

*Л.Е. Корнилова*



***Самоучитель  
стареющего  
человека***



**«Нельзя стариться,  
пока не поумнеешь».**

*Шекспир «Король Лир»*

В оформлении книги использовалась  
картина П.А. Левченко  
"За книгой при розовой лампе".

Л.Е.Корнилова

*Самоучитель  
стареющего  
человека*

*Эскиз индивидуального подхода*

Киев 2018

УДК 001.128; 612.673.9/616-053.9  
К67

**К67 Корнилова Л. Е.**

Самоучитель стареющего человека: Эскиз индивидуального подхода / Корнилова Л.Е.  
– Издание 3-е, переработанное и дополненное. – Киев: Горобец, 2018, – 328 с.: ил.  
ISBN 978-966-2377-35-4

В книге рассматривается старение в общих чертах, а затем более пристально – старение городского человека умственного труда сквозь призму конкретного сознания. Для избранного круга тех, кто с глубоким пониманием относится к высокому предназначению старости в судьбе отдельного человека, благоговейно принимая и высоко ценя это наше лучшее из оставшегося.

У книзі розглядається старіння в загальних рисах, а потім більш ґрунтовно - старіння міської людини розумової праці крізь призму конкретної свідомості. Для обраного кола тих, хто з глибоким розумінням ставиться до високого призначення старості в долі окремої людини, благоговійно приймаючи і високо цінуючи це наше найкраще, що залишилося.

This book consider aging in general and then more scrupulously - the aging of the intellectual city dweller via his own consciousness.  
It is intended for those selected circle of readers who deeply understand the high mission of the old age in the individual life, reverentially accept and highly appreciate the best from remaining years.

Электронная версия книги на [http://icfcst.kiev.ua/amosov/kornilovaLE\\_samouchitel.pdf](http://icfcst.kiev.ua/amosov/kornilovaLE_samouchitel.pdf)

ISBN 978-966-2377-35-4

© Корнилова Л.Е., 2004

© Корнилова Л.Е., 2009

© Корнилова Л.Е., 2018



## Содержание

От издания к изданию	5
Раздел 1. На подступах к теме	9
Раздел 2. Переключки веков	20
Раздел 3. Труды корифеев	30
Раздел 4. Осознание возраста	42
Раздел 5. В русле профессии	58
Раздел 6. Сфера обитания	74
Раздел 7. Поддерживающие издания	88
Раздел 8. Озабоченность здоровьем	98
Раздел 9. Эстафета поколений	118
Раздел 10. Пенсионный рубеж	136
Раздел 11. Устои личности	144
Раздел 12. Вместе и наедине	160
Раздел 13. Линия обороны	176
Раздел 14. С высоты возраста	202
Раздел 15. Осенний пейзаж	220
Раздел 16. Память сердца	238
Раздел 17. Запас прочности	252
Заключение	269
Приложение. «Все, кого это касается» (пьеса)	271
Избранные источники	303
Dum spiro	306
<b>Post Scriptum 2018</b>	307
Об авторе	328



АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК УКРАИНЫ  
ИНСТИТУТ ГЕРОНТОЛОГИИ АМН УКРАИНЫ

**ЧЕБОТАРЕВ**

**Дмитрий Федорович**

Действительный член (академик) Национальной Академии Наук,  
Академии Медицинских Наук Украины и Российской Академии Медицинских Наук  
№114, Киев, Вышгородская 67, телефон: 430-40-52, 431-05-07

Глубоко уважаемая Людмила Эвгеньевна,  
Благодарю Вас за Вашу книгу «Самоучитель  
стареющего человека». В нескольких словах  
о ней трудно выразить то, что накопилось  
в мысли при чтении. Каждый слово — это вы-  
несу проблема в существовании стареющего и  
уже собравшегося человека. Каждый слово зме-  
тливо ощущает, соотносит, сравнивает свои личные  
опыты и прожитую часть жизни.

Мы глубоко осмыслили и дали огромные  
материал для мысли читателей, все, что можно  
он ощущают, серьезные человек.

Книга интересна, глубоко содержательна, полна  
для нас откровенности, велика поучительна,  
Её можно назвать тираном.

Спасибо!  
Ваш Д. Чеботарев

30.10.004.

“Психология зрелости и старения”. 2005, №2

\*О книге Корниловой Л.Е. «Самоучитель стареющего человека»

...Книга—эссе. Её попросту нельзя читать запоем, последова-  
тельно. Слишком много мыслей, ассоциаций. Даже закрыв её продолжаешь  
думать... Я сам хотел написать что-то сходное. Эта книга — пример для  
меня!

Лидер А.Г., гл.ред.ж. «Практический психолог».

## От издания к изданию

Первоначально такое вот сугубо личное, формировавшееся годами «учебное пособие по освоению нового возраста» не предназначалось к опубликованию, но ради возможности обменяться мыслями с близкими по духу людьми впоследствии всё же обрело форму книги.

Результатом печатного воплощения были жаркие обсуждения затронутой темы в среде предполагаемых единомышленников, постепенное расширение круга заинтересованных и дискутирующих, драгоценный отзыв высокочтимого патриарха отечественной геронтологии Дмитрия Фёдоровича Чеботарёва, благожелательный отклик на страницах профильного научно-практического журнала, и другие поучительные события.

В этот же период жизнь не стояла на месте: что-то новое попадало в поле зрения, многое переосмысливалось не только в виде заметок, и смена поколений оставляла новые отметины и зарубки на сердце...

Нынешний вариант «Самоучителя», существенно обновлённый, всё равно представляет собой *эскиз*, а не всеобъемлющую возрастную картину, которая только и может складываться из бесчисленного множества наших индивидуальных эскизов.

ЛК



Раздел 1

## На подступах к теме

Личная заинтересованность и первые шаги по пути самообразования.

Terra incognita _ _ _ _ _	10
В поисках ориентиров _ _ _ _ _	11
Угол зрения _ _ _ _ _	12
Шаг за шагом _ _ _ _ _	13
Своеобразный словарный запас _ _ _ _ _	14
Крылатые и бескрылые фразы _ _ _ _ _	15
Библиотечные затруднения _ _ _ _ _	16
Хождение в Internet _ _ _ _ _	18



## Terra incognita

Поздний возраст  
подкрадывается незаметно  
и норовит застать человека врасплох.

Казалось бы, с ранних лет осознаёшь его неизбежность, видишь вокруг себя старость других людей, но вот уже на пороге твоя собственная, а у тебя вопросы, вопросы:

— В чём суть? Что, собственно говоря, происходит? Сплошной ли мрак впереди? Каким из грядущих бедствий можно противостоять, а к каким надо мужественно подготовиться? Как не превратить свою старость в тяжкий крест для ближних? И что вообще теперь делать с самой собой?

Не то чтобы совсем не задумывалась об этом раньше, но не тратить же было зрелые годы на подготовку к тому, до чего, может, и не доживёшь.

Но вот дожила, вот уже сидящая женщина. И то, что стою на неизведанной земле, очень даже даёт себя знать. Мои сведения о ней хаотичны, разрознены, на них нельзя опереться. И если сейчас не попытаться привести всё это в систему, может случиться так, что в глубокую старость войдёшь уже на коленях, а кому же улыбается такая перспектива!

В общем, откладывать дальше нельзя,  
надо срочно осваивать  
**трудное ремесло старения.**



## В поисках ориентиров

Проблема стара как мир и, значит, уже изучена другими. В таких случаях полезно для начала обратиться к книгам. Было бы большой удачей быстро найти нужное издание с определёнными свойствами: умное, компактное, всестороннее, правдивое и обнадеживающее.

К сожалению, первый беглый обзор такой вот остро насыщенной книги не обнаруживает, хотя в целом разноплановых сочинений на заданную тему достаточно много.

Популярные брошюры изобилуют выражениями «жизнь без старости», «борьба со старостью», «вечная молодость», настраивая на мажорный лад.

Философские трактаты озадачивают сентенцией писателя-моралиста Ларошфуко: «Мало кто из людей умеет быть старым»...

Позже встречаешь уравнивающую, резонную:

*«Со старением нельзя «бороться», хотя об этом постоянно говорят и пишут. Это так же нелогично, как если бы ребёнок хотел оставаться ребёнком и протестовал против взросления.*

*Однако столь же неуместно пассивно относиться к приближению старости, не подготавливая к ней свои адаптационные механизмы.*

*Чтобы целенаправленно вести такую подготовку, надо иметь ясное представление о том, к чему готовишься».*

Задумываешься, можно ли на это возразить. Для сравнения представляешь себе человека, поднимающегося на высокую гору: лучше заранее знать о разреженности воздуха вблизи вершины, о крутизне подъёма и опасности резких движений, вызывающих камнепад. – Разумно полагать, что продвижение к жизненным высотам тоже требует определённой осведомлённости.

В итоге формулируешь для себя исходную установку на будущее:

Успешное восхождение к новому возрасту предполагает чёткое представление о его особенностях, а если такого представления нет, то надо его получить.



## Угол зрения

Приступая к делу, надо по возможности жёстко очертить круг своих интересов.

Мировой опыт старения богат чрезвычайно. Объять это необъятное невозможно да, пожалуй, и ни к чему. Общие закономерности физиологии, психологии и социального статуса лишь в некоторой мере касаются всех, а в остальном мы ведь такие разные!

Начиналось с неодинаковых стартовых возможностей – происхождения, наследственности, пола, мастерства акушерки. Затем – разное течение жизни. А уж на подходе к финишной прямой и подавно: старость бедных и богатых, рядовых, средних и высокопоставленных, семейных и одиноких, немощных и крепких здоровьем, старость в городе и в селе, в цивилизованной стране и в джунглях – всё это очень разные виды старости, и то, что существенно для одних, у других проходит по разряду «мне бы ваши заботы».

Так что нет никакого смысла пытаться охватить всё многообразие предмета, тем более, что придётся постоянно напоминать себе о жизненном цейтноте. Всеядная любознательность в такой ситуации противопоказана, нужен строгий отбор по вполне определённым принципам.

Кроме того, интерес к предмету в данном случае не академический. Хотя и не чисто прагматический. Смешанный: попытка осмыслить феномен старения человеком средней образованности и достатка, подошедшим к порогу старости, почувствовавшим себя неуютно и говорящим себе: «Не хочу ни паниковать, ни прятать голову в песок. Лучше попробую разобраться, что к чему, чтобы встретить это во всеоружии».

С учётом всех соображений буду выделять для себя: **старение в общих чертах**, а затем более пристально – **старение городского человека умственного труда** сквозь призму конкретного сознания.



## Шаг за шагом

Жизнь торопит скорее начинать движение по пути самообразования. Обдумываешь, какие действия можно будет предпринимать:

- Продолжать поиски в безбрежном книжно–журнально–газетном океане, осваивая классику и новые веяния.
- Стараться извлекать максимум полезного из окружающей действительности: прислушиваться, присматриваться, подмечать красноречивые факты.
- Освежать и сводить воедино островки прежних знаний и впечатлений из разных уголков собственной памяти.
- Формулировать и задавать вопросы сверстникам и специалистам, участвовать в обсуждениях, брать на вооружение крупицы коллективного опыта.
- Накапливать на разных носителях заслуживающее внимания, записывать собственные соображения, периодически отсеивать случайное, второстепенное, избыточное.
- Анализировать накопленный материал, сопоставлять отдельные фрагменты – по аналогии, по ассоциации, по контрасту; сжимать и систематизировать записи.

Можно надеяться, что постепенно в таком режиме начнут вырисовываться общие контуры того неизведанного, что ждёт впереди, с основными путевыми указателями в виде своеобразного *житейского самоучителя*. Именно **самоучителя** – в буквальном смысле этого слова, означающего: **сама себя учу** плавно преодолевать сложный подъём на новую высоту.



## Своеобразный словарный запас

В качестве первого ракурса на ум приходят слова и выражения повседневного обихода.

- **Нейтральные:** стареть, стариться, старость, глубокая старость, третий возраст, преклонный возраст, под старость, на склоне лет, на старости лет, старик, старуха, по-стариковски, старческий кашель, старческая походка, старушечий платок, «Послушай, старина!», «Чего тебе надобно, старче?»

- **Благосклонные:** уважать старость, старейшина рода, мудрый старец, старожил, долгожитель, крепкий старик, бодрый старик, могучий старик, благообразный старик, симпатичный старичок, добрая старушка, приятная старушка, чистенькая старушка, старенький, старикан, дедуля, бабуля, старушечка, «божий одуванчик», старый друг, старое вино, потряхнуть стариной, «Старый конь борозды не испортит», «Есть ещё порох в пороховницах!»

- **Огорчительные:** горькая старость, одинокая старость, дедуган, старичьё, старикашка, дряхлый старик, немощный старик, старушонка, старушенция, злобная старуха, безобразная старуха, молодящаяся старуха, жёлчный старик, мерзкий старик, старый хрыч, старый хрен, старый пень, старый козёл, старая развалина, старая карга, старая ведьма, старая перечница, зловредная бабка, старческий склероз, старческий маразм, старческое слабоумие, старческая немочь, горе старит, борода его старит, старомодный, старообразный, старорежимный, старозаветный, работать по старинке, устаревшие взгляды, всё в прошлом, жить вчерашним днём, старик впал в детство, старик выжил из ума, старуха зажилась на свете, пора на погост, «Седина в бороду – бес в ребро», «Из вас уже песок сыплется», «Собралось одно старьё!», «Старость - не радость», «Смело ломать старое!»

И ведь ничего похожего касательно молодости: «отвратительный парень», «жёлчная девушка», «молодая карга» – невозможно по определению! Только детство почти так же уязвимо: «мерзкая девчонка», «гадкий мальчишка», «сопляк». Похоже, известная аналогия «старый - что малый» воплотилась даже в языке.

Надо думать, что в тех краях, где почитают Совет старейшин, лестных выражений о старости набралось бы несколько больше. Но вот там, где от стариков элементарно избавляются...

Так что **нам** достаётся не самый худший вариант.



## Крылатые и бескрылые фразы

Смежный вербальный аспект – афоризмы, броские высказывания о старости, молва. Чего только люди не изрекают, в том числе и великие...

- «Старость больше делает морщин в уме, чем на лице.» – «Под старость глаза перемещаются на затылок.» – «Уважай старость, это твоё будущее.»
- «Декабрьский возраст беспросветный.» – «Дни сморщиваются и сохнут.» – «Старость - самая безнадёжная из всех болезней.»
- «Признание старости делает человека менее старым!» – «Ни что не старит человека так скоро, как неотвязная мысль о том, что стареешь.»
- «Время собирать камни и отдавать долги.» – «Время от полудня до вечера. Сумерки. Сумеречный возраст.»
- «Трагедия не в том, что стареешь, а в том, что остаёшься молодым.» – «Никто не любит увядшие цветы...» – «Хорошие мелодии играют и на старой скрипке!» – «Старость – это не так плохо, если рассмотреть альтернативы.»
- «Остывающее сердце.» – «Инерция мышления, с которой всё труднее бороться.» – «Старость - это когда человек окончательно выдохся. Старость – это усталость.» – «Бабочка не есть старость гусеницы!»
- «Хорошая старость лучше, чем плохая молодость.» – «Если бы юность умела, если бы старость могла...» – «Старость – дурная привычка, для которой у активных людей нет времени!» – «Нигде так не стареешь, как в кресле.»
- «Старого воробья на мякине не проведёшь.» - «Старики и кометы пользуются уважением за одно и то же: за длинную бороду и предполагаемую способность предсказывать события.»
- «Старость – это живая могила.» – «Прихожая смерти.» – «Прежде, чем достигнуть старости, я старался хорошо жить, в старости я стараюсь хорошо умереть, чтобы хорошо умереть, нужно умереть охотно.»
- «В молодости учатся, а в старости понимают.» – «По-настоящему интересоваться миром можно только в старости.»
- «Мало кто из людей умеет быть старым.» – «Стареть скучно, но это единственная известная возможность жить долго.»

Вот так – «pro» и «contra» –  
и не соглашаться же со всем без разбора...



## **Библиотечные затруднения**

Речевые обороты предыдущих страниц весьма характерны, но пора уже обратиться к официальным указателям и каталогам. Впервые идёшь туда с очень общими понятиями «старение», «старость», и это вносит свою специфику.

Три основных принципа: традиционные – алфавитный и систематический, а также новейший, сугубо компьютерный – по сочетаниям ключевых понятий.

Первый из них даёт всего лишь полтора десятка названий, начинающихся либо с нужных слов, либо с универсальных – «вопросы», «проблемы», «труды», «справочник», «энциклопедия». (Кстати сказать, единственная в своём роде «Энциклопедия старости» на проверку оказывается всего лишь народным лечебником.)

Второй принцип богаче, но фактически сводится к двум направлениям – «физиология, психология, гигиена» и «законодательство, пенсии, социальные службы», а например, философию старости игнорирует, заставляя выуживать по косвенным признакам из общефилософского массива.

Электронные каталоги с их ключевыми словами (не забывать добавление «...человека», а то ведь бывает старение почвы, зданий, металлов, растений, животных, произведений искусства), конечно, расширяют возможности поиска. Но, во-первых, они пока охватывают только сравнительно новые издания, а, во-вторых, именно у темы старости есть такая особенность – щадящие названия («золотая осень», «время пожинания плодов» и пр.) и ускользание таким образом от составителей каталогов.

Не укладываясь в прокрустово ложе заданной темы, попутно поражаешься пестроту других наименований: «Прокламации», «Этимологические исследования», «Тёщин язык», «Новости игорного бизнеса», «Дворянский вестник», «Как выжить в тюрьме», «Энциклопедия сверхъестественных существ», «Антология тяжёлых переживаний», «Интриги и искусство блефа», «Вовочка», многочисленные словари «ненормативной лексики». – Но неужели круг потенциальных читателей таких изданий шире, чем круг людей, которым надо бы пройти полный курс подготовки к старости?

Разумеется, по мере углубления в материал библиографию всё-таки обогащаешь другими способами: учиываешь ссылки и цитаты, прослеживаешь рубрики, к которым отнесены уже известные книги, просматриваешь выпуски газет и журналов к подходящим датам, обращаешь внимание на эпистолярное наследие, и так далее. Список растёт, перестраивается, разветвляется, не изменяя однако общего огорчительного впечатления:

В книжном мире встречается много крайне нужного, полезного, интересного, - но как-то нет чтобы в комплексе, под одной обложкой было собрано всё самое важное для небездумно стареющего человека, почему, собственно говоря, и приходится быть самоучкой.



---

\* Мимолётное сопутствующее наблюдение: старичок в каталожном зале, не решающийся нагнуться за самым нижним ящичком, расположенным на уровне пола...

Реплика на ту же тему с трибуны конференции: «Потребовался год, чтобы доказать местным властям необходимость переноса остановки автобуса на 100 метров ближе к дому-интернату для стариков. Молодые технократы просто не задумывались о потребностях этих людей помимо крова и пищи»...

## Хождение в Internet

Библиотечное дело насчитывает тысячелетия, а в наши дни есть и более новая, суперсовременная ступень, небезразличная к нашим проблемам. У неё множество ипостасей и ответвлений и, соответственно, множество наименований: «глобальная компьютерная сеть», «универсальное компьютерное новообразование», «сеть сетей», «гиперсеть», «пространство, в котором всё время что-то происходит», «таинственная, всезнающая и вездесущая World Wide Web – **всемирная паутина.**»

Технические определения, образные характеристики, очень яркое название – иногда с заглавной буквы Паутина. Вот только краткого содержательного определения как-то не обнаруживается. Даже в Большой энциклопедии 2006-го года: «Интернет – мировая компьютерная сеть ... совокупность соединённых..., разнообразных... и объединённых...» Но ведь это как если написать: «Музей – это здание, состоящее из таких-то помещений...» – А по наполнению? по функции? – Для Интернета приходится просто перечислять?

Бездонное хранилище информации. Причудливо ветвящийся справочник. Гигантский рекламный щит. По любым вопросам: книги, лекарства, средства омоложения, продукты питания, одежда, обувь, косметика, протезирование, курорты, развлечения, новости, сплетни, анекдоты, и прочая, и прочая.

Торговый дом, игорный дом, заочный клуб знакомств. Разговоры, политические движения, объединения по интересам (в том числе «сообщество тех, кто хочет жить дольше»). Трибуна для желающих, вселенский форум и даже перспектива бессрочного хранения несметного числа «электронных душ».

Обобщённо говоря, две основные функции: информационная и коммуникационная. Соответственно – две ролевые установки для пользователя: «потребитель» и «действующее лицо». Можно извлекать нужные сведения, читать тексты, просматривать фотографии; находить собеседников, советчиков и помощников, оппонентов и единомышленников; искать родственников или одноклассников, потерявшихся в реальной жизни; вести интернет-дневники, создавать литературные произведения – бесконечные, параллельные, объёмные, игровые или пародийные; использовать массу других возможностей сетевой культуры.

Такая вот принципиально новая возможность жить активной, хотя и несколько призрачной, «виртуальной» жизнью, не выходя из дома. - Вот только чтобы реально приобщиться к этому великолепию, человек должен иметь:

- доступ к компьютеру, а лучше – собственный компьютер,
- навык самостоятельной работы или возможность привлечения оператора,
- денежные средства для оплаты пользовательских счетов,
- хотя бы минимальное знание иностранных языков,
- неутомимое зрение и крепкие нервы (на случай столкновения с «сетевыми хамами», «взломщиками» или «компьютерными вирусами»).

Многие ли из стареющих людей обладают всем этим в совокупности? Или мы почти сразу попадаем в «информационно подавленный класс» вне сетевого удовольствия?

(Впрочем, насчёт удовольствия мнения разделились: «всего лишь отвечает на вопросы», «лишённая инициативы», «видимость разума», «суррогат общения», «вторжение в дом посторонних», «омерзительное многолюдье», «наркотическое воздействие», «виртуальный онанизм», «зомбирующая, засасывающая, опутывающая» – **паутина и есть паутина?**)

Что же касается **темы** старости, то парадоксы «щадящих» ключевых слов, отмеченные в библиотечном поиске, в Internet сказываются ещё сильнее: количество документов, откликающихся на «третий возраст», в десятки раз больше, чем суммарное количество информационных единиц, реагирующих на «старение» и «старость». Зато богатые ответвления:

- что такое старость, борьба со старостью,
- афоризмы про старость и молодость,
- профилактика старения, Академия противодействия старению.
- третий возраст – активный возраст, студенты третьего возраста, модели поведения в отношении людей третьего возраста,
- долгожители, секреты долголетия, как вести себя в старости, оптимизм старости, и т.д., и т.д.
- И, быть может, на подходе исследование величины риска попасть в компьютерную зависимость для нашей возрастной категории. – Пока что психологи предостерегают и приветствуют в равной степени:

«Осторожно: Интернет!» и «Да здравствует Интернет!»



*Раздел 2*

**Перекличка веков**

Наиболее впечатляющее из текстов разных времён, а также из словарей и энциклопедий.

Марк Туллий Цицерон «О старости» _ _ _ _ _	21
Ян Амос Коменский «Школа старости» _ _ _ _ _	22
Герман Гессе «О старости» _ _ _ _ _	24
Старинные дефиниции _ _ _ _ _	26
Современная трактовка _ _ _ _ _	27
Новизна ситуации _ _ _ _ _	28



Марк Туллий Цицерон

## «О старости»

Заключительное откровение великого оратора:

«Создание этой книги не только сняло с меня все тяготы старости, но сделало её тихой и приятной. И если бы даже я не был в состоянии выполнить это, всё-таки мне, после долгой и хорошо заполненной жизни, было бы приятно размышлять на моём ложе о том, чего я уже не мог бы делать».

I век до н.э., Древний Рим, аристократическая республика, управляемая вот именно сенатом, т.е. собранием стариков. Старейшин рода здесь приветствуют, им уступают дорогу, перед ними встают, их провожают домой, с ними советуются, а сами высокородные старцы предаются политическим дискуссиям, занятиям философией, искусствами и ораторской прозой в виде писем, трактатов и диалогов.

«Теперь мне захотелось написать тебе кое-что о старости. Всякий раз, когда я обнимаю умом причины, почему старость может показаться жалкой, то нахожу их четыре: первая – в том, что она будто бы препятствует деятельности; вторая - в том, что она будто бы ослабляет тело; третья – в том, что она будто бы лишает нас чуть ли не всех наслаждений; четвёртая - в том, что она будто бы приближает нас к смерти».

Позиция обозначена словечком «будто бы». Остаётся подкреплять её риторическими доводами.

– Старость приходит быстрее, чем думается? – Но кто же заставляет думать неверно?! К тому же, положение старика лучше положения юноши, ибо он уже получил долгую жизнь, на что юноша только надеется. И никакие плотские наслаждения нельзя сравнить с наградами в виде авторитета!

– Старость слабосильна и неживчива? – Так это развратно проведённая молодость передаёт ей обессиленное тело и дурной характер. Не всякое же вино портится с возрастом! Поддерживайте своё тело и дух, подливайте масло в светильник! Разве нет дел, подлежащих ведению стариков, сильных духом?!

Превознося старость, Цицерон в свои 62 года был ещё полон сил, полемического задора, наслаждался «жизнью сообща», как тогда называли «встречу друзей, возлежащих за столом во время пиршества», и гибкостью собственной мысли.

Жить ему оставалось один год, но много это или мало – судить трудно, поскольку средняя продолжительность жизни в Древнем Риме (около 24 лет) исчислена без разделения на рабов, плебеев и патрициев.



Ян Амос Коменский  
**«Школа старости»**

На риторику Цицерона ссылаются почти все пишущие о старости, но, оказывается, шестнадцать столетий спустя великий чешский педагог тоже уделил внимание позднему возрасту. С именем Яна Коменского обычно связывают его главный труд «Великая дидактика», отодвигая в сторону остальное. Но именно среди этого остального, в глубине трактата «Всеобщий совет об исправлении дел человеческих», в части IV, озаглавленной «Пампедия» (всеобщее воспитание и обучение), после обсуждения школ младенчества, детства, отрочества и зрелости обнаруживается

**Глава XIV. Школа старости, вершина человеческой  
мудрости, счастливое достижение предела земной жизни и  
блаженное вступление в жизнь бессмертную,  
или пожинание плодов жизни.**

Чуть больше страницы; наверное, не сама глава, а лишь её тезисы в виде пунктов 1-4, 9 и 10, главное содержание которых состоит в следующем:

1) Старость – последняя часть человеческого века, клонящаяся к закату и соседствующая со смертью. Вся наша теперешняя жизнь есть низшая школа, где мы готовимся к академии вечности. Но старость есть часть этой жизни, следовательно, она часть школы. Следовательно, она тоже должна иметь своих наставников и свои правила, свои уроки и задания, свою дисциплину, чтобы и для стариков продолжение жизни было продвижением вперёд.

2) Старость есть венец всей жизненной деятельности, а всё завершающее неизменно требует особого внимания.

3) Всё немощное нуждается в управлении и поддержке. Но старость считается самым немощным возрастом. Следовательно, её нельзя оставлять без поддержки и лишать опор.

4) У стариков есть свои особые пороки и недуги, для борьбы против которых их надо в совершенстве оснастить необходимыми средствами и методом правильного применения этих средств. Не только тело, но и душа стареет, нуждаясь в повседневном подкреплении и лекарстве. Пренебрегающие этим к старости превращаются чуть ли не в животных.

9) Завершающее требует завершения, а высшее высоты. В школе старости надо учить и учиться тому, каким образом старые люди должны иметь возможность, уметь и хотеть (1) правильно наслаждаться плодами проведённой жизни, (2) правильно проводить остаток жизни, (3) правильно завершать всю свою земную жизнь и радостно переходить в жизнь вечную.

10) Таким образом, эта школа будет иметь три класса: (1) класс переступающих порог старости и рассматривающих свои задачи и дела; (2) класс вступивших в зрелую старость и спешащих исполнить то, что ещё осталось; (3) класс ветхих стариков, которые ожидают уже только смерти. Конечно, смерти ожидать следует во всяком возрасте и думать о ней всегда полезно, но здесь – более всего и с необходимостью, потому что раньше люди могут умереть, а теперь они не могут не умереть.

Прочитанное вызывает массу эмоций и вопросов. – Кого считать экспертами по старости, достойными учительствовать в такой школе? Какими лекарствами подкрепляли стареющую душу в XVII веке? Можно ли избежать перехода в печальный третий класс этой школы? – Ответов нет. Во всех доступных изданиях только этот фрагмент, по свидетельству биографов так и оставшийся лишь зародышем мысли 78 – летнего старца, уже из последних сил преодолевшего болезнь души и тела. Он с ужасом сознавал, что едва ли будет в состоянии завершить свои труды так, как мечтал раньше.



Герман Гессе  
**«О старости»**  
(фрагменты)

«Старость – это ступень нашей жизни, имеющая, как и все другие ее ступени, свое собственное лицо, собственную атмосферу и температуру, собственные радости и горести. У нас, седовласых стариков, есть, как и у всех наших младших братьев, своя задача, придающая смысл нашему существованию.

Старик, которому старость, седины и близость смерти только ненавистны и страшны, такой же недостойный представитель своей ступени жизни, как молодой и сильный, который ненавидит свое занятие и каждодневный труд и старается от них увильнуть.

Чтобы в старости исполнить свое назначение и справиться со своей задачей, надо быть согласным со старостью и со всем, что она приносит с собой, надо сказать ей «да». Без этого «да», без готовности отдаться тому, чего требует от нас природа, мы теряем – стары мы или молоды – ценность и смысл своих дней и обманываем жизнь.

Каждый знает, что старческий возраст приносит всякие тяготы и что он кончается смертью. Год за годом надо приносить жертвы и отказываться от многого. Надо научиться не доверять своим чувствам и силам. Путь, который еще недавно был маленькой прогулочкой, становится длинным и трудным, и в один прекрасный день мы уже не сможем пройти его. От кушанья, которое мы любили всю жизнь, приходится отказываться. Физические радости и удовольствия выпадают все реже, и за них приходится все дороже платить. И потом, всяческие недуги и болезни, притупление чувств, ослабление органов, и различные боли, особенно ночами, часто такими длинными и страшными, – от всего этого никуда не денешься, это горькая действительность.

Но убого и печально было бы отдаваться единственно этому процессу упадка и не видеть, что и у старости есть свои хорошие стороны, свои преимущества, свои утешения и радости. Когда встречаются два старых человека, им следует говорить не только о проклятой подагре, о негнущихся частях тела и об одышке при подъеме по лестнице, но и о веселых и отрадных ощущениях и впечатлениях. А таковых множество.

Когда я напоминаю об этой положительной и прекрасной стороне в жизни стариков и о том, что нам, седовласым, ведомы и такие источники силы, терпения, радости, которые в жизни молодых не играют никакой роли, мне не подобает говорить об утешениях религии и церкви. Это дело священника. Но кое-какие дары, которые приносит нам старость, я могу перечислить.

Самый дорогой для меня из них – сокровищница картин, которые носишь в памяти после долгой жизни и к которым, когда твоя активность идет на убыль, обращаешься с совершенно другим участием, чем когда-либо прежде. Образы и лица людей, отсутствующих на земле уже шестьдесят-семьдесят лет, составляют нам компанию, глядят на нас живыми глазами. Дома, сады, города, уже исчезнувшие и полностью изменившиеся, мы видим целыми и невредимыми, как когда-то, и далекие горы, взморья, которые мы видели в поездках десятки лет назад, мы снова находим во всей их свежей красочности в этой своей книге с картинками.

Рассматривание, наблюдение, созерцание все больше становится привычкой и упражнением, и незаметно настроение и позиция наблюдающего определяют все наше поведение. Гонимые желаниями, мечтами, влечениями, страстями, мы, как большинство людей, мчались через годы и десятилетия нашей жизни, мчались нетерпеливо, с любопытством и надеждами, бурно переживая удачи и разочарования, – а сегодня, осторожно листая большую иллюстрированную книгу нашей собственной жизни, мы удивляемся тому, как прекрасно и славно уйти от этой гонки и спешки и отдаться *vita contemplativa* – созерцанию жизни.

Когда совсем молодые люди с превосходством их силы и наивности, смеются у нас за спиной, находя смешными нашу тяжелую походку и наши жилистые шеи, мы вспоминаем, как, обладая такой же силой и такой же наивностью, смеялись когда-то и мы, и мы вовсе не кажемся себе побежденными и побитыми, а радуемся тому, что переросли эту ступень жизни и стали немного умней и терпимей.»



## Старинные дефиниции

Полтора столетия назад в энциклопедических изданиях сущность базовых понятий трактовалась так:

Большая  
Энциклопедія.  
Словарь общедоступных свѣдѣній по всѣмъ  
отраслямъ знанія.

**Старость** искусством аллегорически изображается в виде престарелого воина с заслуженными победными венками и покоящимся оружием, или же в виде старика, протягивающего с улыбкой руку юноше, несущему опрокинутый факел; также в виде преклонных лет женщины, окружённой детьми и внуками.

**Старческая слабость**, изнурение, маразм – состояние, при котором падают физические и психические функции организма. У человека первые следы с.с. замечаются уже в 40 л. возрасте, иногда даже раньше. Аккомодирующая способность глаза убавляется нередко с середины 30 л. возраста. Кожа делается дряблее, кости теряют гибкость, спина делается неподвижной. Слуховые косточки срастаются, и развивается известная степень глухоты. Умственные способности также падают, некоторые старики делаются говорливыми, другие впадают в детство или делаются слабоумными. Сердце и печень уменьшаются, селезёнка сморщивается, также и почки. Мозг делается плотнее, нервного вещества убавляется. Таким образом все жизненные функции падают, что, помимо болезней, приводит человека к смерти.

### ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

РУССКОГО БИБЛИОГРАФИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ГРАНАТ

**Старость.** [...] Если обозначить совокупность ассимиляторных процессов буквой А, а совокупность диссимиляторных – Д, то в развитии жизни и организма, как целого, можно различить три периода. Первый, когда  $A/D > 1$ , т.е. когда ассимиляция больше диссимиляции, - это период роста. Второй, когда  $A/D = 1$ , т.е. когда ассимиляция уравнивает диссимиляцию, - период среднего возраста. И, наконец, третий, когда  $A/D < 1$ , т.е. когда диссимиляция превышает ассимиляцию, - это старческий возраст.

### ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Издатели: Ф.А.Брокгаузъ (Лейпцигъ) И.А.Ефронъ (С.-Петербургъ)

**Старость** – см. Смерть, причины ея.



## Современная трактовка

Словарь русского языка, 1963

«Старость – период жизни после зрелости.»

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ, 2006

Каждый *возраст* в человеческой жизни определяется нормативами, при помощи которых можно оценить адекватность развития индивида.

**Старость** – завершающий период индивидуального развития организма, включающего все изменения, претерпеваемые от момента его зарождения. Мужчин и женщин в возрасте от 60 до 75 лет считают пожилыми, с 75 лет – старыми, с 90 лет – долгожителями.

Такое формальное определение старости не всегда оправдано, поскольку содержательно она выражается в появлении признаков старения, а здесь отмечаются огромные индивидуальные различия.

Признаки старения проявляются в постепенном снижении физических сил, затруднении двигательной активности, ухудшении показателей элементарных психических функций (процессов восприятия, кратковременной памяти и пр.), характерен уход во внутренний мир, связанный с оценкой и переосмыслением прожитой жизни.

Ошибочно считать, что с периодом старости связаны только негативные явления, в ряде аспектов она является периодом развития. В случае благополучного прохождения предшествующих стадий старость характеризуется достижением мудрости, обретением чувства полноты жизни, является высшим уровнем личностной интеграции.

В области интеллекта изменения, сопутствующие старости, отнюдь не однозначны. Старость может сопровождаться высокой творческой активностью и продуктивностью в профессиональной деятельности – наиболее известны такие факты среди ученых и деятелей искусства.

Комплексным изучением процессов старения занимается *геронтология* (от греч. *geron* – старость и *logos* – наука, учение). В задачи *геронтопсихологии* входит подготовка человека к наступлению старости, создание предпосылок для активной, полноценной жизни в преклонном возрасте.



## Новизна ситуации

Сравнивая «старинные дефиниции» с современными представлениями, радуешься, что собственный солидный возраст придётся не на времена Брокгауза и Ефрона, и что тогда первые следы старости замечались «уже в 40 л. возрасте», а теперь *нижняя* граница поднята до 75, а за верхней (90) сразу следует почётное звание *долгожитель*. – Большая хорошая разница в нашу пользу!

Новые столетия – новые взгляды, новая терминология.

На нашей памяти ещё можно было встретить такое: «Старости нет – так думаем мы в Советском Союзе!» (А.Н. Толстой).

В современной энциклопедии – деловые оценочные характеристики: «адекватность», «индивидуальные различия», «в ряде аспектов», «период развития».

Дальше – прямо бальзам на нашу душу: «творческая активность, полноценная жизнь в преклонном возрасте», «достижение мудрости, обретение чувства полноты жизни, высший уровень личностной интеграции». – Если немного продолжить из другого издания: «В преодолении старческих проявлений решающую роль играет психологический настрой и личная жизненная позиция индивида», – получится совсем вдохновляюще!

\* \* \*

Так в энциклопедиях, а что за их пределами, в социуме? На поверхности жизни – плюсы и минусы эволюции.

Многочисленные проявления **общественного прогресса**:

- ежегодный всемирный день людей преклонного возраста (1 октября) и всемирный год пожилых людей (1999) под эгидой ООН;
- Международная конференция «Пожилые люди – взгляд в XXI век», представительный форум экспертов «Пожилые люди в Европе»;

- Мадридский план действий по вопросам старения (апрель 2002), содержащий 239 рекомендаций для всех стран, Потсдамские встречи 2007 г.;
- национальные программы «Здоровье пожилых людей», специальная наука геронтология, НИИ геронтологии, научно-практический центр «Геронтолог»;
- службы социальной опеки, пансионаты для престарелых, благотворительные фонды, гуманитарная помощь.

Не менее многочисленны сигналы **общественной тревоги**:

- «Кризис стареющего общества. Каждый месяц более миллиона землян переступают порог своего 60-летия».
- «Ситуация демографического эха, когда поколение внуков меньше, чем поколение дедушек и бабушек».
- «Государства не готовы встретить приливную волну старения ни экономически, ни политически, ни социально».
- «Индекс экономической нагрузки (отношение числа работающих к числу пожилых неработающих) неуклонно снижается».

В результате соединения всех факторов на сегодняшний день в общественном сознании тесно переплелись биологический *оптимизм*, медицинская *озабоченность* и социальный *пессимизм*.

\* \* \*

Однако, как бы ни трансформировались со временем формулировки и проблемы, у конкретного рядового стареющего человека своя неизменная задача:

**н а д о ж и т ь .**



Раздел 3

## Труды корифеев

Достоверные свидетельства о науке геронтологии и о степени её приближённости к нашим нуждам.

