

18+

Елена Лыкова

Я БОЮСЬ СТАРЕТЬ



Елена Лыкова

Я боюсь стареть

«Издательские решения»

Лыкова Е.

Я боюсь стареть / Е. Лыкова — «Издательские решения»,

Что именно мы боимся потерять, когда говорим: «Я боюсь стареть»?
Здоровье, привлекательность, свободу, возможности — или самих себя? Эта книга не обещает научить любить старение и не утешает пустыми фразами. Она помогает отделить реальные изменения от страхов и стереотипов, увидеть границы нашего контроля и перестать воспринимать будущее как приговор. Чтобы не победить время, а продолжать жить — пока оно у нас есть.

© Лыкова Е.

© Издательские решения

Содержание

Глава 1. День, когда возраст посмотрел на тебя	6
Глава 2. Один страх с множеством лиц	8
Глава 3. Сколько вам лет — и сколько вы себе даёте?	10
Глава 4. «В вашем возрасте уже...»	12
Глава 5. Когда чужой возрастной голос становится своим	14
Глава 6. Зеркало, которое вдруг стало календарём	16
Глава 7. Почему молодость превратилась в единицу измерения	18
Глава 8. Стать невидимым	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Я боюсь стареть

Елена Лыкова

© Елена Лыкова, 2026

ISBN 978-5-0071-2068-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. День, когда возраст посмотрел на тебя

Иногда возраст приходит не в день рождения. Не вместе с тортом, свечами и людьми, которые почему-то считают своим долгом произнести: «Ну что, восемнадцать опять?» — хотя всем присутствующим уже давно понятно, что восемнадцать не опять и, скорее всего, даже не поблизости. Он приходит в самый обыкновенный день. Например, когда вы заполняете анкету. Имя. Фамилия. Электронная почта. Город.

Год рождения.

Вы нажимаете на поле, и перед вами раскрывается длинный список. Сначала идут совсем свежие годы — почти неприлично свежие. Вы начинаете прокручивать вниз.

Палец продолжает движение.

Ещё ниже.

И вдруг замечаете, что до вашего года рождения нужно довольно долго добираться. Ничего особенного не произошло. Никто не сообщил плохих новостей. В организме не включился таинственный счётчик. Мир не изменился ни на миллиметр. Изменилось только одно: на несколько секунд вы увидели собственный возраст со стороны. До этого время тоже шло, разумеется. Оно вообще отличается редкой исполнительностью: не опаздывает, не берёт отпуск и не интересуется, удобно ли нам сегодня становиться старше. Но долгое время его движение может оставаться почти нейтральным. Стареют родители. Стареют актёры, которых помнишь молодыми. Вдруг становятся взрослыми дети друзей. В новостях человека пятидесяти лет называют «пожилым», и ты возмущённо перечитываешь предложение, подозревая журналиста в личной неприязни.

А потом арифметика каким-то образом добирается до тебя. Это может случиться, когда новый коллега говорит, что его мама примерно вашего возраста. Когда врач впервые произносит: «С возрастом стоит следить за...» — и вы ещё несколько секунд мысленно обсуждаете с ним выбор предлога. Когда обнаруживаете, что вещь, которую помните как совсем недавнюю, произошла пятнадцать лет назад. Или когда встречаете человека, которого считаете взрослым, состоявшимся, вполне серьёзным, а потом узнаете, что он младше вас на двенадцать лет.

Есть мгновение, когда привычное «время идёт» превращается в гораздо более личное: я становлюсь старше. Между этими двумя фразами — удивительно большое расстояние. Первая относится к устройству мира. Вторая — ко мне. И вот здесь может появиться тревога. Не обязательно сильная. Иногда она едва заметна — короткое внутреннее движение, которое проще отогнать. Подумаешь, возраст. Все стареют. Нормальный процесс. Что тут обсуждать? Можно закрыть анкету, купить нужный билет, закончить разговор с врачом, посмеяться над разницей в возрасте с новым коллегой и продолжить день.

Но мысль уже появилась.

Я тоже старею.

Странность этой мысли в том, что мы как будто всегда это знали. Никому из взрослых людей не требуется специальное уведомление о принципе действия времени. И всё же знать, что человек стареет, и однажды почувствовать собственное старение — не совсем одно и то же. Во втором случае будущее внезапно перестаёт быть декорацией. Оно приближается к телу, к привычной жизни, к работе, отношениям, планам, представлению о себе. И то, что ещё недавно относилось к категории «когда-нибудь потом», начинает понемногу менять адрес.

В этот момент легко произнести:

«Я боюсь стареть».

Фраза кажется исчерпывающей. В ней будто уже содержится и вопрос, и ответ.

Чего я боюсь?

Старения.

Но попробуйте ненадолго задержаться именно здесь, не спеша себя успокаивать и не заставляя смотреть на возраст «позитивнее».

Что именно произошло в тот момент, когда вам стало тревожно?

