



## Глава I

### А ВОЗ НЫНЕ СОВСЕМ НЕ ТАМ

Однажды я узнала, что старинное русское народное транспортное средство, увековечившее себя в поговорке «А воз и ныне там», имеет и другое значение. Три буквы — Вэ, О и Зэ — это сокращенное название Всемирной организации здравоохранения. Образно выражаясь, ВОЗ принадлежит к влиятельнейшему в мире семейству по фамилии ООН, являясь ее уважаемым членом. Родилась она в 1948 году и проживает в роскошной штаб-квартире, специально для нее построенной в тихой, добропорядочной швейцарской Женеве. День рождения ВОЗ — 7 апреля — отмечается всем прогрессивным человечеством как Всемирный день здоровья. ВОЗ любит получать дорогие подарки — как правило, это добровольные денежные подношения межправительственных и неправительственных организаций и фондов. Вместе с регулярными взносами государств-членов они формируют ее ежегодный бюджет. Набегает кругленькая сумма в несколько миллиардов долларов, и все эти нешуточные средства ВОЗ тратит на здоровье, и не на свое, а на наше с вами.

Если бы мы задали конкретный вопрос: «Где деньги, ВОЗ?» — она бы гордо ответила, что у нее каждая копейка на счету, что она денно и нощно за всеми нами следит, наблюдает, изучает происходящее, систематизирует полученные данные, анализирует их и делает выводы. Этим

## Алиса Даншох

занимаются многочисленные сотрудники: в области здравоохранения они устанавливают стандарты, разрабатывают технологии и помогают правительствам стран усилить национальные программы здоровья. Я с интересом узнала, что ВОЗ одобрила и поддержала прекрасную инициативу: мойте руки не только перед едой, а делайте это как можно чаще. А еще Всемирная организация приняла рамочную конвенцию по борьбе с табаком и его курением. Она также координировала кампанию по искоренению оспы. И представьте, искоренила! А сейчас пытается глобально ликвидировать полиомиелит. С 2004 года ВОЗ не покладая рук работает над всеобъемлющей стратегией в области рациона и режима питания, и она уже на грани объявления войны любому фастфуду. Короче говоря, всемирное здравоохранение блюдет здоровье семьи, составляет перечни основных лекарственных средств, ратует за безопасный секс и безопасную окружающую среду. Оно борется со СПИДом, туберкулезом, малярией и депрессией. ВОЗ и ее международные чиновники круглосуточно на службе человечества, защищают его интересы и радуются увеличению продолжительности жизни.

Теперь понятно, откуда законодательно-пенсионный ветер дует: из Женевы, дорогие друзья, из Женевы. Именно оттуда приходят новейшие разрядки на возрастные категории. Если в Европе, где уровень жизни вместе с ее продолжительностью достаточно высоки, к ВОЗ прислушались давно и увеличили сроки выхода на оплачиваемый покой, то в России это случилось недавно. Всеми уважаемая международная организация помогла нашим отечественным чиновникам включить свет в конце туннеля, ведущего нас, россиян, в возрастную страну ограниченных возможностей, где по собственному разумению предаешься либо радостям, либо заботам в размере ежемесячной государственной выплаты и личных накоплений.

## ДОЛГАЯ ДОРОГА В СТРАНУ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Еще каких-нибудь сорок лет тому назад жизнь в СССР казалась нерушимо стабильной. Власть народа гарантировала нам не только счастливое детство, но и достойную старость, исходя из партийной установки «От каждого по способностям, каждому — по труду». Применительно к нашей коммунальной квартире это выглядело следующим образом. Моя бабушка, как иждивенка, после смерти мужа получала пенсию 21 рубль с копейками. А наша соседка, старая большевичка союзного значения, — 140, плюс пакет соцльгот в виде бесплатных пайков, проезда в транспорте, обслуживания в ведомственной поликлинике и ежегодной поездки в санаторий. Соседке бабушка нисколько не завидовала, несмотря на материальное неравенство, ибо не в деньгах счастье, хотя они нужны всем и, как известно, лишними никогда не бывают. Большевистский переворот лишил бабушку всех имущественных преимуществ внучки поволжского миллионщика, зато она сохранила веру в христианские ценности и в себя. Не отрекаясь от прошлого, она свой новый индивидуальный мир построила и сумела быть в нем успешной и счастливой, сохраняя достоинство и уважение к другим. Бабушка безмерно сочувствовала жившей за стенкой пламенной революционерке, заплатившей за свои коммунистические идеалы и мечты о светлом будущем немереную цену. В 1937 году ее обвинили в госизмене, и 18 лет она провела в тюрьмах, лагерях, в скитаниях по стране. Спасибо, что не расстреляли, как первого ее мужа. Второй покончил жизнь самоубийством.