И.И. Мечников «Этюды оптимизма»	31
А.А. Богомолец «Продление жизни»	32
Д.Ф. Чеботарёв «Слово о старости»	33
В.В. Фролькис «Природа старения»	34
Читать ли научные статьи?	35
Ян Стюарт-Гамильтон	
«Психология старения»	36
«СТАРОСТЬ», популярный справочник	38
Стандартный набор сведений	39
Ф.Г. Углов: книги о долголетию	40
Собственное долголетие	
практикующего хирурга	41



И.И. Мечников

### «Этюды оптимизма»

(«О старости», «Пессимизм и оптимизм», «Гёте и Фауст» и др.)

Красноречивое название объединяет очерки столетней давности. Слово **геронтология** ещё не введено в научный обиход, но именно здесь его истоки и предпосылки. Прозрачным русским языком, каким ещё владели тогдашние учёные, обозначены краеугольные камни нарождающейся науки о старении и долголетию:

- Обширные и разнообразные сведения, использование которых станет традиционным для последующих авторов.

- Размышления о чувстве жизни и инстинкте смерти («Давно уже было замечено, что чем долее живёшь, тем более хочется жить»).

- Рациональное мировоззрение в противовес дисгармониям природы человека.

- И, быть может, самое убедительное – иносказательное повествование на примере собственной жизни о «близко знакомом человеке», прошедшем через период мрачного мирозерцания. – Вдовец в 28 лет, истощённый физически и нравственно, он уже искал успокоения в морфии...

Однако мало-помалу жизненный инстинкт стал пробуждаться, и человек вновь принялся за работу. В спорах с близкими он продолжал отстаивать пессимистические теории, но в него стало прокрадываться сомнение в искренности собственных доводов. Шли годы, менялись чувства, открывая особый род блаженства от тишины, от самых простых кушаний. Вместо того, чтобы искать наслаждения в горах и вообще в особо живописных местностях, он стал удовлетворяться видом распускающихся листьев в своём саду и наблюдением того, как улитка, поборов свою робость, выпускает щупальца из раковины. Самые простые явления, как лепет или улыбка грудного ребёнка, первые слова и рассуждения детей, стали для него источником настоящего счастья.

В итоге, на склоне лет, человек из бывшего пессимиста обратился в убеждённого оптимиста, говорящего нам:

«Для того, чтобы понять смысл жизни, надо долго прожить; без этого находишься в положении слепорождённого, которому воспевают красоты красок!

– Величайшее счастье заключается в нормальной эволюции чувства жизни, приводящего к спокойной старости и, наконец, к чувству насыщения жизнью.»



А.А. Богомолец

## «Продление жизни»

«В мае 1909 года, в Петербурге, в Военно-Медицинской Академии я защищал свою докторскую диссертацию. Одним из моих оппонентов был И.П. Павлов. «Вы написали хорошую работу, - сказал мне Иван Петрович, - но почему вы так кратко изложили собственные Ваши исследования?» Я без колебаний ответил: **«Из человеколюбия!** В моей работе приведено свыше четырёхсот литературных источников. Масса времени ушла на чтение растянутых, беспочвенных рассуждений, повторений избитых истин, необоснованных гипотез – и я дал себе слово из человеколюбия, щадя время, а следовательно, и жизнь читателя, писать возможно короче.» - «Верно, что пишут и печатают много чепухи, - ответил Иван Петрович, - но никто не может поручиться, что, исчерпав в данный момент всё содержание своего эксперимента, больше не придётся к нему вернуться. Мне хотелось бы, чтобы в дальнейшей работе Вы приняли моё замечание.» – И я постарался выполнить данное себе слово и указания великого учёного – соединять в своих работах человеколюбивую краткость с протокольной точностью.»

*(Из автобиографических заметок А.А. Богомольца)*

И вот, в полном соответствии с обетом, портативная книжечка 1940 года издания являет собой такой экстракт мысли, который уже невозможно пересказать короче. Там самое ценное для нас, стареющих, заключительные рекомендации, но они особо убедительны именно после предшествующего текста, и его надо читать.

Кроме того, есть труды конференции 1938 г., которой А.А. задавал тон, с такими вот историями здоровья долгожителей:

«Злості у мене ніколи не було й нема, ніколи не сварився, не позивався, любив ходити на весілля, бесіди, гулянки, у свати частенько брали мене, з приятелями чарку любив, та не упивався, пьяненький був лише тричі. Часом не знають, хто молодший з нас – син чи я, - так кортиться, як у 18 років.» *(Мельничук А.В., Житомирская обл., 88-90 лет)*

Эта первая в мире экспедиция к долгожителям тоже была инициирована Александром Александровичем, как и вся киевская школа геронтологов и возникший позднее на её основе уникальный в своём роде Институт геронтологии. – И за всеми его свершениями всё тот же неизменный девиз: **из человеколюбия!**



Д.Ф. Чеботарёв  
«Слово о старости»

Однажды открыв для себя эту брошюру всемирно известного академика, десятилетиями возглавлявшего Институт геронтологии, доктора медицины Дмитрия Фёдоровича Чеботарёва, постепенно осознаёшь, в чём её преимущество. Другие книги как бы «деклассируют» стареющих людей, пытаюсь говорить со всеми сразу, а здесь изложение обращено к интеллигентному, образованному человеку по поводу сохранения его интеллекта, и делается это мобилизирующим образом:

«Старость – особый период в жизни человека, когда он должен вступить в борьбу со своим неминуемым угасанием. К счастью, при определённом образе жизни процесс угасания может быть сглажен, в значительной мере предупреждён за счёт осознания старым человеком своих недостатков и своевременного использования адекватных профилактических мер.»

Вот в этом-то осознании нам и стараются оказать квалифицированную помощь, а для этого

- рассказывают о психологии нормально, удачно стареющего человека;
- перечисляют, с одной стороны, способности, которые стойки в процессе старения, не уменьшаются с возрастом и могут даже улучшаться, а, с другой стороны, интеллектуальные способности, более подверженные увяданию;
- советуют, как предотвратить «пенсионную болезнь» и как вообще адаптироваться к старости с учётом своей индивидуальности и типа нервной системы;
- обращают наше внимание на некоторые частные отклонения психики функционального порядка, которые особенно часто наблюдаются при старении и которым можно успешно сопротивляться;
- и заканчивают объективно, трезво и – стимулирующе:

«Мы не можем сказать, что судьба стареющего человека в его руках. Слишком разнообразны и не зависят от него факторы внешней среды. Однако в значительной мере здоровье, прежде всего психологическое, может быть сохранено его **собственными усилиями**, полным пониманием процессов, происходящих в организме, и факторов, противодействующих болезни и немощам. **Общая культура человека**, как в молодые годы, так и в преклонном возрасте **имеет решающее значение.**»



В.В. Фролькис

## «Природа старения»

В трёх больших энциклопедиях написание разделов о старости и старении было доверено этому учёному, что говорит о его углублённости в предмет и побуждает обратиться к книгам, вышедшим из-под его научного пера. Книг много, преимущественно монографии, часть из них в соавторстве. Предназначены для специалистов, но содержащиеся в них введения, заключения и оглавления дают общее представление и непосвящённым.

В двадцатом столетии интересующая нас наука интенсивно развивалась, принимала новые очертания и фактически расширилась до **гератологии** («геронтос» – по гречески «старец», «гератос» - «старение»).

В научную практику прочно вошли новые понятия (постарение населения, демографический взрыв, лучевое старение, календарный и биологический возраст, геронтопротекторы, и т.д.), биологические и математические модели, формулы, алгоритмы. Опубликовано свыше 70 000 работ, выдвинуто около 300 гипотез старения.

Сделано фундаментальное открытие, что наряду со старением существует и другой процесс, стабилизирующий жизнедеятельность организма и получивший название **витáукт**. Активизация этого процесса может способствовать достижению долголетия.

В то же время «поражает явное несоответствие значимости проблемы и степени её изучения. Из десятков тысяч работ по геронтологии менее 1% посвящено увеличению продолжительности жизни. Это можно квалифицировать как бегство от практики к компьютерным распечаткам, чтобы избежать дискуссий по практическим или близким к практике проблемам старости».

С трибуны международного симпозиума «Приспособительные возможности стареющего организма» английский геронтолог А. Комфорт говорил: «Этот симпозиум напоминает конференцию по межпланетным сообщениям в тридцатых годах. Мы смотрим вперёд так же, как это делали учёные тогда».

Нам остаётся принять всё это к сведению и, желая дальнейших успехов «космическим навигаторам геронтологии», прислушиваться к их советам по выживанию в земных условиях.



## Читать ли научные статьи?

Современным исследованиям подвергается всё: «Ипохондрическая фиксация на старческих недугах», «Чернобыль и синдром преждевременного старения», «Особенности формирования приоритетов пожилых избирателей», «Сенильно-атрофические процессы в мозгу»... - Пытаешься выбрать наиболее доступное, персонально полезное.

Вот, например, изложение результатов исследования возрастных особенностей нервных процессов у научных работников в динамике рабочего дня: «Установлено, что улучшение работоспособности к середине рабочего дня у научных работников всех возрастных групп является результатом адаптации профессионально важных функций организма.» – Именно так: «всех групп ... к середине дня ...»

Вторая попытка, о выборе человеком стратегии старости: «В конце концов, понимаешь, что приход старости, как и другие события в нашей жизни, является формой, содержанием которую за тебя может наполнить социум, и тогда чужое становится своим без какого-либо критического осмысления, либо сам человек наполняет данную форму личным содержанием и смыслом...» – Уф-ф-ф...

Третья попытка: «В древнеславянском космозидании животворящее начало, связанное с понятием «старик», могло означать осуществлённость Рода как круга в вечности, его обращённость вокруг самого себя так, что ничто не убывало и не прибывало, но всё и всегда состояло в мерах первоначальных, в своём сочетании порождающих гармонию мира»...

Поневоле затоскуешь о временах светлой памяти Мечникова и Богомольца: кто ясно мыслит - ясно излагает...

Справедливости ради надо сказать: предназначалось это не для нас, научный язык есть научный язык, учёные друг друга понимают, а нам грех обижаться. Тем более, что, читая долго и упорно, можно встретить внятные выражения, дающие толчок к размышлениям («сужение интересов как приспособительное явление», «потеря автономии», «горделивые вымыслы», «бредоподобные идеи» и др.), но – ценой непропорционально больших затрат жизненного времени.

Единственная крупная удача поиска – редактируемый О.В. Красновой журнал «Психология зрелости и старения» – удачное сочетание научного подхода, доступного языка и неизменного внимания к простым, казалось бы ненаучным, жизненным вопросам. – Вот на его страницы стоит заглядывать регулярно.



Ян Стюарт-Гамильтон  
**«Психология старения»**  
(3-е международное издание)  
Серия «Мастера психологии»

Монументальная книга, перед которой робеешь, благоговеешь и теряешься, так как впечатление *тройственное*.

• Во-первых, панорамное построение книги сразу ошеломляет объёмистостью предмета. Для иллюстрации того, насколько широко, глубоко и разнообразно нас изучают, здесь следовало бы привести всё четырёхстраничное оглавление полностью. Но вот хотя бы некоторые его фрагменты – названия глав и характерных подразделов:

– Гл. 1. ЧТО ТАКОЕ «СТАРЕНИЕ»? Седующее население... Сенсорика при старении ... Нейронные изменения в старости ...

– Гл. 2. РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ДИНАМИКИ ИНТЕЛЛЕКТА ПОЖИЛЫХ ... Возрастное варьирование . Теория неупотребления . Модель последнего спада ... Творческие способности в старости. Пиажетианское сохранение ...

– Гл. 3. СТАРЕНИЕ И ПАМЯТЬ ... Отдаленные воспоминания . Свидетельства очевидцев... Автобиографическая память и старение . Память о намерениях ...

– Гл. 4. СТАРЕНИЕ И ЯЗЫК ... Роль чтения в образе жизни пожилых людей ... Распознавание слов ... Понимание текста ...

– Гл. 5. СТАРЕНИЕ, ЛИЧНОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ... Матрицы черт ... Причины изменения представлений о себе . Работа и пенсия . Вдовство ... Выбор образа жизни ... Старение с точки зрения различных культур ...

– Гл. 6. ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СТАРЕНИЕ ... Типы слабоумия . Визуально-пространственные процессы . Обоняние . Влияние на попечителей ... Злоупотребление веществами ...

– Гл. 7. ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ... Взгляд извне ... Значимость полученных данных для повседневной жизни . Непреднамеренные предубеждения против старости

– Гл. 8. КАКОВО БУДУЩЕЕ СТАРЕНИЯ? ... Что будет значить «быть старым»? Пожилые люди и технический прогресс.

- Второй камень преткновения – плотный основной текст, сугубо для специалистов: принцип беглого обзора, количество ссылок на одной странице порой достигает двух десятков, мощный справочный аппарат занимает четвертую часть всей книги. Нам, исследуемым, в этой части только и удаётся постичь разницу между общим интеллектом, кристаллизованным, подвижным и мудростью, откликнуться на мобилизующее выражение «выбор образа жизни» да принять к сведению новую классификацию: «молодые пожилые – 3-й возраст, старые пожилые – 4-й возраст».

- И, наконец, отрадное для нас – несколько примеров доступного, понятного, убедительного, близкого нашему сердцу да ещё и блестяще сформулированного в немногочисленных авторских отступлениях от строгого изложения:

«Нерациональные предрассудки, направленные против пожилых людей и/или старости мерзки и необычайно глупы даже по самым низким стандартам других предубеждений. Человек с предубеждениями против старости имеет большие шансы превратиться в того, кого он презирает, – он сам наверняка когда-нибудь станет старым.»

*«Все пожилые люди являются дожившими – это похвала, которую не все молодые клеветники воздадут себе, потому что не проживут достаточно долго, чтобы сделать это.»*

«Успешное старение с точки зрения большинства психогеронтологов – это степень, до которой пожилые люди сохраняют уровень интеллектуальной деятельности, присущий им в молодости. Выводы формулируются с точки зрения того, каково отклонение от юношеского идеала. Таким образом, предполагается, что пожилые люди не должны развиваться, оставаясь на уровне интеллектуального пика, достигнутого в 18-25 лет.»

«Проведем аналогию: пожилые и молодые люди похожи на две футбольные команды, которые соревнуются друг с другом. Однако, что если одна из команд забросила футбол и увлеклась боулингом?»

... О, если бы **маэстро психологии**, который так мыслит и так излагает, нашёл возможность написать об этом **книгу для всех и каждого!**



## «Старость»

*(популярный справочник, перевод с польского)*

Капитальный коллективный труд, очень полезная книга. Обнаружив такое издание, поначалу думаешь, что, может, больше ничего и не понадобится, настолько широк диапазон охвата:

- старость как фаза развития человека,
- место старого человека в обществе,
- пенсионный возраст и «пенсионное банкротство»,
- представление о старости у детей и молодёжи,
- о хартии (!) старости человека,
- жизненный баланс старых людей, страхи и тревоги,
- педагогика на службе старости,
- роль местной общественности в борьбе с одиночеством,
- специфика потребления в пожилом возрасте,
- здоровье, болезни, отдых, любительские занятия,
- разнообразные юридические сведения и другая полезная информация.

Книга безусловно ценная как единственная видимая попытка если не всеобъемлющей, то хотя бы разносторонней картины старости, и хороша именно как справочник – с подробным оглавлением, с предметным указателем, большого формата, на хорошей бумаге, с удобочитаемым шрифтом да ещё и приятно оформленная.

Но, к сожалению, объявленная издателями популярность выдержана едва ли наполовину: «закон Кейсса», «брутто-коэффициент воспроизводства населения», «дезинтеграционный страх», «показатель изолированности», «ревитализация», таблицы, таблицы, диаграммы.

Преобладает казённый стиль изложения: «полезность межпоколенных контактов», «упор делается на производство», «окружение не должно создавать барьеров». Отдельные страницы текста просто удручающие («истребление старых людей», «удушение, утопление или закапывание живьём», каннибализм, людоедство, геронтофобия), а социальные и юридические разделы сильно привязаны к реалиям и законодательству тогдашнего, советского строя.

Всё-таки в целом книга из числа тех, которые хорошо бы иметь в доме и использовать многократно по мере надобности. Однако найти этот справочник в наше время большая проблема: давний тираж разошёлся полностью, а переиздание невозможно без переработки.

Жаль, если столь богатая книга канет в прошлое.



## Стандартный набор сведений

Постепенно замечаешь, что для придания популярности книгам о старости часто используются одни и те же мотивы.

- Высказывание «Все хотят дожить до глубокой старости, но никто не хочет быть старым» - в качестве эпиграфа.

- Периодизация жизни по возрастам – индийская, японская, древнекитайская, научная - с разными точками отсчёта старости и пенсионного обеспечения.

- Традиционное упоминание об умерщвлении стариков дикими племенами, но и об их почитании в Древнем Риме.

- Теории старения, «за» и «против» каждой из них. Ссылки на продолжительность жизни представителей животного мира: креветка живёт 1,5 года, крыса 5 лет, овца 12, свинья до 20, слон до 70, и т.д.

- Перечисление почти канонизированных долгожителей: дожившие до 105 парижские супруги Галло, прослуживший 91 год матросом северный старец Дракенберг, бывший в тяжёлой работе до 130 крестьянин Фома Парра и многочисленные высокогорные старцы.

- Попытки выявления закономерностей, всегда наталкивающиеся на противоречия: трезвенники или пьющие? вегетарианцы или мясоеды? целомудренные или любвеобильные?

- Старинные средства омоложения: женьшень и мандрагора, мясо гадюки, дыхание молодых девушек, порошки из пауков, настаивание водки на лунном свете, купание в молоке и шампанском.

- Восхищение поздним творчеством Гёте, Гюго, Тициана, Микеланджело и поздней любовью тех же Гёте и Гюго, Вагнера, Ибсена, Вейерштрасса.

- Исследования страховых компаний по определению средней продолжительности жизни, статистические данные, сравнение полов, веков, регионов.

- Научные опыты по замедлению старения: содержание мышей полуголодными, мух в темноте, осьминогов на свету; йогурт, прокаин, стерилизация, клеточная терапия, крионика, клонирование терапевтическое и репродуктивное...

Сведения обширные и занимательные, при желании ими можно заполнять досуг, но для выстраивания собственного поведения из них ничего не почерпнёшь.



## **Ф.Г. Углов: книги о долголетию**

«Некоторые пути к долголетию», «Живем ли мы свой век»,  
«Человеку мало века»

Знаменитый хирург, досконально знающий человеческий организм изнутри, овладевший не только скальпелем, а и писательским пером («Сердце хирурга», переведенная на многие языки), естественным образом пришёл к теме долголетия и постепенно её развивал.

Сперва убедительная научно-популярная брошюра, затем своеобразный опыт в соавторстве с профессиональным беллетристом, где нужные сведения вплетаются в ткань художественного повествования. И, наконец, в возрасте 97-ми лет – полномасштабное итоговое размышление.

Концептуально: «Как врач я стараюсь избавить человека от болезни, продлить его жизнь. Но это касается тех, кто ко мне обратился. А как же остальные? Наверное, можно принести им добро, дав совет, как сохранить здоровье и прожить долгую жизнь».

Глубина раздумий: а зачем надо жить долго? Ведь не для того же Бог создал человека, чтобы он только ел и пил ...

Широта охвата, рубрики-разделы: Говорить правду. – Всегда ли старость не радость? – Сердце источник счастья и горя. – Можно ли предупредить рак? – Режим труда и отдыха. – Факторы преждевременного старения. – Основа долголетия.

Заключительная **памятка долгожителю**:

- Люби свою Родину. Безродные долго не живут.
- Люби работу. И физическую тоже.
- Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- Не пей и не кури, иначе бесполезны все другие рекомендации.
- Люби свою семью, умей отвечать за неё.
- Сохрани свой нормальный вес, не передай.
- Берегись автомобиля, будь осторожен на дороге.
- Не бойся вовремя пойти к врачу.
- Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- Люби своё тело, щади его, соблюдай режим труда и отдыха.
- Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

«Продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого. А жизнь, как подумаешь, так прекрасна!»



## Собственное долголетие практикующего хирурга (1904 – 2008)

Фёдор Григорьевич **Углов** родом из сибирской деревни. Первые ступени профессионального становления: Саратовский университет, участковый врач, главврач межрайонной больницы; аспирант, ассистент, доцент кафедры хирургии в городе на Неве.

Военная полоса: старший хирург медсанбата на финском фронте, 871 день (всю блокаду) у операционного стола ленинградского госпиталя. Последующие 40 лет руководил кафедрой госпитальной хирургии в 1-м Ленинградском медицинском институте.

Хирург-универсал. Сложнейшие операции на сердце, лёгких, пищевод, сосудах, поджелудочной железе. – «Нервы напряжены до предела в течение многих часов. Хирург должен иметь глаз орла, силу льва, а сердце женщины. Редко бывает, когда всё спокойно и ни за кого не болит душа».

Знаки отличия «За верность профессии», «За веру и верность», «За честное служение отечеству», премии, награды, золотой значок Минздрава РФ (2003).

Бессменный председатель «Союза борьбы за народную трезвость», публицист с позиций хирургии: «На вскрытии выясняется усыхание головного мозга и у алкоголиков, и у пьющих умеренно... Склеивание эритроцитов, забивающих капилляры... Под угрозой – интеллект!»

Злые языки не оставляют добродетель в покое. – «Не без улыбки припоминаю, как мастер ателье, разговаривая с моей женой, вдруг заявил: – Вот профессор Углов! Он же столько говорил по радио, что пить нельзя, а получилось что?! – Что? – с недоумением спросила жена. – Да ведь спился же он! – Кто?! – Да Углов! – А вы сами когда-нибудь видели его? – Нет... – Взгляните тогда! Он сидит в вестибюле... – Да разве это профессор Углов?! Тот самый, хирург? Я представлял его совсем другим! – Да уж какой есть, но **тот самый...**»

- Выполнивший за свою жизнь свыше 6500 операций, причём последнюю из них в возрасте 100 лет.

- Занесенный в Книгу рекордов Гиннеса (1994) как самый долгооперирующий хирург в мировой истории.

- Страстный пропагандист разумного отношения к здоровью, собственной жизнью доказавший действенность такого *кредо*; на седьмом десятке испытавший радость рождения сына.

Человек, которому действительно было **мало века**.



Раздел 4

## Осознание возраста

«Табу» на упоминание о старении. Поздний возраст в контексте всей жизни. Тёмные и светлые стороны. Каждый примеряет на себя.

Евг. Евтушенко «Уходят матери...»	43
Переломный момент	44
Нюансы восприятия	46
Особый возраст	48
А.В. Толстых «Возрасты жизни»	50
На повестке дня	52
От абстрактного к конкретному	54
Почти анкетные данные	56
Личные возрастные установки	57



*Евг. Евтушенко*

## УХОДЯТ МАТЕРИ

Уходят наши матери от нас,  
уходят потихонечку,  
на цыпочках,  
а мы спокойно спим,  
едой насытившись,  
не замечая этот страшный час.  
Уходят матери от нас не сразу,  
нет –  
нам это только кажется, что сразу.  
Они уходят медленно и странно  
шагами маленькими по ступеням лет.  
Вдруг спохватившись нервно в кой-то год,  
им отмечаем шумно дни рожденья,  
но это запоздалое раденье  
ни их,  
ни наши души не спасёт.  
Всё удаляются они,  
всё удаляются.  
К ним тянемся,  
очнувшись ото сна,  
но руки вдруг о воздух ударяются –  
в нём выросла стеклянная стена!  
Мы опоздали.  
Пробил страшный час.  
Глядим мы со слезами потаёнными,  
как тихими суровыми колоннами  
уходят наши матери от нас...



## Переломный момент

Трамвай идет.  
Я за петлю схватился, чтоб не упасть.  
Свою я вижу руку – худую руку старца.

*(Ватанабэ Дзюндзо)*

\* \* \*

До каких пор решительно не осознаёшь, что стареешь?

Едва научившись говорить, спрашиваешь взрослых о чём-то сложном, а в ответ: «Много будешь знать – скоро состаришься.» – Но это ведь в шутку...

Врачи предостерегают: «Старческий склероз начинается в детской комнате с жирных сладких пирожных». – Но в нашем послевоенном детстве не было ни пирожных, ни детских комнат...

В студенческие годы слышишь от подруг: «Расправь лоб, не делай себе морщины!» – Так ведь они будут ещё не скоро...

Позже, в трудах повседневности, думаем о том, как бы дети скорей повзрослели, а не о том, что в это же самое время происходит с нами самими...

Встретив бывшую однокурсницу, мысленно огорчаемся: «Как **она**, бедняга, постарела»...

Не стало кого-то из одноклассников – так это ведь от болезни...

И главная страховка: при живых родителях мы всё ещё дети. Но вот провожаем их в последний путь – и это уже неоспоримая **меловая черта**: до неё мы были во втором эшелоне, а теперь вот выходим в первый...

\* \* \*

Наука отсчитывает время иначе: «Скорость развития большинства возрастных изменений значительна не в старости, а в более ранние возрастные периоды. Мы стремительно стареем уже тогда, когда кажемся себе молодыми».

Наука во многих случаях использует понятие **биологический возраст**, а он не всегда совпадает с календарным: «Неужели ему под 90? На вид такой моложавый!» или «Ей только 45, а уже старая развалина...», или даже так «Сколько мне лет? А это как когда!»

Учёные совершенствуют объективные тесты, чтобы определиться с этим как можно точнее, но пока что признаются: «Однако неизвестно, в какой мере определённый современными методами биологический возраст коррелирует с индивидуальной продолжительностью жизни». – И нелицеприятно констатируют: «Ещё в расцвете сил умственные способности, по-прежнему нормален состав желудочного сока, почки дают достаточно концентрированной мочи, ещё нет ни одышки, ни головокружений, а около глаз уже появилась предательская лучистость и обозначились печальные складки у углов рта: парабола жизни прошла через свою вершину».

Однако эта «парабола» может повести себя непредсказуемо, поскольку у человека как мыслящей личности есть ещё и **психологический возраст**, и эти два возраста взаимодействуют между собой сложнейшим образом.

«Если психологически человек намного моложе своего биологического возраста, это может свидетельствовать о наивном восприятии действительности. Если он, напротив, психологически слишком стар, это может говорить о крайнем пессимизме и отсутствии видимых перспектив».[36]

Кульминация внутренней сшибки возрастов может наступить в момент острого переживания трагедии, жизненного кризиса, личной ответственности за дело или чью-то судьбу, тогда применительно к результату теряют смысл категории *старше – моложе*. Такой поистине **переломный момент** переводит выстоявшую личность **в новое измерение, на более высокую степень развития**.



## Нюансы восприятия

Пожалуй, упоминание ни о каком другом возрасте не вызывает такого отталкивания.

Разыскиваю книгу Цицерона (полное название – «О старости. О дружбе. Об обязанностях»). Юная библиотекарьша уверяет: «У нас только о дружбе и обязанностях» - а потом сама удивляется: «Надо же, столько раз держала ее в руках, а не замечала!».

Поиск по каталогам со словом «старость», помню, тоже начинался туго. И спортивные ребята, обслуживающие Интернет, смотрели удивленно: «Что, вот так, открытым текстом?».

«В Америке старики сейчас называются senior citizens (старшие граждане), mature persons (зрелые личности); старость - golden years (золотые годы). Называть старика стариком обидно – грех «возрастизма» (ageism)».

В собственном сознании обнаруживаем двойной стандарт: хотим, чтобы старость всеми уважалась, а своей стесняемся, предпочитаем эвфемизмы: «солидный возраст», «почтенный возраст», «возраст старше трудоспособного». В общественном транспорте редко-редко отвечаем кондуктору: «Пенсионное» - чаще уклончиво: «Удостоверение»

Чествуем юбиляра: дружно, традиционно, из лучших побуждений поздравляем его «с первым восьмидесятилетием», желаем бодрости для «второго» и последующих, восхищаемся его творческим долголетием. Но вот друг и ровесник юбиляра произнес: «Ты для меня образец того, как мужественно надо переносить все тяготы нашего трудного возраста» – и присутствующие замерли, отвердели лицом, как будто услышали бестактность... Чуткий оратор реакцию уловил и начал плавно выезжать на проторённую колею.

Когда меня впервые назвал бабушкой не собственный внук, а продавец, признаюсь, я – вздрогнула... А вот когда в метро ради меня прозвучало: «Давайте потеснимся, женщина в возрасте» – было приятно.

Сказать человеку, что он «молод душой» – это комплимент, а если сказать, что «молод умом» – оскорбится... Предполагается, что ум и душа существуют раздельно?

### Спор вокруг названия этого «Самоучителя»:

– Как это «стареющего»? Да я книгу с таким названием и в руки не возьму! В свои 70 я вполне адекватна, а маму и в 90 никто не считал «стареющей»!

– Ругательное слово? унижительное? Ну, допустим, отучу я свою психику от таких слов, но ведь всех и каждого не отучу. И однажды, услышав «Дедуля, ну зачем вам в троллейбус», грохнусь с инфарктом? – Не практично. Как если всякий раз мёрзнуть при слове «декабрь».

– В самом деле: детство, молодость, зрелость, – а дальше что? Сами тайно вкладываем в короткое, удобное, совершенно нейтральное слово негативный смысл, а потом сами же от него шарахаемся.

– А как вам категоричность афоризмов: «Правильная старость – это только новая форма молодости». – А «правильная зима» тоже «новая форма весны»? Смешно! Да у зимы своя прелесть!

– Знаете, когда мне при каждой встрече стараются сказать, что я «молод-молод», это уже раздражает. Иногда отшучиваюсь восточной мудростью: «Сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет!»

– А вот название книги, может, лучше всё-таки дать поэтической строкой, а мы бы уж сами догадались, о чём речь?

– Всё комплексуем, господа, к о м п л е к с у е м . . .

– А вот Корней Иванович Чуковский не комплексовал. Когда один из его гостей спросил, не проще ли было бы маленьким правнучкам называть его дедушкой, а не прадедушкой, ответ был: «Проще! Но зачем же генерала называть полковником?!»



## Особый возраст

Символический, воображаемый третейский суд по проблемам старения. Главные тезисы защитительной речи адвоката позднего возраста: возраст достаточно редкий, жизненно важный и необходимый, имеющий свои приятные стороны. – Имитация состязания сторон – обвинения и защиты:

- *Позвольте, о какой «редкости» может идти речь? Оглянитесь на количество своих сверстников и тех, кто постарше. Наоборот, старость – уж слишком распространённое явление.*

– Да, распространённое. Среди живых! Но ведь некрологи и могильные плиты свидетельствуют, что миллиарды и миллиарды людей выбыли досрочно...

«В том, чтобы дожить до старости, есть фантастика. Я вовсе не остро. Ведь я мог и не дожить, неправда ли? Но я дожил – и фантастика в том, что мне как будто меня показывают. И этот старик необычайно нов для меня – ведь, повторяю, я мог и не увидеть этого старика... Фантастика!» (Ю. Олеша)

- *Фантастика фантастикой, но что же в ней хорошего?*

– Судить не нам, новичкам, а бывалым людям: «светлый вечер жизни», «время тишины, спокойствия и свободы», «освобождение от необходимости общественного соперничества», «стаж дружбы исчисляется десятилетиями», «высший класс духовной зрелости», «нет ничего приятнее старости, располагающей досугом».

«Молодость коротка, она быстро проходит, и остаётся ещё огромный кусок жизни. Так что же, наплевать на этот кусок и забыть его? Перестать жить? И с чего все дружно решили, что за пределами молодости нет и не может быть ничего красивого и достойного?» [55]

«Здесь, в этом саду стариков, цветёт множество цветов, об уходе за которыми мы прежде и думать не думали. Тут цветёт цветок терпения, злак благородный, мы делаемся спокойнее, снисходительнее, и чем меньше становится наша потребность вмешиваться и действовать, тем больше становится наша способность присматриваться и прислушиваться к жизни природы и к жизни наших собратьев, наблюдая за её ходом без критики и не переставая удивляться её разнообразию, иногда с участием и тихой грустью, иногда со смехом, светлой радостью, с юмором».  
(Герман Гессе)

«Настоящее чувство жизни развивается поздно и в старости становится гораздо сильнее, чем в молодости. Молодость только подготовительная ступень, и лишь в известном возрасте душа достигает своего полного развития. Личная нравственность заключается в таком поведении, при котором может совершиться нормальный цикл жизни, приводящий к возможно более полному чувству удовлетворения, которое достижимо только в преклонном возрасте». (И.И. Мечников)

«Старость есть венец всей жизненной деятельности, и надо остерегаться, чтобы труды всей жизни не оказались напрасными». (Ян Коменский)

- *Но согласитесь, есть доводы и мрачные, и устрашающие...*

– Так ведь истина не в крайностях! Каждый из нас ищет в промежутке между пафосом и ужасом свою точку равновесия, что-то простое, житейское, быть может такое: давайте любить свою старость хотя бы потому, что это

**наше лучшее из оставшегося.**

\* \* \*

**«Для меня это подъём в гору.  
Это тяжело, но вид всё прекрасней и прекрасней».**

(У. Лер)



*А.В. Толстых*

## **«Возрасты жизни»**

Редкостный темперамент исследователя: «В мире найдётся не так уж много таких захватывающих предметов для размышления, как жизнь человека в её возрастном измерении!»

Смелое признание: «Поскольку автор этих строк молод, то ему не остаётся ничего иного, как опереться на опыт людей, которые размышляли на эту тему и поделились своими мыслями в книгах и дневниках, на опыт, который достался нам в наследство через свидетельства очевидцев».

«Настроение негодное для научной книги: учёный необходимо обречён на более формальный подход... Насколько полнее, выпуклее, объёмнее предстаёт психологический колорит в художественной литературе!»

Между тем у самого автора три таланта – научный, популяризаторский и литературный: «ансамбль феноменов», «энергетическое расточительство», «пока живётся», «не бояться посмотреть правде в лицо», «Смена поколений подобна визиту к зубному врачу: знаешь, что это неизбежно, но всегда не готов...»

Тонким писательским пером прорисованы общие контуры полного жизненного цикла. Каждому возрасту отведено не так уж много. «На старости лет» – 28 страниц из 222. Но само погружение в контекст всей жизни освещает и наш уголок картины особым светом.

«Сколько себя сознаёт человечество, столько стремится оно к раскрытию тайны старости, не прекращая попыток пробиться к её сути, делая круг за кругом, виток за витком в осмыслении этого феномена жизни».

Далее в чётко продуманной последовательности:

Наблюдение психолога. Вас печалит ваш возраст? – Так почему-то людям редко нравится свой возраст. В детстве мечтают подрасти, а потом начинается загадочная арифметика: прибавляют годы – для солидности и авторитета, убавляют годы – чтобы продлить молодость или удержаться на работе, позже – желая прослыть долгожителями – прибавляют целые десятилетия...

Обращение к нашей памяти. Разве любой другой возраст не доставлял нам никаких огорчений? Вспомните, например, как мучительна подростковая неуклюжесть... А трудности, с которыми малыш учится ходить, говорить и хоть что-то понимать в мире взрослых...

Историческая справка о принципиально новом открытии старости учёными конца XIX – начала XX века – установлении точки зрения на старость как на равноправный в ряду других человеческий возраст, не сводящийся к процессам распада, самоценный и особенный по своим характеристикам.

Свидетельство специалиста. В течение жизни человек проходит через **несколько** возрастных кризисов. Кризис не только неизбежная и необходимая, но даже желательная форма развития. Вялое протекание внутренней жизни замедляет становление личности.

Результирующая мысль. Людям степенным, привыкшим считаться с аргументами здравого смысла, не исключено, придется по душе резонные замечания о старости. Но не разумом единым жив человек. И что поделаешь, если эмоции захлестывают!... – Так вот, наше смятение и растерянность на новом рубеже – это нормально. Только не надо впадать в панику! Наша главная задача на ближайшее время – переосмысление жизненных целей, внесение коррекции во все области привычного существования, иными словами

**приведение личности  
в соответствие  
с изменившимися условиями жизни.**



## На повестке дня

В вышеозначенной книге первоочередная задача сформулирована предельно чётко: «Приведение личности в соответствие с изменившимися условиями жизни». Но прежде чем приниматься за дело, надо прояснить для себя, каковы же эти изменившиеся условия и в чём заключается соответствие.

Чтобы удерживаться в пределах благополучия, достигнутого в зрелые годы, человеку надо, чтобы как можно дольше сохранялись востребованность и суверенность, уважение окружающих и самоуважение, стабильность, защищённость и полнота жизни. До сих пор основу всего этого составляли три точки опоры – **работа, семья и здоровье**. И вот наступает момент, когда опоры, все три одновременно, не то чтобы совсем уходят из-под ног, но существенно меняют конфигурацию.

Десятилетиями на первом месте стояла работа. Наверное, мы устроены как-то неправильно, но факт есть факт: многолетнее выполнение профессиональных обязанностей, невзирая на недомогания или семейные неурядицы. Теперь вот служебная сторона жизни будет сокращаться и уходить, и придётся искать достойный эквивалент, чтобы на её месте не зияла пустота.

Родственные отношения, семья – тонко и сложно в любом возрасте, но сейчас и тут новые обстоятельства. Молодёжь отпочковывается, нарождаются новые поколения, меняются семейные роли и баланс независимости, – тогда как надёжность именно этой опоры становится особенно важной.

Меньше всего внимания пока что уделялось здоровью. За исключением экстренных случаев, на него вечно не хватало времени. Но вот уже то одно, то другое грозит необратимыми неприятностями...

Медики нас успокаивают: «Старость – это не болезнь. Из-за седых волос, морщинистой кожи или неспособности услышать верхнее «до» никто ещё не умер, никого даже не поместили в больницу!» Но медики и предупреждают: «Вероятность заболеваний с возрастом увеличивается, потому что нормальные возрастные изменения делают нас более уязвимыми к тому, чему в молодости мы легко дали бы отпор. Например, по мере старения нашей иммунной системы она может перепутать белки в нашем организме с чужеродными, образуя антитела против наших собственных клеток. Рак, заболевания сердца, болезнь Альцгеймера и инсульт чаще поражают нас в старости из-за нашей ослабленной способности им противостоять.»

Увы, даже осознав серьёзность положения, многого уже не наверстать. Но хотя бы сейчас надо уметь, чтобы не обернулось инвалидностью.

Триединый клубок проблем «здоровье – семья – работа»: от самочувствия зависит трудоспособность, определяющая взаимоотношения с профессией, влияющие на семейный статус, который в свою очередь сказывается на самочувствии, - и так далее по кругу.

**Все взаимосвязано со всем, следовательно, предстоит комплексная переориентация сознания, а затем и образа жизни согласованно по всему фронту.**



## От абстрактного к конкретному

Из множества мудрых книг постепенно извлекаешь всё больше полезных истин. Чаще всего это истины очень общие, умозрительные, безличные. Вопрос в том, каким образом приближать их к себе, осваиваться с ними, обращать их себе во благо.

- Соразмерять непосредственно с собственной личностью? Точнее говоря, с собственным представлением о себе?

