакое, приговаривая: «ты – стилист, тебе – можно!»

В целом, если подумать, самым главным должен быть страх «так и не попробовать». Мысль, конечно, известная. Но именно она, как крепкий бодрый апельсин, бьет по затылку всякий раз, как только появляется ощущение паники

или боязнь неизведанного.



История третья. О том, что наши женщины достойны самого лучшего



Рассказывает Марина Вострикова

Мне не так давно исполнилось 60 лет, я замужем, у меня два замечательных сына и два чудесных внука.

Я родилась в Ленинграде в 1959 году, а уже в 1961 вместе с родителями (папа военнослужащий) уехала на Крайний Север, возвращаясь в родной город только летом. Переехать на постоянное место жительства в Петербург смогла только после выхода на пенсию.

До переезда в Санкт-Петербург носила английский (офисный) стиль, деловые наряды, ткани – однотонные, клетка, полоска. С выходом на пенсию все эти вещи были отправлены в условный «бабушкин сундук», а я с восторгом облачилась в свитера и джинсы, которых у меня множество. По прошествии некоторого времени опомнилась и привела свой гардероб в некоторое равновесие. В нём присутствуют и спортивные костюмы, и платья, и классические пальто, и шляпы. Стараюсь одеваться соответственно обстоятельствам и атмосфере события.

Я готова на разные смелые эксперименты. Джинсовый комбинезон с парой дыр ношу с удовольствием, когда мне исполнилось 58, открыла для себя самокат, и сейчас гоняю на нем. С другой стороны, ощущаю границы дозволенного: есть риск стать эдакой «стареющей девочкой». Чувство ме-

ры всё-таки должно быть определяющим.

С появлением динамичной одежды, и жизнь моя стала более активна, хотя я никогда не жаловалась на жизненный застой. Я танцую, занимаюсь йогой и художественной резкой по овощам и фруктам, увлеклась холодным фарфором, люблю готовить, особенно печь торты и пирожные, поэтому никогда не похудею.



Марина Вострикова, участница танцевального коллектива "Гореловские бабушки"

Искренне считаю, что в одежде ДОЛЖЕН быть СТИЛЬ! Стильно одетого человека смогу выделить из толпы, а вот определить по одежде жительницу Петербурга или Екате-

ринбурга – вряд ли! Хотя есть нюансы. Я живу в Красносельском районе. Здесь, в новостройках, оседает на постоянное место жительства огромное число приезжих, особенно молодёжи. Все они в один голос утверждают, что их манера одеваться претерпела изменения после переезда в Питер. Это означает только одно: наш город оказывает влияние на человека.

Петербурженка, конечно, интеллигентка. В моём понимании, интеллигентность – состояние души: чуткость, доброжелательность, деликатность в спорах, готовность помочь, терпимость, неспособность к проявлению бытового хамства.

В нашей стране очень много доброжелательных и красивых женщин за 50, поэтому бывает немного обидно за соотечественниц. Статьи о моде для дам в возрасте 50+ сопровождаются фотографиями иностранных возрастных красоток. И прочитавшая её женщина из России делает вывод: «Это не про нас и не для нас». Мечтаю, чтобы на дам моего возраста обратили внимание модельеры, чтобы появился журнал, рассказывающий о современных тенденциях развития моды для зрелых красавиц. Вместе с первой его страницей была бы открыта новая эпоха в fashion industry.

Кто-то, не особо мудрый, назвал наш возраст «периодом дожития». Пусть это останется на его совести. А своим сверстницам я хочу сказать следующее: стареть нужно красиво, чтобы радовать себя и самых близких людей. На-

ши женщины достойны самого лучшего в любом возрасте, и с выходом на пенсию жизнь не заканчивается, а наполняется иными оттенками и звучанием.

Почему нужно носить красное в Элегантном возрасте? Отвечает автор

Знаете какой самый популярный цвет нарядов у наших моделей из Студии моды «Невский шарм»? Красный! Я не удивлена. А вы?

Почему носить красное в зрелом возрасте не только можно, но и нужно? Аргументирую:

– Темные оттенки красного – лучший выбор для бизнес-гардероба. Они придают офисным ансамблям респектабельность и значимость, подчеркивают важную характеристику лидера – способность принимать решения.

– Красный изумителен в аксессуарах, насыщающих образ динамикой, энергией, эмоциональностью. Красные аксессуары – выход для тех, кто хочет включить в гардероб красный цвет, но боится сразу больших масштабов.

– Красный цвет прекрасно сочетается и с нейтральными, и с броскими оттенками. Например, красный в соединении с серым или пепельно-розовым цветом выглядит элегантно, с фиолетовым – шикарно, с синим – динамично, с белым – свежо. Вы можете выбрать любой цветовой дуэт в зависимости от настроения или ситуации.

– Икона элегантности Коко Шанель видела в красном гордую свободу женского начала, и в своих коллекциях демонстрировала красный, как цвет помогающий женщине высоко держать голову, быть независимой и сильной.

– Сочный глубокий красный ассоциируется со зрелостью, спокойствием, состоятельностью. Бордо, гранат, марсала, – смотрятся роскошно и богато. Если вы хотите продемонстрировать свой статус и уверенность на вечернем мероприятии, то эти цвета – то, что надо.

Если же вы пока относитесь к красному с недоверием, возможно, вам помогут эти несколько правил:

– Используйте приглушенную красную гамму. Это придаст облику утонченность.

– Выбирайте красные оттенки той насыщенности, которая соответствует вашему типу внешности. Например, для «зимы» это будет цвет маджента и рубиновый, для «лета» – малиновый и винный, для «весны» – коралловый и вишневый, для «осени» – томатный и рябиновый.

– Носите красный в качестве акцентов: это наиболее безопасный приём включить его в свой гардероб. Красные нюансы в образе повышают самооценку и улучшают взаимоотношения с окружающими.

Не бойтесь красного! Признайте в нём помощника в получении удовольствия от жизни. Говорят, что «яркая одеж-

да – один из способов встретить приближение старости весело, дыша полной грудью». Полностью поддерживаю!

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.