Долгое время мы справедливо гордились социальными завоеваниями Октября, особенно бесплатными образованием и медициной. Жаль, не знали, что к ним нужно было прибавить и ранний выход на пенсию. Сегодня за все надо платить и усиленно откладывать на старость. Кстати, думаю, неплохо было бы нам понять, когда именно эта самая старость объявится, чтобы не получилось, как с пре-

## Алиса Даншох

красным чувством: «Любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». Согласитесь, лучше все же знать, когда примерно упадешь. Соломки, конечно, все равно не успеешь подстелить, но восклицание «Этого следовало ожидать!» немного смягчит удар.

По логике вещей, подробности о периоде увядания человеческого организма мы должны были бы узнать из школьной программы. Однако она предпочла рассказать нам о других аспектах науки биологии, выделив ботанику и анатомию и стыдливо умолчав о физиологии (от греч. *physis* + *logos* — учение о природе) человека. Мы мало что знаем о функциональной активности *homo sapiens* и закономерностях протекания физиологических процессов, а они, между прочим, являются теоретической основой медицины и психологии. Трудно сказать, стала бы моя жизнь счастливее, если бы в четырнадцать лет я узнала о мено- и андропauзах после пятидесяти. Однако, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. И, возможно, я бы лучше понимала, что происходит с окружающими меня взрослыми.

В художественной литературе многие сюжетные перипетии связаны с совершеннолетием, не достигнув которого герою или героине нельзя было жениться без согласия старших или вступать в права наследия. Как правило, полная самостоятельность предоставлялась с 21 года. Именно к этому возрасту заканчивается формирование организма и достигается половая зрелость. Сегодня в разных странах законодательство по-разному устанавливает возраст совершеннолетия; в России, например, с восемнадцати лет, хотя вступать в брак и нести полную уголовную ответственность разрешается с шестнадцати.

Конечно, созревание организма зависит от индивидуального развития, от климатических, экологических и социальных факторов. Однако законы физиологии для всех одинаковы, хочешь ты этого или нет, признаешь это или

## ДОЛГАЯ ДОРОГА В СТРАНУ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

нет. Все равно сначала у тебя выпадут зубы, потом вырастут новые, а вот дальше у каждого развивается индивидуальная дентальная история. В результате кто-то умрет со вставной челюстью, а кто-то со своими собственными зубиками. Подобное происходит и со всем остальным анатомическим имуществом — с волосами, костями, сердцем, почками...

Я склонна думать, что внимательное и уважительное знакомство с законами физиологического развития человека имеет скорее положительное значение, чем отрицательное. Нас не должна пугать мысль, что рано или поздно мы переселимся в мир иной, для каждого — свой. Главное — надо прожить жизнь так, чтобы не было мучительно больно ни в одном месте ни тела, ни души и не испытывать стыда за бесцельно съеденное, выпитое и совершенное. Советская экономика была плановой и складывалась из ударных пятилеток. Наш организм очень на нее похож — он тоже плановый: рождение, созревание, старение и угасание. Только вместо пятерки он выбрал семерку и регулярно, каждые семь лет, подвергается гормональным изменениям. Однако если на экономику можно повлиять тем или иным способом, то цикличность жизни неизменна. Пока, по крайней мере, ибо медицина пытается вмешиваться, что отражается на здоровье индивидуума, согласившегося подвергнуться эксперименту. Возможно, однажды наука и возьмет в свои руки полный контроль над физиологическими процессами, ну а пока суть да дело, прислушаемся к тому, что нам нашептывают наши гормональные и прочие возрастные изменения.

