

Размышляя о долголетию

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, что вы долгие годы живете в одном и том же доме и вдруг неожиданно получаете возможность добавить к нему еще одну комнату. Какую комнату вы выберете? Быть может, она будет удовлетворять вашим потребностям, о которых вы еще не знали, когда только поселились тут? К примеру, вы можете решить, что вам нужен кабинет или место для занятий спортом. Или, может быть, вы предпочтете углубиться в то, что всегда было частью вашей жизни? Допустим, вы любите книги и по всему дому у вас расставлены стеллажи, а теперь вы решите собрать все свои книги в одной комнате и окрестить ее библиотекой. Может быть, у вас не было комнаты для гостей, но теперь вы хотите иметь возможность принять у себя женатого сына или замужнюю дочь с детишками (и хватит ли вам одной комнаты?). Вы можете заняться хобби, например резьбой по дереву, или взяться за дело, которое когда-то делали, потому что это было важно, и развиваться в этом направлении — тогда новая комната станет студией или офисом. Возможно, вы ощутите в себе страсть к кулинарным изысканиям и захотите полностью

переделать кухню. Или, может быть, вы просто используете новую комнату для того, чтобы расширить традиционную гостиную, добавив к ней нечто новое, например несколько квадратных метров, большие окна или камин.

Добавив к дому новую комнату, вы первым делом обнаружите, что слово «добавить» здесь не подходит. Перемены затронут все: и то, каким образом вы используете остальное пространство дома, и вашу жизнь, и организацию времени и даже отношения с окружающими. Старые комнаты станут использоваться иначе, звук будет отражаться от стен по-другому, слова «общество» и «личная жизнь» наполнятся новым смыслом. Знакомые предметы окажутся на новых местах, а на их прежнем месте появятся новые приобретения. Лишняя комната станет не просто пристройкой к дому слева или справа — она изменит образ и дома, и тех, кто в нем живет.

То же и с долголетием. Мы, американцы, не то чтобы «добавили» к своей жизни лишку в самом конце (плюс тридцать лет в двадцатом веке, плюс двадцать — со времен Второй мировой войны). Мы изменили саму структуру и смысл жизни, да так, что сами еще не до конца разобрались в изменениях. С увеличением количества граждан старшего возраста мы изменились как народ и как общество — так приобретение Луизианы и Аляски подарило жителям страны нечто большее, чем просто несколько кусков земли. Рискну утверждать, что произошло нечто еще более глубокое: мы стали превращаться в новый вид, занимающий новую нишу и осваивающий адаптацию по новым правилам. В других индустриальных странах идут аналогичные процессы, однако под влиянием культуры, законодательства и экономики они протекают иначе, поэтому приводимые в этой книге примеры, связанные с США, должны рассматриваться в контексте американских реалий, в частности сохранения открытости для иммиграции, отсутствия законов об обязательном выходе на пенсию и отношения к трудоустройству.

Дело обстоит так: большинство американцев сознают, что выход на пенсию поколения бэби-бумеров влечет за собой появление нового спектра потребностей, а потому словосочетание «пенсионный возраст» меняет свой смысл. По сути, понимание идеи пенсионного возраста уже претерпело глубочайшие изменения. Государственная пенсия для престарелых была изобретена в Германии в начале двадцатого века, когда шестидесятипятилетние люди встречались редко (ожидаемая продолжительность жизни при рождении составляла около сорока пяти лет), имели весьма ограниченные возможности по части трудоустройства и долго не заживались. Иными словами, пенсия создавалась для людей, положение которых было хуже, чем у восьмидесятипятилетних американцев в настоящее время. Сегодня в шестьдесят пять не поздно начать новую карьеру, продолжать строить старую, ездить по всему миру и заводить новые романы.

Гораздо реже люди осознают, что все это происходит в период радикального изменения структуры индивидуального жизненного цикла и жизненного цикла популяции. Ожидаемая продолжительность жизни повысилась на десятки лет не потому, что мы просто продлили старость. Нет, мы открыли новое жизненное пространство, второй и совершенно отличный от прежнего зрелый возраст, предшествующий старости, и в результате подверглись изменениям все без исключения этапы нашей жизни.