– Так ведь это представление очень и очень субъективное! – Как часто бывает, что, рассматривая случайную фотографию, недоумеваешь: да мои ли это рост и фигура... и поза... и выражение лица...

Но если так обстоит дело с внешним обликом, то с внутренним ведь ещё сложнее. – Вот некто N плохо отзывается о заслуженном человеке, поскольку тот его не привлекает. Спрашиваешь: «А бывает так, что человек – хороший, но к вам относится плохо?» – Смеётся: «Конечно, нет! Это же объективно (!) как лакмусовая бумажка». – Такая вот подмена понятий, чем каждый из нас нет-нет да и согрешит...

В то же время иногда бывает полезно сознательно «приложить» к себе какое-нибудь недостающее качество и, глядя как бы со стороны, прикинуть, стоит ли затрачивать усилия на выращивание его в себе...

В общем, адекватный образ «один к одному», как правило, не выстраивается, а, выстроившись, может оказаться недостаточным.

- Воспользоваться характерными приёмами из других сфер познания?

Например, в прикладной математике изложение теории непременно сопровождается так называемыми «моделями». На них теорию можно «примерять», проверять, корректировать. – Очень ценная возможность! – Однако прямую аналогию здесь не проведёшь...

В художественной литературе всегда бывало своё, особое, двойственное. – Такое, что, романист Флобер мог во всеуслышание отождествлять себя со своей героиней мадам Бовари, а сатирик Саша Чёрный – декларировать прямо противоположное.\* – Причём если исключить из рассмотрения такие вот, экстремальные случаи и ограничиться теми, когда авторское «я» твердо намеревалось всматриваться именно в себя, то ведь и тогда в результате всё-таки получалось «частично я, частично не я» – лирический герой или героиня – пристрастный автопортрет, а не копия и не зеркальное отражение.

Так как же обозначить то, что просится в эти вольные заметки об осени человеческой жизни, придавая им личностный оттенок? – **«Модельный образ старения»?** **«Лирическая героиня размышлений о старости»?** – Звучит непривычно. – Но, быть может, если научиться-таки воспринимать поздний возраст как равноправный и, более того, как драгоценный, то всё встанет на свои места?



---

\* *«Когда поэт, описывая даму,  
Начнёт: «Я шла по улице. В бока впился  
корсет»,  
Здесь «я» не понимай, конечно, прямо –  
Что, мол, под дамою скрывается поэт.  
Я истину тебе по-дружески открою:  
Поэт – мужчина. Даже с бородою».*

## Почти анкетные данные.

Итак, в свете предыдущей страницы, чьими глазами рассматривается предмет, с каких позиций обсуждается?

В первом приближении можно считать, что на момент начала осуществления замысла ситуация складывалась следующим образом.

Время действия – на рубеже тысячелетий.

Место проживания – независимое государство на постсоветском пространстве, городская среда обитания.

Работающая пенсионерка, не спешащая на «заслуженный отдых». Университетское образование, кандидат неконъюнктурных наук. Научная работа и преподавание, полная учебная нагрузка, полный спектр обязанностей, как приятных, так и бюрократических, кое-что уже даётся с трудом.

Военное детство, крепкое здоровье, близость Чернобыля, добавляются уже и старческие разрушения.

Семья состоялась, пройдя через потрясения. Родные по крови – сын и внук. Молодая семья вполне самостоятельна, в том же городе. Остальных кровных родственников уже нет в живых. Несколько близких друзей, но и среди них уже есть невозполнимые потери.

Материальный достаток в былые времена был средним, сейчас – ниже среднего, но не до крайности. Сбережений и драгоценностей нет. С жильём благополучно, главное благо – телефон. Городской образ жизни без связи с селом и без дачи.

В основе характера плохая переносимость всего подневольного, директивного, стремление избегать состояний вынужденной зависимости, а ведь с годами избежать их станет неизмеримо труднее.

Такой вот обобщённо конкретный человек, чей голос изредка, на отдельных страницах слышен среди других голосов, говорящих от первого лица.



## Личные возрастные установки

Дальше, с учётом уже определённых исходных данных, речь о том, какие задачи ставить во главу угла, какой линии старения придерживаться по мере сил.

1. Прежде всего, преодолеть в своём сознании «комплекс неполноценности стареющего человека».

2. Неизвестно сколько лет впереди, но в любом случае это – последний подарок судьбы, его нельзя растратить на ерунду, суету или меланхолию.

3. Старость – это тоже жизнь. Дорожить каждым днем, наглядеться, надышаться этой последней жизнью!

4. Насколько возможно – полезное для самых родных людей. Но не быть навязчивой: навязываемое добро есть зло.

5. Сохранить остатки здоровья, подвижность, рассудок. Ни в коем случае не ввалить на плечи сына бремя своей немощи!

6. Напоследок напреподаваться всласть, но дальше... Профессия, даже выбранная по призванию, не может длиться вечно. Пора постепенно, без стресса, плавно притормаживая, удаляться от дел.

7. Пока в наличии силы и зарплата, продумать бытовые мелочи и обустроиться в квартире с учётом надвигающейся старости.

8. Наполнить новым смыслом часть своего «я», высвобождающуюся от профессии, реализовать давние планы, на которые всё не хватало времени.

9. Оглянуться на пройденный путь, снова помянуть добрым словом ушедших, высказать благодарность живым, подумать о завещании.

10. Никто не знает своего часа, но когда этот час настанет, быть готовой уйти с достоинством, по возможности не оставляя близким неприятных проблем, бумажного и другого мусора.

Пожалуй, главное перечислено. Реально ли, посильно ли?  
Жизнь покажет. Надо стараться. Как именно? Для уяснения  
образа действия и затеян «Самоучитель».

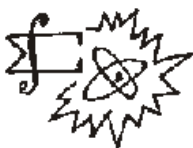


Раздел 5

## В русле профессии

Общее и специфическое. С позиций университетского преподавателя: прочувствованное и передуманное. Не сводимся к профессии.

Возраст и профессия	59
Омлаживающий род занятий	60
Невидимая часть айсберга	62
Директивное раздвоение личности	64
Исторический казус	66
Искажение призвания	68
Переоценка ценностей	70
Буферный год	72



## Возраст и профессия.

\* \* \*

В прямом эфире молодые супруги – аккордеонисты, отвечая на вопросы радиослушателей, говорят о радостях совместного творчества, о зарубежных гастролях и престижных конкурсах. Для всестороннего представления задаем вопрос и о будничном, повседневном. И тогда женский голос произносит в эфир: «Инструменты одинаковые. Вес аккордеона 14 килограмм. Нет, не тяжело.» – Пока что не тяжело...

\* \* \*

«Нашей классной руководительнице хотелось под тяжестью лет пригнуться, а она выпрямлялась. Ей хотелось постоять, передохнуть на площадке между этажами, а она преодолевала школьную лестницу одним махом. Преодолевала себя... Чтобы директор не подумал, что ей пора расстаться и с этой лестницей, и со всеми нами. Ей и болеть приходилось тайно, конспиративно. Но ведь так, конспиративно можно и умереть – чтобы директор не догадался!».

\* \* \*

У страховых компаний свой интерес и, соответственно, тема исследования: «Действительно ли некоторые профессии способствуют увеличению продолжительности жизни?» И приводятся данные о долгожительстве римских пап, дирижёров симфонических оркестров, американских президентов, представителей шоу-бизнеса и пр. «Руководители корпораций живут так же долго, как дирижёры... Возможно, одним из условий долгой жизни является реализация себя на работе и успешная стратегия борьбы со стрессом».

\* \* \*

В научно-популярных книгах только самое общее: «Фактом является то, что у старых людей наблюдается замедление действий, но ведь ценен не только темп: медленнее – зато точнее, тщательнее, ответственнее, обязательнее по отношению к работе». - И перечисляются запасные позиции, на которые можно отступить под натиском времени: тренер, судья, инспектор, контролёр, преподаватель, консультант, наставник, инструктор, опекун.

И если в этом, резервном, списке есть твоя основная профессия, то это лишний шанс (совсем не лишней!) продержаться подольше.



## Омолаживающий род занятий

«Занятия почему так называются? – пояснил Грифон. – Потому, что на занятиях мы у нашего учителя ум занимаем. А как всё займём и ничего ему не оставим, тут же и кончим. В таких случаях говорят: «Ему ума не занимать». (*«Алиса в стране чудес»*)

Вот под таким мы постоянным прицелом, и забывать об этом никак нельзя! Нельзя полагаться на многолетний опыт и стаж, на красивые дипломы в знак высокой квалификации, на отличный сегодняшний рейтинг, – словом, нельзя почивать на лаврах, дабы не впасть ненароком в синдром Мэри Поппинс (напевающей «Ах, какое блаженство, знать, что я совершенство, знать, что я идеал!») – и на том не кончиться как преподаватель.

\* \* \*

Официально сегодня выходной день. Но завтра-то начинать новую тему на стыке наук, и каждая из них не стоит на месте. И читать эту лекцию студентам образца 2002-го года – эрудированным, амбициозным, остро наблюдательным, критически настроенным, любознательным и прагматичным. – Молодые люди для того и пробивались через жёсткий вступительный конкурс, чтобы «позанимать» у преподавателей «весь ум», так что если хочешь быть на высоте и избежать умственного банкротства «приходится бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте! Если же хочешь попасть в другое место, тогда нужно бежать по меньшей мере вдвое быстрее!» (*«Алиса в Зазеркалье»*) – И эти регулярные «пробежки» ради поддержания формы явно замедляют наше старение!

\* \* \*

Такой эффект уже на стадии подготовки к занятиям, а ведь впереди главное – аудитория – удивительное место с особой, как теперь принято говорить, **энергетикой**, сотворение которой акт обоюдный: проникнешься материалом, прочувствуешь его, сумеешь сделать привлекательным для студентов, включатся они в это действие, заработают активно – и вот только тогда, только в процессе азартной лекции начнёт вырабатываться эта живительная субстанция...

\* \* \*

Порой обмениваемся впечатлениями с коллегами: «Читаешь лекцию – куда только деваются все болячки!»

\* \* \*

Среди свидетельств о старости могучего Гёте есть и такое: «Он очень любил, чтобы молодые девушки присутствовали в кабинете во время его работы. При этом они не должны были заниматься ручной работой и должны были сидеть молча».

Ничего не скажу об ауре безмолвных, праздно сидящих девушек, но вот во взаимодействии с юной студенческой аудиторией, вовлечённой в процесс познания, в самом деле чувствуешь себя на много лет моложе.



## Невидимая часть айсберга

По мере приобретения опыта преподавательская профессия все более благословенна, но это совсем не значит, что легка и безоблачна. Как в любой другой профессии, здесь есть своя специфика, свои сложности и изнашивающие факторы, неведомые посторонним.

### Из публикаций и наших будней

\* \* \*

«Представьте себе деятельность несравненно более деликатную, утончённую, чем деятельность учёного, обязанность не только изложить, но суметь заинтересовать изложенным, а в случае неспособности, рассеянности, тысячи недостатков со стороны слушающих – ответить на каждый из этих недостатков соответствующим способом воздействия».

*(В. Розанов «Сумерки просвещения»)*

\* \* \*

– Батенька мой, да ведь и среди нас сколько случайных людей, знать не знающих об искусстве преподавания! Способного студента берут в аспирантуру, затем оставляют на кафедре. Из одного получается человек на своем месте, из другого – невольник педагогики, остальные – те самые, от которых пошёл этот гнусный фольклор: «Хорошо работать в вузе, если б не студенты!».

\* \* \*

«Не надо думать, что у хорошего педагога всё обязательно получается. Одна из предпосылок неудачи – если ты, педагог, не любишь кого-то из студентов. За что? Допустим, за упрямство, за лень, за ложь. И тогда тебе приходится делать над собой усилие, чтобы сохранить спокойствие и объективность. – Это та обязательная техника, которой педагог обязан владеть».

*(М. Кнебель «Поэзия педагогики»)*

\* \* \*

– Говорите, полусвободная профессия, ненормированный рабочий день? Да, удалось выкроить неприсутственный четверг для библиотеки и личных дел, но зато в среду после лекций научная конференция затянулась до вечера, а в пятницу повезу домой контрольные (курсовые, конкурсные, дипломные), чтобы проверить на понедельник. Спешка за письменным столом – до гастрита, до язвы. А уж когда готовишь новый курс, то голова даже отпуска не знает.

\* \* \*

– Как везде, можно работать и спустя рукава, но если болеешь за дело... Обязательность, пунктуальность. В аудиторию войти по звонку, выдержать темп, не отнять у студентов перемену. В снегопад остановились трамваи – мечусь в поисках телефона – предупредить деканат! Дважды в своей практике при переломах правой кисти не пользовалась «больничным», - прибегала к «левописанию», отшучивалась, что зато делаю всё «одной левой», - спецкурс-то авторский, заменять некому.

\* \* \*

– Нервное напряжение, настройка на всё новых и новых студентов, масса экспресс-контактов, быстрота реакции. После трудной теоремы – пошутить, разрядить обстановку, но без фамильярности – студентам ведь палец в рот не клади! И по шесть часов на ногах, и весь на виду – подтянутость, аккуратность, сам себе имиджмейкер. И горло надо беречь.

\* \* \*

– Взгляните на мои руки, коллега! Разве это руки приличной дамы? Это руки труженицы доски и мела, и, между прочим, мокрой тряпки! Конечно, можно бы не портить свой маникюр, пусть кормятся с кодоскопа. Но если эти прекрасные формулы не будут рождаться у них на глазах, они же до них не дойдут! Это как живой звук во время концерта. «Живая лекция» – чувствуете прелесть?!

\* \* \*

**«If it's worth doing, it's worth doing well».**

*(хорошая английская поговорка)*



## Директивное раздвоение личности

*(дискуссионный аспект вузовской жизни)*

Право участвовать в обсуждении: десять лет в НИИ кибернетики, теорема о минимальном потоке и максимальном фронте, метод на её основе, диссертация, до сотни научных работ и тридцать два года доцентского университетского стажа.

Постановка вопроса: Искусный преподаватель и активный исследователь – непременно в одном лице?

Опорные тезисы: (1) Университет есть высшее **учебно**-научное заведение – без студентов был бы научно-исследовательский институт.

(2) Следовательно, всевозможные противоречия между различными видами деятельности должны разрешаться в пользу учебного процесса.

(3) Способствует ли гармонизации учебного процесса учебно-научное совместительство преподавателей, и если нет, то какие именно противоречия оно порождает?

### Из стенограммы выступлений на заседании «круглого стола».

— Противоречия в стиле мышления и эрудиции – «предельно широко» или «предельно глубоко»? Противоречия организационные – ритмичность занятий или поездки на научные конференции? Понимаем, что учебный процесс – это святое, но что делать! Порой вычитываем свой курс за две недели, какой уж тут индивидуальный подход к студентам. Иногда, дав задание, отлучаемся к своим приборам или компьютеру, а ведь на то есть научные сотрудники и подразделения. – Надо искать пути снятия таких противоречий. Зачем же низводить наше высшее образование до уровня западного!

– Противоположные типы психологии. Как учёный я в сфере высоких материй, предшествующее для меня спрессовано и само собой разумеется. А как преподаватель я, наоборот, должен разложить всё на составные части и суметь вот именно **преподать**, то есть шаг за шагом вести студентов от незнания к знанию. – Самое точное определение «проводник знаний», а из меня хотят сделать «играющего тренера»!

– Позвольте провести аналогию: как правило, драматурги пишут пьесы, режиссёры ставят, актёры доносят до зрителя замысел спектакля, - вот это своё мастерство они и должны совершенствовать! Придёт ли кому-нибудь в голову обязать актёров регулярно публиковать собственные пьесы? – А ведь именно таково требование к преподавателю по части научных публикаций!

– Изложение собственных узкоспециальных результатов не украшает лекцию, как и тусклый язык, которого требуют от наших работ ВАК и рецензенты. Преподавателю необходимы качества, которыми учёный может и не обладать. В подтверждение приведу две цитаты – о В.И. Вернадском и С.В. Ковалевской, что, конечно же, нисколько не умаляет их научных заслуг: «В.И. не был блестящим оратором, высокий глуховатый голос быстро гас в больших помещениях, не доходя до средних и задних рядов слушателей». - «Зайдя в аудиторию и поздоровавшись с нами, С.В. на всё время лекции поворачивалась лицом к доске, чтобы писать и комментировать сложные формулы».

Итоговое мнение: В области точных наук мастерство преподавателя и мастерство исследователя это разные виды мастерства, и требовать их постоянного совмещения в приказном порядке (при наличии в университете специальных научных сотрудников и подразделений) **не на пользу делу.**



## Исторический казус

«Старейшее и крупнейшее в СССР высшее учебное заведение, один из центров мировой науки. Основан по почину и замыслу М.В. Ломоносова в 1755 г. По его настоянию в университете было разрешено учиться не только дворянам, но и разночинцам. В 1940 г. университет был награждён орденом Ленина и ему было присвоено имя М.В. Ломоносова, а позднее сооружён замечательный высотный ансамбль на Ленинских горах.»

*(Из энциклопедического словаря)*

### Май 1911 года.

Волнения в студенческой среде. Полиция оккупировала помещение Московского университета.

Ректор университета Александр Аполлонович Мануйлов, уполномоченный занимать эту должность по выбору профессуры, вместе со своим заместителем и проректором подают в отставку в знак протеста против ввода полиции в университет.

Министр просвещения отстраняет всех троих от преподавания и от занимаемых должностей «как лиц, не проявивших достаточной энергии в подавлении студенческих беспорядков».

В ответ на это следуют заявления о выходе в отставку от крупнейших представителей русской науки в Московском университете (Вернадский, Тимирязев, Лебедев, Зелинский, Чаплыгин, всего 124 человека).

Старейшина ученого совета Климент Аркадьевич Тимирязев произносит с университетской трибуны: **«У нас нет другого пути — или бросить свою науку или забыть о своём человеческом достоинстве».**

*(Из книги о В.И. Вернадском Л. Гумилевского)*

**Май 1986 года.**

Киев, только что припорошённый чернобыльским стронцием.

Окулист призывной комиссии военкомата с глазу на глаз говорит мне: «Увозите сына! Прогрессирующая близорукость — отличный предшественник для радиационного отслоения сетчатки».

Лихорадочные мысли о возможностях перевода: студент-отличник... научная работа... общественная работа... и есть головной вуз-побратим...

Оттуда, с Ленинских гор не может не прозвучать: «В Киеве беда! Наш долг - протянуть руку помощи, сберечь молодую поросль!»

Реакцией на наше обращение не было «милости просим», но не говорилось и «нет, что вы». - Выказывалось участие, давались советы: ещё такую бы справочку подвезти, таким бы ходатайством подкрепить...

Мы подкрепляли, вплоть до «академик Михалевич – академику Логунову». Подвозили (а сколько сил и здоровья стоили в то лето семь поездок с ночёвкой на вокзале, знают только киевляне...)

В результате, по телефону, 31 августа: «Вам отказали». И на вопрос о причинах: «А какая вам, в сущности, разница!»

Позднее проговорился столоначальник, у которого забирали документы. На наше «а был ли шанс?» – «Вы знаете, нет! **У нас ведь сразу было решение парткома: киевлян не брать»...**

\* \* \*

Благодарю судьбу, что со зрением обошлось и что в причудливом перестроечном итоге не оказались с сыном в разных государствах!!!

Но вот эта историческая параллель...

*О Московский, государственный, имени и ордена!*

*О светоч разума и просвещения!*

*Между двумя твоими **принципиальными позициями** – 75 лет...*



## Искажение призвания

Прибегая к услугам специалиста, обычно хотим, чтобы это был профессионал высокого класса и чтобы потрудился на совесть – над нашим здоровьем, проблемой, причёской, челюстью, костюмом – словом, чтобы услуга была качественной.

А как с этим в преподавании?

Единственный раз старинный друг сформулировал свою просьбу так: «В этом семестре мой старший начнёт слушать у тебя проектный менеджмент, так ты уж проследи, чтоб не отлынивал. Он-то по молодости не понимает важности предмета, так что требуй по полной программе, без поблажек!»

Все остальные обращения – перед самым экзаменом. Не качества от меня хотят, не стараний...

То есть в массовом сознании наш профессионализм не востребован. И вот уже герой романа констатирует: «Наша профессия обязывает к нравственности, но не гарантирует её».

А у Фрейда есть вообще страшное: «Садистские наклонности могут физически удовлетворяться в хирургии, а психологически – в преподавании.» – Это их обладатели способны затравить заикающегося студента, выставить на посмешище влюбленных, привести в ужас красивую дипломницу...

И самое уродливое – вопрос «Сколько стоит к вам поступить?» и упорные слухи о какой-то «таксе» за зачёт, за экзамен...

Приходится думать, что такое явление существует. Но лично мне невероятно повезло с ним не сталкиваться! Наверное, благодаря тому, что оба моих университета – не новоиспечённые, с многовековыми традициями, и тому, что имею дело со сложными специальностями, насыщенными математикой.– Как сказал дальновидный отец одной абитуриентки: «Зачем стремиться за взятку к тому, чего всё равно не осилишь...»

Однако есть печальная цепочка наблюдений другого плана. Вот фотография двадцатилетней давности – государственная комиссия на защите дипломных работ: на длинном столе красивая скатерть и букеты цветов, обстановка деловая и приподнятая. Десять лет спустя на этом столе появились прохладительные напитки, позже – фрукты и сладости, еще позже – бутерброды. И вот уже студенты обсуждают между собой: «Видали, вчерашняя группа выставила красную икру – и у них все отличные оценки!»– И назавтра «выставляется» шампанское. Дальше – «борзыми щенками»?!...

\* \* \*

А ведь рыцари университетской педагогики совсем не таковы!  
– Из воспоминаний об А.А. Реформатском: «Вот явилась к нему новая аспирантка из Ташкента. Открывает на звонок дверь, и до меня доносится из передней: «Оставьте ваши восточные штучки! Уберите это!» Входная дверь захлопывается. Я выскакиваю из своей комнаты. «В чем дело? Что она тебе принесла?» – «А бог её знает. Корзинка какая-то. Яблоки там или что...» – «Ну и почему ты не взял?» – **«Не так воспитан!»**



## Переоценка ценностей

«Скоро, скоро уже придёт жить «на пенсии» – на духовной пенсии, с заслуженным правом не работать. Как же это я тогда буду жить? Греться на солнышке, вспоминать былое и вот так ходить по саду, дрожащими руками подвязывать лозу. И больше ничего. Какая нелепость!» *(В. Вересаев)*

«Не могу же я допустить, чтобы работа помешала этому наслаждению минутой, какого мне, возможно, уже никогда не испытать в такой полной мере.» *(С. Мозм)*

«Ему надоело покупать и продавать железные дороги и строить гостиницы. Тут-то он и сказал себе: до того как умру, хочу получить настоящее удовольствие». *(Т. Уайлдер)*

\* \* \*

Поистине чьё-то мудрое: «Человек – это процесс». Вот ведь сколько лет увиденная мимоходом сквозь кладбищенскую ограду мраморная плита с вдохновенным женским профилем и единственным словом – УЧИТЕЛЬ – воспринималась как высокий образец. А вчера вдруг: да быть того не может, чтобы **вся** сущность этой прекрасной женщины укладывалась в одно слово, пусть даже очень ёмкое!

\* \* \*

В былые времена собственное будущее виделось однозначно: никакого «заслуженного отдыха», со студентами буду всегда. Но капля камень долбит – не силой, но частым паденьем: новая окружающая действительность, а в ней – тот самый «исторический казус» и «искажение призвания», и «невидимая часть айсберга», и «сколько зрения мне отпущено?». – И уже закрадывается сомнение: а стоит ли? Та ли это территория, которую надо удерживать «до последнего патрона»?

\* \* \*

Совсем недавно пенсионное законодательство снизошло, наконец, до нашей научной «прослойки». И жалкий, но всё-таки прожиточный, минимум создаёт распутье: входить ли в аудиторию, что называется, до потери пульса, или же стараться уловить ту грань, за которой профессионализм уже пойдет на спад?

Из большого спорта и большого искусства лучше уходить вовремя: на гребне высокого рейтинга, уходить самому, а не чтобы «тебя уходили». Жалкое зрелище – пыхтящий спортсмен, осипший актёр...

Увы, и на нашем поприще приходилось наблюдать, как согбенный профессор приносит на лекцию собственную монографию и переписывает на доску формулы оттуда. А потом случайно слышишь, как студент говорит другим: «Зря не ходите! Старичок на манеже так выкладывается, – умора!»

Ну, а чисто по-человечески, на фоне убывания сил и здоровья? Разумно ли приносить и этот остаток на университетский алтарь, оголяя другие участки жизни? Не пора ли создавать резерв? Разве у каждого из нас нет каких-то нереализованных способностей, плана, мечты, которые ещё можно попытаться осуществить? – Да просто хоть раз в жизни увидеть прилёт грачей! – ведь другого времени для этого не будет.

Вот такой мысленный поворот.  
Но ведь одномоментно это не решается.  
**Надо крепко подумать.**



## Буферный год

В книге-справочнике этот период называется «Десятилетие (!) перед выходом на пенсию» и описывается элегически: «Не будем в полдень жизни (как некоторые называют 50-летие) перегружать себя профессиональной работой, посвятим свободное время увлечениям и интересам, не подверженным моде, престижу; восполним пробелы в своём культурном воспитании не только в плане развлечений и удовольствий, но и в свете саморазвития, так ценимого старыми людьми».

В других книгах более реалистично: «Подготовка к переходу на пенсию должна начинаться не менее чем за год до наступления пенсионного стажа», – но всё ещё прекраснотушно-утопически: «Организатором её могут быть медико-санитарная часть совместно с представителями профсоюзного комитета и руководства предприятия, учреждения».

А в жизни – мощная инерция трудовой биографии, возможность продолжать, но уже и тайное взвешивание всех «за» и «против», мучительные колебания и сознательное притор-мажи-ва-ни-е...

\* \* \*

... Сорок лет на формулы и алгоритмы – не слишком ли расточительно?

\* \* \*

... Крепчает министерский маразм: «контроль остаточных знаний студентов» (проверить бы это у работников министерства!), «взаимоконтроль преподавателей» («а правильно ли коллега ставит оценки?»), бессмысленные требования всё большего количества бумаг по каждой учебной дисциплине.

\* \* \*

... Аудитория по-прежнему бодрящее место, но если пять часов подряд... Уже два случая с одногодками – инсульт у доски.

\* \* \*

... Натруженное зрение – и мигающее освещение, и проверка студенческих тестов. Растратить в короткие сроки или осторожным использованием растянуть на годы?

\* \* \*

... Но ведь совершенно невозможно без родных студенческих глаз! Без их старания, внимания, энергии, шуточек, взросления – тоска зелёная! Психологи-то успокаивают: «Со временем утрачивается интерес к тем занятиям, которые раньше составляли основной смысл жизни». Так это же со временем, а если прямо сейчас – то с болью, с кровью...

\* \* \*

Друзья в один голос: «Не повторяй моей ошибки, сразу станешь никто!», «Что ты, выйти в отставку значит выйти в тираж!» – И неожиданно, внутри себя строптивное: «Исчерпываюсь профессией?!?» – Всё! **Решение принято.**

\* \* \*

... Потом будут ещё аттестации, курсовые, дипломные, экзамены, а накануне – особо яркая лекция, с полной отдачей, и тесный круг студентов после неё: «Спасибо, Людмила Евгеньевна! Это ведь наша последняя студенческая лекция!» И я не признаюсь им, что она и для меня последняя, – мы просто молча постоим, растроганные каждый по-своему...

Но это будет потом, а пока – только решение, с чувством облегчения, что оно не навязанное, не извне продиктованное, а добровольное, собственное.



Раздел 6

## Сфера обитания

Стремительность изменений. Ощутимые неудобства. Ностальгия во времени и пространстве. Оазисы, отдушины, раритеты.

Новая окружающая действительность _ _ _ _ _	75
Политические страсти _ _ _ _ _	76
С чужих слов _ _ _ _ _	78
Находить общий язык _ _ _ _ _	80
Старый человек в новом мире _ _ _ _ _	82
Городские мотивы _ _ _ _ _	84
Пока есть силы _ _ _ _ _	86
Слово о Доме _ _ _ _ _	87



## Новая окружающая действительность

До неузнаваемости: «О боже, доллар снова падает!», «престижные книги», «дружат ларьками», «бизнес-установка» во всем и вся.

Метания «туда» и «обратно», «туда» и «обратно» в поисках лучшей доли, а потом всё равно надрывное: там хорошо, где нас нет.

Да здравствуют атомные электростанции, крепкие напитки и «лёгкие» сигареты как база для налогообложения! И пусть себе рождаются неполноценные дети...

Снять видеоролик: в густом тумане бродят понурые фигуры с плакатами «Ищу спонсора!» Появляется один нестандартный «Кого бы спонсировать?» Дальше – всеобщая свалка.

Конкурсы якобы человеческой красоты: «Самка года», «Вымя столетия», «Фаллос – 2000»... Иносказательное «шведская семья» - для прикрытия откровенного «свальный грех»... Новомодное «Даёшь изобретательный секс» - поверх отрезвляющего «сексуальное оболванивание!» (А. Зиновьев), «характерно для прокажённых и идиотов!» (Г. Шелтон)...

Оскудение обращений: когда-то «сударь», «сударыня», «госпожа», где-то «леди и джентльмены», «мистер», «мисс» или «миссис», а у нас – «мужчина», «женщина», «бабуля», «мадам», а то и вовсе «девушка» – это при седине-то!

Всё думаю, как бы выглядел современный вариант знаменитой картины «Русь уходящая», из каких бы фигур состоял?

- **Начало XIX века:** «В неведомую даль шествует заблудившееся человечество».

- **Начало XX века:** «Наша жизнь, в которой было много истинно прекрасного, такого, чего я нигде в мире не видел, наша жизнь даже не разрушилась, а просто расплзлась».

- **На пороге XXI века:** «То, что считалось высшим достижением человечности и казалось вечной ценностью, на самом деле было исторически преходящим явлением. На место поэзии цветов пришла проза плодов».

**Климатическое человечество или старческая абберация зрения?...**



## Политические страсти

«Политика – это умение получать пожертвования богачей и голоса бедняков под предлогом защиты и тех, и других».

*(Неизвестный юморист)*

\* \* \*

«Точные науки основываются на аксиомах. Социальные науки аксиом не имеют, здесь все теории – только мнения разных мыслителей. Эти мнения иногда стараются обосновывать на фактах. Но когда устанавливаются эти факты и в особенности когда их толкуют, то это установление и толкование опять только мнения, убедительные для одних и совершенно бездоказательные для других».

*(В. Шультин)*

\* \* \*

«Идеология на то и идеология, чтобы вводить в заблуждение». *(А. Зиновьев)*

\* \* \*

«Одним тем, что человек является частью организованной толпы, он спускается на несколько ступеней по лестнице культурности. В изолированном состоянии он, быть может, был достаточно цивилизован; в толпе же он становится варваром».

*(Густав ле Бон)*

\* \* \*

«— Тсс... Не задавайте вопросов. В таких случаях надо делать то, что делает толпа. – Но, по-видимому, здесь две толпы, – заметил мистер Снодграсс.– Кричите с тою, которая больше, – ответил мистер Пиквик». *(Ч. Диккенс)*

\* \* \*

«История государственной власти есть смена одних видов саранчи другими. И мы с вами не для того разошлись по своим пещерам, чтобы обсуждать, какая саранча лучше». *(М. Алданов)*

\* \* \*

«Современные кумиры, как всеобщая подача голосов, общественное мнение и референдум, при которых невежественная масса призвана решать вопросы, требующие разнообразных и глубоких знаний, удержатся не более кумиров древности». *(И. Мечников)*

\* \* \*

«Если пятьдесят миллионов человек скажут глупость, это всё равно будет глупость». (*Бертран Рассел*)

\* \* \*

«— А я вам говорю, — кричал старик в ухо великому комбинатору, — что Макдональд на эту удочку не пойдёт. Он не пойдёт на эту удочку! Слышите? — Остап отодвинул рукой раскипятившегося старика и выбрался из толпы. — Гувер — это голова! — неслось ему вдогонку. — И Гинденбург — это голова!» (*И. Ильф, Е. Петров*)

\* \* \*

«Моё миролюбие побьёт твоё миролюбие!» (*Огден Нэш*)

\* \* \*

Международная конференция по положению пожилых людей в странах с переходной экономикой — важное событие в рамках мирового сообщества по изучению проблем старшего поколения накануне нового тысячелетия.

Это было бы действительно так, если бы Партия пенсионеров не попыталась превратить этот форум, проводимый под эгидой ООН, в свой партийный съезд или конгресс. Однако это мероприятие, которое длилось три дня, показало отсутствие у некоторых пожилых людей способности к конструктивному диалогу и неумение выслушивать других.

На фоне происходящего в шести секциях выиграла, пожалуй, одна, где президиум (кстати, состоявший исключительно из пожилых людей) сумел противостоять натиску Партии пенсионеров и достойно провести мероприятие. Называлась эта секция **«Третий возраст: новый смысл жизни» (!)**

(ж. «Психология зрелости и старения», № 1 (9) за 2000 г.)



## С чужих слов

Вечером  
сообщает радио,  
что осень в разгаре,  
и, чтобы подтвердить это,  
даёт послушать крик оленя.  
*(Из японской поэзии)*

\* \* \*

«Есть два способа познания мира. Первый – видеть мир непосредственно. Принцип его таков: вот перед тобой предмет, смотри на него сам и видь в нём то, что само собой видится очевидным образом. Второй – видеть мир через культуру, накопленную другими. Принцип его таков: видь в предмете то, что другие считают наличным в нём и достойным внимания. – Интересно, что образование и культура убивают способность непосредственного видения мира».

\* \* \*

«В молодости, когда моё непосредственное впечатление от какой-нибудь книги расходилось с мнением авторитетных критиков, я не задумываясь признавал себя неправым. Лишь долго спустя я понял, что в произведении искусства для меня важно одно: как я сам отношусь к нему. Я читаю книгу не ради книги, а ради себя. И я теперь не волнуюсь, когда обнаруживаю, что моё суждение идёт вразрез с суждениями большинства. Я до некоторой степени доверяю своему инстинкту».

\* \* \*

«Не безумно ли, не развращающе ли, что ни «Борис Годунов», ни «Слово о полку Игореве», ни даже само Евангелие и Библия не имеют в современной школе и тени того внимания, какое отдано тысячам страниц дурного текста, неведомо кем и как составленного, о том же Годунове, о том же «Слове», о Евангелии, Библии, о всех предметах мира».

\* \* \*

— С чем бы это сравнить... Растёт дуб, роскошное могучее дерево, а при нём – мириады несоразмерных: дятлы, воробьи, вороны, омела, лишайники, землеройки, муравьи, гусеницы, бабочки, пауки, жуки-короеды... Вот так же, был гениальный поэт Александр Сергеевич Пушкин – и теперь «пушкинисты» и их семьи кормятся, поколение за поколением!

\* \* \*

Всё хорошо, свежо и ново,  
Вы златоуст!  
Но предпочтительнее – слово  
Из первых уст.

\* \* \*

Названия существующих книг – «Коалиция объединений», «История истории культуры», «Исследование исследований»... Internet игнорирует трактат Цицерона «О старости» – вместо этого выдает сведения о сотнях (!) работ, ссылающихся на него.

\* \* \*

«Интервью есть плод симбиоза спрашивающего и отвечающего. Отвечающий ведь не знает, кому он служит моделью: Шишкину или Пикассо? Ему любопытно, каков будет портрет: может быть, глаз на лбу и восемь ног по периметру? А то и просто пустая рама? – Чем выше мастерство журналиста, тем больше веры в созданный им гомункулуса».

\* \* \*

Поэтические строки В.А. Жуковского «Не говори с тоской: их нет, но с благодарностью: были!» – и их энциклопедическое разъяснение: «Эта цитата используется в качестве совета не мучить себя из-за того, что уже невозможно вернуть». – И половины мысли как не бывало...

\* \* \*

– Восход солнца? Нет, только по телевизору.



## Находить обчий язык

### Знаходити спільну мову

• Красномовна колізія – державний перепис населення, поважні люди з анкетами в моїй оселі, діалог з приводу чергового запитання: – Рідна мова? – Обидві. – ??? (вираз подиву) – Міркуймо разом: мама українка, тато росіянин, володію обома. Отже, обидві. – Розумієте, ми не можемо... – Але ж і я не можу! – Записують лише одне, тобто половину правди...

Поважні люди пішли, не зарадивши отій дуальності, та ланцюжок міркувань подумки триває. – Мама і тато, гени і гени. Від когось відмовитись?!... Вільно обираю мову спілкування... Навчання в університеті – частину лекцій прослуховували російською, частину українською... Час викладати самій – кільканадцять років російською (кібернетична термінологія) і вже стільки ж українською... Одноосібно створено україномовний підручник з авторського курсу, а от роздуми щодо похилого віку вибудовуються російською... Шевченко та Пушкін – велети думки і слова – на щастя, маю змогу читати обох в оригіналі...

– Отож, на підсумок особистої мовної долі (хіба лише моєї?):

\*\*\*

Так склалося, що ми двомовні  
І через те багатші ми.  
Шануймося ж і будьмо вповні,  
Літаймо обома крильми!

\*\*\*

А двоєлюбие моє  
в каком-то смысле –  
Так это просто  
два ведра на коромысле.

- «Суттєвою перевагою системи Connect.com.ua є двомовний інтерфейс: користувачі самі обирають, якою мовою (українською чи російською) їм зручніше спілкуватись». [37]

- «Результати обстежень 2300 пацієнтів віком понад 70 років, проведених канадськими медиками, свідчать, що двомовні літні люди вдвічі менше піддаються ризику, аби їх спіткала хвороба Альцгеймера». (Радіо ЕРА – FM)

- Один бард про іншого: *«Він чесно мовний»*.

- Звісно, у кожній мові трапляються більш або менш симпатичні слова і звороти. – Тож, кохаймося на слові «кохання», але ж замість «підлеглий» стосовно людини краще уявлятимемо «подчинённий»... Однаково здригаймося, коли хвацько виспівують «моя Марусечка – моя ты куколка!» і коли «ой, яка я гарна – наче тая горлиця!..» За нашого старечого віку тішить серце лагідне «дідусь», «бабуна», але надто засмучує основа слова «старцювати», синонімічного до «жебракувати»...

- Є ще й інший бік справи, який мовні ратоборці чомусь воліють не помічати – навколишнє мовне середовище: «Ця гейма вас зацікавить», «Такий постер дійде значно швидше», «Два поршні твого драйву, три топові смаки», «У неділю займалася шопінгом». – Хіба то не суржик, не занглішчення, не мовна агресія? Воліємо висловлюватись, як отой заблуда-емігрант щодо складу власної родини: «Маю вайфу і шестеро чілдренят»?!