Ведь слово «старение» огромно. Оно способно вместить десятилетия ещё не прожитой жизни, изменения, которые действительно происходят с человеком, события, которые только могут произойти, чужие истории, общественные представления, семейный опыт и наши собственные прогнозы о будущем. И всё это легко сжимается в одну короткую фразу.

«Я боюсь стареть».

Исследования тревоги, связанной со старением, дают основание относиться к этой фразе осторожнее: за ней могут стоять разные страхи, ожидания и предполагаемые потери. Это не означает, что существует готовый набор, одинаковый для каждого человека. Скорее наоборот: привычное название может объединять переживания, которые мы ещё даже не пытались различить. Пока они слиты вместе, страх кажется почти бесформенным. Он похож на тень за дверью: достаточно большую, чтобы тревожить, но слишком неясную, чтобы понять, на что именно мы смотрим.

Поэтому сейчас не нужно убеждать себя, что старение прекрасно. Не нужно срочно искать преимущества зрелости, составлять список благодарностей возрасту или доказывать себе, что «главное — молодость души». Некоторые перемены возраста реальны. Некоторые потери возможны. И книга не станет делать вид, будто правильный настрой отменяет тело, время или обстоятельства.

Но прежде чем решать, как жить со страхом старения, стоит сделать гораздо более простую и одновременно неудобную вещь. Перестать считать, что мы уже знаем, чего боимся. Вспомните тот день — или один из таких дней, — когда возраст впервые словно посмотрел на вас в ответ.

Не число.

Не дата рождения.

Не очередной год.

А то короткое внутреннее движение, после которого будущее стало чуть ближе.

Что именно вы увидели в нём такого, что заставило вас испугаться?

Возможно, ответ пока не приходит.

Это хорошо.

Потому что фраза «я боюсь стареть», ещё несколько страниц назад казавшаяся ответом, теперь становится вопросом. И только с него эта книга по-настоящему начинается.

Глава 2. Один страх с множеством лиц

Попробуйте закончить фразу:

«Стареть страшно, потому что...»

Не торопитесь.

Первое продолжение обычно приходит довольно быстро. Может быть: «потому что здоровье станет хуже». Или: «потому что изменится внешность». Или совсем короткое: «потому что времени останется меньше».

Кажется, ответ найден.

А теперь представьте, что первый вариант почему-то нельзя использовать. Нужно назвать что-нибудь другое.

И тут становится интереснее.

«Потому что я могу стать зависимым от других».

Ещё?

«Потому что однажды обнаружу, что на работе предпочитают тех, кто моложе».

Ещё?

«Потому что не хочу чувствовать себя непривлекательным».

«Потому что боюсь одиночества».

«Потому что некоторые вещи будет уже поздно начинать».

«Потому что не хочу потерять привычную жизнь».

А у кого-то после нескольких попыток появится совсем другое:

«Потому что я не хочу умирать».

Все эти продолжения могут стоять после одной и той же фразы. Но это уже не один и тот же разговор.

Представьте нескольких людей за одним столом. Кто-то говорит:

— Не хочу стареть.

— Я тоже, — отвечает другой.

Согласие кажется полным, пока один не добавляет: «Боюсь зависеть от других», а второй: «А мне страшно однажды почувствовать, что для меня уже слишком поздно что-то менять». Фраза одна. Содержание разное.

Но для нас сейчас важнее не выяснять, сколько вообще существует вариантов этого содержания. Гораздо полезнее присмотреться к собственному ответу.

Допустим, вы сказали:

«Я боюсь стареть, потому что боюсь потерять здоровье».

Звучит уже точнее. Но попробуйте задержаться ещё на несколько секунд.

Что именно в этом пугает?

Боль?

Ограничение движений?

Необходимость просить о помощи?

Зависимость от других?

Невозможность заниматься тем, что сегодня составляет важную часть вашей жизни?

Ответ «боюсь болезней» может оказаться только первым приближением. Двух людей способна пугать одна и та же возможность болезни, но один прежде всего представляет физическое страдание, а другой — потерю самостоятельности. И разговор с собственным страхом у них будет разным. То же происходит с внешностью.

«Я боюсь плохо выглядеть, когда состарюсь».

Что значит «плохо»?

Не нравится себе? Стать менее привлекательным для других? Перестать узнавать привычный образ себя? Почувствовать, что окружающие начинают иначе смотреть, оценивать, замечать? Не обязательно выбирать что-то из этих вариантов. Важен сам поворот внимания: от большой категории — к тому, что именно в ней для вас болезненно. Точность не уменьшает серьёзности опасения. Она просто не позволяет огромному слову говорить вместо нас.

Поэтому вместо попытки справиться со «старением вообще» можно попробовать переводить его на более конкретный язык:

«Я боюсь потерять...»

«Мне страшно, что я больше не смогу...»

«Мне страшно представить, что однажды перестану получать...»