Отношение к возрастным группам может быть очень разным в зависимости от общества. Где-то статус зависит от лишних нескольких лет, а где-то всех детей или всех пожилых людей объединяют в одну группу. Однако практически каждое общество различает детей и взрослых и признает, что с возрастом характер участия пожилых людей в общественной жизни меняется. Общество делит жизнь человека как минимум на три основных этапа, которые затем можно разбить на более мелкие участки. Этапы эти относятся как к отдельным людям, так и к целым поколениям: детство (ребенок, еще не взрослый), родительство (взрослый), прародительство (пожилой). Когда же многие де-

душки и бабушки стали жить достаточно долго, чтобы становиться прадедушками и прабабушками, а состояние здоровья людей старшего возраста улучшилось, мы стали первым в истории обществом, в котором оказались представлены четыре поколения одновременно.

Используя термин «поколение», я сейчас имею в виду не группы людей с разницей в двадцать лет, имеющие специальные названия, хотя, конечно, эти группы действительно обладают характеристиками, определяемыми изменяющимся контекстом, в котором их представители росли и жили. Нет, я имею в виду одновременно существующие поколения, определением которых служат их роли и виды деятельности, причем человек переходит из одного поколения в другое по мере того, как «молодое поколение» превращается в «старшее поколение» у костра или за семейным столом. Дети становятся родителями, родители — бабушками и дедушками, причем зачастую лет в сорок, что было довольно солидным возрастом на протяжении большей части истории человечества. Но сегодняшние бабушки и дедушки, и многочисленные бэби-бумеры в том числе, отличаются от бабушек и дедушек прошлого, в том числе здоровьем и численностью.

Такого у нас еще не было. В каждом обществе есть люди, не являющиеся полноценными членами общества, — младенцы, дети и почти взрослые люди, которых мы сегодня зовем подростками. В каждом обществе есть взрослые, которые, будучи его полноценными членами, одновременно поддерживают существование общества и заботятся о его сохранении, рожая и выращивая детей. И еще в каждом обществе есть, пусть и немного, пожилые люди, которые вышли из репродуктивного возраста, не воспитывают собственных детей и зачастую отличаются слабеющим здоровьем. Как правило, представители этого поколения отстраняются от участия в тех или иных областях жизни общества, однако всегда предполагается, что они продолжают вносить свой вклад в общее дело, зачастую способами, недоступными людям среднего возраста.

Кросс-культурные исследования свидетельствуют о том, что взрослые в постпродуктивном возрасте — пожилые люди — давно уже играют в обществе важнейшую роль. Многие из них становились дедушками и бабушками, а кое-кто (большая редкость для былых времен) прадедушками и прабабушками, однако в старинной трехпоколенной структуре им отводилась одна и та же роль. Так была устроена человеческая жизнь: три поколения, три этапа жизни, непохожие друг на друга и сменяющие друг друга со временем, определяемые в первую очередь взаимодействием с окружающими и формой участия в жизни общества, и лишь после этого — возрастом.

Однако сегодня многие люди старшего возраста, зачастую дедушки и бабушки, отличаются небывалым здоровьем, энергичностью, временем и ресурсами и вписываются в общество совсем иначе, зачастую деля нишу с людьми среднего возраста. Впервые в истории появилось большое количество прадедушек и прабабушек, которые выглядят и ведут себя почти, но не совсем так же, как некогда вели себя дедушки и бабушки. Биология и медицина вновь серьезно изменили условия существования человека. Мы добавили в жизненный цикл еще одну стадию развития — второй этап зрелости, — сделав это вовсе не за счет удлинения старости.

Десять лет назад некоторые из нас начали называть этот этап второй зрелостью, однако тут сразу напрашивается аналогия со вторым сортом или с секонд-хендом — а то и со вторым детством, читай некомпетентностью. Я думаю, нам придется усвоить термин «зрелость-1», означающий первый этап взрослости, отличающийся повышенной активностью и продуктивностью, включающий в себя первые годы воспитания детей и построения карьеры, и термин «зрелость-2», которым будет обозначаться недавно появившийся в нашей жизни этап¹. Зрелость-2 может начаться довольно рано, лет в сорок (например, для спортсменов, срок первой карьеры которых может составлять всего двадцать лет), и длиться лет до восьмидесяти с лишним (например, для по-

литиков, если те были избраны в сенат, а также для многих частных предпринимателей), причем на протяжении всего этого срока человек будет участвовать в жизни общества и вносить в нее свой вклад. Подобное нововведение удивляет нас — как отдельных людей и как общество в целом, — однако пока что наиболее обсуждаемым является его финансовый аспект, а не даруемые им возможности. Как мы станем использовать новую комнату? Как изменится вся остальная жизнь?