- А чи позитивне явище взаємозбагачення мов має певну межу? Чи, може, поступове злиття до стану єдиної збавлени вої мови – то є історично обумовлений і, отже, невідворотний процес? – Майбутнє з'ясує. Звичайно, якщо світове співтовариство людськими амбітностями не буде поруйноване взагалі – на кшталт *Вавілонської вежі*...

\* \* \*

**Шукаймо спільну мову за будь-яких обставин!**



## Старый человек в новом мире

По разным поводам в разное время от разных людей:

\* \* \*

– Труднее всего приравниваться к скачущим ценам в новых денежных единицах. Вокруг бойко пересчитывают на доллары. Но пенсию-то платят не в них! Пока сообразишь, что к чему, непременно не в свою пользу...

\* \* \*

– Автомобильный век. Лавина ревущих машин. Переключение светофоров никто не соразмеряет со старческой походкой. Протискиваемся сквозь тротуарные стоянки. Милейший сосед изрыгает выхлопные газы под окном...

\* \* \*

– Послушайте, сколько можно переименовывать города и улицы?! Невозможно ориентироваться ни в истории, ни в родном городе! Будь моя воля, называл бы улицы как в Одессе – Солнечная, Тенистая, Педагогическая, или как в болгарском Созополе – именами птиц и морских животных – на все времена! А покойные знаменитости пусть бы довольствовались объектами, не затрагивающими наши адреса...

\* \* \*

– Истинообразная болтовня за «круглыми столами». А ведь «многоглаголенье – источник зла»!

– Отстаивают право на информацию, а как с правом на защиту от неё – ложной, избыточной, вообще от засорения окружающей интеллектуальной среды?

– В Интернет сливают помои вплоть до своей младенческой фотографии на горшке... «Поток сознания» и «спонтанная проза»...

– Надо же это остановить! Заносить в книгу Гиннеса за лаконизм, за великие произведения с минимальным количеством слов!

\* \* \*

– Всемирный день пожилых. Представители некой фирмы раздают бесплатные коробки таинственных витаминов и записывают номера пенсионных удостоверений. Им что же, платят от выработки – кто больше пенсионеров потравит?

– То хоть фирма, а меня врач-окулист самолично облагодетельствовала просроченными глазными каплями из гуманитарной помощи. – Так что пусть нас уверяют в нашей «излишней настороженности»...

\* \* \*

– На сегодняшний день признали, наконец, что нельзя оскорблять чувства верующих. Но ведь чувства нонтеистов тоже нельзя оскорблять!...

\* \* \*

– Коробит ампутация отчества на западный манер. В нашей традиции как раз противоположное, уважительное – Петровна, Ниловна, Алексеич...

\* \* \*

– «В наше время безудержного прогресса, ведущего к разрушению нравственности и даже к физической гибели природы и человечества, быть консерватором и реакционером в тысячу раз прогрессивнее, чем быть прогрессистом и революционером. Это человечнее. Для этого нужно больше мужества. – Консерватор – это человек, которому есть что терять».

\* \* \*

– «Когда-то, заходя в любой львовский магазин, покупатель произносил: «Добрый день!», а уходя прощался. Сейчас этого нет, и мне очень жаль. Но не более. Просто у людей нет времени церемониться».

\* \* \*

– Слышите, в комнате у сыновей крутится диск с задорным: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше мир прогнётся под нас!» – Мы-то уже знаем, что вряд ли прогнётся. Но они – **пусть дерзают! Иначе – болото, застои!**



## Городские мотивы

\* \* \*

Сегодня наблюдала необычное пикетирование троллейбусного маршрута. – На каждой остановке несколько человек, преимущественно старушки, но кое-где и старички, держат простенький плакатик: **«Уважаемые водители! Пожалуйста, ради нас подъезжайте к бровке!!!»** - Но как водителю к ней подъехать, если вплотную «оппели», «мерседесы», «тойоты»...

Сразу вспомнился рассказ приятельницы, побывавшей у друзей в маленьком немецком городке. – Как там на всех остановках вывешено время прибытия автобуса именно на эту остановку, как неукоснительно соблюдается расписание, и как водитель, остановив автобус, ещё и нажимает какую-то волшебную кнопку, опускающую подножку до уровня бровки... – Придя домой после того рассказа, помню, тогда же открыла энциклопедический словарь, чтобы убедиться, что и в самом деле существует этот обетованный «МЮНСТЕР – город на западе Германии, в земле Северный Рейн-Вестфалия, у канала Дортмунд-Эмс».

\* \* \*

В разных населённых пунктах разные проблемы, но ведь у кого что болит, тот о том и говорит. – Вот у этой старушки сегодня соединились боль от лифта и от бювета с артезианской водой. С утра пораньше благополучно спустилась с двумя бидончиками, как говорится, ничто не предвещало... А сейчас вот все спешат на работу, а она сидит у подъезда с тяжёлыми заполненными ёмкостями то ли в ожидании приезда ремонтников, то ли собираясь с силами для пешего восхождения на 16-й этаж.

\* \* \*

Привычный асфальт сменяет тротуарная плитка особого фасона со «скошенными» краями, так что между соседними плитками образуются углубления. И вот идёт патриарх с палочкой, перед каждым шагом подолгу нащупывая такое положение, чтобы палка не соскальзывала в желобок... Господа строители, а видели ли вы, что здесь бывает в гололёд?!

\* \* \*

Дом стоял на возвышении окнами на восток, принимая первый проблеск солнца, даже если намечался пасмурный день. Солнца становилось всё меньше по мере того, как всё меньше оставалось промежутков между новыми высотными домами. И вот башенные краны скоро замкнут колодец из небоскрёбов, а на дне его останется эта «пятиэтажка» со старыми жильцами, для которых только и света, что в окошке.

\* \* \*

В этом подольском пассаже десятилетиями размещался гастроном. Новые времена принесли с собой слово «аренда», и теперь здесь коммерческая торговля предметами роскоши, а чтобы купить молока и хлеба, надо сначала взбираться на высокое крыльцо, а потом по крутой лестнице на 2-ой этаж.

\* \* \*

Вокруг детских площадок лавочки новейшего дизайна – без спинок, так что бабушкам и дедушкам не на что опереться.

Праздничная музыка в сотни децибел, доводящая до сердечных приступов.

Великое телефонное благо, но каждая минута общения – за счёт пенсии.

\* \* \*

Ещё одна манифестация – на центральной улице люди в инвалидных колясках, на костылях, просто старые и немощные под общим транспарантом: **«Старики и инвалиды – пасынки города».**

Полно, да так ли это? – Ведь есть же бесплатный проезд, материальная помощь к некоторым праздникам, продуктовые наборы, «наркомовские сто грамм».

И всё же, всё же...



## Пока есть силы

Подвижность, общительность, любознательность – этим мы пока обладаем. Недаром же активная стадия нашего возраста официально называется **период сохранных возможностей**. И вокруг нас, среди тотальной новизны, ещё проглядывают заповедные уголки, излюбленные места и милые сердцу мероприятия. Так что рано ограничивать наш досуг телевизором, балконом, пасьянсом и цветами на подоконнике, когда в нашем благословенном городе столько всякого разного – согревающего душу, умиротворяющего, вовлекающего, поднимающего тонус и самооценку.

Памятники старины и храмы, тихие улочки с мемориальными досками, парки для разных настроений – посидеть в преображённом университетском, побродить у озёр в гидропарке, послушать скрипку и флейту в летнем царско-мариинском...

Валеоцентр, центр здоровья, университет здоровья и долголетия. (Жаль, пока ничего не слышно об «университетах третьего возраста», столь распространённых в Европе, с широким выбором курсов от «сделай сам» до финансового менеджмента.) Места сбора шахматистов, туристов, собирателей марок. По этой просеке ещё можно походить на лыжах, а на том берегу – уединиться с удочкой...

Домá актёра, учителя, литератора, музыкальный салон «Ретро», литературно-интеллектуальный клуб и клуб ветеранов войны и труда «Жизнелюб». Множество залов и гостиных, где читают стихи, поют, музицируют, ставят самодеятельные спектакли. Цирк, зоопарк, кукольные представления, куда мы будем сопровождать наших внуков ради их горящих глазёнок...

Музеи с днём свободного входа, предвкушение февральской выставки орхидей и камелий, цветение рододендронов в ближнем ботаническом саду и сирени в центральном. И в любой день можно устроить себе именины сердца – пройти по Андреевскому спуску или просто постоять на Владимирской горке, глядя на Днепр...

Напомним себе об этом богатстве, воспользуемся им!  
Пока сохранные возможности не превратились в утраченные.



## Слово о Доме

Сегодня был напряжённый день: сложная лекция, а в коридоре шабаш уборщиц; потом работа с дипломниками, один из которых отъявленный лодырь; зарплату задерживают; на обратном пути дождь, трамвайная давка и тревожные мысли о командировке сына. С трудом доползаю до своего подъезда, но там, в почтовом ящике именной конверт – и сразу на душе легче, отраднее, потому что это – зов Дома.

Этот Дом открываешь для себя однажды и навсегда. Старинный особняк в глубине двора: лепные потолки; сообщающиеся гостиные – белая, голубая, зелёная; залы – выставочный, актовый, каминный. Уже само звучание этих слов...

И трогательное единство формы и содержания: под этими сводами разгораются научные дискуссии и литературные диспуты, разносятся звуки рояля и клавесина, звучат поэтические строки и туристские песни, здесь живёт удивительный театр и клубы по интересам, здесь каждый может выбрать для себя нечто созвучное; сюда не просочится ни грана пошлости, низкопробности – от всех чужеродных веяний Дом самоочищается, как живой организм.

Если представить себе анкету с вопросом «что для нас Дом?», то ответы, в меру темперамента, будут разными: **образ друга, оазис, отдушина, добрый, гостеприимный, благородный**. От торжественной оды ко дню рождения Дома: «рассчитанная на высокий вкус **палитра духа, анфилада чувств**, а в целом юбилейный твой портрет да увенчает слово **раритет!**» - до совсем простого: **Дом для нас, место где мы свои**.

... Жизнь идёт, время отсеивает суетное и проясняет ценность непреходящего. В Доме появляются новые, молодые лица, а наши лица бороздят морщины и обрамляет седина. Но благосклонность Дома по отношению к нам не убывает – скорее наоборот – Дом умеет ценить постоянство: посетители приходят и уходят – остаются приверженцы.

От имени приверженцев Киевского Дома Учёных  
Национальной Академии Наук Украины:

**Спасибо, Дом, что ты есть!**



Раздел 7

## Поддерживающие издания

Какая печатная продукция и насколько успешно нам содействует.

К. Висьневска-Рошковска	
«Новая жизнь после шестидесяти» _ _ _ _ _	89
Elliott D. Smith «HANDBOOK OF AGING» _ _ _ _ _	90
Научно-популярное изобилие _ _ _ _ _	92
Ультрасовременные тексты _ _ _ _ _	94
Недозрелые книги _ _ _ _ _	95
Mass-media _ _ _ _ _	96



К. Висьневска-Рошковска

## «Новая жизнь после шестидесяти»

Вдохновляющее название и такое же содержание. Геронтолог по зову сердца и по специальности, добрейшая польская женщина, много лет проработавшая в домах социальной помощи, доверительно обращается к пожилым людям, затрагивая темы, о которых предшественники умалчивали: «Пенсионный стресс и его преодоление», «Источники жизнестойкости в старческом возрасте», «Конфликт или сотрудничество поколений?», «Забота о внешнем виде», «Люди пожилого возраста и вопросы эротики», «Повседневная психология в жизни пенсионера», «Искусство старения»(!), и ещё, и ещё.

Тактичная прямота, доходчивое образное изложение:

«Осень своей жизни человек должен встречать подготовленным, чтобы его «третий» возраст стал для него «золотым».

... Чистота и опрятный внешний вид вызывают у окружающих симпатию к старому человеку и облегчают решение многих вопросов.

... Надо объявить войну своим болезням, возникающему слабосилию. Если кто-то скажет, что эта борьба безнадежна, то лучше всего спросить: «А вы пробовали бороться хотя бы несколько месяцев?»

... В любом возрасте человека портит (а пожилых людей просто обезображивает) неприятное, злое выражение лица, свидетельствующее о пороках характера, о внутренних конфликтах и неприязненном отношении к своему окружению»...

Но всё-таки книга не утоляет жажду полностью. Из-за попытки охватить самую широкую аудиторию каждой отдельной категории людей достаётся всего лишь абзац, а отсутствие живых примеров сводит дело к очень мягким, доброжелательным, но однако же наставлениям – а ведь возраст читающего не школярский, предпочитаешь быть собеседником.

Тем не менее, эта книга – самая доходчивая, самая человеческая из специальных книг – ближе всего к тому идеалу **одной** книги, по которой тоскует каждый из нас. Жаль, что всего лишь единичные (уцелевшие?) экземпляры в наших библиотеках.



*Elliott D. Smith*

## **“HANDBOOK OF AGING”**

*(в русском издании Эллиот Д. Смит «Стареть можно красиво»)*

Руководство для пожилых, престарелых  
и тех, кто заботится о стариках

Об авторе. Профессор Эллиот Данлэп Смит долгие годы был руководителем кафедры управления и общественных отношений Йельского университета, а затем – проректором и ведущим научным сотрудником Технологического института Карнеги (США).

Из предисловия. «После выхода на пенсию передо мной встал вопрос: чем станет для меня старость и можно ли самому повлиять на то, какой она будет? Такими же вопросами задавались мои сверстники и те, кто имел дело со стариками. В книгах по психологии, а их предостаточно, об этом ничего не говорится.

Давно заведено, что болезнями и нервными расстройствами пожилых людей занимаются врачи, позаботиться о душе им помогают священники или раввины, а проблема старческой бедности относится к социальной сфере. Мне же хотелось понять, что же означает для человека – состариться и что он сам тут может предпринять. И я пришёл к выводу, что если мне нужна книга, которая давала бы мне, моим сверстникам и тем, кто с нами имеет дело, ответ на поставленный вопрос, то придётся написать её самому.

Я был хорошо подготовлен к тому, чтобы провести тщательно продуманные наблюдения над собой и своими сверстниками в естественных условиях, какие невозможно создать в лаборатории или зале заседаний учёного совета. Кроме того, я мог наблюдать себя не только извне, но и изнутри в период от начала старения до глубокой старости».

Направленность книги. Руководство к действию, поведенческий аспект повседневной жизни, передача собственного опыта.

Стиль изложения. Не рецептурный, а в совместных размышлениях:

- Что значит состариться? Как это отражается на нашем психическом состоянии, на памяти, живости, энергии?
- Как защититься от стихийных тенденций старения и не проглядеть новых возможностей, открывающихся с возрастом?
- Как строить отношения с людьми разных поколений: со сверстниками, с молодыми, с маленькими детьми?
- Проблемы проживания с престарелым родителем, с супругом, в семье разных поколений и в одиночестве. Как пережить смерть близких?
- Как сохранить форму, приспособиться к немощи и болезням?
- О других ловушках возраста, включая разговор о дряхлости.
- «Я старался писать покороче, чтобы не утруждать пожилого человека и чтобы не перегружать книгу деталями. Надеюсь, читатель задумается и придёт к пониманию старения собственным умом».

Всепронизывающая идея. **«Чем внимательнее присматриваешься к процессу старения, тем больше убеждаешься, что старость для человека – это не время плыть по течению, а время, когда своим плаванием надо управлять».**

Каждое слово на вес золота.



## Научно-популярное изобилие

Лучшие из таких книг уже упоминались, худшие – плагиат, пересказ, компиляция – не заслуживают разговора. Но есть много вполне достойных, со своими преимуществами и недостатками.

\* \* \*

Вот, например, объёмистая, в 430 стр. и очень информативная «Как и почему мы стареем?» [94]. В русском переводе в рекламных целях добавлен подзаголовок «Советы специалиста», а их в книге только два, да и те юмористические – «просто (!) двигаться быстрее скорости света» и «ежедневно сокращать свой сон на 30 минут». Зато есть широкий обзор новейших результатов биogerонтологии, эпитафия какие нам и не снились, несметное количество диаграмм и развенчивание практически всех традиционных советов («не существует свидетельств в пользу того, что упражнения или недостаток упражнений могут оказывать влияние на фундаментальный процесс старения», и т.п.), так что по прочтении остаёшься в полной растерянности...

\* \* \*

В сборнике «Время жить» [19] под одной обложкой три книги.

Наиболее ценная из них – Х. Гуфеланд «Искусство продлевать человеческую жизнь (Макробиотика)», написанная знаменитым немецким врачом, ставшая энциклопедией здоровья в каждой образованной европейской семье, воспроизведенная по старинному изданию. Наиболее вразумительная (как образ мыслей влияет на тело; как оставаться здоровым, научившись правильно болеть; всегда ли нужны лекарства; как выбирать себе врача, и т.д.), годная на все времена.

Другая составная часть – о современных технологиях бионики, криобиологии и трансплантации.

Третья – многостраничный поэтический кодекс здоровья неизвестного периода («Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней, тягость забот отгони и считай недостойным сердиться, долго мочу не держи, не насилуй потугами стула...»)

\* \* \*

Есть книга из сферы психоанализа, с индивидуальными проблемами пациентов («для пожилых людей психотерапия важнее медикаментозного лечения»). В оригинале название было одно, но издательство «Яхтсмен» вставило частицу «не» - получилось «Легко ли не стареть?»[44]

\* \* \*

Есть отечественная «Чтобы осень была золотой» [83] о том, как сохранить психическое здоровье в старости – обстоятельная, мягкая, но и суховатая и почти не структурированная, в ней трудно отыскивать нужное.

\* \* \*

«Не стареть – это искусство» в отдельном издании или в составе [27] книга очень трезвая, доброжелательная, в духе деликатных советов с упором на релаксацию (расслабление) и тайную гимнастику в любой обстановке. Пожалуй, это единственная книга, где для стареющих людей вводится понятие «закалка психики» и предлагаются упражнения для развития психической гибкости.

\* \* \*

Направленность двух серьезных, объемистых (300 и 400 стр.) книг обозначена в их названиях «Азбука здоровья и долголетия» [101] и «Путь к долголетию. Энциклопедия самооздоровления» [58]. Эти книги есть в наших библиотеках, тогда как доступ к «Популярной энциклопедии пожилого человека» (428 стр., 2004, Самара, [71]), к сожалению, проблематичен.

\* \* \*

Есть любопытные книги с региональным уклоном (Казахстан, Грузия, Прибалтика), в смежных науках (педагогика, кибернетика), есть пухлые сборники взаимоисключающих рецептов, за действенность которых никто не несёт ответственности. И есть половодье изданий странного толка, авторы которых не знают и тени сомнений, изъясняются в духе категорических предписаний («наклоните корпус так, чтобы голова была ниже уровня сердца» - и стисните при этом сердце?!) или шаманства («ваша дальновзоркость – ощущение себя не от мира сего; грипп – вера в статистику; запах изо рта – мысли о мести». – Как в римских сатирах «вместо довода будь моя воля?»).

\* \* \*

Так что, в принципе, найдётся издание на любой вкус.



## Ультрасовременные тексты

В общем потоке переводных и подражательных книг на оздоровительные темы есть особая струя – «практические руководства для тех, кто хочет прожить подольше».

Хорошее слово «практические», ещё лучше – «конструктивное старение», совсем завораживающее – «нейро-лингвистическое программирование (НЛП)». Энергичный деловой стиль, напористость, таблицы, статистика. Пока разберёшься, что к чему, пока выделишь две разнонаправленные тенденции...

- Тенденция **первая** – регламентировать каждый шаг.

– Длиннейшие перечни: «900 советов по продлению жизни», «101 пищевой источник», «650 предостережений», «300 радостей».

– Наукообразие: «Мозг использует холин, витамин В<sub>12</sub>, тиамин и фолиевую кислоту, нуждается в минералах (цинк, железо и медь) и электролитах (магnezия, калий, сода и кальций). Вернитесь к гл. 4 и посмотрите какая пища может предоставить в избытке (?) эти вещества вашему мозгу».

– Советы тривиальные («помойте окна, уберитесь в гараже, поиграйте с детьми, внуками, собакой») и фантастические («не замёрзните во время операции, попросите приготовить несколько тёплых одеял»).

Что со всем этим делать – запоминать? Конспектировать? Сверяться?..

- Тенденция **вторая** – категоричность и скепсис одновременно.

– «Перестаньте воспринимать свой дом как безопасное место».

– «Не доверяйте экспертам: всегда надо проверять информацию по нескольким независимым источникам».

– «Одно серьёзное исследование показало, что 90% продуктов на аптечных прилавках обладают сомнительной пользой».

– «Сведения, представленные на сайте Йельского университета, жизненно важны, но мы не можем с уверенностью сказать, кто финансировал (!) создание этой статистической таблицы».

Такой вот активно обескураживающий «контрастный душ».

И резюме в одной из таких книг: «Контролируйте то, что можно контролировать, а остальное само позаботится о себе. Практикуйтесь в мыслях о том, что вы хотите думать. Предмет изучения НЛП заключается именно в этом»...



## Недозрелые книги

Особенности современного книгоиздания (вседозволенность, компьютерный набор, деньги в кассу) создают соблазн скоростного авторства, порождая лавину книг, сооружённых наспех.

Это поветрие не обошло и тему поздней жизни и смерти, причём речь не о заведомой халтуре, не о шарлатанах, а о досадных неудачах специалистов.

Собран богатый материал, есть опыт публичных лекций и тренингов, есть финансовые возможности – планируется книга. Вот только надо бы всё это скомпоновать, и не всякий устный экспромт уместен на бумаге, но весь день занят на основной работе, а издательство торопит, и начинаются поправки самому себе, а в результате – огрехи, огрехи, как в одной из конкретных книг такого рода:

- Неточность адресации – «сложнейшие методики работы с лицами, намеревающимися совершить суицид» в серии для массового читателя?..

- Неопределённость поставленной цели – поддержать? Подать руку помощи? Но тогда зачем многостраничная коллекция дурных снов и примет? Чтобы мы остерегались собственной переносицы, самовара, бабочки, кошки, кузнечика и даже именных пирогов?..

- Бестактность психолога(!) – перечисляющего фамилии, приносящие несчастье, и иронизирующего по поводу инфляционного исчезновения «смертных» денег...

- Фактоизвержение (лишь бы на тему) – «Шесть (!) видов могильных червей»; «на Украине (?) во время похорон люди чудили (?!), рассказывали сказки, анекдоты(?!)». Обильное переписывание того, что сам же автор называет «литературными и прочими изысками, уже переступившими границы допустимого зубоскальства»...

- И чтобы русский автор по вопросам жизни и смерти упоминал разные повести, но не заметил «Смерть Ивана Ильича»...

**Похоже, что добротные книги «ручной» авторской работы скоро вообще станут редкостью...**

**Но и большой ценностью – как ручная вышивка или ювелирное изделие мастера.**



## Mass-media

**Интернет** в этом плане имеет свою специфику (см. с.18-19).

На **радио** исчезла проникновенная передача **«Мои года – моё богатство»**, и теперь целенаправленного вещания едва набирается лишь 0,5 часа в неделю.

Отношение **ТВ** к старшему поколению вообще удручающее.

Среди **газет и журналов** – редчайшие островки будто бы для нас: **«Бабушка»**, **«Дедушка»**, **«Самоисцеление и долголетие»**, **«Для тех, кто не хочет стареть»**, - но уж очень однобокие, сплошное целительство да рецепты блюд. Наибольшая активность почему-то на периферии (Запорожье, Кировоград, Донецк, Казань, Ростов-на-Дону).

Более разносторонние – **«Достоинство. Газета старшего поколения»** (но другого государства, с другими реалиями и законодательством) и, меньшая по объёму, но достаточно злободневная **«Ветеран Украины»**. В стадии становления газета **«Український пенсіонер»** и журнал **«Пенсія»**.

Общее впечатление: трудно одновременно удовлетворять интересам бесконечно разнообразных читателей, объединённых по возрастному принципу. И налицо – вынужденное, от неприбыльности? – внешнее убожество таких изданий – на жалкой бумаге, губительными для нашего зрения буквами...

А часто ли пишут о пожилых **издания общего профиля**? Что именно пишут и как?

Время от времени – серьёзное отражение в **«Зеркале недели»**, однажды – в **«Отечественных записках»** и в **«Огоньке»**.

Общая картина – в остроумных отчётах в [73] об исследованиях для условий, сравнимых с нашими. Оказывается, даже в Международный год пожилых людей «тематике этой группы населения уделялось менее 0,5% газетного текста»! Да к тому же:

- «несистемный характер публикаций; жалостно-слезливая либо брезгливо-отстранённая тональность многих материалов».
- «общий пафос очерков о судьбах пенсионеров – «Выжили вопреки выпавшим на их долю трудностям, не потеряли надежды»; о жизни ветеранов войны – «Простите, что живёте не по заслугам».
- «портретная галерея – либо люди глубоко обездоленные, либо знаменитые. Но эти эксклюзивные жизненные стратегии воздействуют на читателей так же, как латиноамериканские сериалы».
- «среднестатистический пенсионер промелькнул лишь тогда, когда нашёл необыкновенный гриб весом...»
- и прямой вывод: «Крупные издательские дома не интересуются проблемами пожилых и не ориентированы на них, так как социально уязвимые категории населения невыгодны в коммерческом отношении»...

Кроме того, манера подачи материала по нисходящей: «Уже родился человек, который проживёт 1000 лет! ... Таким образом средняя продолжительность жизни человека может быть увеличена на 40 % ... К этому выводу учёный пришёл, проводя ряд экспериментов на мышах» ...

Или такой подпольно-рекламный трюк: честная заметка по материалам Гарвардского университета о том, как сильно содействует долголетию содержащееся в красном вине вещество *ресвератол*, правда для этого надо выпивать по 100 бутылок в день, – и озаглавлено это крупным шрифтом «Красное вино: надо пить!»...

Горевать ли нам от такого поведения газетчиков? Или вспоминать, какие слова находили Марина Цветаева (*«глотатели пустот, читатели газет»*), Саша Чёрный (*«в углу газетный лист вчерашний: словесный бокс, идейный шиш»*), Ильф и Петров (*«эти акробаты пера, виртуозы фарса, шакалы ротационных машин»*), резкий А. Зиновьев (*«о беспользе информации»*) и даже в общем-то спокойный Вас. Розанов (*«новизна мелких и ненужных впечатлений, пассивно переживаемых. Начнётся, я думаю, с отвычки от газет, потом станут считать просто неприличными»*)...

Да ещё призы, обещаемые за подписку... Можно ли представить себе, чтобы, скажем, уважаемый университетский профессор заманивал студентов на свои лекции лотерейными розыгрышами?..



Раздел 8

## Озабоченность здоровьем

Тревожные сигналы. Как с этим справиться? Пестрота рекомендаций и разумное поведение. Мрачные мысли, контрдоводы, подстраховка, противоядие.

Разрушительное действие времени _ _ _ _ _	99
Единодушные рекомендации _ _ _ _ _	100
Противоречивые сведения _ _ _ _ _	102
Чем руководствоваться? _ _ _ _ _	104
На случай конкретной беды _ _ _ _ _	106
Самое страшное _ _ _ _ _	108
Право уйти вовремя _ _ _ _ _	110
Негодные средства _ _ _ _ _	112
Запасной вариант _ _ _ _ _	114
Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить» _ _ _ _ _	116



## Разрушительное действие времени

«Каждый стареет по-своему, но каждый должен знать, к чему он неуклонно движется».

*(Эллиот Д. Смит)*

Процесс жизни мало-помалу иссушает ткани, уменьшает и концентрирует жидкости, суживает сосуды, расстраивает органы и наконец приводит к преобладанию в теле веществ и процессов, влекущих за собой разрушение.

На месте отмирающих активных клеток развивается соединительная ткань, которая не выполняет функции, свойственные данному органу. Органы теряют в массе и как бы сморщиваются. Весь организм старого человека уменьшается, мельчает. Такое явление называют старческим увяданием.

В стареющем сердце беднеет мышечная масса, а склеротическое сужение коронарных сосудов увеличивает его недостаточность.

Ухудшается кровоснабжение тканей, поэтому у большинства пожилых людей бледная и холодная кожа, им часто бывает холодно и в тёплый день, а заживление ран происходит медленно.

Из-за ослабления механизма лёгочной вентиляции в старческих лёгких больше накапливается пыли, труднее происходит отхаркивание бронхиальных выделений.

В пищеварительном тракте атрофические изменения касаются как желез, выделяющих пищеварительные соки, так и мышц, вызывающих движения кишечника.

Кожа, мышцы, хрящевые диски позвоночника, сухожилия и кости теряют прочность. В старости можно сломать зуб, даже перекусывая нитку.

Постепенно ослабевают слух, зрение, осязание. Изменяет чувство равновесия, человек часто падает.

В мозгу, в его важнейшей части – коре больших полушарий с годами количество клеток снижается. От интенсивности этого процесса зависит судьба человека.

Даже пребывая в полном здравии, пожилые люди устают скорее, и для восстановления сил им требуется больше времени, чем в молодые годы.

**«Старость – следствие самой жизни,  
совершенно избежать её нельзя».**

*(Христофор Гуфеланд)*



## Единодушные рекомендации

«Если ты хочешь  
здоровье вернуть  
и не ведать болезней...»  
(«Салернский кодекс здоровья»)

Основные положения по сохранению здоровья стареющих людей бывают изложены то в поэтической форме, то в увещательной, то заумно, наукообразно, то внятно и доходчиво, то строго академически, но по сути своей совпадают:

1. Уделять здоровью должное внимание, что в предыдущем периоде жизни вряд ли удавалось.

2. Приучить себя к определённому распорядку и последовательности действий: приём пищи, питьё, опорожнение кишечника, сон, движения, покой и занятия должны совершаться в определённое время. Такой механический порядок и привычка могут чрезвычайно способствовать продлению жизни.

3. Вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6 часов. Чистый воздух в жилище и вне его.

4. Умеренность в потреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях.

5. Правильный мускульный труд и умственные занятия. Ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Гимнастика дыхания, прогулки пешком и подъёмы на гору (но не до усталости!).

6. Ежедневно принимать ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или тёплой, смотря по темпераменту (!). Иногда можно применять холодную и тёплую воду поочередно.

7. Побеждать в себе нервное беспокойство и излишние страсти. Нужна сильная воля, которая заставила бы человека охранять своё здоровье, избегая спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих (!) веществ.

8. Стараться сохранять все органы в полной их силе. Распознавать болезненные наклонности как наследственные, так и приобретённые в течение жизни, и бороться с ними.

9. Проводить время в общении не только со сверстниками, но и с молодыми людьми, с детьми. Поддерживать в себе жизнерадостность, спокойствие души и оптимистическое воззрение на жизнь.

10. Новые намерения, мечты и начинания, планы и надежды на будущее, раздвигающие пределы жизни в воображении, могут в значительной степени способствовать и её физическому продлению.

11. В сущности, надо просто **повернуться лицом к здоровью**, желательно не только своему, но и близких. (и ломаешь голову над тем, как бы нам, уже спохватившимся, ненавязчиво помочь и им, чтобы дорогие люди не повторяли наших ошибок).

**«Заставьте себя потрудиться над тем,  
чтобы быть здоровыми. Жизнь того стоит.»**

*(Ярослав Говорка)*



## Противоречивые сведения

\* \* \*

«Великий немецкий философ **Иммануил Кант** построил для себя строжайшую систему гигиенических правил, которым беспрекословно подчинялся. Результат его усилий налицо: долгая жизнь, отсутствие болезней, громадная работоспособность до последних дней, спокойная достойная смерть». [97]

«Ощувив на 72-м году жизни неожиданный упадок сил, **Иммануил Кант** отказался от чтения лекций и впал в печальное состояние старческой слабости. Восемь лет продолжалась эта утончённая пытка, и смерть была вожделенным избавлением для человека, достигшего интеллектуальных высот и застигнутого врасплох невозможностью жить». [86]

\* \* \*

«Общее пожелтение кожи указывает прежде всего на поражение печени, жёлчных путей,...

...но может появиться и у лиц, употребляющих много моркови.

Красные скулы (рубхоз) бывают при сахарном диабете,...

...но могут быть и признаком отменного здоровья.»

\* \* \*

«Дышать следует глубоко, чтобы выдыхаемый воздух не задерживался в лёгких и чтобы кровь обогащалась кислородом».

«Человек должен «недодыхивать», чтобы натренировать дыхательный центр на повышенное содержание углекислоты, экономящее производи-тельность сердца».

\* \* \*

«Настоятельно рекомендуется один час сна после основного приёма пищи, после обеда».

«Боль головную, катар, лихорадку и сильную слабость –  
Всё за полуденный сон ты получишь себе непременно».

\* \* \*

«Люди, знакомые с голоданием, знают много примеров физического и умственного омоложения».

«Голод и «скрытый голод» в виде ограниченной диеты отрицательно сказываются на нервной системе».

«Мы – то, что мы едим».

«Не делайте из еды культа!»

«Для покрытия энергетических расходов лучше пользоваться жирами и углеводами».

«Калорийность пищи должна быть уменьшена, преимущественно за счёт животных жиров и углеводов».

\* \* \*

«Пейте как можно больше».

«Остерегайтесь избытка жидкости».

\* \* \*

«Активный двигательный режим, развивая состояние тренированности, служит наиболее эффективным средством предупреждения заболеваний и преждевременного старения».

«В исследованиях на 76 600 людей старше 60 лет, занимавшихся в спортивных клубах Франции, не обнаружено положительного влияния занятий на состояние здоровья пожилых людей».

\* \* \*

«Утренний бег – 6 км. Гимнастика с 5 кг гантелями в руках. И ещё 200 подскоков на одной ноге».

«Бег, прыжки и отяжеления противопоказаны стареющему позвоночнику ввиду опасности обострения остеохондроза».

\* \* \*

«Занимайтесь упражнениями вместе с кем-то ещё. Оптимальный вариант – регулярно заниматься всей семьёй или вместе с друзьями».

«Выполняйте упражнения в индивидуальном темпе, без зрителей, лучше с закрытыми глазами, чтобы сосредоточиться на том, что выполняете».

\* \* \*

«Хобби поможет Вам жить, поможет забыть о прошлом. С хобби Вы не одиноки. Вас двое, и вы радуетесь завтрашнему дню. Так хобби соединяет Вас с будущим».

«Не следует возлагать особых надежд на хобби, если оно не продуктивно. Хобби, которое занимает только досуг пожилого человека, как правило, не выдерживает испытания временем и вскоре перестаёт удовлетворять».

\* \* \*

Так что касательно того «что полезно, что вредно», запутываешься быстро. Интересно, если подвергнуть компьютерной обработке всю массу рекомендуемых книг с целью выделить безоговорочно полезное, не получится ли то, что в математике называется «пустое множество»?



## Чем руководствоваться?

Давно пора сказать себе, что универсальных рецептов не бывает, как бы нам этого ни хотелось. Любой фактор у любого человека может вызвать оптимальную реакцию, а может и отрицательную, повреждающую. Всё зависит от состояния организма и силы воздействия. Однако же, чем-то руководствоваться надо, и каждый вырабатывает собственную линию поведения.

\* \* \*

«В последнее время я едва ли не прислушиваюсь к своему телу, хотя понимаю, что не стоит этого делать». *(Жорж Сименон)*

– Ну, почему же не стоит? Ведь водитель за рулём старенькой машины прислушивается к мотору! Или если идёшь по тонкому льду – да, учитываешь советы бывалых людей, но, только сосредоточившись на собственных ощущениях, успеешь вовремя почувствовать опасный прогиб.

\* \* \*

«Организм сам подсказывает человеку, как поступить. Просто человек так подвластен условностям, что ему неловко предпринять какое-либо лечение, не похожее на общепринятое, например: «о, нет, не беспокойте меня, я буду абсолютно неподвижно лежать три дня.!»

Кстати о том, что организм сам подсказывает. Зощенко держится как раз противоположного мнения. Он говорит, что организм хоть и может подсказать, но для него самого существуют неясности. И, скорее, организм из желания помочь вам может вас погубить. Так, если вам не очень хочется идти в дом, в который вы всё же идёте, то организм может распорядиться так, что вы на лестнице умрёте от удара. Зощенко называет это «мозг-дурак». *(Ю. Олеша)*

– Но ведь и это можно интерпретировать иначе: мозг уберёт-таки от чего-то худшего, скажем, от смерти под пытками, и «дурак» не мозг, а тот, кто не внял его предостережениям.

\* \* \*

Больше всего взаимоисключающих утверждений написано о питании. Иногда случайно прослеживаются курьёзные цепочки. Сперва прочтёшь у Мечникова о «замедляющей старение болгарской кисломолочной палочке «яурт» (йогурт). Позднее у Хейфлика: «Была создана новая отрасль молочной промышленности, обогатившая её хозяев, однако свидетельств, подтверждающих правоту Мечникова, нет». А затем у Пришвина: «Ем простоквашу от своей болезни, а голос Судьбы говорит: сколько ни ешь простокваши, всё равно умрёшь, как Мечников...»

\* \* \*

В итоге, отказавшись от запоминания деталей, приходишь к выводу: **во всём есть что-то полезное и что-нибудь да вредное, поэтому ни что нельзя употреблять постоянно или полностью исключать**, - а некоторое время спустя встречаешь авторитетное тому подтверждение:

«Мне кажется, что ни один естественный продукт не вреден, если употреблять его в меру, при общем правильном и разнообразном питании, уже по той причине, что организм к этому приспособлен самой эволюцией».

*(Н.М. Амосов)*

Наверное, в идеале вот так и должны сливаться голоса врачей и благоразумия. – Хотя дальше можно споткнуться о зыбкость определений: какие продукты считать естественными? Молоко – естественный продукт? А кипячёное молоко или, скажем, отварная рыба? Стоит ли переключаться на сырую, как тот персонаж, которого «заставь молиться, лоб расшибёт»? – Выход опять-таки в б л а г о р а з у м и и.\*

\* \* \*

**«Если вашему рассудку чего-нибудь не хочется, то слушайтесь его!»**

*(Гамлет, принц датский)*



---

\* «Благоразумие: сущность, ценность, возможности сохранения в пожилом возрасте» как тема диссертации для геронтопсихолога?

## На случай конкретной беды

Заранее читать о болезнях нельзя, ибо может получиться как со студентами мединститута, которые, по мере изучения симптомов, у себя же их все и обнаруживают.

Но полезно держать на примете пару толковых книг, которые в нужный момент подскажут, сориентируют – причём не вообще, а применительно именно к нашему возрасту, квалифицированно и в доступном изложении.

Пока что такими представляются:

1. Уже известный **справочник «Старость»**, где раздел «Здоровье. Болезнь» занимает 2/3 всего объёма и содержит подразделы:

Приспособительные возможности организма и возраст человека

Недомогания в старческом возрасте.

Старость и течение заболеваний.

Болезни системы кровообращения у пожилых людей.

Болезни органов дыхания.

Болезни пищеварительного тракта.

Сахарный диабет у пожилых людей.

Ревматические заболевания позднего возраста.

Как уменьшить утреннюю тугоподвижность суставов.