Иногда после такого уточнения обнаруживается ещё одна интересная вещь: одного ответа недостаточно. Например, человек может бояться и утраты физических возможностей, и одиночества. Или изменения внешности и ощущения, что профессиональная жизнь сужается. Одно опасение не обязано отменять другое, а со временем их значимость может меняться.

Поэтому искать единственную тайную причину необязательно. Нам вообще нравится идея, что где-то внутри непременно спрятан главный ответ: найдёшь его — и всё остальное встанет на свои места. Но психика не обязана быть шкафом с двойным дном. В ней вполне помещаются несколько опасений одновременно. И если среди ваших ответов появилось «я боюсь умереть», этому ответу тоже не нужно немедленно выдавать должность главного. Он может быть важным. Может оказаться очень важным. Но его присутствие ещё не делает остальные переживания маскировкой.

Теперь вернитесь к начальной фразе и закончите её ещё два-три раза:

«Когда я говорю „я боюсь стареть“, я боюсь, что...»

Не составляйте список на страницу. Не ищите самый умный или самый глубокий ответ. Возможно, один из них окажется совсем бытовым — и именно поэтому честным.

Если хочется пойти чуть дальше, спросите:

Если я представляю себя значительно старше, чего именно я боюсь лишиться, потерять, не суметь или перестать получать? Оставьте ответы такими, какими они пришли. Пока их не нужно объяснять, исправлять или ранжировать. Задача сейчас скромнее: научиться замечать, когда за одним словом скрывается более конкретный прогноз.

«Я буду старше» — это ещё не прогноз.

«Я не смогу самостоятельно путешествовать» — уже прогноз.

«Я стану непривлекательным» — прогноз.

«Я останусь один» — прогноз.

«Мне будет поздно начинать новое» — тоже прогноз.

Сбудется ли он — другой вопрос, и до него мы ещё доберёмся. Сейчас достаточно увидеть, что именно воображение поставило после слов «когда я состарюсь». У страха появляются очертания.

Но тут обнаруживается следующая странность. Мы говорим: «Когда я состарюсь», «Когда буду старым», «Когда стану старше» — словно хорошо понимаем, о каком человеке идёт речь.

А кого именно мы называем старым?

Человека определённого возраста?

И если да — какого?

Глава 3. Сколько вам лет — и сколько вы себе даёте?

— А сколько вам лет?

Вопрос совершенно обычный. Настолько обычный, что иногда удивляет не он, а собственная реакция. Вы знаете ответ. Разумеется, знаете. Это не столица малоизвестного государства и не пароль от старой электронной почты. Но порой между вопросом и ответом возникает крошечная пауза.

Сорок семь.

Пятьдесят три.

Шестьдесят один.

Число произнесено, собеседник кивнул, разговор пошёл дальше, а внутри почему-то остаётся лёгкое недоумение.

Неужели столько?

Не в смысле «этого не может быть». Паспорт, календарь и арифметика находятся в полном согласии. Скорее возникает странное несовпадение между числом, которое вы называете, и человеком, которым себя ощущаете.

Иногда оно обнаруживается почти комически. Вы видите в фильме героя «примерно своего возраста», а потом узнаете, что актёр младше вас на семь лет. Или слышите о ком-то: «Ей уже пятьдесят», — и автоматически представляете женщину заметно старше себя. Через секунду вспоминаете, что вам сорок девять. Один год разницы, конечно, многое объясняет.

Но дело не в желании обмануть календарь. Исследования субъективного возраста показывают: календарный возраст человека и то, насколько молодым или старым он себя ощущает, не всегда совпадают. Это не делает дату рождения ошибочной и не означает, что человек «отрицает свой возраст». Просто число прожитых лет и внутреннее переживание себя описывают не совсем одно и то же. Календарь отвечает на вопрос: сколько времени прошло с вашего рождения.

А внутреннее ощущение возраста — на другой: каким по возрасту я переживаю себя сейчас?

И здесь ответы бывают неожиданными. Можно знать, что тебе пятьдесят пять, и совершенно спокойно признавать эти пятьдесят пять, но внутренне не узнавать себя в образе «пятидесятипятилетнего человека», который когда-то жил в твоём воображении.

Потому что этот человек там, возможно, носил что-то безнадёжно практичное, говорил о давлении и почему-то никогда не смеялся над глупостями.

А вы вот смеётесь.

Более того, иногда внутри нас вообще нет одного постоянного возраста. Утром, пытаясь разогнуть спину после слишком деятельных выходных, можно чувствовать себя древним памятником регионального значения. Через несколько часов, увлечшись разговором, работой, музыкой или прогулкой, — совсем забыть о возрасте. А вечером услышать песню, которую любили в двадцать лет, и на несколько мгновений встретиться не с «молодой версией себя», а просто с собой — тем же человеком, хотя прожитых лет стало больше.

Здесь легко сделать слишком красивый вывод: значит, настоящий возраст у нас внутри, а цифры ничего не значат.

Но это было бы неправдой.

Цифры значат.