Мужчинам и женщинам они иногда шепчут разное, но в целом проводят неизменную и единую генеральную линию на ослабление организма. Мы начинаем отклоняться от нормы то там, то тут: замедляется реакция, повышаются утомляемость и раздражительность, растут агрессивность, беспепелляциянность, упрямство, подводят память, слух,

## Алиса Даншох

зрение, скачет давление, сердце то тахикардит, то мерцательно аритмит, то угрожающе ишемичит. А наши бедные сосуды! Они постоянно пытаются закупориться, заводя дружбу с холестериновыми бляшками, и совместными усилиями толкают нас в объятия инсульта и инфаркта. Наш позвоночник остеохондрозит и обзаводится грыжами Шморля. Кожа сохнет и морщинится, мускулы дрябнут, желудок запорится.

Сильнее всего выдает возраст специфический запах, увы, не самый приятный. Он поражает не только человека, но и личное его пространство — одежду, мягкую мебель, воздух помещения. Особенно остро запах чувствуют окружающие, тогда как его носитель к нему привычен и никакого дискомфорта от этого не испытывает. Дело в том, что с годами эманация нашего тела начинает меняться, и все из-за нарушения метаболизма, сиречь обмена веществ. Как-то постепенно и неожиданно волосы начинают редеть, а их остатки грязнятся с бешеной скоростью. При этом выделения потовых желез все меньше возбуждают тех, кто рядом. Им все больше хочется почаще и подольше держать вас вместе с запахом в ванне с приятными ароматическими добавками. А затем, когда вы смажете увлажняющим кремом на натуральной основе все, что только поддается этой процедуре, — от ступни до мочки уха, — они настоятельно попросят вас надеть свежее белье и верхнюю одежду, прошедшую испытание химчисткой или стиральной машиной с утюгом. Желания окружающих не всегда совпадают с вашими собственными, хотя в общем и целом вы и разделяете их взгляды на соблюдение правил личной гигиены. Однако чем старше, тем сложнее становится поддерживать нужную форму. Попросту не хватает сил лезть в ванну или даже стоять под душем, а потом избавляться от лишней влаги между пальцами ног. Ведь спина плохо гнется, и вы уже не гуттаперчевый младенец, лихо подтя-

## ДОЛГАЯ ДОРОГА В СТРАНУ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

гивающий правую ступню к мочке левого уха. Как же быть? Выход все же есть, но он требует усилий, главное из которых — меньше себя жалеть и чаще повторять крылатые слова студента Шурика из знаменитой комедии Гайдая: «Надо, Федя, надо». А в ванной комнате можно повесить растяжку с цитатой из гениального «Мойдодыра» Корнея Ивановича Чуковского: «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистос!» Кстати, нисколько не помешают пластиковая табуреточка в душевой кабинке и креслице при выходе из оной. Я уже ими обзавелась и высоко оценила их удобства.

Все чаще я задумываюсь о том, на кого, кроме моей любимой бабушки, я хотела бы походить, когда подойду к отметке в 72 года, что по возрастной шкале ВОЗ означает официальное достижение старости, в кося вы пребываете до 78 лет, после чего до 90 вас считают очень пожилым. А коли повезет перейти рубеж девяти десятилетий, то вас назовут долгожителем. Каких-нибудь пятьдесят лет назад возрастная сетка выглядела примерно так: с 0 до 20 человек формировался, с 21 до 40 — реализовывался, с 40 до 60 нес ответственность, а затем начиналась плавная подготовка к переходу в другое измерение. Возросшая продолжительность жизни, по мнению психологов, привела к дезориентации человеческого сознания. Многие люди потерялись во времени и не готовы к тяжелым испытаниям болезнями и страданиями, смерть кажется им неожиданностью, к которой они и не начинали готовиться.