Гимнастические упражнения.

Климакс.

Профилактика женских болезней до и после прекращения менструаций.

Болезни пожилых мужчин.

Проблемы офтальмологии в старческом возрасте.

Слух у старых людей.

Стоматологические проблемы третьего возраста.

Старческая немощь и её преодоление.

Инвалидность в пожилом возрасте.

Ревитализация.

Домашний уход за тяжёлыми и хроническими больными.

Старый человек в больнице.

Санаторно-курортное лечение.

Лекарства и здоровье.

Как надо питаться.

Советы диетсестры.

## **2. Книга Н.М. Амосова «Преодоление старости», где есть**

Гл. 13. Болезни, которые нас выбирают: диабет, инфекционные болезни (в совокупности), онкологические заболевания, болезни органов пищеварения (в общем, рак желудка, язвенная болезнь), заболевания лёгких (бронхиальная астма, туберкулёз, рак лёгкого), рак молочной железы, заболевания почек и мочевыводящих путей, болезни крови, болезни суставов, травмы.

Гл. 14. Чем занимается хирург?

Гл. 15. Чем кончается лечение? (вообще, реабилитация, здоровье здоровых).

**3. В пособии Н. Кряжимской «50 лет. Жизнь продолжается»** сосредоточены разновидности лечебной гимнастики для нас (при расширении вен, запорах, гастроэнтероптозе, хроническом простатите, остеохондрозе, на расслабление, для всего позвоночника и отдельно для его шейного и грудного отделов).

4. Совершенно необходимо **составленное К. Михайловым очень современное руководство «Ожидая «скорую помощь»** о том, какие из несчастных случаев и острых состояний требуют вызова «скорой» или «неотложки», а какие – прямого обращения к хирургу или в травмопункт; как предварительно спасти себя или другого пострадавшего; что следует держать в домашней аптечке и какие из медицинских терминов полезно понимать.



## Самое страшное

\* \* \*

«Последнее лето прошло под знаком болезней Паркинсона и Альцхаймера: Далú клацает зубами, ему мерещится, что носороги подбираются к его кровати. Га́ла тоже побеждена, ум её бывает ясным не более двух-трёх часов в день. Всё чаще приступы патологической агрессивности: Га́ла кричит, Дали потрясает своей тростью. Их растаскивают, чтобы в очередной раз уберечь от рукоприкладства».

\* \* \*

«Из опасений, как бы парализованная тёща не заболела пневмонией, форточки открывались только на 15 минут в сутки. Каждый, у кого в доме был такой больной, знает этот специфический тяжелый запах лекарств, мочи и вечно влажного белья, которое сохнет по всей квартире в самых неподходящих местах».

\* \* \*

«Обладая властным характером и изнывая от вынужденного безделья, Елена Николаевна начала постоянно подыскивать работу окружающим. Подушка лежит не так, жажда одолевает, форточку нужно открыть (или закрыть), свет включить (выключить), повернуть её на бок (вернуть на спину), подтянуть повыше (сдвинуть пониже), надеть (снять) носки... А для того чтобы обратить на себя внимание, начинался стук крышкой горшка по стулу, специально сделанному Евгением для отправления естественных нужд. Подобные действия осуществлялись в основном ночью, ибо днём она успевала выспаться. – Ничего удивительного, что с определенного момента времени главной мыслью Евгения стало: «Доколе???»

\* \* \*

«Не позволяйте её оперировать!» – Не помешали, дрогнули, поддались общепринятой морали. И потянулась череда агоний и воскрешений. Мочевая кислота, сочившаяся прямо сквозь кожу, разъедала её тело, ободранное до живого мяса; медсёстрам жгло пальцы, когда они меняли под ней простыни».

\* \* \*

«Главное мучение Ивана Ильича была ложь, – та, всеми почему-то признаваемая ложь, что он только болен, а не умирает, и что ему надо только быть спокойным и лечиться, и тогда что-то выйдет очень хорошее.

Последние не минуты, а часы он, не переводя голоса, кричал. Все три дня, в продолжение которых для него не было времени, он барахтался в том чёрном мешке, в который просовывала его невидимая неодолимая сила».

\* \* \*

«В эти последние дни ему, наверное, было очень больно – он всё засовывал пальцы в рот, всё кусал их. И в беспамятстве прорывалось то «Я хочу работать... Дайте мне работать!», то «Не троньте меня! Пусть я уйду... Скорей, чтоб я ушёл!»

\* \* \*

«Жизнь бывает отделена от смерти длительным промежутком болезни, по-видимому, для того, чтобы смерть казалась избавлением и тем, кто уходит, и тем, кто остаётся».  
*(Жан де Лабрюйер)*



## Право уйти вовремя

\* \* \*

«26 ноября 1911 года садовник дома, где жили последние годы Лафарги, обнаружил их мёртвыми каждого в своём кресле. Накануне оба они поздно вернулись из Парижа, где провели вечер. Они были нарядно одеты. Укол цианистого калия в руку оборвал эти две прекрасные жизни.

Поль Лафарг в оставленном им письме сообщал, что решение умереть в <...> лет было принято им давно, поскольку он, как врач и учёный-физиолог, считает эту дату как бы рубежом, за которым он станет балластом для партии, бременем для других и для самого себя. Лаура, тремя годами моложе, последовала за ним в его добровольном решении умереть.

Товарищи по партии осудили такую смерть в прогрессивной французской газете «Попюлер»: «Имел ли он право обмануть и покинуть нас? Он не понял, что значило для партии его присутствие и присутствие единственной оставшейся в живых дочери Маркса. – Имел ли он право не верить в нас? Он не поверил в то, что товарищи не позволят ему терпеть недостаток в средствах, не поверил в то, что у нас хватит сил, чтобы обеспечить его необходимыми удобствами. Он не понял того, что...»

*(Воробьёва О., Синельникова И. «Дочери Маркса»)*

\* \* \*

«Если ты ищешь исхода несчастий, необходимо самому прекратить своё существование. Тот, кто жаждет покоя, должен погасить этот свет». *(Вольтер)*

\* \* \*

«Я хочу кричать, вопить: дайте мне право свободно распоряжаться собою! Примите мое завещание, исполните его. Если я окажусь негодным для жизни, если начнет разлагаться мое духовное существо,— вы, друзья, вы, кто любит меня,— докажите делом, что вы мне друзья и меня любите. Сделайте так, чтобы мне достойно уйти из жизни, если сам я буду лишен возможности сделать это!»

*(В.Вересаев «Записки для себя»)*

\* \* \*

«Человек вправе распоряжаться своей жизнью, но при условии, что у него нет личных обязанностей перед другими людьми оставаться в живых. Если у человека есть, например, маленькие дети или больная жена, он не имеет морального права кончать жизнь самоубийством. Если от человека зависит судьба товарищей, он точно так же не имеет права по своей воле уходить из жизни.

Человек имеет моральное право покончить жизнь самоубийством, если выполнено упомянутое выше условие и если самоубийство приносит людям облегчение, а самого человека избавляет от ненужных страданий. Например, человек, больной неизлечимой болезнью, причиняющей страдания, может покончить с собой.

В последнем случае аморально удерживать человека от самоубийства и возвращать к жизни в случае неудачной попытки покончить с собой. Наоборот, надо таким людям предоставить возможность покончить с собой наилучшим образом. Спокойно, без шума, без театральности».

*(А. Зиновьев «Иди на Голгофу»)*

\* \* \*

**«Долой террор мнимой гуманности!**  
**Каждый решает сам для себя.**  
Суицид – дело тонкое. Лишь бы не сгоряча!»  
*(Неизвестный полемист)*



## Негодные средства

Допустим на минуту, что обсуждаемое право общепризнано и ситуация сложилась соответствующая. Что же тогда будет означать вот это «предоставить возможность» да ещё и «наилучшим образом»?

\* \* \*

Слово «предоставить» можно понимать двояко: помочь или не мешать.

Современное название помощи – эвтаназия (от греческого «лёгкая смерть»), но мир с этим пока не определился.

Для начала надо как-то позабыть о том, что именно **это** слово официально использовалось для происходящего в нацистских газовых камерах, причём начиналось как раз **с домов для престарелых** и поначалу даже маскировалось – «преувеличенно негативными диагнозами».

Затем – подвести законодательную базу: «Решением парламента Нидерландов с апреля 2002 года эвтаназия разрешена для неизлечимо больных не моложе 12 лет при условии строжайшего соблюдения юридической процедуры. Вопрос рассматривается также в других европейских странах и в Австралии».

Далее – создать соответствующие службы и гарантировать от злоупотреблений: «Организация «Хемлок» в Калифорнии уже сегодня с возрастающей популярностью активно склоняет неизлечимых больных к самоубийству».

И только достигнув полной юридической и моральной слаженности...

\* \* \*

Мини-вариант помощи – **ампула с ядом**, зашитая в воротник – предоставляется избранным, главным образом, шпионам.

\*\*\*

На долю простого смертного, которому не помогают, но и не мешают, остаётся **самообслуживание** с широкими возможностями: стреляться (из пистолета, дробовика, ракетной установки), вешаться, самосжигаться, подрывать себя гранатой, закалываться (кинжалом, финкой, шампуром, вязальной спицей), ложиться (под поезд, асфальтовый каток, в ванну с перерезанными венами), бросаться (с самолёта, в пропасть, с крыши, из окна, в воду с камнем на шее), травиться (цианидом, уксусом, крысиным ядом, наркотиками, выхлопными газами)...

Но если речь о **«наилучшем способе»**, то, видимо, в первую очередь это означает **доступно, быстро, не больно, наверняка**. Кроме того, задуманное должно быть **посильно, но и не слишком просто** на тот случай, если решение принято скоропалительно и за время приготовлений ещё можно одуматься. И, наконец, желательно, чтобы сам акт и его последствия смотрелись **не безобразно**, а, рискнём так выразиться, **эстетично**.

А теперь сверяем с этими требованиями любой из вышеперечисленных способов. И что же получается? – Не по карману... Негде взять... Нет навыка обращения... Гораздо мучительнее, чем болезнь... Сомнительно... Помешают... Риск остаться калекой... Мерзкое зрелище для близких... Нечего будет хоронить... Вообще не найдут...

\*\*\*

Итог теоретических изысканий: всё не то,  
всё не подходит.....И СЛАВА БОГУ!



## Запасной вариант

\* \* \*

Вчера по зарубежному радио душераздирающая история...

Цивилизованная, но консервативная страна. Женщина годами прикована к постели. Невыносимое состояние, обезболивающие уже не действуют. Умоляет мужа помочь в избавлении, но тому будет грозить тюремное заключение сроком до 14 лет. Обратились за разрешением в суд. После долгого разбирательства суд отказал. Возникло общественное движение в поддержку супругов. Миллионы людей посвящены в сокровенное. Чем закончится этот социальный садизм?!..

\* \* \*

«Вообще-то, как говорят англичане, это не моя чашка чая. Но допускаю, что могут быть люди и обстоятельства, когда это единственное спасение. – Так ведь ни в одной общедоступной книге не прочитаешь: «В случае крайней необходимости безболезненно покончить с собой можно следующим образом...» Права человека! Ха!..» *(Давний знакомый)*

\* \* \*

«Доктор Х. Умирала, его мать,— он ее очень любил. Паралич, отек легких, глубокие пролежни, полная деградация умственных способностей. Дышащий труп.

Сестра милосердия:— Пульс падает,— впрыснуть камфору?

— Впрысните морфий.

Сестра изумленно раскрыла глаза: — Морфий?

Он властно и раздельно повторил: — Впрысните морфий!

Мать умерла.

У меня к нему — тайное восхищение, любовь и надежда. И раз я ему сказал:

— Самый для меня безмерный ужас, это жить, разбитым параличом. А у меня в роду и со стороны отца, и со стороны матери многие умерли от удара. Если меня разобьет паралич, то обещайте мне... Да?

Мы поглядели друг другу в глаза, он с молчаливым обещанием опустил веки...

Тут самое главное: человеку должна быть дана возможность встретить смерть достойно.» *(В.Вересаев)*

\* \* \*

«Иногда самое важное – иметь запасной выход. В один прекрасный день мне может понадобиться меч Катона или Сократова чаша с цикутой, а ещё рука, которая сотрёт пот с моего лба и проверит мой пульс. Пусть другие делают что хотят со своими жизнями, но мне позвольте не терять моё достоинство. Дайте умереть спокойно.»

*(А. Перес-Реверте «Живым не возьмёте»)*

\* \* \*

Не знаю, так ли я буду рассуждать, если дойдёт до дела, но пока твёрдо: превращение в обезумевшее животное надо упредить.

И однажды идёшь к знакомым врачам и, слово за слово, окольным путём подводишь разговор к нужной теме.

Дескать, что если бы совершенно одинокая, неизлечимо больная приятельница в преддверии мучительной агонии умоляла узнать способ... Допустимо ли в такой ситуации сжалиться над человеком?

Запоминаешь ответ, сопровождаемый многочисленными оговорками: ...Врачебный долг... Долг совести... Лучше такое никому не рекомендовать... Но есть таблетки: без рецепта, в любой аптеке... Определённое количество... Мягко остановят жизнедеятельность...

Благодаришь, уходишь. А той же ночью – небывалые спазмы и боль в груди! От одной только информации! Организм яростно протестует!!...

Тогда кладёшь руку на сердце и шепчешь ему: «Родное, ну что ты переполошилось, ведь этих таблеток даже нет в доме! И мы с тобой не пойдём их покупать, пока **вместе** не решим, что уже совсем невмоготу. Зато теперь мы знаем, что есть выход даже из тупиковой ситуации»...

Уговариваешь, успокаиваешь – и постепенно нервная боль отпускает, состояние возвращается к норме.

Через несколько дней повторно идёшь к тем же врачам, чтобы не оставлять их с ощущением, что, может быть, взяли грех на душу. Завершаешь легенду, например, так: та самая приятельница неожиданно выиграла крупную денежную сумму и, попрощавшись, затерялась где-то на Канарских островах...

Можно удивляться, но с тех пор живу спокойно.

\* \* \*

ДА МИНУЕТ НАС ЧАША СИЯ!!!



...Как вдруг увидел я сосульку:  
Её наполнил красотою лунный свет...  
И я не стал самоубийцей.  
(Сайто Санки)

Дейл Карнеги

## **«КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ»**

Книга – давняя, со множеством недостатков: поучительство, украшательство, погрешности перевода. И несмотря на всё это, для нас она в особом ряду, потому что мы хорошо помним, как, одной из первых, она просачивалась к нам сквозь дырочку в тогдашнем «железном занавесе» – в виде отрывков, ксерокопий, рефератов «для служебного пользования».

Никакого политиканства – наоборот, человековедение! А ведь до той поры с нами так никто не разговаривал.

– О том, что смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа, и что мы – дураки, когда расплачиваемся за что-либо бóльшим количеством жизни, чем это «что-либо» значит для нашей жизни.

– О том, насколько важен выбор правильного умонастроения, оказывающего почти неправдоподобное влияние на наши физические силы.

– Семь правил выработки такого умонастроения, которое принесёт нам спокойствие и счастливые дни.

– Как одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет нас.

– Как прибавить по часу к каждому дню нашей активной жизни.

И о многом, многом другом.

И сейчас, на склоне лет, почему бы не перечитать целебные строки:

- «Найдите себя и будьте собой: помните, что на земле нет другого такого человека, как вы.»

- «Мы можем или принять неизбежные ситуации как неизбежные и приспособиться к ним, или погубить остаток жизни, протестуя против неизбежного, и, возможно, довести себя до нервного срыва».

- «Два человека смотрели сквозь тюремную решётку. Один видел грязь, другой видел звёзды».

- «Мы сильнее, чем нам кажется».

Возможно, новому поколению эти сентенции покажутся старомодными, но нашему – при умеренном использовании – книга всё ещё способна оказывать помощь, как порой помогает простое, привычное лекарство или даже «плацебо» (видимость лекарства, подкреплённая внушением).

Из предисловия к русскому изданию 1990 года: «При всех её достоинствах данную книгу не следует воспринимать догматически. Применение правил, как и их нарушения должны быть осмысленными. Надо всегда помнить, что универсальных рецептов не существует. И не забывать о своей индивидуальности, которая является одной из высших ценностей. Именно потому, что мы – это мы, не каждое правило нам подходит, даже если оно хорошо во всех отношениях. – И всё-таки в наше время людей, строящих свою жизнь «по Карнеги», пожалуй, больше, чем стремящихся жить «по Толстому», или «по Руссо». – Почему? Да потому, что ведь

«Наша беда не в неграмотности, а в бездействии, а цель данной книги – ещё раз сформулировать, проиллюстрировать, модернизировать и восславить множество древних и незыблемых истин, а также **расторгнуть нас и заставить их применять**».



Раздел 9

## Эстафета поколений

Непредсказуемый сценарий. Мир входящему и уходящему! Чудо продолжения рода.

В масштабах человечества _ _ _ _ _	119
Предостерегающее _ _ _ _ _	120
Ободряющее _ _ _ _ _	121
Наши голоса _ _ _ _ _	122
Голоса молодых _ _ _ _ _	123
Голоса арбитров _ _ _ _ _	124
А. Перес-Реверте «Последний патрон»_ _ _ _ _	126
Счастья тебе, сынок! _ _ _ _ _	128
Мой золотой внучек _ _ _ _ _	129
Новый родной человечек _ _ _ _ _	130
В. Гюго «Искусство быть дедом» _ _ _ _ _	131
Многообразие бабушек _ _ _ _ _	132
Ищем свою «нишу»_ _ _ _ _	134



## В масштабах человечества

Сравнительно новая современная наука **общая теория населения**. Соответствующая комиссия при ООН. Соответствующая книга в 2-х томах многолетнего председателя этой комиссии А. Сови. Названия отдельных глав: *Понятие оптимального населения. Экономический оптимум. Оптимум могущества. Популяционная бомба. Наступление часа Мальтуса. Во что человек обходится и что он даёт обществу. Стоимость борьбы за снижение смертности...*

Многочисленные публикации других специалистов.

Повышенное внимание к проблеме не просто от научной любознательности, а потому, что уже сложилось то, что сложилось:

– **в количественном отношении** – «Одним из наиболее важных демографических фактов является огромное увеличение числа пожилых людей как в абсолютных, так и в процентных данных ко всему населению, причём старейшие из старейших являются наиболее быстро растущей группой населения».

– **и в качественном** – «В современном, преимущественно технократическом, постоянно озабоченном прогрессом и ростом прибылей обществе старение расценивается как процесс превращения в нечто негодное, бесполезное, в металлолом духа».

Общая тревога, обсуждение с самых разных позиций:

- «постарение населения», «увеличение нагрузки на трудоспособных», «нашествие стариков», «дольше живут – дольше болеют»;

- «крушение традиционализма», «вытеснение», «социальное лицемерие», «ползучая эвтаназия», «мучительный скандал бытия»;

- «Поклонимся нашим старикам!», «Повышать пенсию по мере старения человека!», «Самому Богу приписывается старческий возраст!»

Поиски выхода из создавшейся ситуации: увеличение пенсионного возраста? опора на стариков в сфере услуг? экспорт пенсионеров на свободные побережья? ограничение рождаемости в будущем?

И вынужденное признание мирового сообщества:

«Похоже, что теперь, когда мы добились большей продолжительности жизни, мы не знаем, что с этим делать».



## Предостерегающее

- «При современных темпах роста населения примерно через 500 лет на каждом квадратном метре Земли будет жить по человеку!»

- «Замедление старения – это благословение или кошмар?.. Ресурсы планеты... Возможности технологии... Нагрузка на общество... Социальные проблемы долгожительства... Психологические проблемы... Мировоззрение 150-летних...» – «Близится время, когда землю заселят сплошь одни старцы. И править будут тоже они, вот так-то». – «Опасения, что нация, где преобладают избиратели-старика, постепенно сойдёт политический курс вправо, – образно говоря, выберет в президенты «бравого кавалериста», который вернёт старое доброе время, могут оказаться не беспочвенными».

- «Бессмертие ведёт к застою и кладёт конец эволюции!»

- Пророчество футуролога: «Процесс старения общества не остановился. Он неумолимо продолжается, переступив все мыслимые пределы. Используя технику замены частей тела искусственными и технику пересадки таких частей от других живых организмов, теперь можно продлить жизнь человека до 200 лет, сохраняя при этом потенции молодого человека до 100 лет, что, разумеется, стоит огромных денег. Человечество уже отравлено мыслью, что лишь небольшое число избранных будет наслаждаться бесконечно долгой жизнью. Возникли массовые движения за ограничения прав «бессмертных», за конфискацию их имущества в пользу наследников, за запрет геронтологии вообще как лженауки и лжемедицины. Уже известны случаи погромов геронтологических центров и всякого рода заведений для сверхстариков.

Происходит извращение всех основ цивилизации, превращение её в эволюционного урда, обречённого на неминуемую гибель».[38]

- Старики, старухи, сама старушка Земля, содрогающаяся в преддверии экологической катастрофы; будущая летописная запись:

**ОДНАЖДЫ ДЕРЕВЬЯ НЕ РАСПУСТИЛИСЬ...?..**



## Ободряющее

- Саморегулирование системы, спасительный маятник цивилизации: процессы увеличения или уменьшения численности населения, глобального постарения или, напротив, омоложения популяции явно чередуются с некоторой цикличностью. – Нынешний период изменений пройдёт, а потом количество и возрастная структура жителей земного шара с т а б и л и з и р у ю т с я .

- У нас в подсознании заложен стереотип «должно быть мало стариков и много детей». Но разработанная в наши дни *демография безопасности* свидетельствует, что в сообществах, где доля молодых людей в возрасте 15 – 20 лет составляет более 30 %, происходит так называемый «молодежный сбой» (т.е. мелкие конфликты сопровождаются насилием), во избежание которого лучше балансировать вблизи *точки равновесия*.

- Для современного демократического общества важнее не количество, а *качество* детей. В молодом поколении могут преобладать разные тенденции: прогрессивные, конформистские, тяга к развлечениям, и пр. – Важно, насколько молодые люди в массе своей готовы активно и конструктивно участвовать в общественных процессах.

- Данные о возрасте политических деятелей, делегированных избирателями в правящие верхушки самых больших стран мира, на сегодня пестрят цифрами 59...62...67...70...– Видимо, пожилые люди *лучше экипированы* для эффективного политического влияния за счет более высокого уровня образования, квалификации, опыта и связанной с ним интуиции; эти же их качества ценятся дальновидными работодателями на рынке труда.

- Нужно жить в новой исторической эпохе. Обществу, которое сумеет интегрировать опыт и особенности **разных поколений**, под силу решать задачи любой степени сложности.



## Наши голоса

- «В дискуссиях участия не принимаю. Думаю не об отдалённых перспективах человечества, а о себе самом. Ещё немного, и я буду стариком. Поскольку я фигура незначительная и особой ценности для общества не представляю, меня немедленно вытурят на пенсию. Как я, одинокий человек, буду жить вне моего привычного коллектива? Кому я буду нужен?!»

- «На днях прочла у старого, уважаемого писателя: «С глубокой древности старики внушают молодым, что они умнее, – а к тому времени, как молодые начинают понимать, какая это чушь, они сами превращаются в стариков, и им выгодно поддерживать это заблуждение». – До сих пор не могу успокоиться – зачем же так однобоко?! Любой человек в 60 лет умнее себя 20-тилетнего!»

- «Наша непрозрачность то ли губит нас, то ли спасает... На рассвете прихватило сердце – не пошевеливать рукой. Не сдавалась, заговаривала боль. К полудню отпустило. Задним числом накатил страх: вот так однажды всё и кончится... – И свирепая тоска по голосу сына! Сын на работе, в запарке, сдерживает нетерпение. – Не раскрываюсь, просто спрашиваю о внучке. – «Это может подождать до выходных!» - Всё правильно. Кладу трубку, проглатываю слезу, ругаю себя: зачем паниковала, ведь, слава Богу, на этот раз обошлось.»

- «Дочка кричит на меня от усталости, внучка кричит на неё по её же примеру. Но я-то не позволю себе опуститься до уровня расхожей мудрости «мы любим внуков потому, что они мстят за нас нашим детям!»

– Слишком быстро всё меняется, наши дети для нас словно инопланетяне.

– Пребываю в дедушках «до востребования», стараюсь лишней раз не возникать, не вносить диссонанс.

– Боюсь, нас и в самом деле слишком много. Сейчас вот огляделся в троллейбусе – вокруг такие же лица, как моё, даже жутко стало! Один единственный – мальчишечий задорный взгляд...

**«Никогда не допускайте, чтобы жизнь вам опротивела!  
Даже если для других наша старость большой цены не имеет, то ведь для нас иной жизни – прекраснее – нет!»**



## Голоса молодых

- «Чем старше становится наше общество, тем активнее зреет мечта об обществе молодом. Сегодня ареной противостояния стал проект закона о страховании на случай болезни. Возникает вопрос, действительно ли молодые, здоровые, застрахованные работники, активные плательщики взносов, обязаны расплачиваться за дорогостоящих больных пенсионного возраста? – Если пенсионеры будут в законе вычленены, то работающие смогут вносить в больничные кассы на 3% от своего дохода меньше, а взносы за пенсионеров могло бы тогда взять на себя государство.»

- Писатель и его друг, гуляя по городу, попали в травмирующую ситуацию. У друга глубоко рассечена губа, и вот он уже в операционной. Женщина-хирург, перед тем как приступить к делу, спрашивает, сколько лет пострадавшему. Тот сам ответить не может (из губы хлещет кровь), а писатель удивляется вопросу. Тогда врач поясняет: «Это имеет не маленькое значение. Если ему меньше 40-50 лет – я сделаю ему пластическую операцию. А если 50, то я ... так зашью... Нет, всё будет хорошо и как полагается, но уже конечно ...не то, что ... как бывает при пластической операции...»

- «Старых людей как-то особенно жалко. Всегда посочувствую и помогу достойному человеку. Но сочувствовать склочному и сварливому – извините!»

- «Живём рядом, забегал бы к родителям каждый день минут на 15-20. Так нет же, всякий раз надо посидеть, выслушать подробности жизни каких-то соседей и знакомых, которые мне сто лет не нужны, и пересказ телевизионных передач, и ещё чёрт знает что. Да нет у меня на это времени! Свожу визиты к минимуму, справляюсь по телефону, а они обижаются: живём-то рядом.»

– Мамочка, я тоже седая, сколько можно меня воспитывать!..

– Зачем бабушке босоножки, во дворе можно и в шлёпанцах...

– Настоящая жизнь – лет до 30. Дальше – прозябание.

– Нечего разводить психологию, всё элементарно: старики все злые от зависти к молодым.

– Не учите меня жить – лучше помогите материально!

– Ни за что не хочу быть старой! Старость – это кошмар!!



## Голоса арбитров

\* \* \*

«Если у молодого человека нет в душе сочувствия к пожилому, это обязательно проявится, если не в словах, то в тоне или в поведении, и пожилой человек сразу почувствует это, подобно ребёнку, который легко распознаёт и отторгает притворство и так же быстро откликается на добро и ласку».

\* \* \*

«– Какой милый! – сказала незамужняя тётушка, когда за мистером Джинглем закрылась дверь.

– Смешная старуха, – сказал мистер Джингль, шагая по коридору.

Тягостно думать о вероломстве наших близких...»

\* \* \*

«В то время как пожилой сам воспринимает себя как лидирующего, неторопливого человека, трезвого, делового, осторожного, серьёзного, сдержанного, а не выскочку, более молодые смотрят на него как на скрытного, инертного, болезненного, тяжёлого на подъём и быстро утомляющегося консерватора».

\* \* \*

«У вас другие взгляды, чем у этих молокососов? – Конечно же! Не всегда худшие, но ведь не всегда и лучшие... Они, по вашему мнению, неблагоразумны, шумливы, неистовы и т. д.? – Но ведь и вы когда-то были такими же!.. У вас есть нелегко доставшийся опыт? – Но ведь его лучше передавать не словами, а действием, примером, позицией, всей жизнью».

\* \* \*

«Почему вы считаете возможным сердиться на молодых, которые не всегда умеют выразить свою любовь к вам? Не принуждайте их к притворству, если только вы не хотите стать в тягость своим детям и не хотите, чтобы они втайне говорили про себя: «Когда ты, наконец, умрёшь, отец?»

\* \* \*

**«Быть другом собственных детей – самая большая радость, которая Вас может ожидать в жизни!»**

\* \* \*

Пребывала в полной уверенности, что пишу не для молодых. Но после первого издания неожиданный звонок от моей бывшей студентки: «Спасибо за такую книгу! Теперь я буду лучше понимать своих родителей.»

\* \* \*

«Средства массовой информации обладают мощной силой формирования общественного мнения. Как результат, ответы школьников о том, как они представляют себе социальный успех или неуспех: есть успешные люди, богатые и знаменитые, и есть остальные – пожилые, «бедные и несчастные», «нищие пенсионеры». – Растёт поколение, у которого нет представления о жизненном пути нормального среднего человека!»

«Закон отрицания отрицания: колос отрицает зерно – до нового зерна».

«Внутригрупповой фаворитизм и межгрупповая неприязнь».

«И всё-таки эстафета поколений!»

\* \* \*

Из предисловия академика Ф.Т. Михайлова к книге А.В. Толстых: «Плох пожилой учитель, если не учится у молодых своих учеников. На примере моего личного общения с Александром Валентиновичем я старался показать смысл и значение **обоюдозначимой культурной преемственности возрастных когорт**».

\* \* \*

Исторический факт: стариками дорожили тогда, когда использовали их на благо всего рода – как хранителей огня, пищевых запасов, ремесленных или научных знаний. Мало взывать к совести молодых – надо представлять для них ценность. За производством и военным делом нам уже не угнаться, научные знания запрессованы в Internet, так что единственный наш оплот – сфера человеческих отношений, где мы всего насмотрелись и теперь, что называется, **эксперты в области человеческой природы**. – Вот только чтобы признать это наше преимущество и воспользоваться им, от молодых требуется незаурядная тонкость!

\* \* \*

«Когда мне было 14 лет, мой отец был так глуп,  
что я едва выносил его; когда же мне стукнуло 21,  
я поразился, как поумнел старик за эти 7 лет».

*(Марк Твен)*



Артуро Перес-Реверте  
**«Последний патрон»**

«Я знаю, каково тебе, друг. Страшно идти на собеседование в отдел кадров, соревноваться с молодыми и хорошо подготовленными соперниками, когда тебе пятьдесят лет и ты совсем седой. Тем, от кого зависит твоя судьба, кажется, что они всегда будут молодыми, здоровыми и удачливыми, и потому они позволяют себе презирать стариков. Им начхать на твой опыт работы, и ты это знаешь. Они предпочитают двадцатилетних, не обремененных семьей, тех, кто говорит по-английски и не собирается стареть и умирать.

Потому тебя так пугает завтрашний день. Ты смотришь, как жена гладит твою рубашку, и твой желудок сжимается от страха. В тот день, когда она оставила учебу и вышла замуж, чтобы быть с тобой в горе и радости, никто из вас не мог представить, чем это кончится. Завтра ты наденешь эту рубашку, повяжешь галстук и отправишься испытывать судьбу, сознавая, что надежды мало. Ты крепкий. Ты всю жизнь вкалывал как проклятый, но остаться в пятьдесят четыре года с женой и детьми без средств к существованию — для тебя все равно, что провалиться в глубокий, черный колодец. Я знаю об этом из писем твоего сына. Возможно, это не твой сын, а какой-то другой юноша пишет о своем отце, но все подобные истории очень похожи. Твой сын пишет, что ты целый месяц стыдился выходить на улицу, сидел дома с опущенной головой и красными от слез глазами.

Больше всего ты беспокоишься о том, что подумают дети. Жена все понимает и прощает. А дети молоды и потому жестоки. Они еще не знают, что почём. Ты ловишь их взгляды и думаешь, что они считают тебя неудачником. Тебя никогда не показывали по телевизору. Для них ты — воплощение ничтожества и мерзости нашей страны. Да, пожалуй, с детьми тяжелее всего. Перед сном жена крепко сожмет твою руку. Она видела, как ты боролся всю жизнь и знает, чего ты стоишь. Она знает тебя, как никто другой. С ней можно разделить унижение.

И всё же тебе стоит прочесть письмо, которое мне написал твой сын. Ты увидишь, с каким уважением и нежностью он о тебе пишет. Он страдает оттого, что слишком молод, чтобы помочь тебе, оттого, что не может найти нужных слов и не знает, что делать. Ты сам видишь, какой он: грубый, неуклюжий, с длинными волосами, и вечно слушает эту ужасную музыку. Его жизнь отличается от твоей так сильно, что ты порой кажешься ему пришельцем с другой планеты. Неудивительно, что вы все время ссоритесь. Но, когда он видит, как ты сидишь на диване, закрыв лицо руками, у него дрожат губы. Он хочет подойти к тебе, обнять, высказать все, что думает на самом деле, но он не решается. Хочет сказать, что у тебя есть друг и что ты вовсе не так уж стар, хотя он сам иногда называет тебя стариком. Что он сам не так уж мал и глуп, чтобы не видеть, как много ты трудился, как сильно ты любишь его, маму и братьев. Для него ты самый лучший, самый работающий и достойный человек из всех, кого он встречал в этой чертовой жизни. Ты его отец и всегда им останешься — неважно, есть у тебя работа или нет. Ты сумел воспитать его не словами, а собственным примером. А когда ты покинешь этот мир, сын закроет твои глаза и скажет: «Он был хорошим отцом и достойным человеком».

Так что держи хвост трубой, приятель, как говорят у нас в Картагене. Завтра ты наденешь рубашку, старательно отглаженную твоей женой, и с высоко поднятой головой отправишься на собеседование. И если ты не понравишься молокососу из отдела кадров — что ж, тем хуже для него. Если ты потерпишь неудачу, будешь пытаться вновь и вновь, пока хватает сил. А если сил не останется — ничего не поделаешь, друг, ты сделал все, что мог. Нет ничего позорного в том, что солдат сдается, если до этого он храбро сражался и успел истратить свой последний патрон.»



## Счастья тебе, сынок!

Гравёр уже выводит на моём подарке для тебя: «В честь 30-летия», а ведь как будто совсем недавно...

Голос акушерки, обрывающей мой крик («Как не стыдно, а ещё аспирантка!»), и наш с тобой первый пристальный взгляд друг на друга: «Так вот ты какая, моя мама» – «Так вот кто брыкался у меня под сердцем»...

Первые твои шаги по земле, первые вопросы: «Изоляторная группа в садике как бы электрическая?», «А почему девяносто меньше, чем просто сто?»...

Детские письма из первого лагеря: «В тихий час мы сперва часик побесимся, подерёмся подушками», а из последнего, трудового, уже солидно: «Вожатый свой человек, все разумные запрещённые развлечения разрешает».

Школьником из хирургического отделения: «Привет всем от себя лично и от таракана Пантелеймона, которого я почти приручил». Студентом в чернобыльский год из инфекционного: «Получилось редкое сочетание болезней, теперь я представляю ценность для науки, и ко мне будут присылать красивых практиканток и умных доцентов»...

Становление личности, крутой поворот на нестандартную тропу, утверждение в профессии, а для меня – трудная родительская заповедь «устранись в положенное время» (по терминологии психологов **«второе перерезание пуповины»**) и пожизненно хранимый конверт с надписью «Из первой зарплаты любящего сына»...

Отец семейства, руководитель проекта, работа на износ. Усложнение должностей, абзац в справочнике «Хто є хто в українських мас-медіа» – неужто про моё дитя?..

...И бывает, что в будничном телефонном разговоре у меня вдруг перехватывает дыхание от мысли, что ведь на том конце связи – моё жизненное продолжение, максимально родственная душа, и что – заветными словами Киплинга – «мы одной крови, ты и я»...

**Здоровья тебе, сынок, всеобъемлющего счастья, удачи,  
надёжных соратников и единомышленников!**



## Мой золотой внучек

Золотистый цвет волос, смышлёная золотая головка ...Потешный слонёнок с коврика, который я дошивала утром того дня, когда Его Новорожденное Высочество должно было прибыть в дом...

Дальше – пять лет под одной крышей. Полный комплект трудов, радостей и забот. - Вот уже сознательно играет словами – «лысый коврик», «преданный (кому или кем?) друг», «приносить пользу и уносить её». Вот в знаменательный день приговариваю «желание именинника закон», а в ответ тихо и застенчиво: «Когда ты это говоришь, мне так приятно!»... А на вопрос, чем займёмся – «Не игрой, а каким-нибудь **делом**».

И вот уже переломный момент, когда в моей комнате

Вечерний свет, уютный полумрак,  
Денис читает – сам! – и это ново.  
Осознавая этот новый факт,  
Я отрешаюсь от всего иного.  
Не кандидат каких-нибудь наук –  
Я бабушка, и только, в этот вечер.

Читальщик, личность, драгоценный внук,  
Таинственный растущий человек!  
Что там, в твоей головке и в душе,  
Какая повседневная работа,  
Пытливейшая, до седьмого пота?  
Что в этой жизни понял ты уже?..

Два года спустя наступает эра компьютерных игр и звонкого смеха в ответ на моё дилетантское «Да где же здесь «червяк»? Покажи мне этого «червяка!»)...

Пятиклассником – уже по корешкам моих книг: «Теория графов – это что? А зачем искать экстремум?.. Оо-о, так это же в сколькоммерном пространстве...»

Проходят годы – и эти книги уже не мои, а его, студенческие...

### Денисушка, Денюшка, солнышко родное!

В жизни всему свой черёд, но когда я отправлюсь уже совсем далеко, то ведь всё равно не покину своего места в ряду твоих прародителей –

Тех, что молились за твою звезду  
И разглядеть пытались в книге судеб,  
Какой росточек вырастет в роду,  
Не кем он будет, а каким он будет.

Не надо ни героев, ни вождей.  
Будь честным человеком! И при этом  
Тончайший лик династии твоей  
Да осенит тебя высоким светом!



## Новый родной человек

Годы идут. Светлое чудо продолжения рода вершит и вершит свою жизнеутверждающую миссию. И однажды на свет появляется новое маленькое создание – Его Величество Младший внучек – вместе с первыми младенческими фотографиями в общем альбоме.

Вот этих, на которых малыш-голыш, будет потом стесняться, а этими – в ясельном маскарадном костюмчике – умиляться.

А вот снимок, на котором они вместе – Старший внук и Младший внук. Между ними дистанция в 15 лет – одно поколение или уже разные? – Родившиеся в разных тысячелетиях, в одном и том же городе, но не в одном государстве.

Их горизонты несравнимы с горизонтами их бабушек и дедушек. Старший внук уже успел побывать во всех земных полушариях. Но и младший не домосед: вот в 2,5 годика летит к дальнему морю на огромном самолете, внизу огни мегаполиса, а он, крепко обняв маму, на всякий случай тихонечко спрашивает: «А **бух** не будет?...»

Маленький человек – вот уже трёхлетний, со своим характером, с собственными суждениями о жизненных ситуациях.