Сегодняшние бабушки и дедушки не похожи на собственных бабушек и дедушек, как они их помнят. Они любят внуков, но не сидят на одном месте. Они не хотят вести себя как типичные старички — мало двигаться и много вспоминать, — не хотят до тех пор, пока не станут прабабушками и прадедушками. Нередко они оказываются коллегами собственных детей и работают с ними бок о бок как зрелые люди. Исторически мудрость ассоциируется со старостью. В нынешних бабушках и дедушках тот же объем жизненного опыта сочетается с сохранившейся мобильностью, поэтому я считаю зрелость-2 этапом активной мудрости, который предшествует старости².

Статус человека как вида в настоящее время претерпевает глубокие изменения. Проще всего оценить их, оценив важную роль долгого детства в процессе превращения в человека, *Homo sapiens*. Для всех существ, от простейших до млекопитающих, обучение становилось залогом выживания очень медленно; большинство живых существ рождается или выдувается уже во всеоружии специальных поведенческих навыков, необходимых для выживания в окружающем мире, либо же оказывается в состоянии освоить эти навыки за несколько дней или недель. Длительный период зависимости этим животным не требуется. А вот выращивание человека, напротив, является исключительно трудозатратным процессом и требует внимания нескольких взрослых в течение длительного периода. Даже по сравнению с детенышами других млекопитающих человеческие младенцы и дети постарше странно беспомощны и удивительно слабосиль-

ны. Однако именно эта беспомощность стала ключом не только к гибкости, за счет которой человек сумел приспособиться ко всем существующим на планете природным условиям, но и к длительному и захватывающему пути исследований и изобретений, который мы называем культурой. Что еще важнее, именно беспомощность учит человеческое существо дарить и получать любовь, и она же является той почвой, на которой вырастает сознание.

Представители рода человеческого должны передавать даже самые рудиментарные навыки выживания из поколения в поколение в самом начале жизненного пути получателя. Для передачи даже самой малой доли культурного багажа требуется период инкультурации, который на сегодняшний момент длится двадцать и более лет и зачастую продолжается в течение всей жизни. Похоже, что для превращения в человека нам совершенно необходим период беспомощности, зависимости и уязвимости. Человеческий младенец не может уйти или улететь прочь через неделю-другую (или месяц-другой) и волею неволею вынужден оставаться со взрослыми, которые в норме создают учебный контекст, снабжают ребенка разнообразной информацией, прививают ему необходимые навыки, учат любви и доверию.

Если рассматривать старение с дарвиновской точки зрения, станет ясно, что в конце жизни всегда наступает очевидно аномальный период. Если курица — это способ, с помощью которого яйцо производит другое яйцо, значит, курица, переставшая нестись, годится разве что в суп. У многих видов пауков паучиха откладывает яйца и умирает — она сделала свое дело для будущего (а иногда она убивает самца — его миссия тоже выполнена). Однако естественный отбор, приведший к появлению периода зависимости, в течение которого детеныши некоторых видов обучаются необходимым для выживания вещам, очевидно, закрепил способность стариков некоторых видов продолжать жить и тогда, когда их собственные отпрыски являются уже зрелыми

людьми. Порой такие старики еще в состоянии производить детей, а порой уже утрачивают способность к деторождению.

Исследования животных, живущих в связанных родственными отношениями стадах или стаях — примером может служить стадо оленей, — показали, что выживание нескольких вышедших из репродуктивного возраста особей — в данном случае старых самок — повышает шансы на выживание рождающегося в стаде молодняка. Старые самки помнят, как отыскать пищу и воду в засушливый год или под покровом снега, и таким образом повышают совокупную приспособленность группы³. В человеческом обществе роль взрослых, которые воспитывают детей, не являясь при этом их родителями, заметна невооруженным глазом — так, от прочих живых существ человека отличает не столько способность учиться, сколько способность учить, а также создание института учителей. Антропологи, изучавшие человеческие группы, продемонстрировали, что наличие дедушек и бабушек — особенно бабушек по материнской линии — снижает уровень младенческой и детской смертности, что, между прочим, повышает вероятность того, что ребенок вырастет и передаст потомкам хорошие гены здоровой и крепкой бабки. И здесь на сцену опять выходят любовь и доверие, в частности доверие новоиспеченной матери к ее собственной матери. Именно за счет этого доверия матери новорожденного проще принять помощь и совет своей матери, в отличие от помощи и совета свекрови⁴.