Поскольку я еще не достигла узаконенной старости, а только к ней готовлюсь, то пока листаю страницы собственной жизни, художественной литературы, светской хроники, киношедевров в поисках подходящего имиджа для той, кому за шестьдесят. После первого визита в Лондон я решила, что мне подходит вариант а la мисс Марпл Агаты Кристи, потому что самое большое впечатление на



## Алиса Даншох

меня произвели местные старушки и лично королева Елизавета II. Они выглядели не менее ухоженными, чем городские цветочные украшения, которыми так гордятся жители английской столицы и на которые муниципальный бюджет не жалеет средств. Очень возрастные дамы с искривленными прогрессирующим остеохондрозом спинами казались обворожительными. Из-под их шляпок или платочков выбивался перманент цвета соль-перец-немного чернил. Изуродованные отложением солей наманикюренные пальчики прятались в перчатках, а ноги в венозную сеточку были облачены в тонкие прозрачные чулочки и лодочки на небольшом каблучке. Их одежда радовала глаз, контрастируя с невыразительной людской толпой, морозящим дождем и порывистым ветром, который угрожал сдуть некрепко державшихся на ногах розово-кремово-голубых старушек.

В целях ознакомления с английской бытовой культурой я посетила культовый универмаг «Fortnum and Maison» на Пикадилли стрит, где на первом этаже сумасшедший выбор чаев, кофиев и печенюшек. На третьем же уровне торгового центра расположилось популярное кафе, предлагающее с 14.30 разнообразные чаи с чисто британской выпечкой (сконы и маффины), а также мини-пирожные и мини-бутерброды с тунцом, лососем, ветчиной, сыром и свежими огурцами, с теми самыми, которых в пьесе Оскара Уайльда «Как важно быть серьезным» не оказалось на рынке даже за наличный расчет. Приобщаясь к чайной церемонии, я наблюдала за весело щебечущими престарелыми очаровашками, баловавшими себя разговорами под five o'clock tea. Время от времени до меня долетали обрывки фраз: «... it is nice. Isn't it? ... it's lovely!» («Как мило!...») Питием чая старинные подружки заканчивали нелегкий трудовой день, посвященный взаимопомощи в выборе какой-нибудь нужной вещицы, будь то пара перчаток, носовые платки, очередная шляпка или недорогой подарок племяннице на

## ДОЛГАЯ ДОРОГА В СТРАНУ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

свадьбу. Надо полагать, памятная вылазка в центр Лондона будет долго-долго обсуждаться восьмидесятилетними «девчонками», страдающими артритами, артрозами и прочим несварением желудка. Кстати, встреченные мною старушки шествовали по торговым залам в сопровождении легкого запаха нафталина с примесью лаванды или розы. Очевидно, популяция моли столь велика в Соединенном Королевстве, что вещам в шкафах необходима сильнопахнущая протекция.

Возрастное ослабление обоняния заставляет человека применять глушители недоброкачественных запахов, то есть он начинает пользоваться мощными усилителями ароматов. Ими являются духи, одеколоны, жидкие спреи от пота или ядреные освежители воздуха для помещений. Позвольте привести пример для наглядности. Представьте, что к обеду вы жарили на кухне рыбу. Она вкусна и полезна, но при готовке распространяет специфический въедливый запах, задерживающийся в волосах и в одежде. Вы об этом знаете, но на себе рыбного амбре не чувствуете, да и нет времени на принятие душа, мытье головы и смену прикида, ибо вас торопит оголодавшая семейка. Недолго думая, вы глушите рыбу мощной порцией динамита марки «Шанель № 5». Уверяю вас, эффект превзойдет самые смелые ожидания, вплоть до отказа родных от источника фосфора и омеги-3.