Календарный возраст связан с реальным временем жизни. Тело меняется. Меняются обстоятельства, риски, опыт, социальные роли. В пятьдесят человек не находится в тех же условиях, что в двадцать, только потому, что сегодня утром почувствовал себя на тридцать два. Субъективное ощущение возраста не отменяет реальность.

Но и календарная цифра не рассказывает о человеке всё. Именно между этими двумя крайностями — «возраст полностью определяет меня» и «возраст вообще ничего не значит» — находится гораздо более интересное пространство. Попробуйте ненадолго в нём задержаться. Не спрашивайте себя, на сколько лет вы выглядите. Это другой разговор — о внешности и взгляде окружающих, к которому мы ещё вернёмся.

Спросите иначе:

Если на минуту забыть дату рождения, сколько лет человеку, которым я себя ощущаю?

Не нужно искать правильное число. Возможно, оно вообще не появится.

Тогда попробуйте другой вопрос:

Когда я думаю о людях своего календарного возраста, считаю ли я себя одним из них?

Вот здесь иногда обнаруживается любопытная трещина. «Люди моего возраста» могут существовать в голове как отдельная категория. Они должны определённым образом одеваться, отдыхать, строить отношения, работать, начинать новое, относиться к своему телу. И человек может одновременно знать: «Мне пятьдесят» — и думать: «Но я же не такой, как пятидесятилетние».

Возникает вопрос: а какие они — «такие»?

Откуда взялся этот образ?

Кто решил, что человеку в определённом возрасте уже положено одно и как будто немного неловко хотеть другого?

Мы начали с простого вопроса: сколько вам лет?

Оказалось, ответов рядом с ним по меньшей мере два. Есть возраст, который отсчитывает календарь. И есть возраст, который человек переживает изнутри. Они могут совпадать, а могут расходиться, и само это расхождение ещё ничего не говорит о том, правильно или неправильно человек относится к старению.

Но теперь появляется третий участник разговора. Возраст, который нам как будто положено чувствовать.

И если прислушаться, он часто говорит чужими голосами:

«В твоём возрасте уже пора...»

«В твоём возрасте ещё можно?...»

«После пятидесяти несолидно...»

«В шестьдесят поздно начинать...»

Откуда мы узнали все эти правила?

И почему некоторые из них звучат внутри так убедительно, словно были напечатаны в паспорте вместе с датой рождения?

Глава 4. «В вашем возрасте уже...»

Есть фразы, которые редко произносят целиком.

— В вашем возрасте уже...

И пауза.

Дальше собеседник может вставить что угодно: пора беречь себя, несолидно так одеваться, трудно менять работу, нужно думать о здоровье, поздно заводить роман, странно начинать учиться, смешно ходить на концерты до двух ночи.

Иногда совет вполне разумен. Иногда продиктован заботой. Иногда относится к реальному риску. А иногда перед нами просто старое правило, происхождение которого никто уже не помнит, зато соблюдения требует почему-то с необыкновенной строгостью. У возраста вообще удивительно много невидимых должностных инструкций. В двадцать пять полагается определиться.

В тридцать — остепениться.

В сорок — соответствовать.

В пятьдесят — не молодиться.

В шестьдесят — не чудить.

А дальше, судя по некоторым представлениям, человеку остаётся только с достоинством интересоваться погодой и не создавать окружающим лишних сюжетных поворотов. Конечно, никто не получает эту инструкцию официально. Она собирается постепенно — из семейных реплик, фильмов, рекламы, разговоров, шуток, новостей, чужих реакций.

«Она прекрасно выглядит для своих лет».

«Он ещё очень бодрый».

«В таком возрасте и вдруг развод?»

«Куда ей теперь менять профессию?»

В этих фразах интересны маленькие слова: для, ещё, теперь, вдруг. Именно они незаметно сообщают, чего мы ожидали от человека заранее. В предыдущей главе мы обнаружили странное расхождение: можно знать свой календарный возраст и при этом не узнавать себя в образе «человека этих лет». Теперь становится понятнее, откуда вообще мог взяться этот образ. Мы не изобретаем представления о возрасте в одиночку. Исследования эйджизма и возрастных стереотипов дают основания относиться к ним серьёзно: общественные представления о возрасте способны иметь психологические, поведенческие и социальные последствия. Это не означает, что любой страх старения вложен в нас обществом. И тем более не означает, что всякое упоминание возраста — дискриминация.

Возраст действительно иногда имеет значение. Для медицинского риска. Для некоторых физических возможностей. Для правил, связанных с безопасностью. Для обстоятельств конкретной работы или жизненной ситуации. Проблема начинается там, где из факта возраста без достаточных оснований вырастает готовый сценарий человека.

«Тебе шестьдесят» превращается в «тебе поздно влюбляться».

«Тебе пятьдесят два» — в «работодателю ты уже не интересен».

«Тебе сорок восемь» — в «смешно начинать сначала».

Между первой и второй частью каждого такого предложения спрятан переход. И он далеко не всегда является фактом. Попробуйте вспомнить несколько фраз о возрасте, которые вы слышали настолько часто, что они уже не кажутся чьим-то мнением.