В большинстве человеческих групп старших ценят, а подавляющее большинство обществ создало для своих стариков особые ценимые роли. Такие роли могут зависеть от явных достоинств, таких как количество накопленного опыта, а другие опираются на менее осязаемые факторы. Так, в племени сан-бушменов (Южная Африка) для охоты с отравленными стрелами надо уметь быстро передвигаться по вельду, первым приблизиться к стаду животных, а затем, после выстрела, идти за ним несколько дней, ожидая, пока яд подействует. Когда мужчина становится слиш-

ком стар для охоты, он превращается в изготовителя стрел, а согласно традиции, именно изготовителю стрел принадлежит главная роль в добыче мяса. Поэтому при распределении добычи между всеми членами сообщества такой человек получает свою долю как полноценный участник процесса. Если подойти к делу прагматично, изготовление стрел действительно является вкладом в общее дело и отдается на откуп старикам, хотя делать стрелы вполне мог бы мужчина помоложе. Однако изготовителей стрел почитают и за менее материальный вклад в охоту, что способствует объединению отряда. То же и с женщинами — после выхода из детородного возраста им позволено перейти в разряд шаманок-целительниц и таким образом обратить на благо здоровья общества ту любовь и заботу, которую они прежде отдавали своим детям. В обоих случаях сравнительно ограниченному объему работы приписывается значительная ценность⁵.

Аналогичные течения я наблюдала те десять с лишним лет, что посещала занятия по йоге в Нью-Гемпшире. На занятиях преобладали женщины старше среднего возраста, а мужчин было совсем мало⁶. В середине занятия участникам предлагалось разбиться на пары и помассировать друг другу шеи и плечи. Более молодые члены группы обладали сильными руками и пальцами и могли сделать партнеру довольно энергичный пятиминутный массаж. А вот участники, которым было по семьдесят и больше, страдали артритом и могли лишь слегка прикоснуться к партнеру — по ощущению это напоминало бабочку, которая то садится, то снова взлетает. При этом сами они тоже нуждались в бережном обращении. Оба типа прикосновений ценились одинаково. Старшие члены группы оказались специалистами по приемам так называемого шведского массажа, который состоит из легких ударов или поглаживаний. Такие поглаживания по-своему полезны, поскольку при невесомом прикосновении человек незаметно для себя расслабляется. Даже сквозь очки дарвинизма порой бывает нелегко понять, что будет считаться ценностью.

Помимо долгого детства и сохранения жизни в пострепродуктивном периоде есть и еще одна, третья характерная для человека эволюционная аномалия, служащая отличительной чертой человеческой сексуальности. Большинство представителей царства животных спариваются исключительно в тех случаях, когда возможно зачатие. В роли механизма, запускающего копуляцию, выступает эстральный цикл, каждому этапу которого чаще всего соответствует особый запах. Это значит, что секс происходит, исключительно когда у самки течка и она может зачать. И разумеется, у большинства видов разбиение на брачные пары носит довольно временный характер, а присутствие самца после оплодотворения не является необходимостью.

А вот человек стремится к сексу независимо от степени фертильности — между овуляциями, во время беременности и лактации, после менопаузы, в старости, — то есть секс был отделен от воспроизводства задолго до изобретения контрацептивов и, безусловно, является одним из средств поддержания привязанности и получения удовольствия от жизни. Нерепродуктивную сексуальность следует рассматривать как достижение эволюции, независимый аспект человеческой сущности, а потому встает вопрос: каким образом у человека появилась нерепродуктивная сексуальность. Один из возможных ответов — она объединяет пару и дает родителям возможность заботиться о детях, друг о друге и даже о детях детей. Удовольствие от секса оказывается важной составляющей человеческой способности к заботе и уходу за другим существом.

Исследования указывают на то, что при наличии партнера мужчины как минимум дольше живут и дольше сохраняют здоровье⁷. Брак построен на взаимозависимости, а в каждом человеческом обществе взаимозависимость укрепляется путем культурного оформления биологического аспекта разделения труда. Однако в экономической модели, при которой семью кормит муж, а жена не работает, то есть зависит от него, этот аспект оказывается смазан. Бывало и так, что удовольствие от секса считалось исключительно

мужской прерогативой, вследствие чего женщина могла обменивать секс и фертильность на экономическую поддержку.