Сказано, что папа в командировке. Но слово-то всё равно загадочное. На третий день вопрошает: «Так почему я давно не вижу своего папу?» – Еще через день возмущённо: «Так почему это наш папа не хочет идти домой?!» – Зато при его появлении ринулся вперед, прижался, прильнул и молча блаженствовал три часа, пока не наступило время укладываться спать – в этот вечер, конечно же, укладываться не с мамой, а с папой...

**Тёмушка, Артёмушка,**

Маленькое солнышко!

Мамино солнышко.

Папино солнышко.

Б а б у ш к и н о с о л н ы ш к о ...



Виктор Гюго

**«Искусство быть дедом»**

\* \* \*

Есть два сокровища; в них жизнь моя и сила:  
Мне солнце разума, великое светило  
Сияет вдалеке,  
А здесь, вблизи меня, смеется Жанна звонко.  
В моей душе — любовь, и детская ручонка —  
В моей большой руке.

\* \* \*

Уснула. Утро лишь откроет ей глаза.  
Спит, в кулачке зажав мой палец, стрекоза.  
Благочестивые читаю я газеты.  
Уж как меня честят! Одна дает советы:  
Читателей моих всех в Шарантон упечь,  
Мои развратные произведения сжечь;  
Другая просит всех прохожих со слезами,  
Чтоб самосуд они мне учинили сами.  
И скопом все меня чернят, хулят, поносят...  
Но тут дитя сквозь сон бормочет, словно просит:  
«Да ну их, дедушка! Будь милосердней к ним!»  
И нежно палец мой жмет кулачком своим.

\* \* \*

Внучата милые! Сегодня за обедом  
Вы оробели вдруг перед сердитым дедом,  
И лепет ваш умолк.  
Не бойтесь! На меня вы поднимите глазки:  
От солнца вам лучи, от деда — только ласки,  
Так нам велит наш долг.



## Многообразии бабушек

\* \* \*

«Очень полная, а двигалась легко и ловко, точно большая кошка, - она и мягкая такая же, как этот ласковый зверь. – До неё как будто спал я, спрятанный в темноте, но явилась она, разбудила, вывела на свет, связала всё вокруг меня в непрерывную нить, сплела всё в разноцветное кружево и сразу стала на всю жизнь другом, самым близким сердцу моему, самым понятным и дорогим человеком, - это её бескорыстная любовь к миру обогатила меня, насытив крепкой силой для трудной жизни».

*(М. Горький «Детство»)*

\* \* \*

«Ваше Величество Бабушка! В связи с возникшими финансовыми затруднениями прошу одолжить мне 25 фунтов», - писал королеве Виктории внук Георг. Её Величество ответила письмом на трёх страницах с нравоучениями: во-первых «деньги принадлежат народу», во-вторых «нужно уметь их тратить» и , в-третьих «просить деньги безнравственно», - за чем последовало: «Ваше Величество Бабушка! Я уже решил свои финансовые проблемы и впредь не буду просить в долг. Дело в том, что я продал письмо-автограф Вашего Величества за полторы тысячи фунтов». – После этого случая королева Виктория запретила членам королевской семьи давать автографы.

*(Из газеты «Факты»)*

\* \* \*

«Своими письмами бабушка пыталась заполнить «пробелы семьи», разбросанной по разным городам и странам. Серые листки, исписанные мелким бабушкиным почерком, тряслись в почтовых вагонах, осуществляя связь между разрозненными частями рода... Когда бабушка умерла – связь надолго прервалась».

*(Н. Ильина «Дороги и судьбы»)*

\* \* \*

«Когда бабушка Джаспера назвала джинсовку его друга прикольной, а его причёску крутой, Джаспер был готов провалиться сквозь землю. «Пожалуйста, ничего больше не говори», – думал Джаспер. Позже объяснил ей: «Такие слова, как прикольный или крутой в твоём возрасте звучат смешно». Теперь они больше не срываются у неё с языка».

*(Inopressa. ru)*

\* \* \*

Полезно обнаружить уже и «пилотажное исследование» о нашей роли: как мы себе её представляем и как выполняем – в зависимости от возраста внуков, своего здоровья, образования и социального статуса, со стороны сына или дочери, по количеству и длительности контактов, по видам времяпровождения, по направленности поощрений и наказаний, и т.д. – Увлекательные подробности, повод для игры воображения (одна бабушка у внука или две? речь о внуке или внучке? аналогичное обследование прабабушек?), но стараешься сосредоточиться на тех выводах, которые могут послужить руководством к действию:

- «Отсутствуют игровые, спортивные и обучающие занятия, где бы бабушки учили готовить, мастерить, шить, прибирать...»
- «Чем ниже уровень образования, тем больше бабушка вовлечена в совместную деятельность с внуком...»
- «Основной мотив поощрения – послушание внуков, а их личностные качества не очень волнуют бабушек...»

Среди прочих и такие категории бабушек: «элитная», «формальная», «виртуальная», «символическая», «отстранённая», «насильственно отправленная в изгнание», «бабушка-жертва», «бабушка-соперница», «арбитраж» и даже «семейная национальная гвардия».[73]

Воистину, век живи – век учишься...

Исследованиям подверглись уже и **прародители**:

- «Как правило, прародители вызывают чувства большей интенсивности, чем родители».
- «Отношение к предкам варьируется: *гордость, идеализация, соперничество, благоговение или ужас*».
- «Семейные концепции, передающиеся от поколения к поколению явно или неявно: *Что скажут люди, Аккуратность во всём, Ничто не даётся легко, Верность на всю жизнь, У нас всё должно быть, как в лучших домах, и др.*».
- **«Важность психологического наследия человека!»**

Дальше: «В наш век ребёнок занимает место своего прадеда или прабабки, его биография охватывает три поколения: дети, родители, деды. Но в будущем это перекрывание может невероятно расшириться: будущий младенец будет развиваться на коленях своего прапрапрапрапрапрадедушки»

...Грядущая **иерархия** здравствующих предков?



## Ищем свою «нишу»

С точки зрения социологии: «Роль бабушки или дедушки наиболее активно исполняется до тех пор, пока внуки не подрастают. Затем эта роль постепенно себя исчерпывает.

Однако весь последующий период нашей жизни существенно зависит от того, насколько ответственно выполнялась эта роль.»

\* \* \*

Но как же непросто нам, современным бабушкам и дедушкам, реализовать эту свою ответственность! Особенно если живём уже отдельно, если частые контакты не вписываются в напряженный деловой ритм молодой семьи, если внуки уже подросли, а мы всё ещё хотим что-то значить для них и быть полезными по большому счёту.

Главная сложность в том, что время быстротечно, а цивилизация и вовсе стремительна. – И вот уже теряешься перед обилием новомодных игрушек, внутренне противишься покупке «оружия», а в фаворе уже не старые добрые сказки, а «звёздные войны»...– Всё это прекрасно, поскольку современно (не тянуть же наших внуков в прошлое!), но и ущербно, ибо совершенно **не учит жить**: мифическое зло побеждается мифическим образом, а вот как противостоять реальному хулигану Мишке Квакину?.. И даже, казалось бы, проверенное – «Робинзон Крузо» – это уже не подробности выживания, а всего лишь «дайджест» (по словарю: «сухой остаток после выпаривания воды»), не говоря уже о телевизионной версии с привнесением соблазнительной туземки...

\* \* \*

Нынешние бабушки и дедушки, мы всё-таки не сдаёмся, стараясь выбирать особенное: рассказываем внукам о том, как их папа или мама были маленькими; спрашиваем не о заданных уроках, а как им живётся и есть ли контакт с одноклассниками; пытаемся восстановить родословную, – молодым ведь недосуг, а наши воспоминания пока ещё живы...

По мере взросления внуков, снова и снова задумываемся над предупреждением современника: «Юноша, воспитанный на виртуальных сказках, выходит беззащитным на улицу, где либо превращается в преступника, либо смиряется с необходимостью выживания, либо становится коррупционером, принимая правила игры». [68]

И вот однажды в поле нашего зрения попадает книга XVII века «Воспитание джентельмена» о (позднее выхолощенной и забытой) роли гувернёра – и мы сперва изумляемся, а потом проникаемся глубиной этого описания [54]:

«Воспитатель должен обладать хорошим знанием обычаев, нравов, причуд, плутней и недостатков своего времени, в особенности страны, в которой живёт. Он должен уметь показать их своему воспитаннику, **научить его разбираться в людях и их манерах**, срывать маски, накладываемые на них профессией и притворством, предостерегать против приёмов и намерений лиц, желающих развратить его, научить, в каких случаях он должен давать им понять, что видит их цели и махинации, а когда следует это скрывать. – **Такие знания несравненно важнее, чем умение говорить по-латыни или аргументировать при помощи геометрических фигур.**

Кроме того, надо помнить, что теперь невозможно удерживать молодого джентельмена от порока, оставляя его в полном неведении о нём, если только вы не намерены продержат его всю жизнь взаперти. Занавес следует приоткрывать понемногу, и вводить его в общество шаг за шагом»...

\* \* \*

Как бы и нам, деликатно, исподволь, невзначай делать нечто подобное? Как постараться, чтобы маленький человечек, а потом и взрослеющий «тинэйджер» чувствовал себя с нами важным, нужным и защищённым? – Ведь может случиться так, что в критический момент спасательным кругом окажется именно бабушкина или дедушкина комната, где можно выговориться, выплакаться, найти понимание и утешение, как в [3], [62],[77] и др.

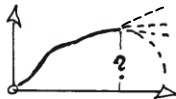


Раздел 10

## Пенсионный рубеж

Раньше или позже это всё-таки наступает. Приобретения и потери. Расстановка акцентов.

Смена стереотипа _ _ _ _ _	137
Новая степень свободы _ _ _ _ _	138
Угнетающее... _ _ _ _ _	140
Чего держаться? _ _ _ _ _	142



## Смена стереотипа

«Резкое ухудшение самочувствия при выходе на пенсию наблюдается лишь у каждого девятого, материальные затруднения, чувство бесполезности ощущает только каждый пятый, одиночество – каждый двенадцатый. Видимо, боязнь старости, выхода на пенсию – не более чем новоявленный миф, но никак не реальность».

– **С лёгкостью необыкновенной рассуждает о нас молодой социолог**, которому пока не надо тревожиться, как бы не оказаться этим пятым, девятым, двенадцатым! - В самом деле, **как?** Амортизирующему году, конечно, спасибо, теперь впереди не ломка стереотипа, а нечто более мягкое. Но всё равно между «вчера» и «сегодня» – чёткая граница, **водораздел**, и переживает это каждый по-своему:

– Помню, когда отца комиссовали, он места себе не находил. И навалились болезни: плеврит, колит, гастрит, радикулит – прямо «инвалид по возрасту»... Через год ухватился за новую работу – всё как рукой сняло!

– Первое сентября, а я впервые не университетский профессор, а полноценный дедушка - с внучкой на школьном дворе. Хорошо, конечно, но лучше бы не так сразу.

– Вчера была привычная колея, престижный общественный статус. А сегодня новое звание – **частное лицо**, с которым надо осваиваться. Знаете, когда мама в своей медицинской карточке всё указывала и указывала место работы, мне это казалось чудачеством, и только теперь...

– На многие привычки понадобятся отвычки: не заводить будильник, не спешить, не сворачивать всё на тот же эскалатор. И не варить борщ на три дня, как служивая женщина.

– Состояние противоречивое: гора с плеч, избавился от служебных волнений, но пока не созрел, чтобы на вопрос о работе отвечать «На заслуженном отдыхе». Говорю «В творческом отпуске», что, впрочем, недалеко от истины.

И опять слово социологу: **«В сущности, нужна ещё специальная метафора(!) для периодизации старости как эпохи с учётом того, какие задачи жизненной экспансии себя испытывают».**



## Новая степень свободы

«Чтобы со знанием дела ответить на вопрос, когда в своей жизни мы бываем наиболее счастливы, надо прожить всю жизнь».

*(Леонард Хейфлик)*

...В разгар учебного года телефонный разговор с коллегой, продлившим свой университетский контракт. Делится досадой на бездарно потраченный день: заседали, совещались, переливали из пустого в порожнее, заполняли изощрённые формы отчётности... Сочувствую, утешаю. А про себя – тихонько радуюсь, как Колобок из сказки: от волка ушла, от медведя ушла, и никакой чиновник уже никогда не заставит меня производить какой-либо фиктивно-демонстративный продукт!

...Утром за окнами сплошная стена мокрого снега, – но ведь нет нужды лихорадочно соображать: во что одеться, не забуксует ли автобус, как тогда поспеть к началу занятий, что предпринять, чтобы не стоять в аудитории в сырой обуви, и как потом перебежать из корпуса в корпус.

...Эпидемия гриппа – теперь можно побережться, избегая людных мест, а если всё же расхвораюсь – вылежать положенный срок, не терзаясь срывом лекций или экзамена.

...Читальные залы библиотек – полузабытое наслаждение неспешной работы на себя, на свой интерес, – ровно такими порциями, чтобы не болели глаза.

...Теперь для дел вне дома можно подбирать подходящую погоду, тогда как раньше любые её капризы надо было предусматривать в своём гардеробе.

...Деловой звонок сына – и не приходится отвечать «не смогу, у меня лекции», – мгновенно перестраиваюсь к его услугам.

...Не за горами день рождения внука – готовлюсь постепенно, продумываю подарок. Точно так же и с новогодними праздниками, а то ведь вечно вплотную к ним сессия.

...Остро понадобилось о чём-то подумать – можно сесть и спокойно подумать – или отправиться туда, где думается лучше всего, и отпустить мысль на вольные хлеба.

...После ненастных дней засияло солнце – сдвигаю дела и еду, экспромтом, в ботанический сад... – Женщины-труженицы, много лет проходившие в упряжке и простоявшие у плиты! Сколько мы недобрали свежего воздуха, восходов, закатов, первых проталин? И было ли у нас время неспешно заняться собой, своей жизнью, жизнью вообще?..

**Непринуждённость**, свобода манёвра, возможность выстраивания каждого дня по собственному вкусу, погоде и самочувствию, – другой такой полосы в своей жизни и не припомню!



## Угнетающее...

\* \* \*

Свежеокрашенный корпус alma mater, вымощенный новомодной плиткой тротуар, – и одинокий прохожий преклонных лет в потёртом плаще, с трудом передвигающий больные ноги при помощи грубой самодельной палки, – университетский профессор, когда-то читавший нам курс дифференциальных уравнений... И мысленная подпись под этой всё стоящей перед глазами картиной: «Трудовая пенсия ниже прожиточного минимума...»

Пересчитают ли хотя бы сейчас, по новому закону о науке? – И как похлопотать за человека, если у нас такие пересчёты требуют «личного обращения»?

\* \* \*

...Была у меня коллега – близкий человек, на 12 лет старше по возрасту и научному стажу. Получала стандартную пенсию, хотя имела право на надбавку как вдова академика. – Но вот это «при личном обращении»... Говорила с горечью: «Почему после смерти мужа мне не позвонили?..» – Есть люди, которых легче обречь на нищету, чем заставить переступить через чувство собственного достоинства. – Продолжала работать, до нового закона о собственной пенсии не дожила...

\* \* \*

Некий писатель возвышенно сетует: «Пенсия – это альпийские луга свободного времяпровождения, но ведь с альпийских высот миллионы людей низвергаются в трясину безделья». – ?!?!... – Мы же сравниваем размер пенсии с прожиточным минимумом и мучительно пытаемся забыть давние цены: буханка хлеба – 14 копеек, коробок спичек – 1 копейка...

\* \* \*

Казалось бы, для нашего сословия вполне естественный приработок – репетиторство. Но вот что говорит тот, кто попробовал: «Кого репетировать? Для поступления в вуз теперь предпочитают «действующих» репетиторов, «с гарантией поступления»... Взял школьника, отставшего по болезни – так, оказывается, если я не «отстегну» от своих денег его учительнице, он из троек всё равно не вылезет. Такая вот «солидарная система» педагогического обеспечения...»

Другие способы выживания: кто-то за счёт дачного урожая, кто-то «челноком» за рубеж, распродажа домашних библиотек, отказ от маленьких платных удовольствий, режим жёсткой экономии, а больше всего – благодаря детям, если они есть и если сами твёрдо стоят на ногах...

Очень стараемся не обременять. Изюм всех сил подавляем в себе периодически захлёстывающее «да неужели за сорок лет работы?!...» И последнее убежище нашей мысли:

**ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА,  
ПРИХОДИТСЯ МЕНЯТЬ СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К НИМ...**



## Чего держаться?

\* \* \*

С некоторых пор заинтересованно присматриваюсь к наиболее энергичным собратьям по старости – за счёт чего энергия?

Наблюдаю разнообразие манер: совершенствуются в главном деле, спешат познать новое и изведать неизведанное, навёрстывают упущенное, уделяют внимание всему и вся либо сосредотачиваются на чём-то одном...

Вижу множество вариантов занятости: продолжение основной работы, наставничество, воспитание внуков, посещение клубов, музеев, театров, библиотек, работа на садовых участках, заготовка овощей и фруктов, живопись, вышивание, благоустройство квартиры, гимнастические упражнения, рыбалка, шахматы в парке...

И во всём этом многообразии – практически **два основных стиля**.

Приверженцы первого, эрудированные и вездесущие – энциклопедисты, полиглоты, завсегдатаи, коллекционеры – **впитывают** как можно больше знаний, культуры, информации, общения.

Вторые могут быть не столь знающими и коммуникабельными, потому что для них важнее собственное **действие**, активность, творческий акт – на каждом поприще – будь то ручное мастерство, проба пера, фантазийный пирог или затейливый тост.

Мало кому удаётся сочетать оба стиля, но и резкой границы между ними нет: созерцание, сопряженное с умственными усилиями, не есть бездеятельность, и, наоборот, кипучее творчество может на поверку оказаться всего лишь воспроизведением стандарта...

\* \* \*

...Зрительный зал переполнен. На сцене - самодеятельная хоровая капелла. Соответственно программе концерта, и там, и там преобладают пожилые люди. Под щемящие звуки хорала Дмитрия Бортнянского **«Не отвержи мене во время старости»** и у слушателей, и у исполнителей одинаково прекрасные одухотворённые лица. А всё-таки **те, что на сцене** – чуть более подтянуты, чуть бодрее духом, чуть **оживлённее**.

\* \* \*

В нашей ветви науки есть знаковая личность – нобелевский лауреат Л.В. Канторович, в 14 лет поступивший в Ленинградский университет, в 18 уже в нём преподававший. Там-то его и нашла в далёкие 30-ые годы «задача фанерного треста»: как раскраивать листы для изготовления посылочных ящиков, чтобы отходов было поменьше? – И гением Канторовича был создан «метод разрешающих множителей» для задач такого типа, первый из математических методов исследования операций в экономике.

Иногда говорю... говорила об этом студентам: «Нереально было бы призывать нас с вами стать такими, как Леонид Витальевич, вундеркинд и пожизненный талант. Но ведь рядом с ним вырисовывается фигура человека, имя которого история, к сожалению, не сберегла - работника фанерного треста. Человека явно неординарного, который дал себе труд задуматься о своём деле, сумел разглядеть в нём проблему, у которого хватило эрудиции обратиться с ней именно к математикам. Такое вот небезразличие под силу каждому из нас!»

\* \* \*

Резюме на все возрасты жизни –  
в поэтической строчке Николая Заболоцкого:

**НЕ ПОЗВОЛЯЙ ДУШЕ ЛЕНИТЬСЯ!**



Раздел 11

## Устои личности

Переменчивый внутренний мир: усложнение? углубление? деформация? просветление? озарение?

Пора осмысления_ _ _ _ _	145
М. Зощенко «Повесть о разуме» _ _ _ _ _	146
Достижения и оплошности _ _ _ _ _	148
Динамика интеллекта _ _ _ _ _	150
Превратности характера _ _ _ _ _	152
Посильная профилактика _ _ _ _ _	154
Утешение философией _ _ _ _ _	156
Пробный камень _ _ _ _ _	158



## Пора осмысления

«Больше всего книг читают в молодости. Старики, те, как закон, горазды писать. Всё содержание нашего бытия может раскрыть себя лишь по осени нашей жизни».

*(Дюла Ийеш)*

• «Мне теперь восемьдесят лет, а в этом возрасте любой совершает ошибку, если не считается с близкой смертью. Это и побудило меня дать моему произведению его теперешнее название.

Друзья человечества! Рассматривайте его как лебединую песню. Подвергните всё испытанию, сохраните хорошее, а если в вас самих созрело нечто лучшее, то правдиво и с любовью присоедините к тому, что я пытаюсь также правдиво и с любовью дать вам на этих страницах».

*(И.-Г. Песталоцци «Лебединая песня»)*

• «Проблема – как распорядиться богатством жизни, кто бы ты ни был – король или раб; как делать это в одиночку, без расчёта на других, за счёт лишь своих сил, не стремясь изменить общественные условия. Другими словами, я хочу ответить на вопрос: «Что в нашей жизни зависит исключительно от нас самих?»

Цель – научиться жить в трясине нашего общества так, чтобы она в нашем сознании и в наших переживаниях отошла на задний план, а на первый план выступило бы нечто иное – наш особый мир со своими критериями оценок и ценностей.

Цель – дать человеку средства для защиты от отрицательных свойств своего общества – от злобы, жестокости, равнодушия, цинизма, пошлости.»

*(через посредство главного героя Ивана Лаптева и его «лаптизм»  
А.А.Зиновьев «Иди на Голгофу»)*

• «Я обрёл уверенность и покой, и, право же, это лучше, чем все упования на свете. Я пришёл к согласию с самим собой, а это величайшая победа над невозможным, какую нам дано одержать. Я привёл своё воображение в совершенный порядок, положив себе за правило презирать всё болезненное и отдавать предпочтение – пусть предвзятое – всему здоровому и жизнеспособному. Моя жизнь обрела смысл, и смысл не из худших. Я обрезал её с верхушки, как яблоню: она не так высока, не так горделива и заметна, издалека её не видно, но тем глубже уходят её корни».

*(Э. Фромантен «Доминик»)*

• «Что-то течёт в душе. Вечно. Постоянно.

Что? Почему? Кто знает?..»

*(В. Розанов «Уединённое»)*



Мих. Зощенко

## «Повесть о разуме»

(«Перед восходом солнца»)

\* \* \*

**«Разум побеждает старость», «Разум побеждает страдания», «Разум побеждает смерть»** – такие главы есть в этом, наиболее полном (увы, посмертном) издании. Пытливость мысли и доверительность интонации здесь редкостные:

– «Я бы хотел до конца своих дней быть сравнительно молодым. То есть таким, который не потерял бы в битвах с жизнью некоторую свежесть своих чувств. Вот это примирило бы меня со старостью. Я не стал бы так гнушаться этих предстоящих лет. Я бы ожидал мою старость не так озлобленно и не с таким отвращением, какое было в моём сердце...

Я стал присматриваться ко всем старикам. Из них я выбирал себе таких, у которых были яркие щёки, твёрдая походка, гладкая кожа, крепкие руки и молодые, сияющие глаза. Я хотел, наблюдая за ними, вывести какое-нибудь правило, по которому не угасает молодость. Я не смог вывести такого правила, ибо каждый из этих стариков жил по-разному, по-своему. Все они находили свои правила, годные им, но, быть может, не совсем пригодные другим людям.

И тогда я стал думать о таком правиле, которое надлежало мне найти для своих надобностей, для своей жизни, **для своих свойств**. И вот мне показалось, что я нашёл это правило. И это даёт мне надежду, что старость не коснётся меня в столь ужасной степени, какую мы иной раз наблюдаем...»

\* \* \*

Бедный надеющийся человек, нашедший правило для своих свойств, но не для свойств узурпировавших власть: те сыграли **вне** всяких правил, затравили, обrekli на одиночество, нищету, болезни, мучительное умирание и издевательские похороны без отпущения человеку не совершённых им грехов...

Вникнем в ситуацию: автор, писавший для широкой публики преимущественно в жанре юмора и сатиры, оказывается, всё это время отчаянными усилиями разума выводил себя из глубочайшей депрессии. – И вот только-только получилось, вот писатель пытается обобщить свой опыт, начиная публикацию повести в журнале «Звезда» – и в этот самый момент его и Анну Ахматову «вставляют» в ругательное постановление ЦК ВКП(б). В результате человек ввергнут в пучину новых бедствий, а печатание прервано на 40 лет...

\* \* \*

Пытаешься сопоставить исходную болевую точку повести и тонкую материю её текста со всем, что происходило потом, и выносишь из всего этого жестокий жизненный урок. – Человек, силой ума и воли укротивший своих демонов, подвергает себя смертельной опасности, доверчиво делаясь этим опытом с другими. Ведь непременно найдётся сладострастная идеологическая инстанция, бойкий журналист или мелкий пакостник, готовые с наслаждением вонзить клыки в обнажённую душу ближнего...

\* \* \*

**Многострадальная повесть много страдавшего автора о многострадальном разуме.** – Иные книги за такой срок устаревают, но эта и в 1990 году комментатором-психологом характеризуется как **уникальный опыт самопознания.**



## **Достижения и оплошности**

(Ярослав Говорка «Дорога к долголетию», пер. с чешск.)

Поразмышлять об этом стоило уже давно. Понемногу и размышлялось, а тут – непосредственный повод, **особо настораживающая книга**.

По первому впечатлению такая привлекательная: эпиграфы, образность, затаенная вёрстка, вместо «глав» – «беседы».

...*Беседа первая*. Похвала старости, которая не состарилась.

...*Беседа двадцать девятая*. Жильё и садик в старости.

...*Беседа сорок восьмая*. О проклятом стрессе.

...*Беседа короткая (пятьдесят шестая)*. Операция и ветераны.

...*Беседа семьдесят седьмая*. Ветеран любит поспать.

...*Беседа последняя*. Смеркается. Пора расходиться...

Непрямое свидетельство о возрасте автора: «Когда мне было 60 лет, я боялся смерти значительно больше, чем в 80 лет».

Интригующее предисловие научного редактора: «Работники редакции, передавая мне перевод рукописи, не могли чётко сказать о специальности автора – публицист, врач, учёный... Безусловно талантливый человек... Подлинная поэзия... Живая, пульсирующая мысль... Романтика рассуждений о жизни и смерти...»

В книге так много хорошего, полезного, умного, яркого!

– «Я хочу продлить себе жизнь, а не умирание». – «Заставьте себя потрудиться над тем, чтобы быть здоровым. Жизнь того стоит». – «Ну, а если откажетесь от боя, нам будет Вас очень не хватать». – «Что жизнь продлевает и что сокращает». – «О подвижности и лени». – «Приспособляемость и биологические ритмы у ветеранов». – «Герои долголетия» (!) – и др.

Но в этой же книге нисколько не меньше совсем иного:

...«Что, что, что – десять тысяч следующих «что». Мы могли бы начать так или эдак или совершенно наоборот, но в данный момент нам показалось самым удобным начать так, как мы все когда-то начинали...»

...«Поставьте перед собой задачу прожить столько, сколько живёт электрон. Говорят, что живёт он дольше, чем протон. В колумбарии протонов я читал: «Жил триллион раз двадцать миллиардов лет. Спи спокойно».

...«В возрасте 69 лет Шантон шёл пешком из Мехико в Москву на олимпиаду. И, говорят, всю дорогу шепелявил».

...«В XVI веке в одной из стран Европы было запрещено бить женщин после 10 ч. вечера. Это было сделано для уменьшения шума на улицах».

...«Среди нас нет здоровых. Признание кого-то здоровым означает лишь то, что его плохо обследовали».

«Знаете ли Вы, что ...

- в процессе дыхания участвуют 70 частей скелета и 120 суставов;
- человеческий нос способен в 50 мл воздуха различить  $2 \cdot 10^3$  мг брома;
- после 50 лет для человека год проходит как четыре месяца;
- масса мозга Тургенева 2012 г.; масса глаза около 6 г;
- самый старый мочевой камень, относящийся к 4800 г. до н. э., был украден из Лондонского музея в 1941 году во время налётов на Лондон фашистской авиации.»

И так далее, и так далее, и так далее...

\*\*\*

Поневоле задумаешься: такая вот **необузданность слова и эрудиции** – только ли оригинальность стиля или ещё и **то самое**, что может подстергать в эту пору жизни каждого из нас?..



## **Динамика интеллекта.**

«Если пожилой человек не учитывает, к чему он движется, его ждут неприятные открытия. И наоборот, если понимать характер и масштабы происходящих явлений, то, разумно используя свои умственные и физические способности, можно самому направлять своё старение и, на закате жизни, успеть сделать немало хорошего».

\* \* \*

В самом деле, раз уж природа распорядилась так, что, при всей нашей интеллектуальной гибкости, мозговые и нервные клетки всё-таки изнашиваются и выходят из строя, то разумно ли полагаться на бодрую песню-заклинание «старость меня дома не застанет!», зная не знающую ни о каких изменениях? Не лучше ли трезво ориентироваться в обстановке?

\* \* \*

### **Краткая сводка особенностей стареющего интеллекта:**

- Отрадные моменты: даже удивительно, сколь многому и как хорошо способны научиться пожилые люди, если приложат к тому определённые усилия! Чем выше уровень образования, полученного человеком в молодости, тем лучше сохраняется интеллект в старости – в некотором смысле даже возрастает. Например, способности к абстрактным и философским рассуждениям лучше всего проявляются между 50-80 (!) годами. Разумность в целом не снижается, но становится иной («с высоты птичьего полёта»). Кто в зрелости был умным, к старости становится мудрым.

- В то же время, скорость мышления снижается, становится труднее высказывать свои мысли, находить нужное слово. Требуется больше времени на принятие решений, на тщательные сборы и планирование. Замедляется реагирование действием. Уходят сноровка, проворность, мобильность.

- Привычный в прошлом труд теперь поглощает больше нервов и сил, но избавиться от прежней оценки своих физических сил и возможностей непросто. Отсюда привычка самоотверженных стариков брать на себя уже неподъёмные обязанности, а потом приходить в отчаяние от сознания невыполненного долга.

- Снижается способность приспосабливаться к окружающему миру. Опыт жизни в чём-то помогает, а в чём-то мешает (консерватизм здоровый и чрезмерный; предубеждённость; разумные правила, но без поправки на современность).

- Становится труднее управлять своим вниманием. Разнонаправленные тенденции: «мысли разбегаются», перескакивание от одного намерения к другому, и, наоборот, заикливание на одной идее, «профессорская рассеянность». Сужение поля внимания (невключенный свет, газ, забытый в двери ключ, пятно на платье...). Быстрая утомляемость. Слушать бывает труднее, чем говорить самому.

- Ослабляются чувствительность и чёткость восприятия действительности. Начинают подводить слух, зрение и память, порождая конфузы, неуверенность и неловкость. Страдает сила, подвижность, уравновешенность нервной системы. Всякое волнение (даже приятное!) дополнительно сокращает возможность самоконтроля.

- Ко всему вышеперечисленному можно приспособиться, это естественные спутники нормального старения. Но в крайних своих проявлениях они формируют тип человека, который, выйдя из дому, плутает по улицам, не ориентируется в пространстве и во времени, забывает свой адрес, не узнаёт близких, не может высказаться из-за потери словарного запаса. «Атрофия памяти», «вымывание интеллекта», «утрата образования», опасность «впасть в ничтожество, в мыслительную нищету», отупение – величайшая возможная трагедия старого человека.

**Будем надеяться, что до крайностей дело не дойдёт,  
и прилагать к этому собственные усилия!**

*(см. стр. 154-155)*



## Превратности характера

- «Часто мне бывает стыдно за того, кем я был в тот или иной период своей жизни». (*Жорж Сименон*)
- «В этот момент он был похож на того умного и обаятельного человека, каким он был когда-то и каким он продолжал себя считать». (*А. Крон*)
- «Распространённое мнение, что характер человека с возрастом меняется, что у него появляются причуды или смягчается нрав, является выдумкой». (*Л. Хейфлик*)
- «Гармоничное старение умиротворяет человека, делает его добрее, рассудительнее, снисходительнее к слабостям других и строже к себе, побуждает стараться быть сносным». (*О. Краснова*)

Такое вот разнообразие суждений об этой стороне личности...

\* \* \*

Хорошо, когда старение гармоничное! Но стоит прислушаться и к тем наблюдателям и обозревателям старости, которым видится иное:

- «соскальзывание на себялюбивое ячество», «стремление исполнить сольную партию там, где мог бы состояться приятный общий разговор»,
- «тяга к публичным излияниям, к бесконечным пересказам своих семейных неурядиц, подробностей быта и болезней»,
- «обидчивость, мнительность, подозрительность», «вспыльчивость по любому поводу», «раздражительность, неуживчивость, молчание совести»,
- «непрощеное покровительство», «неуёмное желание поучать»,
- «мания сочинительства», «поэтический зуд» и даже «поэтический насморк»,
- «дотошность в мелочах», «нарочитая манерность речи», «старческое кокетство», «порой бестактность и даже вульгарность».

\* \* \*

Дальше (неужели без утрирования?) о реальных и даже известных людях:

«Старухи бывают – ехидны, а к концу жизни бывают и стервы, и склочницы, и негодяйки. Яркий пример тому...»

Зять просит: «Мамочка, вы же добрая, не кричите на детей, как злобная старуха», - а в ответ громовым басом: «А я и есть старуха, и перечить мне не моги!»

«Пожалуйста, никогда не открывайте мне ваши тайны. Побожусь, поклянусь – и тут же разболтаю. Не могу не разболтать».

«Я – вечный выздоравливающий больной, или, если хотите, больной, который никак не умирает, но и никак не поправится».

«Посоветовала ему пойти на Елисейские поля:

– Там сейчас так прелестно цветут каштаны.

– Прелестно? – переспросил он насмешливо. – А я бы, будь на то моя воля, все эти проклятые цветущие каштаны с их похоронными свечами вырубить велел. Ненавижу их!»

«Пусть община возьмёт половину права на издание моих сочинений и в обмен обеспечит, чтобы я, несчастный, ел вечную сметану, яйца, творог и всякие сладости и честную фаршированную щуку».

«На презентации во французской Академии художеств он на ходу сочиняет благодарственную речь, жалкую и бессвязную, с пассажами, далёкими от темы до такой степени, что у слушающих начинал болеть живот»...

\* \* \*

Да ещё и непредсказуемость изменений: в чём-то «заострение черт характера вплоть до карикатуры на самого себя (лёгкость доходит до легкомыслия, бережливость до скупости)», а в чём-то «личность вдруг начинает развиваться в противоположном направлении (молчаливость выливается в словоизвержение, покладистость оборачивается диктаторством)».

\* \* \*

**В общем, за собой нужен глаз да глаз!** – Если сотни людей преклонного возраста всё-таки достигают гармонии, то видимо, многое зависит от того, что сам человек в себе культивирует, каким он предпочитает быть.



## **Посильная профилактика.**

Множатся годы, меняются умственные способности, претерпевает изменения характер, и, чтобы держать ситуацию под контролем, нам рекомендуют:

1. Здоровый образ жизни: питание, движение, сон. Всё то, что вредит организму в целом, вредит также мозгу и нервам.

2. Чётко представлять грозящие опасности, выбрать из них самые нежелательные и сказать себе: «Я не могу допустить ничего подобного с самим собой!»

3. Знать свои слабые места, свой тип нервной системы и темперамента, чтобы личные правила всему этому соответствовали.

4. Выработать привычку относиться к своему восприятию действительности критически, не полагаться на него целиком, не проверив его ещё и ещё и не убедившись в его адекватности.

5. Время от времени задумываться, каким ты становишься, стараться понять раньше, чем окружающие, что меняешься к худшему, и уметь вовремя спохватиться.

6. Напрягаться интеллектуально: занятия не только развлекающие, расслабляющие, но и серьёзные, тренирующие мышление. Атрофия наступает от бездействия!

7. В то же время помнить, что неумеренные умственные занятия изнуряют и ум, и тело («жгут свечу с двух концов»). Древние философы не страдали ни слабостью пищеварения, ни геморроем, потому что они размышляли гуляя на свежем воздухе и не пренебрегали физическим трудом.

8. Работать физически, но не выполнять слишком тяжёлую работу.

9. Оберегать психику от заведомо тупиковых ситуаций, закалять её нарушениями монотонности, вырабатывать самообладание, чтобы внезапная плохая весть или длительное огорчение не привели к тяжёлой болезни или даже к гибели.

10. Научиться затормаживать внешние проявления отрицательных эмоций, что помогает взять под контроль и внутреннее состояние. (Противоположные рекомендации – «бить изо всех сил подушку и орать» - это прямой путь к клиническому диагнозу «недержание эмоций» с направлением на лечение в стационар).

11. Сохранять необходимые для жизни разнообразные стимулы: ценить старых друзей и заводить новых, читать, говорить, играть в различные игры, ходить в гости, в театры, концерты, на выставки, в кино, - вовлекая в действие все органы чувств.

12. Поддерживать оптимистический настрой, помогать себе радостью! «Солнце – большая золотая таблетка от небесных психиатров, которая даётся, чтобы рассеять печаль и поднять настроение».

Необходимо постоянно, неотступно помнить, что цель всех усилий – **во что бы то ни стало сохранить способность к самостоятельному, осмысленному ведению жизни.**



## Утешение философией.

\* \* \*

Философский допинг относится к числу сильнодействующих, а потому основное **правило техники безопасности** на подходе к философии гласит:

– «Прежде, чем поднять тяжесть, нужно взвесить свои силы, чтобы знать, можно ли её удержать. Как много знал я достойных людей, ставших несчастными и расстроивших своё здоровье именно от усилий проникнуть в тайны философии, тогда как они вовсе не были рождены философами! Не лучше ли в таком случае ограничиться тем, чтобы только действовать и жить философски».

\* \* \*

В самих философских владениях тоже нужны осмотрительность и осторожность, ибо **философия философии рознь**:

- «Исчерпать её невозможно. Она многообразна, как человеческая душа. Она учит смирению и вливает мужество. Она пленяет не только интеллект, но и воображение; и дилетанту – вероятно, много больше, чем профессионалу, - она дает пищу для размышлений и грёз, которыми приятнее всего коротать часы досуга».

- «У меня создавалось впечатление, что философы, независимо от их учёности, их логики и сложных классификаций, держатся тех или иных взглядов не потому, что так им подсказывает разум, а потому, что эти взгляды вытекают из их темперамента. Ничем другим я не мог объяснить глубоких расхождений между их системами».

- «Пока философы с таким душевным напряжением, с такими умственными ухищрениями сражались между собой, родилась всеобъемлющая, подобная океану философия, в которой очень много остроумия, покоя же нет совсем. Там можно найти многое, радующее своим разнообразием, потрясающее своим величием и способное доставить наслаждение духу; но коль скоро захочешь ты остановиться, дабы твердо опереться на что-то, оказывается, что ничего надёжного и устойчивого нет».