Не нужно составлять коллекцию семейных обид. Достаточно прислушаться к словам:

уже;

ещё;

поздно;

рано;
несолидно;
не по возрасту.

Что обычно стоит после них?

А теперь чуть более неудобный вопрос: какие из этих фраз вы говорите себе сами?

Возможно, никто не запрещает вам отправить резюме. Но внутри уже звучит: «Куда мне в моём возрасте».

Возможно, никто не смеётся над вашим желанием учиться танцевать. Но вы заранее представляете чужой взгляд и решаете, что будете выглядеть нелепо. А возможно, барьер действительно существует: конкретный работодатель предпочитает более молодых кандидатов, окружающие действительно позволяют себе возрастные замечания, а какие-то двери становятся труднее открыть.

Это важно не смешивать.

Если внешний барьер реален, книга не станет превращать его в проблему вашего мышления.

Но если правило существует главным образом в форме привычной фразы, стоит хотя бы спросить, откуда оно взялось и обязаны ли вы исполнять его как закон природы.

Есть большая разница между:

«Мне будет труднее это сделать»

и

«В моём возрасте такие вещи уже не делают».

Первое может оказаться трезвой оценкой условий. Второе часто содержит ещё и инструкцию о том, каким человеком теперь следует быть.

Именно поэтому разговор о старении постепенно выходит далеко за пределы календаря. Мы боимся не только того, что изменится тело или сократятся возможности. Иногда нас пугает перспектива однажды попасть в категорию людей, которым заранее назначены подходящие желания, допустимое поведение и разумный размер будущего.

Но здесь возникает следующая проблема. Чужой голос не всегда остаётся чужим. Если достаточно долго слышать, что после определённого возраста «уже поздно», однажды эту фразу можно произнести самому — без подсказки, без давления и даже без присутствия человека, который когда-то её сказал. И тогда возрастное правило перестаёт звучать снаружи. Оно говорит нашим собственным голосом.

Глава 5. Когда чужой возрастной голос становится своим

Некоторые чужие фразы живут удивительно долго. Человек, произнёсший их, может давно забыть разговор. А фраза остаётся.

«Куда тебе начинать сначала».

«В твоём возрасте надо держаться за место».

«После пятидесяти уже трудно кому-то понравиться».

Сначала у этих слов есть автор. Мама. Отец. Коллега. Подруга. Начальник. Случайный человек, которого вообще никто не просил высказываться, но это обстоятельство, как известно, редко кого останавливало.

Потом автор исчезает.

Однажды вы смотрите объявление о вакансии, читаете требования, понимаете, что большая их часть вам подходит, и закрываете страницу.

«Куда мне уже».

И никто этого не сказал.

Кроме вас.

В предыдущей главе мы говорили о возрастных сценариях — представлениях о том, что человеку определённых лет полагается хотеть, делать, носить, начинать или прекращать. Но сценарий, существующий где-то снаружи, и мысль, которой мы руководствуемся сами, — ещё не одно и то же. Чужое правило может остаться чужим. Мы способны его услышать, не согласиться и пойти дальше. А может случиться иначе: правило постепенно становится настолько привычным, что перестаёт ощущаться как правило. Оно превращается в описание реальности.

«Мне уже поздно».

Не «мне говорили, что поздно». Не «в нашем обществе это считается поздним».

Просто поздно.

Точка.

Именно здесь особенно легко спутать несколько разных вещей. Поэтому нам понадобится инструмент, к которому мы ещё не раз вернёмся в этой книге.

Возьмём простую тревожную мысль:

«Когда я стану старше, я не смогу нормально работать».

Не будем спорить с ней и не станем немедленно убеждать себя в обратном. Попробуем сначала разобрать, из чего она состоит.

Первый слой — изменение.

Что именно меняется или может измениться?

Например, человеку становится труднее восстанавливаться после перегрузок. Или меняется скорость выполнения некоторых задач. Или он просто оказывается старше значительной части коллег. Это ещё не приговор. Это описание того, что есть или может происходить.

Второй слой — риск.

К чему конкретное изменение действительно способно привести?

Некоторые виды работы предъявляют требования к физической выносливости, скорости реакции, режиму, здоровью. Какие-то трудности с возрастом действительно могут становиться более вероятными. Риск заслуживает внимания именно потому, что он реален. Но вероятность — ещё не биография, написанная заранее. Третий слой — социальный сценарий.

Что принято думать о людях этого возраста?

«Они медленнее».

«Им трудно учиться новому».

«Работодателям нужны молодые».

Здесь тоже нельзя автоматически сказать: «Это всего лишь стереотип». Возрастная дискриминация существует, а некоторые ограничения среды вполне реальны. Но социальное ожидание и характеристика конкретного человека всё равно требуют различения. Четвёртый слой — личная интерпретация.

Что всё это означает именно для меня?