После окончания викторианской эпохи мы перешли к модели, в которой секс считается взаимным даром, а оба партнера в повседневной жизни все чаще делят между собой оплачиваемый и неоплачиваемый труд, зачастую беря на себя определенный вид деятельности. Каждая из этих моделей строится на том, что основой сохранения партнерства является зависимость партнеров друг от друга, потребность друг в друге и, потенциально, способность быть благодарными друг другу. Все это значит, что, говоря о коэффициенте зависимости, экономисты скорее всего замалчивают истинный процесс «ты мне, я тебе» — принцип обоюдности, на котором построены отношения между людьми. Язык экономики искажает наше восприятие, заставляя выбирать между двумя очень похожими словами, которые могут казаться синонимами, пока вы не заглянете в словарь: «зависимость» и «подчиненность». Слово «зависимость» имеет оттенок опоры или доверия, в то время как «подчиненность» обозначает наличие субординации. Когда общество ожидает, что мужчина будет единственным кормильцем семьи, это ожидание превращается в тяжелое бремя и может даже оттолкнуть его от брака, скрыв ценность того, что делает жена и что она могла бы совершить в экстренной ситуации.

Воспитание детей тоже может быть нелегким делом, особенно если рассматривать его как предприятие, требующее непомерного количества ненужных усилий и вещей. И в то же самое время дети — это дар. И со стариками нам может быть тяжело, особенно когда обычаи и сиюминутные условия в обществе отнимают у них возможность участвовать в жизни, однако и старики могут быть полезны. Войдя в Белый дом, Мэриан Робинсон — мать Мишель Обамы — своим появлением дала стране понять, как важна взаимная поддержка поколений. Для Америки это стало почти таким же серьезным достижением, как и способность хотя бы отчасти переступить через расизм.

Таким образом, задача человека заключается в том, чтобы по мере роста находить способы, с помощью которых он сможет, опираясь на свой опыт, участвовать в жизни общества, даже когда запас сил и жизненной энергии у самого человека начнет истощаться. Общество же, со своей стороны, должно признать его вклад и не отвергнуть, а извлечь из него пользу. Рассматривая шаблоны взаимодействия на различных этапах жизни, возможно, важно будет изучить каждый вид человеческой деятельности и каждый замкнутый круг «ты мне, я тебе» отдельно, вместо того чтобы считать, что выгоду получает лишь один участник процесса. Что, кроме денег, получает от пациента врач? Чему учится у своих учеников учитель? Что извлекает из смеха комедиант, что извлекает из игры на сцене артист, что получает политик от доверия и восторженности последователей?

Задавшись подобными вопросами, мы можем обнаружить, что по мере превращения нашего общества в четырехпоколенное — такое, в котором прадедушки и прабабушки присутствуют в той же, если не в больше мере, в какой были представлены в прошлых поколениях дедушки и бабушки — в нашей жизни начинают пробиваться первые ростки взаимозависимости. Мы можем обнаружить, что увеличение срока жизни оказывает на человечество столь же серьезное влияние, какое оказало в свое время удлинение периода детства. И в то же время, когда все это становится действительностью, дух человека начинает страдать от страха собственной бесполезности и страха зависимости, поскольку наиболее коварным аспектом старения являются негативные убеждения пожилых людей относительно самих себя и друг друга.

Сегодня старение стало разновидностью искусства, основанной на импровизации и требующей воображения и желания учиться. Увеличение продолжительности жизни заставит нас не только пересмотреть свои ожидания, но и отыскать неожиданные возможности выстроить жизнь по-новому, подходящим для себя образом, и исследовать связь новообретенных возможно-

стей с выбором, сделанным на более ранних этапах жизни. По ходу дела мы станем испытывать постепенные — а порой и внезапные — изменения в понимании себя и ощущении собственной идентичности, поскольку именно этим обычно сопровождается процесс осознания незнакомой ситуации.