- «Я часто думал, что прежде нежели удостаивать философов учёной степени, позволяющей им делиться своей мудростью, не мешало бы требовать, чтобы они с годик поработали по социальному обеспечению в трущобах большого города или попробовали прокормиться физическим трудом. Доведись им увидеть, как ребёнок умирает от менингита, они на многие свои проблемы стали бы смотреть по-другому».

\* \* \*

Тем не менее, сквозь толщу расстояния и времени (Рим 480-524), до нас дошло название книги Бозция **«Утешение в философии»**, и как не согласиться с этой древней мыслью, перечитывая, скажем, такие современные строки:

«Полная жизнь, завершённая программа включает в себя не только молодость и зрелость, но и старость. Хороша и красота утра, и сияние полдня, но лишь очень неумный человек задёрнет занавески, чтобы отгородиться от безмятежного спокойствия вечера.

У старости есть свои удовольствия, не меньшие, чем удовольствия молодости, только иные. Хорошо быть свободным от мук безответной любви и терзаний ревности. Хорошо, что зависть утихает с отмиранием желаний. К старости лучше становится вкус, и можно наслаждаться искусством, литературой и философией без той личной предубеждённости, которая в молодости окрашивает наши суждения.

Старость сбрасывает путы эгоизма; душа, наконец-то ставшая свободной, радуется быстротечному мгновению, но не молит его помедлить.

Старость находит удовлетворение в собственной свершённости».

*(Уильям Сомерсет Моэм «Подводя итоги»)*



## Пробный камень.

\* \* \*

«Бог был самым лучшим и светлым из всего, что окружало меня – бог бабушки, такой милый друг всему живому: «Он, чай, батюшка, глядит-глядит с небеси-то на землю, да в иную минуту как восплачет, как возрыдает: «Люди вы мои, люди! Ох, как мне вас жалко!...» (М. Горький «Детство»)

\* \* \*

«Бог – это прежде всего гарант смысла Вселенной. И как не задаться вопросом, чего же стоит вера, общая для девятиности двух религий, чьи сторонники на протяжении двух тысячелетий выпускали друг другу кишки во имя Господа, между тем как ему стоило произнести слово, сказать, кто же из них прав, и побоище было бы остановлено... И я пришёл к той смеси отказа от бога и тоски по нему, которая так распространена сегодня».

(Э. Базен «Во что я верю»)

\* \* \*

«Многолетняя пропаганда убеждала граждан нашего Отечества в том, что наука и религия несовместимы. И вот он – епископ и профессор, отвечающий в судебном заседании: «Бога я действительно не видел. Но я много оперировал на мозге и никогда не видел там также и ума. И совести тоже там не находил. Означает ли это, что их нет?»

(М. Поповский «Жизнь и житие Войно-Ясенецкого, архиепископа и хирурга»)

\* \* \*

«Я не знаю, есть ли Бог на свете или нет. Вера, как давно заметил Эпикур, должна строиться на непосредственном откровении. Такого откровения мне не было дано». (С. Мозм «В девятистолетний юбилей»)

\* \* \*

«Бог или хочет устранить зло и не может, или может, но не хочет, что одинаково несовместимо с божественным. Если же он и хочет, и может, то почему существует зло?» (Эпикур, 341-270 гг. до н. э.)

\* \* \*

«Господи, сколько ты создал больных и недужных!  
В чём виноваты они и какую виной?  
Ты всемогущий, зачем же тебе это нужно?!...»  
(Вадим Жук [37])

\* \* \*

«Материализм мой выдержал испытание физическим страданием. К Богу не обратился, а как бы он был нужен! Придумать бы себе Бога, поверить, и сразу получить все недостающие смыслы». (Н. Амосов «Голоса времён»)

\* \* \*

«Она сидела рядом с кроватью, держа его за руку, и молилась, как молятся неверующие, обращаясь по детской привычке к Богу и спохватываясь, что его нет... Но невозможно, чтобы не было совсем ничего, никакой инстанции, куда можно обратиться, выпросить, вымолить, так вот, эта инстанция, сделай так, чтобы он был жив!...» (И. Грекова «Хозяйка гостиницы»)

\* \* \*

«Вчера на улице анкетирующие молодые люди спросили, верующий ли я человек. Но ведь это не обсуждается! Всё равно, что спросить незнакомца, любит ли он свою мать: как правило, любит, но при чём здесь эти юнцы? А у кого-то, может, и не сложилось, и это болезненное место, даже трагедия... Ведут себя так, как будто нет заповеди «Не помяни имени Господа твоего всуе!»...

(Из разговора)

\* \* \*

«Не ради звания Деятеля я работаю в пенсионном возрасте больше, чем в молодости. И не из-за необходимости зарабатывать. Мне не надо больше искать причин: я веду себя так из-за Свидетеля, который не переносит лени, и в то же время создает трудности, стимулируя самолюбие. Я спрашиваю его: почему ты заставляешь меня в старости перетряхивать мою жизнь? Свидетель молчит. Его коварство состоит именно в том, что своим присутствием он вынуждает меня искать в самой себе ответы на мои собственные вопросы.»

(М. Кунцевичова «Фантомы»)



Раздел 12

## Вместе и наедине

Старимся среди людей. Бытовая дипломатия. Притяжения и отталкивания. Шкала ценностей.

Ф.И. Шаляпин «Маска и душа»_ _ _ _ _	161
Дипломатические тонкости _ _ _ _ _	162
Человек с человеком _ _ _ _ _	164
Матримониальное _ _ _ _ _	166
М. Делибес «Письма шестидесятилетнего жизнелюбца»_ _ _ _	168
Нечто человеческое, ничто человеческое _ _ _	170
К. Висьневска-Рошковска «Вторая и третья молодость женщины» _ _	171
Перед зеркалом _ _ _ _ _	172
Persona grata _ _ _ _ _	174
Антикварные лица _ _ _ _ _	175



Ф.И. Шаляпин

## «Маска и душа»

«В жизни, как и в театре, нужно иметь чувство меры. Это значит, что чувствовать надо не более и не меньше того, что соответствует правде положения. Надо иметь талант не только для того, чтобы играть на сцене; талант необходим для того, чтобы жить. Оно и понятно. Роль человека в жизни всегда сложнее любой роли, которую можно только себе вообразить на театре. Если на сцене даже отрицательное должно **выглядеть** красиво, то в жизни необходимо, чтобы всё красиво **выходило**...

Вот почему я всегда удивлялся, когда встречал дворянина-помещика, министра, великого князя, короля, которые вдруг, как плохой актёр на сцене, в бездарье своём говорили фальшивыми голосами фальшивые слова, и делали фальшивые жесты, и так же, как бездарные актёры на сцене, не замечали, что они играют плохо. Временами мне бывало противно смотреть на этих странных людей, как бывает противно смотреть на фальшивую истерику, исполненную фальшивой актрисой. Отсюда, думается мне, идут начала многих несчастий.

Надо помещику пойти к мужикам и с ними говорить. Не понял актёр-помещик атмосферы, не знал правильных интонаций. Провалился. – Через год, глядишь, горит его усадьба.

Приходит министр в парламент, выходит на трибуну и говорит. Неточности нагромождаются одна на другую, впечатление произведено отвратительное. Не понял министр своей роли – провалился.

А цари? Царю, кажется мне, нужна какая-то особенная наружность, какой-то особенный глаз. – Если же природа сделала меня, царя, человеком маленького роста и немного даже горбатым, я должен найти тон, создать себе атмосферу – именно такую, в которой я, маленький и горбатый, производил бы такое же впечатление, как произвёл бы большой и величественный царь. Надо, чтобы каждый раз, когда я делаю жест перед моим народом, из его груди вырывался возглас на всё моё царство: «Вот это так царь!».

А если атмосфера не уяснена мною, то жест мой, как у бездарного актёра, получается фальшивый, и смущается наблюдатель, и из гущи народа сдавленно и хрипло вырывается полужёпот: «Ну и царь же...»

Не понял атмосферы, провалился – горит империя».



## Дипломатические тонкости.

В узком кругу сверстников, по прочтении предыдущей страницы, обмениваемся мнениями в развитие темы:

– Богатейшую мысль выразил господин Шалапин! И как выразил!... Мы-то не цари и не министры, но и простую роль почтенного старца провалить не гоже. Тем более, что роль-то последняя...

– Согласен, богатство мысли впечатляющее. Но вот слово «играть»... Думается, любая аналогия работает только до известного предела. Масса примеров, когда актёры суть лишь **изобразители** чувств: на экране любовь и верность, а в жизни – похоть; на сцене благородство, а за кулисами подличает. Так что давайте лучше употребим слово «вживаться» - **вживаться в новую роль...**

– Поправка принимается. Но, ох, как непросто вживаться! Для начала – хотя бы осознать своё новое место, согласовать с ним своё поведение. Скажем, отрешиться от привычного взгляда на собственных детей как на объект покровительства.

– Не мешкать, не задерживаться в обществе молодых, даже если нам искренне рады. Не упускать момент, когда становишься занудным, когда молодёжь надо оставить одну.

– К тому же, в смешанной компании не прочь подшутить над пожилым человеком. На такой случай держу для ответа остроумную «домашнюю заготовку».

– И, конечно, анализировать свои ошибки, чтобы в другой раз быть начеку и **не подставляться**, - но и не впадать в мнительность!

– Порой подводит **отпечаток профессии**. – И без того беда пожилых в разговоре многословие, а если ещё и варьировать мысль, как это полезно на консультациях, выйдет совсем скверно. Зато если формулировать чётко, как на лекции, то – спасибо профессии!

– Бывало, шутиливо говаривал студентам: «Посмотритесь в зеркало со жвачкой во рту – стóбит ли на людях, очень ли интеллектуальное выражение лица?.. А в перспективе – мимические морщины, а во время умственных занятий – отлив крови от мозга к желудку...» - Но ведь то же самое хочется сказать и другим симпатичным людям, а надо себя сдерживать.

– А я, знаете ли, всю жизнь пребывал в убеждении, что вежливость универсальна, пока в метро не получил в ответ от толкающегося парня: «Чего ты мне **«выкаешь»**?!?!...

– Да уж, в городском транспорте сплошной дипломатический тренинг: как реагировать на грубость; как корректно и с достоинством попроситься сесть, если стоять нелегко; как поблагодарить за предложенное место, если не садишься – чтобы не обесценивать чей-то благородный порыв.

– А каково в учреждениях! – Если даже американский профессор жалуется: «Мне самому пришлось столкнуться с такими социальными работниками, которые не могли или не желали отступить от инструкций, и хотя я тоже профессиональный социолог и всячески старался смягчить их холодную официальность, наши отношения сложились недружественно».

– Иногда помогает, если зайти в кабинет с багряной веткой рябины. Или участливо спросить после напряжённой паузы: «Устали? Трудный был день?» – Никогда не пробовали?

– Попробую заново. В зрелые годы так и поступал, но сейчас... **«Эйджизм»** – дискриминация по возрасту. – Не знаешь, где столкнешься... И другое новомодное понятие – «профессиональная деформация»...

– Стоит напоминать себе: возможны кровопролитные дискуссии, не забудь *надеть бронжилет!*

\* \* \*

**«Старость внушает к себе уважение, если защищается сама,  
если охраняет свои права, если не перешла ни  
под чью власть до своего последнего дыхания».**

*(Цицерон)*



## Человек с человеком.

Осенний дождь во мгле.  
Нет, не ко мне – к соседу  
зонт прошелестел...

*(Рапран, с японск.)*

\* \* \*

Круглосуточная телефонная линия «Незабудка» в славном городе Чернигове: в любой момент откликнутся, поддержат, придут на помощь.

Взаимные услуги отставных медиков, юристов, парикмахеров, портных, кулинаров в пригороде Парижа.

Самодетальная система оповещения в американском городке Су-Фолс: одинокие престарелые люди каждое утро вывешивают на дверях записки: «Чувствую себя хорошо»; отсутствие записки – сигнал неблагополучия для добросердечных соседей.

Негласная солидарность в ближайшем парке: не видно одного из завсегдаев – расхворался?.. регулярно совершавший пробежки перешёл на прогулочный шаг – неладно с сердцем? – Даже не будучи знакомы, мы небезразличны друг к другу, тревожимся, сопереживаем.

**Бесконечное многообразие** характеров и пройденных дорог, нажитых принципов и мимолётных настроений:

- «Самое лучшее в прошлом – добрая встреча, то есть узвание доброго, подходящего, милого человека». - «Душа к душе прильнёт – и нет земного ада!»

- «Мне и одному хорошо и со всеми».

- «Для себя самого я всегда был самым важным существом в мироздании».

- «Человек solo». – «Никому в мире не по пути ни с кем».

- «Каждый из нас и пчела и цветок». - «Давайте вместе делать хорошую мину!».

- «Чужая душа - потёмки». - «Ад – это другие». - «Человек человеку волк».

- «Теперь в мире есть только два существа, с которыми меня соединяет неомрачённая привязанность и которым принадлежит остаток моей жизни».

- «Враги человека суть ближние его». - «Семейный рэкет». - «Хищницы, хотящиеся за старыми женихами». - «Критическая масса родственников».

- «Дозволяется заключать дружбу самое большее с тремя. Если же у кого-нибудь окажется слишком много друзей, то он для нас – всё равно что доступная для всех женщина».

- «Не уходи от меня! Не приближайся ко мне! Стой на таком расстоянии, откуда меня лучше видно».
- «Человеку хорошо, если вокруг себя он ощущает примерно 2 м. свободного пространства, т.е. пространства без людей. Даже если это пространство сократить до 1 – 1,5 м., человек становится напряжённым».
- «Одиночество – это когда не о чем поговорить даже с самим собой.»
- «Застольное веселье всегда было мне скучно».
- «Мой долг войти в этот круг, чтобы не выделять себя постоянным отсутствием».
- «Сезонные и возрастные колебания человеческих отношений».
- **«Где же люди, с которыми прошла моя жизнь?»**
- «По мне, семидесятилетнему, нет ничего тоскливее, чем сборище людей, стоящих одной ногой в могиле».
- «Сегодня встретила свою первую любовь. Шамкает вставными челюстями, а какая это была прелесть! Мы оба стеснялись своей старости».
- «Раздражаемся, когда собеседник, безбожно путая слова и имена, грешит нашей же собственной стариковской слабостью».
- «Господи! Именно потому, что она моя мать, всё, с чем я бывала несогласна, раздражало меня в ней больше, чем в устах посторонних».
- «Годами пренебрегаем старым человеком, а в последние часы спохватываемся, лекарственным образом затягиваем агонию, чтобы не дать уйти...» -
- «...потому что вместе с человеком исчезает и возможность искупить вину...»

\* \* \*

И надо всем этим многообразием – мягкое, призывное,  
щемяще неопровержимое, сердцем и голосом Булата Окуджавы:

Давайте жить, во всём

друг другу потакая!

**Тем более, что жизнь**

**короткая такая...**



## Матримониальное.

Идеальный вариант: «Они жили долго и счастливо и умерли в один день». – Но в реальной жизни и это складывается и чувствуется неодинаково.

\* \* \*

«Дизраэли, известный государственный деятель Англии XIX века, в 35 лет, будучи холостяком, ради денег сделал предложение богатой вдове, старше его на пятнадцать лет. Впоследствии, неожиданно для самого себя, он обнаружил, что часы, проведенные в обществе стареющей жены, были самыми счастливыми в его жизни. «Мы прожили вместе тридцать лет, и ни на минуту она мне не наскучила». (Дейл Карнеги)

\* \* \*

«Всё в доме строго делилось. Чай и сахар хранился у каждого отдельно, но заваривали чай в одном чайнике, и дед тревожно говорил: «Постой, погоди, ты сколько положила?» - Высыплет чайники на ладонь себе и, аккуратно пересчитав их, скажет бабушке: «Твой-то мельче моего, значит - я должен положить меньше, мой крупнее, наваристее». – Даже масло для лампадки перед образом каждый покупал своё, - и это после полусотни лет совместного труда!» (М. Горький)

\* \* \*

«Трудоспособный инвалид войны, доживаю жизнь в одиночестве, не с кем слова сказать. Прошу откликнуться добрую женщину не так для тела, как для души». «Приятная бескорыстная женщина для создания семьи познакомится с мужчиной преклонных лет без материальных и жилищных проблем, имеющим машину и дачу».

(Служба знакомств)

«Мне остаётся дать тебе только один маленький совет: если тебе когда-нибудь перевалит за пятьдесят и ты почувствуешь расположение жениться на ком-нибудь – всё равно на ком, запись в своей комнате, если она у тебя будет, и отравись не мешкая – отравись, мой мальчик, и впоследствии ты об этом не пожалеешь!» (Чарльз Диккенс)

И сердце с осенью согласно,  
И сладко стариться вдвоём.  
(Нила Высоцкая)

Чем дольше я живу одна,  
Тем жизнь мне кажется приятней...  
(Анна Богдан)

– Шутка Льва Ландау: «Хорошую вещь **браком** не назовёшь!»

– Любая семья лучше, чем никакой! Вчера купила книги «Лоскутное одеяло для одинокой женщины» и «Если я такая замечательная, то почему я до сих пор одна?» Сижу, читаю. О, если бы такое издавалось во времена нашей молодости...

– Когда сочетание себя исчерпало, то оставаться дальше под одной крышей – мука мученическая, да и безнравственно...

– Всю жизнь обихаживала своего, родного, любимого – а теперь так же гнуть спину на кого-то пришлого, чужого?!

– Ну как в старости притираться друг к другу? Свою-то бессонницу я укротил – встаю, зажигаю свет и работаю. А представьте себе **две** такие бессонницы в одной квартире (да ведь не синхронные!), две несовпадающие диеты, споры о проветривании и сквозняках...

– «Я уже не молод, Генриетта, я мало что могу предложить тебе кроме самого себя, своей скромной компании и заверения в том, что я всегда буду рядом». - Прожив девять лет вдовой, вдруг получить такое красивое предложение!...

– «Я опоздал встретить с тобою рассвет.  
Я приглашаю встретить со мною закат!»

\* \* \*

Каждому своё.  
Но если есть выбор, то хорошо бы под занавес жизни  
не ломать себя, но и не неволиять.



М. Делибес

## «Письма шестидесятилетнего жизнелюбца»

Тонкое изобретение романиста,  
современная стилизация под эпистолярный жанр,  
волнующее заочное «знакомство по объявлению».

«Глубокоуважаемая синьора! Вчера, ожидая своей очереди в приёмной врача, я небрежно перелистывал журнал, как вдруг на полосе, где помещалось Ваше объявление, будто нечто окликнуло меня, словно бы строки эти были намагничены: между строк, колеблясь от уверенности к нерешительности, отважились Вы заявить, что нуждаетесь в голосе друга. Очевидно, именно это и тронуло меня.

Итак, постараюсь говорить по существу: в прошлом декабре мне исполнилось 65 лет, я журналист (совсем недавно, в феврале, вышел на пенсию), холост. Рост... вес...»

Изысканный стиль, лёгкое перо, галантное обхождение. Завязывается переписка, становящаяся всё более доверительной:

«Уважаемая подруга!..» «Бесценная моя!...» «Обожаемая!...»

«Искренне Ваш...» «Ваш преданный друг...» «Всецело твой...»

«Самое главное в жизни – иметь собеседника. Жизнь чего-то стоит, когда есть кому её рассказать».

«Вечерами я обыкновенно спускаюсь покопаться в огороде или же совершаю прогулку вдоль дороги».

«Отказываюсь верить, чтобы Вы, любящая музыку и обнаруживающая в своих письмах столько утонченной чуткости, не любили деревню лишь потому, что Вам не выпадало случая услышать залиvistую трель соловья из листвы над ручьём...»

Доверительность на-рас-та-ет и перерастает в откровенность:

«С детства я был весьма чувствителен к холоду. Ноги у меня мёрзнут аж с октября и до самого мая».

«Не скрою, я никакой не Аполлон, однако мой жир распределён по телу равномерно, под гладкой, никогда не знавшей сыпи кожей».

«Даже такая простая процедура, как утренний туалет, если совершать его не спеша, может принести успокоение и расслабление самому взбудораженному организму. Движимый этой надеждой, я превратил ежедневный туалет в целый ритуал: тёплая ванна, возлежа в которой я развлекаюсь созерцанием собственного округлого живота, островом вздымающегося из пены, потом растирание, тщательное бритьё, массаж волос и так далее».

«Сегодня мне с утра нездоровится. Я сомневался, рассказывать ли тебе об этих прозаических вещах, но в конце концов решил, так как мне представляется недостойным начинать наше общение с недомолвок. Дело в том, дорогая, что я страдаю запорами, сильнейшими, непробиваемыми, чудовищными. С годами мой недуг усилился настолько, что если я не приму никаких мер, то может пройти не одна неделя, прежде, чем я испытаю эту надобность. Воздушные колики, газы, урчание в утробе – иногда тонкое, на высоких тонах, а другой раз глухое, низкое и протяжное...

Но я замечаю, что чересчур разошёлся. В другой раз я продолжу рассказ о недостатках твоего доброго друга».

Кончается всё неожиданно. - Как притча. Как сказка.

**Сказка - ложь, да в ней намёк...**



## Нечто человеческое, ничто человеческое.

Мело, мело по всей земле, во все пределы...

Свеча горела на столе, свеча горела.

На озарённый потолок ложились тени:

Скрещенье рук, скрещенье ног, судьбы скрещенье...

*(Б. Пастернак)*

Разноголосица: «предзакатный дьявол», «ускользающий эрос», «иллюзия брака», «унизительность климакса», «малая смерть», «связь между эросом и танатосом», «эротическое счастье», «лечебное воздержание», «гормональное затишье», «дух делится наслаждением с телом».

«Когда княгиню Меттерних как-то спросили, в каком возрасте перестает действовать магнетизм пола, она ответила: «Спросите у кого-нибудь постарше, мне только шестьдесят».

«Но, скажут мне, старики не испытывают столь сильной как бы щемотки от наслаждений. Согласен, но ведь они и не желают её, а отсутствием того, чего не желаешь, не тяготишься».

«Сокращение, а затем и ликвидация затрат на сексуальные труды является защитным механизмом, продлевающим жизнь в условиях, когда старость уже затронула организм и ослабила его жизнедеятельность».

– Конечно, я человек, и ни что человеческое мне пока не чуждо. Но именно человеческое! Это вон собачки снюхались, совокупились и разбежались в разные стороны. А мне нравится – homo sapiens!

– Разве существует единое правило? Да в любом возрасте **у каждого свой главный кайф**. – Представьте, что нам объявляют: наступают последние часы вашей жизни, проведите их наилучшим образом. И что же, все улягутся в койку? Да ничуть не бывало! Кто-то уляжется, а кто-то – выйдет в море под парусом, приласкает внуков, станет к мольберту, выдохнет финальное стихотворение, да мало ли что ещё!

**«Я рождён для лучшего, чем быть  
в рабстве у своего тела или отдать тело своё в рабство».**

*(Сенека)*



К. Висьневска-Рошковска

## «Вторая и третья молодость женщины»

Ещё одна книга самого добросердечного автора (о первой книге с.87), к которой надо обращаться не раз и не два. Основные темы:

- Когда, как и почему мы стареем. Проблемы большие и маленькие. Старение мужчины и женщины. Семья – источник счастья или горькой доли?
- От первых признаков климакса до последней менструации. После климакса. Старение, климакс и болезни. Интимные дела.
- Чему нас учит Павлов? О полезных и вредных привычках. Ищем эликсир молодости. О пользе свежего воздуха и гимнастики.
- О пище, ценной для здоровья. Разоблачаем коварных врагов. О вреде в нашем питании. Составляем меню. Голод лечит, омолаживает и продлевает жизнь. Худеем без голода. Проще всего, легче всего и дешевле всего.
- Помним ли мы о психической гигиене и отдыхе. Чудеса улыбки и доброго слова (или немного психологии на каждый день).
- Курение – смертельный враг красоты и здоровья. Наша большая надежда – косметика. Четыре этапа в жизни женщины. После семидесяти.

Всё та же мягкая, участливая манера изложения:

«Каждому предстоит встретиться со старостью, а от неё зависит очень многое. Иногда всё счастье человека заключено в этом последнем, часто длинном периоде жизни. Любимые, дающие удовлетворение занятия являются наиболее эффективным средством против одряхления».

«Красота пожилой женщины заключается в приветливом выражении лица, ухоженных волосах, стройной фигуре без сутулости и деформации, свободных движениях, остроумии. Словом, хорошее здоровье и ясность ума. Добавим к этому уступчивый, уравновешенный характер и получим идеал, к которому должны стремиться».

«Здоровье, молодость и счастье – в ваших руках. Я желаю всем моим читательницам оптимизма, настойчивости, целеустремлённости в овладении этими ценнейшими жизненными богатствами».

Вот бы нашёлся издатель для **«Библиотеки стареющего человека»**, включающей всё лучшее на тему старения – философское, психологическое, оздоровительное, юридическое, художественное.



## Перед зеркалом

Зоркие писатели умеют в обыденном увидеть особенное и выразить это особыми словами.

\* \* \*

«Старость – серьёзное испытание для личности. Старость редко красит, однако замечено, что некрасивые, но внутренне значительные люди к старости хорошеют, а пустота и хищность профессиональных красавцев и красавиц обнажаются с возрастом в формах почти карикатурных». (А. Крон)

\* \* \*

«Отчего же раньше всего старится именно лицо? Лицо наше – это щит. В противоборстве с внешним миром на его долю выпадает больше всего ударов, испытаний. Терпи не только ветер, град или мороз, но и людские взгляды – стрелы, ранящие душу; равно как и разящие удары истории – событий малых и великих.

Мужчины нашли себе защиту, а вернее, способ скрывать и предательскую поступь лет, и следы житейских невзгод: отпустить бороду, закрыться той буйной порослью, какую отращивали Толстой, Шоу, а раньше их ещё целый сонм пророков древности. В гуще этой поросли настороженно, точно партизан, укрылось человеческое лицо.

Лица стареющих женщин более беззащитны. Косметика в таких случаях – ничего не скрывающий грустный осенний перелесок». (Дюла Ййеш)

\* \* \*

– Зеркало?.. Обхожу его десятой дорогой, чтобы не расстраиваться: всё новые и новые морщины, отвислый живот, проступающая лысина – брр!..

– Со мной это иначе, может быть, даже так: зеркало – мой друг, если считать другом того, кто скажет нелюбезную правду и надоумит, как с ней поступать. Ну где ещё можно столько узнать о себе: что любимая юбка уже недопустимо коротка; что, подстриженная и в брюках, я превращаюсь в «оно»; что дряблую шею пора прикрывать стоячим воротничком, а сутулую спину – узорной шалью; и что я по старческой рассеянности забыла что-то заштопать... А поскольку меняюсь всё быстрее, то и смотреться в зеркало надо всё чаще.

\* \* \*

Народная мудрость – «по одежке встречают», а в писательском исполнении: «Элегантность – это оружие, броня, способ самозащиты, вывеска, визитная карточка, рекомендательное письмо». (*Симона де Бовуар*)

\* \* \*

«Хорошенько разглядев незнакомку, я почувствовал себя не просто обиженным, но до глубины души оскорблённым за весь противоположный пол. Согласен: навечно сохранить молодость и красоту не может ни одна женщина, но нельзя же ходить в драном пальто (по меньшей мере, в пальто с оторванной пуговицей), забывать умываться и выставлять напоказ нечёсанные седые космы. Стоявшая же на крыльце личность была виновна сразу по всем пунктам.» (*Рекс Стаун*)

\* \* \*

Пожелания по внешнему облику пожилых немногочисленны, но все-таки есть – например в книгах К. Висневська-Рошковской и Н. Кряжимской. Наиболее сердечные слова обращены к тем, кому за семьдесят: «Именно тогда, когда вянет тело и угасает красота, так важно физические недостатки скрывать эстетикой одежды и ухоженными волосами, затушёвывать умелой, не бросающейся в глаза косметикой, но прежде всего компенсировать личным обаянием, достоинствами ума и сердца, остроумием и юмором, оставаясь очаровательной особой, присутствие которой всегда приятно». – И обсуждается соответствующий гардероб пожилых людей – цветовая гамма, виды тканей, стили одежды, выбор моделей и украшений, одежда для разных случаев жизни, - причём не только для женщин, но и для мужчин. («Мужчинам не пристало торчать у трельяжей, но куда как полезно ставить себя перед зеркалом силой своего воображения, в особенности при появлении первых устрашающих признаков заката жизни».)

\* \* \*

«Как и во всякой схватке не на жизнь, а на смерть, в сражении со старостью нашим оружием является точное знание ситуации на поле боя. Разведка и рекогносцировка. Тогда, по крайней мере, будет обеспечен плацдарм для отступления». (*Дюла Ийеш*)



## Persona grata

... Много лет красавица Нунча, весёлая, неутомимая, доступная всем радостям, была любимицей своего квартала. Но вот уже дочь Нунчи незаметно для людей разгорелась звездой, такую же яркой, как мать. И однажды на уличном карнавале дочь заметила ей при всех: «Не слишком ли много ты танцуешь? Пожалуй, это не по годам тебе, пора щадить сердце...»

Эти сказанные ласково дерзкие слова привели Нунчу в ярость, и она предложила дочери «бежать, отсюда до фонтана трижды туда и обратно не отдыхая!» Многим показалась смешной эта гонка женщин, были люди, которые отнеслись к этому как к позорному скандалу, но большинство, уважая Нунчу, взглянуло на её предложение с серьёзной шутливостью.

Забег состоялся. Нунча бежала так свободно и красиво, точно сама земля неслась её, и, конечно же, победила! Дерзкая дочь посрамлена. Нунча ещё долго танцует тарантеллу с возлюбленным, и велико было наслаждение видеть, как играет её неутомимое тело. – «Ну, ещё раз, Энри, последний!» – но вдруг, коротко вскрикнув, она всплеснула руками и упала, как подрубленная, на колени...

Доктор сказал, что она умерла от разрыва сердца. Вероятно ...

*(М. Горький «Сказки об Италии», сказка XXII)*

Молодиться во что бы то ни стало? Молодость – превыше всего?

- Молодой, моложавый, молодящийся... Юная свежесть, детская непосредственность, ребячество, инфантилизм... Не по годам, в соответствии с годами...

- Солидность, степенность, основательность, уравновешенность, толерантность... Категоричность, негативизм, брюзжание, критиканство, неохотливость...

- Изящество, элегантность, щеголеватость, вычурность, экстравагантность, небрежность, неряшливость, неопрятность... Подтянутость, собранность, бодрость, естественность, бодрячество, деланность, нарочитость...

- Терпимость, умение слушать, участливость, добросердечие, корректность, учтивость, галантность, любезность, предупредительность...

- Наступать на собеседника, тарачить глаза, гримасничать, размахивать руками... Юркая, суетливая, экзальтированная, жеманная, слезливая...

- Чувство юмора, чувство меры, чувство собственного достоинства...

**Каждый прокладывает собственный маршрут,  
балансируя между желанным, доступным и подходящим.**





Иतिकварные люди



**THE FIRST MISS WORLD**

Alice Hyde is ninety-seven years old and she always watches the Miss World competition on TV. She likes to remember the year 1911, when she became the very first Miss World. 'It was wonderful. My picture was in the best magazines and on postcards. I received hundreds of letters. A lot of men wanted to marry me! Best of all, Charlie Chaplin wrote from America and invited me to Hollywood. I really wanted to go there and be a film star, but my parents said no.'



Раздел 13

## Линия обороны

Проблемы усугубляются. Ставка на собственные силы или на медицину? Как обращаться с изношенным организмом?

Старость – это дискомфорт _ _ _ _ _	177
Бунт памяти _ _ _ _ _	178
Пугливый сон _ _ _ _ _	180
Философская неожиданность _ _ _ _ _	182
Зона особого внимания _ _ _ _ _	184
Единоборство с болезнью _ _ _ _ _	186
Обращение к врачу _ _ _ _ _	188
Осторожно: лекарство! _ _ _ _ _	190
Другие подводные камни _ _ _ _ _	191
К обоюдной человечности _ _ _ _ _	192
Форпост специального назначения _ _ _ _ _	193
Обратная связь _ _ _ _ _	194
Н.М. Амосов: эксперимент на себе _ _ _ _ _	196
Сообразно собственной хрупкости! _ _ _ _ _	198
Сугубо возрастное _ _ _ _ _	200
Тайны успешного долголетия _ _ _ _ _	201



## Старость – это дискомфорт

«Старость есть повреждение всего тела при полной неповреждённости всех его частей, оно имеет всё и не имеет всего».

*(Демокрит)*

– Ох, не совсем так! С частями тоже не всё в порядке: амортизация, износ, как у всякого натруженного механизма. Правда, живое способно восстанавливаться, но ведь и эта способность со временем угасает...

– Задорная молодёжная фраза: «Нет плохой погоды, есть плохо одетые люди!»

– Но как быть, если стареющие глаза неудержимо слезятся на морозе?

– Мы-то с вами пока на подступах, пока только присматриваемся – к неудобству двойных очков и слуховых аппаратов... А ведь никакие искусственные зубы не позволят управляться с куриным крылышком или кукурузным початком... Обоняние и вовсе не протезируется – на утечку газа, на дым от возгорания... А до каких пор сможем обходиться без палочки в гололёд? – Старение с головы до ног...

– Невозможно оберегать все слабые места одновременно, скажем, во сне: на правом боку сминаешь печень, на левом – сердце; на спине западают глаза; на твёрдом болят мышцы, на мягком – позвоночник; тяжесть одеяла затрудняет дыхание, а без него, конечно же, мёрзнешь. – И ведь стараешься скрыть всё это от близких, чтобы не выглядеть привередой...

– Думается, в том, чтобы не подавать вида, тоже нужна мера. Отец в свои предсмертные девяносто был стоик: брался за непосильное. До меня теперь только доходит – терзаюсь, и надо ли, чтобы и мой сын потом терзался?..

\* \* \*

« – Неподалёку отсюда живёт опытный врач, - произнёс Вульф.

– Нет! – процедил Джаррет, устремив на него ледяной взгляд. – Я стар, в моём возрасте по утрам бывает нелегко, но я вовсе не больной. И вам не запугать меня, большого или здорового. Начинайте...

Когда всё закончилось, я подошёл, чтобы помочь Джаррету подняться с кресла, но он, даже не посмотрев в мою сторону, подогнул ноги, напрягся и встал одним рывком. Вынужден отдать ему должное, **он умел держать удар**».

\* \* \*

«Чем я занимаюсь? Симулирую здоровье!»

*(Фаина Раневская)*



## Бунт памяти

Старушка из детского стихотворения, сбившаяся с ног в поисках очков, «а они на самом деле у неё на лбу сидели»... Старинные приятели из анекдота – один из них при расставании: «Напомни мне, пожалуйста, как тебя зовут», а тот, после паузы: «Слушай, а тебе это срочно?..» – Всё это о ней, о нашей грядущей забывчивости...

Проблема тревожит многих, многие стараются нам помочь.

- Утешают: «старички ходят медленнее, так и с действием их памяти».
- Предостерегают: «можно забыть главное, ради чего вышел выступать», «при напряжении память как бы блокируется», «иногда безо всякого умысла воспоминание дополняется тем, чего на самом деле не было».
- Делятся личным опытом: «особенно важны артерии шеи, питающие мозг, не зря я 40 лет кручу головой»; «по способу пифагорейцев вспоминаю вечером всё то, что я в этот день сказал, услышал, сделал»; «предположим, я забыл фамилию – начинаю перебирать в уме алфавит».
- Обобщают и систематизируют накопленное, причём лучше всего это получилось у **Марьи Винк**, молодого психогериатра из Нидерландов в её **«Книге о памяти для пожилых»** (методы запоминания, вспомогательные средства, запоминание имён, цифровых рядов, текста, планов и намерений, учёба в пожилом возрасте).

Однако чем больше прочитываешь и выслушиваешь всего такого, тем сильнее ощущение какой-то кособокости. И однажды раздаётся

### Сердитый монолог памяти

после её решительного отказа вспомнить  
случайно встреченную в метро бывшую соседку,  
с которой не контактировали много лет:

Люди, опомнитесь! Хозяюшка, имей совесть! Десятилетиями я служила тебе верой и правдой, накапливая всё и вся – технологию бытия и профессии, все твои формулы, имена и фамилии студентов, увиденное, прочитанное, мириады житейских подробностей.

Ты стареешь – я тоже. Здоровый образ жизни, противостояние склерозу – это одна сторона дела. Но пора менять и тактику взаимоотношений со мной! Разгрузи меня от балласта, не доводи до состояния загнанной лошади. Скажи спасибо, если буду помнить жизненно важное! – А тебя нацеливают на то, как побольше напихать в мои кладовые, ничего оттуда не удаляя и не особо задумываясь о нужности напихиваемого.

К примеру, один из советов: «Если на столе толстый роман, стоит выписать для памяти (!) всех действующих в нём лиц.» – Да не лучше ли взяться за другой роман, а этот, с невыразительными героями, посчитать вообще не заслуживающим внимания?! – Ведь ещё Шерлок Холмс считал, что голову нельзя забивать мусором, иначе потом нужное среди хлама не найдёшь!..

\* \* \*

В самом деле, нынче столько рекомендаций по «очищению организма», но что-то ничего по очищению памяти. Правда, любое «очищение» небезопасно: нет гарантий, что, отторгая вредное, не затронет и нужное. И всё-таки, существует ли техника самоизбавления от «шлаков» в нашем мозгу, от лишних и даже отравляющих воспоминаний? И как надёжно оградить себя от запоминания нежелательного? – Специалисты то ли не знают, что посоветовать, то ли оберегают своё know how...

Хоть бы где встретилось выражение  
**чистка памяти, а ещё лучше управление памятью!..**



## Пугливый сон

«Сон – одно из самых мудрых установлений природы – доставляет нам счастье возродиться обновлёнными каждое утро и из небытия вступить в новое бытие».

А в нашем возрасте с этим проблемы – «томление ночного разума», подолгу лежим без сна. И причины тому не только общего характера (боль, переживания), но и особенности стареющего организма: как трудно ему работать без перерыва, так же трудно вылезать в долгом сне. И, оказывается, для нас характерны мгновенные остановки дыхания («апнеа»), тоже вызывающие фрагментарный сон. Да ещё «синдром усталых ног» – движения как при ходьбе, сопровождающиеся пробуждением («об этом состоянии мало что известно, хотя оно отмечено у 1/3 людей старше 65 лет»).

Можно собрать целую коллекцию сентенций на этот счёт:

- «Как подготовишься ко сну, так и будешь спать», прогулка, проветривание, расслабление, «вместе с одеждой снимать с себя житейские заботы», стакан молока с мёдом, грелка к ногам, чепчик на голову, головой к востоку.

- «Злые враги сна – стол письменный и стол обеденный», лёгкий ужин, попробуйте «убаюкать» себя, без «псевдоссор» в воображении, тихое чтение стихов взамен скуки в постели, «не спите в темноте – пусть горит ночник» и наоборот «неразумно поступают те, кто оставляет зажжённым ночник».