Вот здесь «мне, возможно, будет труднее найти новую работу» способно превратиться в «я становлюсь ненужным». Заметьте расстояние между этими фразами. В первой речь идёт о ситуации. Во второй — уже о собственной ценности. И наконец, пятый слой — тревожный прогноз.

Что моё воображение достраивает дальше?

«Я потеряю работу, другую не найду, окажусь зависимым от близких, перестану уважать себя».

Иногда между исходным фактом и таким финалом помещается несколько десятилетий ещё не прожитой жизни. Но тревога умеет преодолевать это расстояние с завидной скоростью. Эти пять слоёв — не тест и не универсальная схема человеческой психики. Не каждая тревожная мысль будет аккуратно раскладываться на пять частей, и не обязательно искать их все. Это всего лишь способ остановить мгновенное превращение одного утверждения в другое.

Изменение — в судьбу.

Риска — в гарантию.

Чужого ожидания — в собственный приговор. Можно попробовать сделать это с одной своей мыслью о старении. Не со всем страхом сразу. Мы уже знаем, насколько велико это слово. Возьмите одно предложение, которое иногда возникает у вас после слов «когда я стану старше...». И посмотрите: где в нём наблюдение? Где возможный риск? Где слышится представление о том, что «положено» людям определённого возраста? Где появляется ваше собственное значение происходящего? И что воображение уже успело предсказать дальше? Не нужно непременно обнаруживать ошибку.

Иногда после такого разбора выясняется, что опасение имеет вполне реальные основания.

Это тоже результат.

Точность нужна не для того, чтобы доказать себе: «Я зря боюсь». Она нужна, чтобы понимать, чего именно касается страх. Первые пять глав мы шли именно к этому. Начали с огромного «я боюсь стареть». Затем обнаружили внутри него разные предполагаемые потери. Увидели, что календарный возраст и переживание собственного возраста не совпадают автоматически. Услышали социальные правила о том, что человеку «уже поздно» и что ему «ещё положено». А теперь заметили самое важное: некоторые из этих правил могут однажды перестать звучать как чужие.

Но распутывать страх только в голове удобно до определённого момента.

Потому что возраст умеет становиться видимым. Однажды человек подходит к зеркалу и замечает не социальное правило, не прогноз и не цифру. Он замечает изменение собственного лица.

И вопрос «что я об этом думаю?» становится гораздо труднее отделить от другого:

«Что теперь увидят во мне остальные?»

Глава 6. Зеркало, которое вдруг стало календарём

Зеркало ничего не сказало.

Оно вообще в этом смысле безупречно воспитано: не комментирует, не сочувствует, не пытается приободрить. Просто однажды утром в ванной человек замечает у глаза линию, которой, кажется, раньше не было.

Он наклоняется ближе.

Линия остаётся.

Можно включить другой свет. Умыться. Выпрямиться. Посмотреть ещё раз с выражением лица, которое почему-то кажется более молодым. Линия проявляет редкую принципиальность. Конечно, это не первая перемена во внешности. Лицо менялось всю жизнь. Детская округлость исчезла, черты становились взрослее, менялась причёска, вес, кожа, выражение глаз. Но некоторые изменения мы воспринимаем просто как изменения, а другие мгновенно связываем со временем. Седой волос оказывается не только волосом. Морщина — не только складкой кожи.

Изменившийся овал лица — не только новой чертой.

Всё это вдруг получает общий заголовок:

я старею.

И вот здесь зеркало из предмета превращается почти в календарь. Человек смотрит на лицо — и видит время.

Это может быть неприятно.

Стоит сказать об этом прямо, потому что разговор о внешнем старении удивительно быстро обрастает правильными советами. Нужно полюбить морщины. Увидеть в них историю жизни. Перестать зависеть от стандартов красоты. Радоваться каждому седому волосу как свидетельству прожитых лет. Кому-то такой взгляд действительно близок.

А кому-то нет.

Если вам не нравится какое-то изменение собственной внешности, это ещё не означает, что вы недостаточно мудры, плохо относитесь к возрасту или стали жертвой тщеславия. Внешность имеет значение для многих людей. Мы узнаём себя в собственном лице, предъявляем его миру, видим реакции окружающих. Желание нравиться себе и другим не заканчивается в день, когда в паспорте появляется определённая цифра.

Поэтому не будем требовать от человека восторга перед каждой новой морщиной.

Интереснее другое.

Что именно происходит между:

«моё лицо изменилось»

и

«я стал выглядеть хуже»?

Первое предложение описывает изменение.

Второе уже содержит оценку.

Но было бы слишком просто решить, что оценку человек целиком придумывает сам. Представления о привлекательности существуют не в вакууме. Мы живём среди изображений, комплиментов, сравнений, рекламы, культурных привычек и вполне реальных реакций других людей. Молодость часто оказывается частью языка, на котором общество говорит о красоте и желательности.

Поэтому человеку может быть больно не потому, что он однажды по собственной прихоти решил считать морщины недостатком. Он мог много лет видеть, какие лица называют «свежими», какие изменения предлагают «исправлять», кому говорят «вы прекрасно сохранились», а чью внешность описывают так, будто возраст требует оправдания.