По себе знаю, как непросто расставаться с иллюзиями возраста: все кажется, что ты так хорошо выглядишь. Мы с приятельницей решили подстраховаться и придумали способ получать абсолютно искренние комплименты. На вопрос «Сколько вам лет?» мы отвечали честно, накидывая лишних пять годков. Собеседник недоверчиво восклицал: «Не может быть! Никогда не дать столько! Выглядите потрясающе». Согласитесь, пустячок, а приятно. Все лучше, нежели вы кокетливо скинете пятилетку, а ваш визави не

## Алиса Даншох

сможет скрыть безмолвную насмешку — мол, ври-ври, да не завирайся.

Иногда прозрение наступает после вечера встречи с одноклассниками. Неужели тот животастый, полулысый, с потухшими заплывшими глазами и отвислыми щеками на морщинистом лице каких-нибудь тридцать лет тому назад возглавлял список школьных донжуанов? А та тетка в кричащих одеждах, с фальшивой улыбкой белоснежной вставной челюсти и чрезмерным макияжем слыла когда-то красоткой номер уан в десятом «Б»? Придя домой, вы бросаетесь к трюмо: «Свет мой, зеркальце, скажи да всю правду доложи. Я ведь так ужасно не изменилась?» А оно тебе в ответ: «Ты давно в Пушкинском музее была? Зайди, там портретик один висит, «Старая кокетка» называется. Посмотри на него повнимательней и соотнеси увиденное с собственной персоной».

Я с детства помню эту картину Бернардо Строщи. Она резко контрастирует с соседками по залу, с прекрасными мадоннами и романтически настроенными девицами западноевропейской живописи. Итальянский художник жестоко посмеялся над увядающей женщиной. К полуобнаженной груди вечернего декольте он пририсовал голову с поредевшими седеющими волосами и лицом, утомленным преувеличенным макияжем на впалых щеках. За спиной вышедшей в тираж модницы веселятся две молоденькие служанки. Одна из них, издеваясь над госпожой, вставляет ей в прическу пожухлое страусиное перо. В общем, зрелище печальное и одновременно поучительное. Немилосердное трюмо продолжает комментировать: «Пойми, надо за собой внимательно следить, а не глупо молодиться. Возраст и морщины подобает носить с достоинством».

Легко сказать! А ты знаешь, каково это по утрам, спроне, встречаться с собственным отражением, при одном взгляде на которое хочется немедленно закрыть глаза или

## ДОЛГАЯ ДОРОГА В СТРАНУ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

пройти мимо, не здороваясь? Вот ты, трюмо, говоришь: соотнеси увиденное с восприятием самой себя. Скажем, я соотнесла и даже сделала глубокомысленные выводы типа «Неча на зеркало пенять, коли у самой рожа стара». Не очень-то помогает, ведь хочется другого: «Ах, обмануть меня не трудно!.. Я сам обманываться рад!»

Безусловно, зеркало играет в нашей жизни очень важную роль. Пребывая с нами в ежедневном и непосредственном контакте, оно пытается постепенно примирить нас с прогрессирующими возрастными изменениями. Зеркало ведет кропотливую подготовительную работу по нашему неизбежному переходу в Страну ограниченных организмом возможностей. В мифологическом культурном пространстве зеркало успешно конкурирует с другими символами, такими как окно и дверь. На память приходит известное изречение: «Если Бог закрывает дверь, значит, он где-то открывает окно». В этом случае дверь символизирует безвыходную ситуацию, тогда как с Алисой Льюиса Кэрролла и Буратино Алексея Толстого происходит обратное: через дверцы герои попадают в полную надежд Страну чудес.

В моей жизни я уже давно пользуюсь мифологической дверью, а впервые ее передо мной распахнул замечательный писатель Ги де Мопассан. В его рассказе «Дверь» она сыграла с главным героем злую шутку, а меня заставила глубоко задуматься. Молодой человек, от лица которого ведется повествование, ухаживает за обворожительной светской дамой и принимает неожиданное приглашение от ее мужа приехать погостить в их загородное имение. Жизнь под одной крышей с объектом желаний предоставляет герою новые возможности, и он уверен, что минута счастья уже недалеко. В деревне покорительница салонных сердец кажется ему еще привлекательней. Ее высокая тонкая фигура в лунном свете прелестна, герою хочется