В какой же момент мы переходим от зрелости-1 к зрелости-2? Это происходит, когда понимаешь, что успел сделать многое из того, чего хотел в жизни, однако можешь сделать еще больше или заняться чем-либо другим. Дверь в новую жизнь открывается не в миг получения первой пенсии по старости, а тогда, когда начнешь мыслить по-новому и продолжаешь учиться. Для зрелости-2 характерна мудрость, накопленная за всю долгую, богатую опытом жизнь — это наиболее одобряемая и положительная черта, ассоциируемая с долголетием. Мудрость сочетается с энергией и вовлеченностью в контексте новой свободы от некоторых рутинных обязанностей, свободы, которая меняет наши ожидания и может даже показаться пугающей. Сегодня сочетание этих факторов порождает активную мудрость, которая дает своим обладателям, людям старшего возраста, возможность изменить американскую семью и общество.

Зрелость-2 приходит как дар и приносит с собой новые возможности выбора, однако на то, чтобы оценить появившиеся варианты, может потребоваться время. Эрик Эриксон использовал термин «мораторий» — им он обозначал период, в течение которого молодой человек слагает с себя обязательства и занимается поиском себя, причем необязательно в студенческом возрасте. Многие люди старшего возраста берут аналогичный тайм-аут и тратят его на продолжение образования, путешествия, эксперименты с временно взятым на вооружение образом жизни пенсионера. Таким образом они ищут значимую деятельность, которой готовы посвятить себя на новом этапе жизни. Иногда для описания зрелости-2 я использую метафору атриума — если и дальше говорить архитектурными терминами, то к дому добавляется новая центральная комната, атриум, двери

которой ведут ко всем остальным этапам, то есть в остальные комнаты, а сквозь отверстие в крыше видно небо. Эта метафора наиболее точно подходит для описания перехода в зрелость-2, периода, когда человек решает, каким будет его следующий шаг⁸. Со временем зрелость-2 перейдет в старость, а кроме того, во время второй зрелости человек осознает, что он смертен, однако для многих этот этап становится временем новых начинаний или возрождения прежних интересов.

Я надеюсь, что эта книга поможет читателю не только вдумчиво и творчески выстроить свою дальнейшую жизнь, но и поможет ему принимать более активное участие в жизни вообще. Поколение дедушек и бабушек, находящихся в возрасте зрелости-2, необходимо нам, чтобы восстановить чувство долгосрочной перспективы при принятии решений. Ирония судьбы заключается в том, что жизнь наша стала длиннее, а прицел — короче. В обществе, где мы живем, работающие взрослые люди испытывают все больший стресс и трудятся все больше. Поколение родителей без конца спешит, чтобы успеть к следующей неделе, к следующему месяцу, к ежеквартальному отчету, к очередным выборам. Большинство женщин и многие мужчины работают в две смены. И горизонт у человека под таким давлением сужается.

Мы склонны считать, что опередившие это поколение на несколько лет старики менее младших взрослых озабочены будущим, однако на самом деле лучше всего к роли защитников будущего готовы вдумчивые представители старшего поколения — те, кто находится на этапе зрелости-2. Они обладают достаточным временем и кругозором, чтобы размышлять над происходящим, готовы воспринимать новые идеи и приобретать новые навыки, могут поднимать вопросы, которые повлияют на жизнь будущих поколений (в частности, вопросы экологии), и приближать это будущее к нам. Они не хотят оставаться в стороне. Старшее поколение озабочено будущим своих детей, внуков, племянников и племянниц, а также школьников, детей друзей и соседей — всех, кто не может пока влиять на это бу-

дущее, но кому предстоит в нем жить. Возможен вариант, когда равнодушная молодежь объединится в деле защиты будущего со своими дедушками и бабушками. Не стоит забывать, что о современном движении в защиту природы некогда презрительно отзывались, что-де в нем состоят одни лишь «пожилые леди в теннисных туфлях».

Представители старшего поколения видели множество перемен, многое узнали о том, как выжить в плохие и хорошие времена, как обрести новые навыки, как отличить перемены к лучшему от перемен к худшему. Увы, от политиков, от рекламщиков и даже друг от друга люди старшего поколения получают установку заботиться прежде всего о собственном комфорте. Сегодня выходящий на пенсию человек начинает перестраивать свою жизнь и избегает стереотипов. А всепроникающий эйджизм*, бич старых и молодых, замедляет процесс поиска, формируя у представителей старшего поколения определенное отношение к ровесникам и заставляя их испытывать неуверенность относительно возможности совместной работы на благо будущего.

