

40, 50, 60+

Pamela D. Blair, PhD

GETTING OLDER BETTER

40, 50, 60+

Памела Д. Блэр

Чем старше, тем лучше

Москва, 2017

УДК 159.5

ББК 88.37

Б71

Перевод с английского Т. И. Порошиной

Блэр, Памела Д.

Б71 Чем старше, тем лучше. Новые возможности возраста / Памела Д. Блэр ; [пер. с англ. Т. И. Порошиной]. — М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. — 320 с. — (40, 50, 60+).

ISBN 978-5-519-50746-2

Эта книга откроет дверь во вторую молодость. Ее написала удивительная женщина, доктор философии и известный психолог Памела Блэр. Она проанализировала свой собственный опыт, опыт своих пациентов и подруг и реально доказала, что во второй половине жизни у вас еще все впереди.

В своей книге Памела Блэр подняла все вопросы, которые волнуют женщин после пятидесяти. Она рассказала, как нужно относиться к своему здоровью, к работе и уходу на пенсию, к сексу, новым знакомствам и творческой самореализации.

УДК 159.5

ББК 88.37

BIC JMD

BISAC PSY043000

© Перевод. Порошина Т. И., 2014

Copyright © 2005, 2014 by Pamela D. Blair

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

© T8RUGRAM, 2017

ISBN 978-5-519-50746-2

*Эта книга посвящена моей бабушке из Швеции
Агде Матильде Йенсен Смит
и моим четырем сестрам:
Мэрилин, Сьюзи, Дебби и Элисон*

ВВЕДЕНИЕ

«Я всегда хотела состариться, поскольку всю жизнь у меня перед глазами были великолепные примеры людей в преклонном возрасте, я созерцала изумительные типажи».

Мэй Сартон

Я вспоминаю силу и непреклонность моей бабушки из Швеции. Ей, первопроходцу нового мира, приходилось быть жесткой. Она иммигрировала в США самостоятельно в возрасте 19 лет; это было в начале 1900-х. Она вышла замуж, а впоследствии осталась вдовой с пятилетней дочерью на руках. По мере того как я сталкивалась с собственными жизненными трудностями (два развода, смерть мужа, в одиночку поднимала двоих детей), я черпала силу в ее истории. Я наблюдала, как с годами она искала пути интеллектуального (она любила историю США, слушала аудиокниги на магнитофоне, поскольку ее зрение больше не позволяло ей читать) и социального роста (в семьдесят лет у нее был бойфренд, которому бы-

ло шестьдесят!). Она посещала многие мероприятия и отлично одевалась. Ей нравилась политика, ее увлекал творческий поиск. Она любила экономить деньги на качественные товары, обучать внуков и играть с ними. Она умерла в возрасте 102 лет. Я благодарна ей за то, что она дала мне цельное и здоровое восприятие старения.

Моя сестра Мэрилин также дала мне возможность составить впечатление о том, что меня ожидает с течением времени. Она стала для меня своеобразным наставником. Подобно снегоуборочной машине она очищает дорогу и посыпает ее песком, чтобы мой путь был безопасным. Однако при всей моей благодарности путешествие на пять лет вперед было для меня недостаточным. Я хотела знать, что готовят мне грядущие годы, чтобы я могла планировать, стремиться к каким-то серьезным вещам, ощущать определенную степень контроля над ситуацией и чувствовать себя частью развивающегося сообщества женщин. Мэй Сартон называла их «великолепными примерами людей в преклонном возрасте», и они были перед ее глазами всю жизнь. После вхождения во вторую половину своей жизни я осознала, что у меня не было примеров, кроме бабушки и Мэрилин, мне не хватало «изумительных типажей для созерцания».

Эта книга родилась из поиска других примеров для подражания. Мне было интересно, что потребуют от меня преклонный возраст и неизвестное будущее со всевозможными потерями. Как найти в этом чувство собственного достоинства? Что я могу ожидать на разных этапах? Как я буду относиться к смерти — своей собственной и тех, кого я люблю? На какие увлечения у меня будет время?

Женщины за пятьдесят являются своего рода первоходцами. Известный психотерапевт Колетт Даулинг

ВВЕДЕНИЕ

говорит: «Благодаря тому, что ни одно поколение женщин средних лет не имело удовольствия вспоминать десятки продуктивных лет, шлейфом тянувшихся за ними, мы, достигшие данного возраста в период эмансипации, находимся в положении людей, которые проходят через это впервые». Наша жизнь дольше и счастливее, чем у всех предыдущих поколений. Поскольку нельзя повернуть время вспять, нашей целью является как можно лучше прожить эти «золотые годы», как можно дольше сохраняя качество жизни и независимость.

Преимущества медицины наряду с техническими исследованиями увеличивают среднюю продолжительность жизни настолько, что некоторые из нас легко доживут до 120 лет. Мы можем стать первым поколением женщин, которые проживут около 60 лет после климакса! С начала двадцатого столетия продолжительность взрослого периода жизни людей увеличилась больше чем в два раза, что дало возможность современным женщинам средних лет еще долгие годы вкушать радость семейного счастья, наблюдать, как растут их дети, строить карьеру, заниматься досугом, сталкиваться с физическими проблемами и открывать для себя новые возможности.

Еще через 50 лет, по мере того как наука, медицина и биоинженерия будут продлевать срок человеческой жизни, столетний день рождения перестанет быть мистикой. В 1950-м было всего 2300 человек старше 100 лет. К 2050 году в США где-то неподалеку от вас будут проживать 600 000 столетних юбиляров. К середине века количество старых людей впервые в истории превысит количество молодежи. XX век подарил нам долголетие. За последние сто лет средняя продолжительность жизни увеличилась на три десятилетия, и этот феномен отра-

зился на наших семейных отношениях, жизненной позиции, трудовой и учебной деятельности.

Мы живем во времена парадоксов. В прошлом уважение мудрости старших являлось стержнем человеческого общества. Старшее поколение служило хранителем культурного наследия. Но в наши дни в технически развитых странах уважение превратилось в чистой воды толерантность, поскольку мы ожидаем, что старые люди будут действовать, выглядеть и говорить, как молодые. Эта позиция постепенно меняется, и старение, в том виде, в каком мы его знаем, больше не будет восприниматься как время недееспособности, умственного угасания и уменьшения физической энергии.

Мы будем жить дольше, гораздо дольше, чем мы воображали в своих мечтах. Новая эпоха старения создаст совершенно новый набор проблем. Наши семьи и социальные институты будут охвачены социальной революцией. Примерно каждые семь секунд каждому ребенку послевоенного поколения исполняется 60 лет. Выход на пенсию превращается в сдачу экзаменов, становится просто еще одной ступенью карьеры, 80-летние назначают свидания и женятся, а 90-летние оканчивают университеты. Благодаря чудесам медицины продолжительность человеческой жизни увеличилась, и в возрасте 100 лет и выше у людей удивительно хорошее здоровье. В нашем обществе появляется все больше и больше образованных и здоровых пожилых людей.

До XIX века большинство людей умирало, не дожив до старости. Всего 100 лет назад мало кто достигал возраста 65 лет. В настоящее время проживает около 35 миллионов американцев в возрасте 65 лет и старше. К 2030 году их будет свыше 70 миллионов. С 1900 года количество людей старше 65 лет выросло в десять раз. А наибо-