И всё же между изменением и приговором остаётся пространство. Небольшое, иногда почти незаметное — но важное. Представьте женщину, которая обнаружила первые заметные седые пряди. Они ей не нравятся. Она красит волосы.

Что произошло?

Можно рассказать эту историю как капитуляцию перед культом молодости. Можно — как свободный выбор человека, которому нравится определённый цвет волос. А можно не торопиться назначать правильное объяснение. Другой человек перестаёт краситься и оставляет седину. Это тоже не обязательно акт освобождения от общественных стандартов. Возможно, ему просто надоело каждые три недели сидеть с краской на голове и выяснять, почему корни растут с такой производственной дисциплиной. Одинаковое внешнее изменение способно получать разное значение.

И именно значение часто оказывается болезненнее самой детали. Морщина может означать: «моё лицо меняется». А может: «я больше не привлекательна». Седина: «волосы теряют пигмент». Или: «теперь все сразу увидят, сколько мне лет». Изменение фигуры: «моё тело стало другим». Или: «я больше не имею права носить то, что люблю». Последние фразы уже говорят не только о теле. В них появляется взгляд — собственный и чужой. И здесь полезно не убеждать себя, что внешность не важна, а на мгновение задержать скорость, с которой наблюдение превращается в вывод о себе.

Не обязательно смотреть на морщину и думать: «Она прекрасна».

Иногда достаточно не дописывать к ней автоматически:

«Следовательно, я становлюсь хуже».

Это гораздо более скромная задача.

И, пожалуй, более честная.

Потому что возраст действительно меняет внешность. Некоторые перемены нам понравятся, другие — нет. Мы можем ухаживать за собой, красить волосы или не красить, пользоваться косметикой, менять одежду, переживать из-за фотографии, удалять её и через десять минут возвращать обратно, потому что остальные кадры оказались ещё хуже.

Но за всеми этими бытовыми решениями постепенно проступает вопрос, который зеркало само задать не может.

Почему видимая молодость получила такую власть над словом «привлекательность»?

И кто вообще установил мерку, по которой более молодое лицо так легко оказывается лицом «получше»?

Глава 7. Почему молодость превратилась в единицу измерения

Есть комплимент, который звучит особенно интересно:

— Вы прекрасно выглядите для своего возраста.

Обычно предполагается, что человеку должно быть приятно. И часто ему действительно приятно.

Но попробуйте мысленно убрать последние три слова.

«Вы прекрасно выглядите».

Что изменилось?

Во втором случае внешность оценивают сама по себе. В первом к ней незаметно приставлена шкала. Как будто существует отдельная таблица нормативов, где для каждого десятилетия предусмотрена своя допустимая степень прекрасности.

Самое любопытное начинается, если спросить: что обычно считается особенно хорошим результатом на этой шкале?

Как правило, выглядеть моложе.

Мы редко слышим восхищённое:

— Вам пятьдесят? Никогда бы не подумала. Вы выглядите на шестьдесят два!

Даже если человек на шестьдесят два выглядит совершенно замечательно, устройство комплимента почему-то ломается. Молодость здесь становится направлением, в котором следует ошибиться. В предыдущей главе мы остановились перед зеркалом и разделили два утверждения: «моё лицо меняется» и «я выгляжу хуже». Но откуда берётся мерка, позволяющая так быстро перейти от первого ко второму?

Одного ответа нет.

Наше отношение к внешности складывается из множества вещей: личного вкуса, опыта, отношений, среды, культурных образов, собственных представлений о привлекательности. Было бы слишком просто объявить человека пассивной жертвой рекламы или общества.

И всё же социальный контекст существует. Исследования эйджизма и возрастных стереотипов показывают, что представления о возрасте способны иметь реальные психологические, поведенческие и социальные последствия. Они не диктуют каждому человеку, что именно считать красивым, но позволяют серьёзнее отнестись к среде, в которой молодость нередко оказывается положительной характеристикой сама по себе.

Посмотрите на язык.

«Молодая кожа».

«Молодой овал лица».

«Омолаживающая стрижка».

«Антивозрастной уход».

Мы настолько привыкли к этим выражениям, что почти не замечаем заложенного в них направления движения.

От старшего — к младшему.

От признаков возраста — к их уменьшению. Само по себе это ничего не доказывает о том, как конкретный человек должен относиться к собственной внешности. Можно пользоваться антивозрастным кремом и совершенно не страдать от мысли о старении. Можно не пользоваться ничем и каждый день тревожно разглядывать лицо.

Но язык выдаёт одну любопытную привычку: молодость легко становится не просто возрастным состоянием, а положительной характеристикой. И тогда сравнение оказывается устро-

ено не совсем симметрично. Представьте фотографию двадцатилетнего человека рядом с его фотографией в пятьдесят.

Можно сказать:

«Здесь он моложе, здесь старше».