И все же сегодня можно наблюдать достаточное количество событий, убеждающих нас в том, что проживший много лет человек может и дальше делать свой вклад в общество. Одними из таких событий стали уникальная работа Марка Фридмана, посвященная вовлечению гражданского общества и «вторым карьерам», а также исследования под эгидой Фонда Слоана, в ходе которых выяснялось, как следует структурировать рабочие места и должности с тем, чтобы оптимизировать рабочую деятельность представителей старшего поколения⁹. Когда женщины стали выходить на работу, в области ухода за детьми и в общественной жизни образовалась брешь, которую частично заполнили пенсионеры. Многие отрасли стали тревожиться о грядущем сокращении числа квалифицированной рабочей силы. В настоящее время работодатели в массе своей заинтересованы в найме

* Дискриминация по возрасту. — *Прим. ред.*

пенсионеров либо на гибких условиях за оплату, либо в качестве волонтеров. Возможность увеличения периода продуктивной жизни на добрый десяток лет не только увеличит количество рабочей силы, но и, возможно, заставит нас пересмотреть ценность и смысл труда. Когда-то Фрейд произнес известную фразу о том, что смысл жизни придают любовь и работа — *lieben und arbeiten* — и именно они станут ключом к пониманию неустанных исканий нынешних представителей старшего поколения.

Члены всех существовавших в двадцатом веке движений за освобождение вынуждены были бороться с усвоенными предубеждениями и негативными образами самих себя или других членов той же самой группы. Преодоление этих предрассудков было необходимым условием приобретения нового взгляда на вещи и веры в то, что желаемое достижимо. Каждое такое преобразование несло в себе риск — риск излишней радикализации и демонстративности, а также риск возникновения отрицательной реакции. И все же изменения происходили — движение за гражданские права в середине двадцатого века, а вслед за ним феминистское движение, движение за права инвалидов и движение за легализацию гомосексуализма добивались того, что группы людей, лишенных возможности полноценного существования на равных, одна за другой выходили на свет, вначале требуя равных прав, а затем исполняя собственные обещания работать на пользу общества.

Сорок лет назад молодые женщины обнаружили, что у них есть возможность планировать деторождение, посмотрели на свою жизнь по-новому и поняли, что хотят вырваться из плена ветхозаветных правил, указывающих женщине, кем ей следует быть, чем следует заниматься и чего следует хотеть в жизни. До этого момента женщины представляли себе собственное будущее через призму навязываемых культурой стереотипов; женщин учили хотеть того, что общество готово было им дать. Как эти женщины поняли, что не могут жить жизнью своих матерей, так и сегодняшние люди за шестьдесят вспоминают сво-

их дедушек и бабушек как стариков, но сами себя стариками не ощущают. Они начинают понимать, что будут жить совсем иначе и совсем в другом темпе, а кроме того, должны будут отыскать или изобрести новый способ жизни после традиционного срока выхода на пенсию. Эта жизнь может продлиться еще тридцать лет — слишком долго, чтобы потратить ее на гольф, телевизор да бридж, слишком ценно это время, чтобы выбросить его на волонтерскую деятельность, не требующую привлечения всех сил и использования накопившегося опыта.

Сегодня мужчины и женщины, чей возраст приближается к пенсионному (и бесчисленное множество всех тех, кто за ними последует), сохранившие здоровье и рассчитывающие на долголетие, сталкиваются с той же задачей, с которой столкнулись женщины-феминистки новой волны: необходимо по-новому посмотреть на себя и на жизнь и освободить свое воображение для будущего. Процессы, проходившие в прошлом в движениях за освобождение, должны повториться, потому что люди старшего возраста начинают понимать себя, заявлять о себе, видят, сколько мудрости они могут предложить, и понимают, как можно эффективно использовать ее на благо окружающих. Я уверена, что этот процесс открытия себя должен, подобно процессам повышения самосознания в шестидесятых, опираться на обучение, размышления и обмен мнениями, что приведет к активной деятельности. Я также убеждена, что с осознанием своей роли придет ответственность и будут обретены права. Мужчины и женщины должны выяснить, кто они на самом деле, и вот тогда-то они смогут понять, что им потребуется и что они захотят предложить миру.