Это описание.

Но почти незаметно рядом появляется другое:

«Здесь он ещё хорошо выглядит, а здесь уже сдал».

Время словно получает направление не только вперёд, но и вниз. Так возникает опасная подмена: изменение начинает выглядеть как проигрыш в соревновании, правила которого никто с нами не обсуждал. Причём соперником иногда становится собственная фотография двадцатилетней давности. Состязание, прямо скажем, организовано с некоторой процессуальной несправедливостью. У фотографии нет недосыпа, ипотеки, рабочих чатов и необходимости прожить следующие двадцать лет. Она вообще находится в чрезвычайно выгодном положении: однажды получилась — и больше не стареет.

А человек продолжает жить.

Проблема не в том, что нам нельзя предпочитать своё молодое лицо нынешнему. Можно. Не обязаны мы и объявлять каждую возрастную перемену новой разновидностью красоты.

Но полезно замечать саму линейку, которой производится измерение. Если единственным эталоном привлекательности становится собственная более молодая версия, результат сравнения известен заранее. Время устроено так, что двадцатилетнюю фотографию в этом конкурсе невозможно победить, оставаясь живым человеком.

Есть и другая трудность.

Мы смотрим не только на себя. Мы видим, кому чаще достаются роли желанных и заметных. Какие лица оказываются на обложках. Какие изменения внешности обсуждаются как недостатки. Кому говорят «прекрасно сохранилась», словно человеческое лицо — банка домашних помидоров, которую с некоторой тревогой достали из погреба. Эти наблюдения не означают, что существует единый заговор против возраста. Они лишь становятся частью среды, внутри которой человек пытается понять: буду ли я по-прежнему привлекательным, когда стану заметно старше?

И здесь вопрос о красоте начинает понемногу меняться.

Сначала он звучал:

«Буду ли я нравиться себе?»

Теперь рядом появляется другой:

«Буду ли я вообще по-прежнему замечен как человек, на которого смотрят, которым интересуются, которого выбирают?»

Это уже не только разговор о морщинах. Можно примириться с изменившимся лицом и всё равно бояться, что окружающий мир начнёт смотреть сквозь тебя. И тогда страх потерять молодость оказывается связан не только с зеркалом. Он выходит из ванной вслед за нами — туда, где находятся другие люди.

Глава 8. Стать невидимым

В кафе было шумно.

За соседним столиком кто-то отмечал день рождения, официанты лавировали между стульями, кофемашина время от времени выпускала пар с таким звуком, словно тоже была недовольна обслуживанием.

Женщина лет шестидесяти подняла руку:

— Молодой человек...

Официант прошёл мимо.

Она подождала и позвала ещё раз. Потом ещё. Наконец он заметил её, подошёл, извинился, принял заказ.

Ничего особенного.

Возможно, действительно не услышал.

Но женщина вдруг подумала:

«А если дело не в этом?»

Вот так иногда начинается страх невидимости. Не обязательно с большого унижения или открытой дискриминации. Иногда достаточно нескольких мелочей, которые ещё вчера ничего не означали. В компании вопрос адресовали не вам, хотя вы разбираетесь в теме. Продавец сначала заговорил с человеком помоложе. На общей фотографии кто-то сказал: «Молодёжь — вперёд», — и вы вдруг обнаружили себя в той части комнаты, которая, видимо, должна была олицетворять всё остальное. Каждый отдельный эпизод допускает десяток объяснений.

Но если страх старения уже существует, воображение быстро предлагает одиннадцатое: меня начинают меньше замечать. В предыдущих главах мы говорили о внешности и о молодости как мерке, с которой человек может сравнивать себя. Но желание быть увиденным гораздо шире желания считаться красивым. Нас замечают, когда слушают до конца.

Когда спрашивают наше мнение.

Когда встречаются с нами взглядом.

Когда шутят именно с нами, а не вежливо улыбаются издалека.

Когда в разговоре мы остаёмся участником, а не постепенно превращаемся в предмет интерьера — вполне приличный, ухоженный, никому особенно не мешающий. И поэтому тревога перед старением иногда звучит не как «я стану некрасивым».

Она звучит тише:

«Я перестану быть человеком, на которого обращают внимание».

Здесь важно не совершить удобную ошибку и не сказать: это только ваши мысли. Эйджизм существует. Возрастные стереотипы способны влиять на то, как к людям относятся, какие ожидания с ними связывают и какое место им предоставляют в социальных ситуациях. Поэтому опыт человека, чувствующего, что из-за возраста его действительно стали меньше слушать или иначе воспринимать, нельзя автоматически объявлять тревожной фантазией.

Иногда тебя действительно не видят.

Но из этого ещё не следует, что теперь тебя не будут видеть нигде. Между конкретным опытом и прогнозом на всю оставшуюся жизнь есть расстояние, которое тревога умеет сокращать почти мгновенно.

Официант не заметил.

Значит, я становлюсь невидимым.

На встрече перебили.

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.