Надеюсь, что моя книга отобразит и простимулирует этот процесс. Один из самых глубоких отзывов о более ранней моей книге «Жизнь, которую мы сочиняем», опубликованной в 1989 году, принадлежал читательнице, сказавшей, что перед ней словно бы разворачивалась беседа шестерых — пять описанных в книге женщин плюс она сама, — хотя на самом деле

все сказанное было взято из разрозненных интервью и затем связано воедино¹⁰. Нам не нужны формулы или жесткие модели, которым мы стали бы следовать; нам нужно, чтобы нас вовлекли в обычный процесс поиска, в ходе которого мы отыщем новые способы жизни. Нам нужны голоса отдельных людей, а не ситуационные исследования. Статистика — плохой рассказчик, и в переходную эпоху это особенно заметно. И мужчин, и женщин тревожит перспектива потери работы с возрастом, и тем и другим необходимо сформулировать, что значит любовь и работа для их жизни, что они хотели бы продолжить, а что — отбросить. В этой книге звучат голоса таких мужчин и женщин — иногда по отдельности, а иногда попарно.

Таким образом, в своей книге я избрала метод исследования материалов, полученных в результате проведения длительных, неограниченных по времени бесед с людьми, умеющими думать и четко формулировать свои мысли. Я беседовала с друзьями, с незнакомцами, которые затем стали моими друзьями, а затем добавляла к материалу собственные комментарии и свое видение ситуации и распределяла по возникавшим в процессе работы темам. Увеличение срока жизни предполагает необходимость адаптации к ряду ситуаций, причем происходящих одновременно. Для некоторых людей растянут каждый этап жизни: более долгая учеба, более долгие пробы перед браком, позднее обзаведение детьми и зачастую поздний выход на пенсию. У других жизнь, достигнув середины, начинается заново, так, словно можно повторить абсолютно все пережитое, — так часто бывает у мужчин, которые женились второй раз. Есть и третья группа — больше всего в ней женщин, — у членов которой первой карьерой стало ведение домашнего хозяйства, а затем последовал новый старт независимой карьеры за пределами дома. Кто-то захотел пустить в ход свои дремлющие таланты, выиграв, вероятно, от растущего числа возможностей задействовать одновременно функции правого и левого полушария за счет обучения рисованию, танцам или игре на музыкальном инструменте. Кто-

то пожелал оставить после себя наследство. Кто-то отправился обучать тому, чем когда-то занимался сам. Кто-то решил бросить всю энергию и силы на дело, которому раньше посвящал лишь малую толику своего времени. Одни открыли для себя свободу, другие — шанс обрести или возродить то, что было важно для них. Но мы еще не осознали полностью всех имеющихся возможностей, поэтому многих ждет время скуки и опустошенности. Эти люди не станут выяснять, что там, за открытой дверью, или преждевременно запретят ее. Все это разнообразие подходов не стоит противопоставлять друг другу, напротив, следует понять, что общего в ценностях избравших их людей и какие темы повторяются в них снова и снова по мере того, как мы выходим в новые пространства жизни.

Мне нравится думать, что каждый человек — мастер, создающий свою жизнь собственноручно, работающий с тем, что случайно или по причине таланта попало ему в руки, выкладывающий и перекладывающий во времени узор, отражающий сущность мастера и то, во что он верит. Человек создает смысл — участь, работая, воспитывая детей, создавая вновь и вновь самого себя. Как функции новой комнаты в доме зависят от того, что уже есть в жизни владельцев, от того, с кем они общаются и чем располагают, так и использование нового этапа жизненного цикла связано с тем, что было пережито прежде. Новый этап объединяется со старыми и образует не просто сумму отдельных частей, но весьма насыщенное сочетание благодати и истины. Смысл книги нередко открывается лишь на последних страницах, поэтому выбор, сделанный в последние десятилетия жизни, может пролить свет на то, что происходило раньше.

Если такой способ и впрямь позволяет лучше разобраться в собственной жизни — если считать, что жизнь подобна произведению искусства, которое частично продумано заранее, а частично создается в порыве импровизации, — значит, недостаточно выяснить, что делают люди на пенсии. Необходимо изучить связь между тем, что они делают на пенсии, и тем, чем они

занимались прежде, — связь, которая, как любая составляющая художественного произведения, может контрастировать с прожитым ранее, дополнять его или переосмысливать, вызывать глубочайшее изумление и быть удивительно точной. И тогда созданная нами жизнь может оказаться такой же прекрасной, как лицо мудрой и любящей бабушки.