- «Роскошь сиесты», полезность сознательного «мини – сна» (10 – 15 минут) в дневное время, превращающая один день в два дня, - иначе организм может заснуть в самый неподходящий момент.

- «Знайте, что сон подобен белой голубке, которая садится на руку, если вокруг всё спокойно. И улетаёт, как только вы захотите её поймать».

- «Отец, бывший для своего времени образованным врачом, успел внушить мне стойкое отвращение к снотворным. Он говорил, посмеиваясь, что в ночные, вернее предутренние, часы мозг, даже утомлённый, работает наиболее самостоятельно, в эти часы он независимее от давления извне».

- **Главное – не бояться бессонницы**, не наращивать свою усталость беспокойством по этому поводу, не сосредотачиваться на ней. А то может развиться даже своего рода мания – и мы начнём выплёскивать её в наши письма и разговоры, как, например, вот этот персонаж:

«Вообще-то говоря, дорогой друг, бессонницей – стопроцентной бессонницей – я не страдаю. Как правило, сон приходит ко мне около двух ночи, после непродолжительного чтения, но это сон ложный, поверхностный, какой-то затяжной кошмар: не то мне снится, что я сплю, не то я не сплю, но думаю, что заснул. Как оно на самом деле, мне не удалось выяснить.

И чем сильнее намерение заснуть, тем легче берёт верх бессонница. И тогда, взвинченный до предела, хватаешься, как за последнюю возможность, за неврологические средства: капли в нос, повязка на глаза, ушные затычки... Это поистине гениальное средство: затычки! Если Вам покажется заманчивой мысль испытать это средство, откажитесь от резиновых затычек и попробуйте восковые, мягкого податливого воска, прекрасно приспособивающиеся к ушным отверстиям (стоило написать это, как во мне зародилось подозрение, не затычки ли становятся причиной моих кошмаров, наглухо запирая мысли в голове, отчего те кружат внутри черепа, ровно мухи под колпаком? Вижу, что придётся мне подвергнуть себя новым экспериментам)»...

- Гораздо полезнее посмотреть на свои особенности совершенно иначе:

«Мой будильник – старость.

Отчего старики так рано просыпаются?

**Может быть для того, чтобы продлить себе хотя бы этот день?»**

*(Эрнест Хемингуэй «Старик и море»)*



## Философская неожиданность

Держишь в руках том сочинений с удивительной последней строкой «Так мыслил Джон Локк», напряжённо следишь за ходом этой мысли, впитываешь его «Опыты о человеческом разуме». – «Жизнь никогда никого не приводит туда, где он мог бы быть доволен самим собой, а вечно отправляет его в погоню за отдалёнными благами в будущем, вечно алчущего и никогда не достигающего их». «Честь и позор являются самыми могущественными стимулами души, когда она уже способна ценить их». «Власть и богатство и даже сама добродетель ценятся лишь постольку, поскольку они ведут нас к счастью». – И вдруг, среди высоких истин, обнаруживаешь нечто весьма и весьма прозаическое:

«Люди с расстроенным желудком редко обладают сильным умом или крепким организмом. Запор имеет свои дурные последствия, а справиться с ним при помощи медицины достаточно трудно: слабительные средства, которые по внешнему впечатлению приносят облегчение, на деле, однако, скорее усиливают, чем устраняют эту болезнь.

Так как у меня были особые причины, чтобы заняться исследованием этой болезни, я принялся размышлять о ней, исходя из предположения, что можно вызвать в нашем теле и более значительные изменения, если найти правильный путь и правильно по этому пути идти.

1. Я принял в соображение, что отправление стула является результатом движений тела и главным образом перистальтического движения кишок.

2. Я принял в соображение также то обстоятельство, что различные движения, не являющиеся вполне произвольными, могут, однако, благодаря практике и постоянным упражнениям превращаться в привычные, если стараться, непрерывно в том практикуясь, совершать их в определенное время.

3. Тогда я предположил, что если кто-либо после утреннего завтрака немедленно стал бы возбуждать природный процесс и пробовать, нельзя ли заставить себя иметь стул, то со временем он мог бы постоянным применением данного приёма превратить это в привычку.

4. Причины, по которым я избрал это время, были следующими...

5. На основании этих соображений стали производить опыты, и я не знаю человека, который, не забывая систематически ходить в нужное место после первой еды и там побуждая природу исполнить её долг, не достиг бы в течение нескольких месяцев желанных результатов: был ли у него позыв или нет, но если только он отправлялся в нужное место и делал необходимое со своей стороны, он мог быть уверен, что природа окажется очень послушной.

6. Найдёт ли кто-либо нужным проделать такой опыт – предоставим им самим решать; я же могу только сказать, что когда я размышляю о многочисленных вредных последствиях, причиняемых отсутствием этого необходимого облегчения, то я не нахожу способа, который бы лучше помогал сохранению здоровья, чем указанный мной».

Безукоризненный выбор выражений, обмен мыслительным и житейским опытом, достойный подражания пример того, как нестандартно можно попробовать совладать и с другими неполадками нашего организма.



## Зона особого внимания

\* \* \*

Нечто шокирующее из современного бестселлера: «В восемнадцатом столетии ещё не была поставлена преграда разлагающей активности бактерий, а потому всякая человеческая деятельность, как созидательная, так и разрушительная, всякое проявление зарождающейся, развивающейся или погибающей жизни сопровождалось вонью. Люди воняли потом и нестиранным платьем; изо рта у них пахло сгнившими зубами, из животов – луковым соком, а их тела, когда они старели, начинали пахнуть старым сыром, и кислым молоком, и болезненными опухолями». (Патрик Зюскинд «Парфюмер»)

\* \* \*

Из популярного издания применительно к нашему возрасту: «Если пожилой человек не соблюдает гигиены питания, не следит за регулярностью действий желудка, переедает, особенно злоупотребляет мясной пищей (между прочим, шимпанзе и гориллы - вегетарианцы), то различные соединения, циркулируя в крови, могут выделяться с потом и дыханием, причём с очень неприятным запахом. А уж что говорить о запахе, исходящем от курильщика с многолетним стажем...»

\* \* \*

Врач в минуту откровенности: «Дряхлому, немощному сочувствую безмерно. Но вот пришла старушка, оделась чистенько, даже губы слегка подкрасила, но... не домылась. И я ловлю себя на том, что невольно, понимаете, невольно спешу поскорее закончить осмотр».

\* \* \*

Медик высокого ранга пишет: «Нередко признаки неопрятности являются ранними проявлениями депрессии. Пожилые или старые люди в таких случаях не причёсываются, не чистят зубы, не следят за состоянием своей кожи. На вопрос о причинах изменения отношения к своей внешности они отвечают, что у них нет сил для этого, нет и интереса. В таких случаях необходим вызов врача (невропатолога, психоневролога), тщательный, углублённый разговор с больным, чтобы поставить правильный диагноз и не спешить с назначением антидепрессантов».

\* \* \*

В книге [31] знаменитого немецкого врача рубрики «Опрятность и содержание тела в чистоте» и «Гигиенические замечания о веществах, выделяемых из тела» содержат такие подсказки, каких не приходилось встречать больше нигде. – Например, о том, что выбор пищи следует определённым образом согласовать со своим темпераментом (сангвинический, флегматический, и т.д.), или о том, что «шерстяное бельё особенно полезно тем, кто много работает головой, ибо испарина всегда задерживается от умственной работы».

\* \* \*

Неопрятность не только вредит человеку в нравственном и физическом отношении, но, оказывается, **укорачивает жизнь**. Потому что «кожа не только наша защита, но ещё и важный орган: чем более кожа деятельна, чем более она и одежда проницаемы для испарины, тем лучше человек ограждён от болезней. – И надо оберегать кожу от «достижений» научно-технической революции: моющих средств, прорезиненных тканей, соли на улицах, синтетических волокон, которые меняют как электрические, так и химические соотношения на поверхности кожи».

\* \* \*

Гигиена, гигиена, гигиена, как ни посмотри! Между тем наблюдаешь вокруг, что и это усложняется с годами: всё труднее стирать; кожа после частого мытья становится сухой и ломкой; и боязнь поскользнуться в ванной; и старческая зябкость удерживает от проветриваний...

\* \* \*

И ещё важное обстоятельство: «С возрастом человек начинает терять сенсорные способности, и прежде всего – способность чувствовать запахи. Не только слабые, но и сильные. Не только посторонние, но и свои собственные. – Это почти всегда упускают из виду те, кто имеет дело со стареющими людьми, в которых не всё приятно для глаз и обоняния...»

**Тем более это должны учитывать мы сами!**



## **Единоборство с болезнью**

«Важно не только излечение болезни, но и способ, которым она излечена».

*(Христофор Гуфеланд)*

**1. Старый человек является здоровым, если чувствует себя удовлетворительно, сохраняет дееспособность, умеет адаптироваться к окружающей жизни и не имеет существенных отклонений по результатам объективного медицинского обследования.**

– «Незначительные отклонения от нормы – не болезнь. Точно никто и не знает, что в области вашего заболевания является нормой».

**2. Очень часто болезни пожилого человека происходят от угнетённого состояния духа, приводящего нас в готовность заболеть, как бы подготавливающего почву для болезни.**

– «Если жизнь несчастливая, это плохо. Но будет ли лучше, если к несчастьям прибавятся ещё и болезни?»

**3. Не надо пугаться случайных болей: организм слишком сложен, чтобы функционировать совершенно безупречно, мелкие «сбои» неизбежны и исправляются самостоятельно, без вмешательства медицины.**

– «У меня, например, начинает болеть желудок, если оперирую тяжёлого больного. Это продолжается уже сорок лет, и всё изучено. Раньше боялся рака, просвечивали рентгеном, а теперь знаю: нужно расслабиться, и всё пройдёт».

**4. Если болезнь всё-таки обнаружена, следует сразу обратить на неё особое внимание и сделать всё, чтобы не погрузиться в болезнь, не увязнуть в ней.**

– «Что делает недомогающее животное? – Ложится в укромном месте, спит, не ест, пьёт воду, самоочищается от болезнетворных веществ. У человека тоже есть способность к самоочищению, поэтому не нужно немедленно начинать какое-то лечение, вмешиваясь в сложные процессы, происходящие в организме».

**5. Никогда не следует без достаточной к тому причины принимать лекарства. Любой препарат любого происхождения оказывает и побочное действие, и хуже всего то, что у людей старше 60 лет это происходит в три раза чаще, чем у молодых, сокращая наши дни больше, чем болезнь.**

Кроме того, лекарственная зависимость не лучше наркотической, а уж встретив выражение «фармакологический терроризм», твёрдо усвоишь, что:

– «Очень часто лучшее лекарство – это обойтись без него».

– «Гораздо лучше предупредить болезнь, чем потом её лечить».

– «Любые рекомендации следует согласовывать с собственным телосложением, состоянием здоровья и образом жизни».

– «Тело, когда оно болеет, не может хотеть аналгин или таблетку от кашля. Зато оно может хотеть покоя. Чтобы было тепло. Отдохнуть. Уснуть. Тишины и поменьше света. И этого более чем достаточно для скорейшего выздоровления».

– «К хроническим заболеваниям приходится приспосабливаться. Тот, кто приспособится, будет жить».

**6. Однако осторожно: «При болях в сердце или животе, рвоте, помутнении сознания, нарушениях в поведении, в речи, в мочеиспускании, при высокой температуре необходимо как можно скорее вызвать врача!»**

Но и тут крайне важна собственная нацеленность на выздоровление.

«Больной – умный человек, который многое понимает, а, главное, всё чувствует. Порой он знает о себе гораздо больше, чем целая клиника, поскольку тело и душа принадлежат ему. Мозг, который не привык лениться, гораздо успешнее борется с болезнью».



## Обращение к врачу

Для сложных случаев обязательное: «Обратитесь к врачу, посоветуйтесь с врачом». – Как осуществлять это наилучшим образом, с наибольшей пользой для здоровья?

Отдельные вневозрастные указания встречаются в разных источниках [31, 2, 5, 73, 37 и др.], их приходится согласовывать между собой и додумывать, выделяя то, что зависит от нас самих.

- **Выбор врача** для первого обращения по поводу неясной болезни определяется его *профилем* («если вы в затруднении, обращайтесь сперва к терапевту»), а дальше нам советуют принимать во внимание *возраст* («знания ещё не устарели, но уже имеет опыт»), *пол* («женщины – душевность и сострадание, мужчины – выносливость хирурга»), *квалификацию* («здесь совершенно не подойдёт характеристика, данная врачу его коллегой – срабатывает профессиональная этика или круговая порука»), *личные качества* («информация от уже лечившихся: главное – порядочность!»).

- **Подготовка к визиту** – тщательная, как к экзамену.

- Обдумать ответы на типичные вопросы (на что жалуетесь, как давно болеете; перенесённые операции, травмы, заболевания; принимаемые лекарства и витамины, аллергические реакции; наследственность, заболевания членов семьи; и т.д.).

- Собрать медицинскую карточку и результаты предыдущих обследований в хронологическом порядке («лучше в отдельной папке»).

- Определить свою цель («диагностика? лечение? направление на консультацию или в стационар? что-то ещё?») и соответствующие вопросы к врачу.

- Непосредственный **контакт с врачом** стараться облегчать собственными усилиями («аккуратность – по одежке встречают», «учтивость – не показывайте своих знаний без необходимости»).

- Рассказывать о проявлениях болезни просто, со всеми реальными обстоятельствами того, как мы их чувствуем («очень распространенная ошибка больных – присоединение собственных суждений или теории, почерпнутой из чтения»).

- Сообщать о том, какими кризисами разрешались в нашем организме предыдущие болезни («потому что пути, которые организм уже предпочитал, особо учитываемы опытным врачом»).

- Вникать в аргументы врача, корректировать свои цели и вопросы, просить о замене некоторых назначений, и многое другое.

- Общаясь с врачом, важно как можно раньше составить собственное мнение о его приемлемости. В случае явных признаков некомпетентности, безответственности или вымогательства совет радикальный («расстаться, во избежание непоправимого вреда»); если же посчастливилось найти знающего и неравнодушного врача, то следует довериться ему («в разумных пределах»), и тогда наступает решающий этап – **выполнение рекомендаций**.

- Этап чрезвычайно сложный, непредсказуемый, требующий от обеих сторон принятия множества промежуточных решений («доверять ли прежним анализам; как часто проводить инструментальные обследования; ограничиться консервативным лечением или прибегнуть к операции», и т.д. до бесконечности).

- Некоторое количество полезных размышлений на эту тему содержится в книге [5], но её название («Как бороться с врачами») и обилие в ней устрашающих примеров (вплоть до «сотрудничества врачей и похоронных бюро») требуют осмотрительности.

- Специальная **«Памятка пожилого пациента»** могла бы дополнительно учитывать наши возрастные особенности.

- Например, предыстория наших болезней уже слишком длинна, чтобы излагать её в мельчайших подробностях, так что надо заранее выделить наиболее важное; это же относится к массе вопросов, которые хотелось бы задать врачу.

- Память уже может подводить нас в ответственные моменты, поэтому главные положения стоит не только обдумать, а и записать, хотя бы в виде тезисов.

- Наш богатый словарный запас, наше многословие могут выходить за рамки отведенного времени и рассеивать внимание врача. Следовательно, основное своё сообщение полезно выверить на слух с часами в руках.

- (Очевидно, специалисты, которые взяли бы на себя труд составления такой памятки, могли бы указать нам и на многое другое).

- **Обобщающее.** Желая извлечь реальную пользу из общения с медициной, надо на каждой стадии настраиваться на активное содействие, со-трудничество с врачом, ибо медиками самого высокого ранга многократно подчёркивается:

**«Всё, что может сделать медицина – это помочь больному выздороветь!»**



## Осторожно: лекарство!

- «Применить лекарство для лечения болезни означает вызвать в теле необычное изменение, уничтожающее другое изменение, называемое болезнью. Иными словами, употреблять лекарство значит вызвать искусственную болезнь для преодоления естественной. Только врач обладает правом вызывать искусственные болезни, ибо только он *может знать в точности* связь между болезнью и лекарством. Если лекарство действует сильнее, чем сама болезнь, то, излечивая больного, оно сокращает его дни больше, чем это сделала бы болезнь, предоставленная самой себе». [31]

«Нежелательные побочные эффекты лекарственных средств могут возникать из-за того, что люди, особенно пожилого возраста, принимают сразу несколько препаратов. Многие из них несовместимы друг с другом, однако об этом *часто не осведомлен* не только пациент, но и врач». [2]

В одном утверждении – «может знать», в другом – «часто не осведомлен»... При современном обилии лекарств что вероятнее?... Мечты о персональном компьютере в каждом врачебном кабинете...

- Из книги 1853 г.: «Нужно особенно остерегаться того врача, который готовит и продаёт тайные лекарства. Такой врач либо невежда, либо шарлатан, либо корыстолюбец, для которого своя выгода гораздо дороже здоровья и жизни других людей». [31]

Из доклада 2007 г. «О качестве лекарств в Европе»: «Медицинские фальсификаты занимают сейчас около 10 % фармацевтического рынка. Экономическая привлекательность этого вида бизнеса в 25 раз выше, чем при производстве героина». [37]

- Успокоительные слова «на натуральной основе» (белена? конопля? мухоморы? змеиный яд?), отвлекающие от вопросов дозировки...

Уклончивые выражения «аллергические реакции», «индивидуальная непереносимость» – вместо руководства к действию «сделать пробу на чувствительность!»

Зато в неожиданном месте встречаешь наиболее полезное: «Ни в коем случае нельзя запивать антибиотики молоком – оно снижает их всасываемость... Грейпфрутовый сок повышает токсичность лекарств, что проявляется головной болью, нарушением ритма сердца и депрессией... Калина, земляника, свекла усиливают эффект гипотензивных препаратов, что резко снижает артериальное давление»...

Такие вот азбучные истины почему не доведены до каждого из нас?!



## Другие подводные камни

- «Живой организм – единое целое, и лечить его «по частям», как это делается при современной узкой специализации, недопустимо. – Впрочем, говорят, что и в Древнем Египте врач, лечащий левый глаз, принимал в одном месте, а специалист по правому глазу – в другом».[24]

- «Не мне сеять сомнения в медицине. Почти полвека работаю на самом переднем крае, оперирую тяжёлых больных. Но – страшитесь попасть в плен к врачам! Нацеленность на болезнь, а не на здоровье, побуждает врача «лечить во чтобы то не стало, лечить без пощады». (Н.М. Амосов)

- «Как сам Иван Ильич делал вид над подсудимыми, так точно над ним знаменитый доктор делал тоже вид. Для Ивана Ильича был важен только один вопрос: опасно ли его положение или нет? Но доктор игнорировал этот неуместный вопрос. С точки зрения доктора, существовало только взвешивание вероятностей – блуждающей почки, хронического катара и болезни слепой кишки. Не было вопроса о жизни Ивана Ильича, а был спор между блуждающей почкой и слепой кишкой». [85]

- «Исследования показывают, что в США врачебные ошибки являются восьмой по распространённости причиной смерти. Срабатывают разные человеческие факторы. Поскольку врачи по роду своей деятельности не имеют дела со здоровыми людьми преклонного возраста, их суждение может быть очень субъективным. Известно также, что мнения врачей и методы лечения зачастую зависят от моды и веяний времени». [2]

- «Перед операцией аппендицита уплатила хирургу, сколько могла. При выписке зазывает меня в кабинет: «Вы же понимаете, сто отечественных единиц – это не деньги...» – Меня как прорвало: «А я – библиотекарь, отдала вам месячную зарплату! Но если вам мало, я займу и дам ещё!» – Переполошился: «Всё, всё! Тише, пожалуйста, вы же в больнице...»

- Итоговый абзац из полного текста знаменитой клятвы Гиппократ, оказывается, фиксирует: «Мне, нерушимо выполняющему клятву, да будет дано счастье в жизни и в искусстве и слава у всех людей на вечные времена»... [5]



## К обоюдной человечности

(разрозненные мысли)

- По одну сторону контакта – человек в белом халате и соответствующие понятия «*врачебная этика*», «*медицинская деонтология*» (deon – долг; logos – наука), развившиеся до размеров специальной учебной дисциплины для будущих медиков. – «В работе с пожилыми особенно важно терпение и такт. Врач должен стать добрым наставником, беседа с которым или даже один вид его могут восполнить запас убывающих жизненных сил больного, вселить в него спокойствие и оптимизм».

По другую сторону того же контакта – *каждый из нас* и неоформленность какой-либо, если можно так выразиться, *встречной деонтологии*. – Медицинская типизация пациентов содержит много неожиданного («категоричные, настырные, вязкие, вечно недовольные, преследующие далёкие от медицины цели» и т.д.), но ни слова о том, каков же в представлении врача **образ идеального пациента?**

- И вот впервые встречаешь сообщение о результатах исследования «Пожилый пациент и медицинский персонал: особенности восприятия друг друга» [73]. – Стоит принять к сведению, какие из наших проявлений могут вызывать неприязнь (суетливость, упрямство, раздражительность, пассивность, и т.д.), а какие наоборот (открытость, спокойствие, дружелюбие, справедливость, и т.п.). Стоит сознательно контролировать себя ради того, чтобы не читать в глазах врача отстранённое (или пусть даже сочувственное) «старость неизлечима».

- Обращение к врачу, обращение с врачом... Крик медицинской души: «Знали бы вы, сколько мы натерпелись от недостойного обращения со стороны больных! А ведь у каждого из вас был же человек в белом халате, сохранивший ваше здоровье, спасший вашу жизнь или жизнь ваших близких, чего, даже отдалённо похожего, вы не в состоянии сделать для нас. И если со временем вы станете равнодушны и холодны к такому врачу, то остановитесь хотя бы на этом, но не оскорбляйте его!»

- И наивысший момент истины, когда для обеих сторон одна и та же, неделимая правда:

### **Воскрешающий человека подобен Господу!**

Так думаю, пережив реанимацию. И никогда не забываю выразить эту признательность хотя бы раз в год, в третье воскресенье июня –  
**в святой День медицинского работника!**



## Форпост специального назначения

Знаменательно, что начало систематическим мировым исследованиям позднего возраста было положено именно в нашем городе. [94, 42, 56 и др.]

Когда в далеком 1958 г. руководство тогдашнего Советского Союза поставило задачу создания института такого профиля, то «единственными наработками по проблеме оказались материалы киевской конференции 1938 г. да ещё книга А.А. Богомольца о продлении жизни» (см.стр. 32). Закономерно, что скульптурный облик этого вдохновителя, пращур, предтечи стал неотъемлемой частью академического здания на северной окраине Киева, а его верный ученик акад. Н.Н. Горев взял на себя организационные хлопоты в первые три года становления института.

Последующие 27 лет проходили под плодотворным руководством клинициста широкого профиля четырежды академика Дмитрия Фёдоровича Чеботарёва, который до последних дней своей жизни (1908–2005) оставался действующим научным консультантом родного института.

Ныне эти стены вмещают всемирно известные научные школы, лечебные учреждения, редакцию фундаментального журнала «Проблемы старения и долголетия». В составе коллектива – эксперты и советники ООН и ВООЗ. Нарращивается разработка и внедрение возрастных лекарственных препаратов и пищевых продуктов (декамевит, геролакт, хлеб «Богатырь», мороженое «Росинка», квас «Целебный»), высокоэффективных геропротекторов.

Болевая точка последних лет – скудное финансирование. В одном из последних интервью незабвенного Дмитрия Фёдоровича из глубины души вырвалось наболевшее – о трагедии современного учёного в нашей стране: «Некому передать, всё разваливается. Не могу целиком отнести это к нашему Институту. Он крепко держится, даже в какой-то мере развивается. Но если бы отношение было таким, как раньше, развитие шло бы совсем иначе». – Видимо, нынешние государственные мужи слишком молоды, чтобы выделять средства на науку о старении, но ведь это положение временное...

В сложных современных условиях  
вот уже *полвека на переднем крае науки*  
**Институт геронтологии АМН Украины**  
**им. Д.Ф. Чеботарёва**



## Обратная связь

Трудно судить, в какой мере углублённость в предмет переключается с собственной жизнью углубляющегося.

Марк Туллий **Цицерон**, Ян Амос **Коменский**, Фёдор Григорьевич **Углов** Михаил **Зоценко** – об этих судьбах уже говорилось на стр. 21, 22, 41, 146.

Французский физиолог Ш.Э. **Брун-Секар** в далёком 1889 году провёл на себе опыты по омоложению, вводя в вены вытяжку из семенников собак и кроликов, и на заседании биологического общества доложил об этом так: «Мне исполнилось 72 года, но уже с третьего дня после первой инъекции всё радикально изменилось, ко мне вернулись утраченные силы». – Испытанные им ощущения, видимо, были следствием самовнушения, ибо старческие изменения продолжали прогрессировать, и он умер спустя пять лет после своего сенсационного сообщения.

Илья Ильич **Мечников** скончался «после продолжительной болезни, приковавшей русского учёного на семь месяцев к постели, но ни на минуту не нарушившей силы его ума и энергии», на 71-м году жизни, хотя тяжёлые обстоятельства его молодости не обещали и этого. Совсем трагична участь его брата Ивана Ильича, умершего в расцвете лет, с которого писал свою повесть Лев Толстой.

Александр Александрович **Богомолец**, рождённый в лазарете Лукьяновской тюрьмы и двух недель от роду отлучённый от матери, отправляемой на политическую каторгу, вряд ли мог стать долгожителем. Да и потом, всю жизнь, непоправимо сжигал себя в служении медицине, науке, Академии – в эвакуации, в освобождённом Киеве: в 65, уже едва дыша, с полузакрытыми глазами, диктовал распоряжения по оборудованию институтов, лабораторий, циклотрона, обсерватории, ботанического сада и наблюдал за собой как за больным.

Дмитрий Фёдорович **Чеботарёв**, в то время уже почётный директор Института геронтологии, выступая на своём собственном **95**-летнем (!) юбилее, критически размышлял о том, «всё ли сделал наш институт для того, чтобы и в нашей стране гериатрическая помощь старикам была на мировом уровне», и горько сожалел о том, чего силами одного института добиться не удалось.

Американский врач Поль С. **Брегг**, перенёсший туберкулёз, с помощью спартанского образа жизни поправил здоровье, в 80 лет участвовал в соревнованиях на выносливость и, как утверждают, умер не от старости и болезней, а вследствие несчастного случая в 96 лет.

Уильям Сомерсет **Мозм** имел достаточно сил и ясности ума, чтобы писать о своём 70-80-90-летию: «Жизнь у меня была полная, интересная, но конца я ожидаю спокойно. Гармония в моём случае уже достигнута. Недавно мне предложили поехать в Швейцарию, в клинику доктора Ниханса, где я когда-то лечился. Но, поскольку воля к жизни во мне угасла, я не вижу в этом смысла».

В публикациях Николая Михайловича **Амосова** накануне 89-летия неизменная «привычка использовать каждую минуту покоя от тела всё для того же, главного: думания, творчества». И только однажды «нота сомнительного оптимизма: стоит ли вообще доживать до глубокой старости... А всё же хочется продолжать свои научные занятия». (Об этих уникальных занятиях – отдельно, на следующей странице).

Ольга Викторовна **Краснова**, бессменный главный редактор лучшего профильного журнала, недавно опубликовала фундаментальное социально-психологическое исследование и стала доктором наук.

Александр Георгиевич **Лидерс**, член редколлегии того же журнала, гл. ред. ещё нескольких, доцент кафедры возрастной психологии МГУ, пишет о себе: «Работаю в группе психологического тренинга с подростками, что даёт заряд бодрости, позволяет забыть о годах.»

Творческое содружество этих двух учёных привело к появлению первых учебных пособий по психологии старения.

Ян **Стюарт-Гамильтон** последнее по времени международное издание своей грандиозной монографии резюмирует так: «Благополучная старость является наградой, а не безоговорочным правом. Её можно достичь, только подходя к старению с чистым и открытым разумом.»



## Н.М. Амосов: эксперимент на себе

«Эксперимент» (1995), «Преодоление старости» (1996), «Голоса времён» (2001)

В центральной научной библиотеке какой-то читатель последней из этих книг не смог сдержать эмоций и начертил на завершающей странице:

*Человек из себя ...*

Знаменитый кардиохирург и мыслитель на долгом жизненном пути писал о многом, но более всего – о здоровье - конкретных людей, биологического вида, человеческого сообщества. Быть может, наиболее систематизированно и нестандартно – ещё в **«Раздумьях о здоровье»** (1987) – «здоровому нерегулярность полезна», «страшитесь попасть в плен к врачам!», «мы вступаем в химический и кибернетический век медицины...»

Когда же на пороге замаячила собственная старость, не просто «озлился: нельзя сдаваться без боя!» – но и подошёл к ней во всеоружии профессии и интеллекта. И родилась **идея эксперимента**: попытаться разорвать порочный круг старости, а, может, даже омолодиться через диету, закаливание и физические упражнения, направляемые волей.

Комплекс этих упражнений для 80-летнего поражает: утренний бег 6 км, 1500 движений с 5-килограммовыми гантелями, 1000 движений без гантелей... Н.М. говорит себе: «Нельзя забывать о фокусах психики. Можно задурить голову не только пациенту, но и самому себе: от самовнушения улучшится не только самочувствие, но и объективные показатели». – Но вот прошло уже 10 месяцев, и есть несомненный прогресс - омоложение возможно! – Максималист ещё утяжеляет свой комплекс: уже 2000 упражнений с гантелями, причём используется и 10 кг гантель, и ещё 200 подскоков на одной ноге, и 5 подтягиваний на перекладине, и бег чуть быстрее, и быстрая ходьба. И рекомендации для нас: чем старше, тем больше комплекс! бегать лучше, чем ходить! – И ещё три года обнадёживающей динамики.

Книгоиздатели действуют по инерции, даже весной 2002-го года допечатывая тираж брошюры **«Эксперимент»** без малейших признаков коррекции. А ведь дальше было совсем не гладко – срыв сердечной деятельности, операция в Германии, странные осложнения, трудный период реабилитации и критическое переосмысление эксперимента по омоложению:

«Нет, не отказываюсь от идеи удлинить активную жизнь через физические упражнения. Но... дозировку нагрузок для стариков следует пересмотреть. **Нагрузки нужно уменьшать с возрастом.** Например, после 70-ти: нужно быстро ходить, а не бегать, гимнастику не более часа в день... Гантели? Да, 2–3 кг очень полезны, 100–200 движений из общего числа... Всю жизнь я увлекался и не редко – до глупостей! Стыдно для кардиохирурга, но **от правды отступать не буду.** Обязан сказать читателям: «Мой эксперимент закончен!»

Потом, как и каждого, настигает неумолимое: «Сегодня, на 90-м году жизни, вследствие обширного инфаркта...» – и улица его имени, и мемориальная доска в его честь...

**Низкий поклон Вам, Николай Михайлович,  
за беспримерный подвиг жизни, эксперимента и правдивости!**

\* \* \*

Большие люди со временем становятся ещё больше – в своём наследии, в воспоминаниях современников. Вот уже *пять лет без Амосова*, и близкий друг и соратник доносит до нас единодушно обсуждавшееся с Николаем Михайловичем во второй половине жизни [87]:

«Трудно смириться с сознанием того, что миг, называемый жизнью, в конечном счёте оказывается на исходе. Тем более следует стремиться ещё многое успеть, незавершённое свершить. Пока жив человек творческого труда, он должен творить и созидать.

При этом **ценить каждый новый день как маленькую жизнь**, радоваться повседневным делам, заботам, встречам, общению, сознанию того, что ещё предстоит сделать, а затем и самому содеянному.»



## Сообразно собственной хрупкости

«Ветхому зданию не нужно землетрясения, чтобы обвалиться».

*(Фридрих Шиллер)*

\* \* \*

– Уж не хотите ли вы сказать, что для стареющего организма наилучшее состояние – состояние покоя? К этому призываете?

– Нет, конечно. Не к покою призываю, а к осмотрительности. Если даже Амосов, великий Амосов обжигался на своём максимализме... А ведь его эксперимент как подстраховывался – личным опытом, коллегами, заграничной клиникой. Да и там, почитайте, что он пишет о послеоперационном периоде: только собственные знания спасли его от недосмотра врачей! А если вы или я так над собой поэкспериментируем...

\* \* \*

- Абу-Али Ибн Сина «Медицинский канон» (II в.н.э.): «Физическая пассивность для каждого человека и особенно для стареющего нездорова и даже опасна. Однако для подвинутых в годах физические упражнения бывают различными, соответственно тому, к какому из недомоганий они привыкли и какова их привычка к упражнениям».

- «Если вы чувствуете себя «не в своей тарелке», не занимайтесь. Очень неумно требовать от стареющего организма больше того, на что он способен. Если чего-то много, то это уже слишком! Рекорды оставьте молодым. Крайне нежелательно соревноваться даже с самим собой».

- Не переусердствовать с закаливанием! – Есть поучительный рассказ о том, как заскучавший пастушок развлекался, сзывая к себе людей криком «Волки! Волки!». Но в тот раз, когда волки действительно были, люди уже не среагировали – единожды солгавший, кто тебе поверит! – И когда человек «закаляясь» без нужды кидается в прорубь, раз за разом инсценируя чрезвычайные обстоятельства, то похоже, что с защитными силами своего организма он поступает точно так же – он обманывает – и, поняв это, однажды они ему откажут.

• Бережёного Бог бережёт. – «То, что мы делаем или не делаем, влияет на течение обстоятельств. И важно помнить, что многие фатальные события не могут считаться неизбежными, они становятся итогом наших действий или бездействия». – Не отсюда ли возвратная частица «-ся»: ударился, порезался, обжёгся, простудился, расстроился и даже состарился?

• «Очень часто головокружения у пожилых людей при быстром изменении положения тела бывают вызваны кратковременной недостаточностью мозгового кровообращения. Поэтому вставайте медленно. Величаво. Времени у вас достаточно».

• «Мать, рванувшись на телефонный звонок, сломала шейку бедра и потом два часа ползла к телефону...»

• «Практически все несчастные случаи – результат привычного поведения (автоматического, бездумного неосознанного). Ключ к их предотвращению – дешёвый и эффективный – **задуматься на мгновение.**»

• «Советуем сказать себе: - Не стану метаться, ведь мне не 30 лет; не возьму на себя дополнительные обязанности; не пойду на эту утомительную экскурсию; не буду объедаться в гостях; откажусь выпить даже одну рюмку, вместо кофе попрошу слабый чай, – и т. д.

• Но одновременно следует сказать себе: – Буду ежедневно добросовестно выполнять неумтомительные гимнастические упражнения и обтирания, совершать непродолжительные прогулки, приучать своё тело к различным внешним влияниям; не стану экономить на овощах и фруктах, лучше сокращу затраты на мясо и сладости; каждый день буду съедать порцию зелёного салата. – Это и будет приспособлением с учётом возраста!»

\* \* \*

«Алиса в Зазеркалье всегда давала себе хорошие советы, хотя следовала им нечасто». – **Но при седых волосах такое уже непростительно!** Слишком дорого пришлось бы расплачиваться, не только самой, но и близким!



## Сугубо возрастное

– Похоже, по мере истощения способности к продолжению рода какие-то тёмные силы нас отбраковывают?

– Отвечаем: не дождётесь! Помните, как дедушка приуныл когда-то, чуть ли не прощался с нами перед смертью, а миновала эта полоса – увлекся живописью и рисовал ещё двадцать лет!

- Житейские разговоры об этом в быту или в романах:

– Может, я болею чем-нибудь? Соображаю плохо, плакать всё время хочется. И усталость страшная, как будто я сто лет пахала и ни одного дня не отдыхала.

– Просто есть физиологические законы, которые мы не в силах отменить и которые нет смысла игнорировать. И что в этом страшного? Думаешь, ты одна такая? Миллионы женщин через это проходят, и ничего, остаются живы. Это надо просто перетерпеть, понимаешь?

Со мной тоже будет такое, я тоже стану мрачным и депрессивным, а тебе придётся со мной маяться, утешать меня и терпеть моё плохое настроение. И это тоже надо будет пережить.

Но это **пройдёт**, так что давай не будем портить себе настроение и разводить трагедию на пустом месте! [55]

- Неторопливые главы-беседы в профильном издании [24], где многое сказано на соответствующих страницах:

– о том, что «провозглашать старость как бесполое существование человека – это ложь и преступление»;

– о стимулирующих продуктах: мёд, сельдерей, петрушка, хрен, кофеин, яйца, сыр, помидоры, персики, орехи;

– о творческой и иной потенции, о том как превращать каждую встречу в маленькое произведение искусства, и о том, что

«В жизни человека бывают и более серьёзные проблемы, нежели угасание функции одной железы»

*(Ярослав Говорка)*



**Тайны успешного долголетия –**  
**здорового, активного, творческого;** а то вот газетка  
«Долгожитель» выходит под незамысловатым лозунгом: *«Долгая  
жизнь – это цель нашего движения, наших устремлений»*, – и  
точка.

Так как обстоят дела с этими самыми тайнами?

- За пять столетий до н.э. Гиппократ, констатируя, что «жизнь коротка», объяснял это расходом природного тепла, которое заключено в живом существе со дня его рождения.

- По прошествии двух с половиной тысячелетий из тематических научных сообщений за последний год: «Множество современных теорий... Две противоречивые концепции... Есть и своего рода синтетическая... Ни одна из них не может самостоятельно объяснить... Все направления тупиковые... По-прежнему мало что понимаем... Зарождается новая система взглядов... как на особое состояние, которым можно управлять».

- А пока она зарождается, нам-то что брать на вооружение? Вопрос журналиста: «Какие реальные рецепты долголетия сейчас предлагает наука?» – Ответ учёного: «Те же простые рецепты, что и много лет назад: нормальный труд, здоровый отдых, личная гигиена, полноценная диета» и т.д., как это многократно варьировалось в трудах корифеев. – И если проявить последовательность и упорство...

Но не только в этом. Пожалуй, отличительная черта новейших рекомендаций – всё более авторитетные настояния психологов: «Продолжительность жизни человека зависит от степени его умственной активности – чем она больше, тем человек живёт дольше».

Ценность подобных свидетельств в том, что, в отличие от внешних факторов, концепций и технологий, *это зависит от нас самих* и может быть принято как руководство к действию:

**«Долговременная цель, чувство пути, настойчивость в преодолении трудностей – наилучший стимулятор жизненных сил. Если человек настраивает себя на долгую продуктивную жизнь, то физиология начинает под это подстраиваться».** [90]



Раздел 14

**С высоты возраста**

Иное прочтение _ _ _ _ _	203
Житие известных и неизвестных _ _ _ _ _	204
Соразмерность _ _ _ _ _	206
Беспардонность _ _ _ _ _	208
Такие разные ... _ _ _ _ _	210
Без чопорности _ _ _ _ _	212
На сценах и экранах _ _ _ _ _	214
Перес-Реверте А. «Пожилые рокеры» _ _ _ _ _	216
М. Веллер «Всё о жизни» _ _ _ _ _	218
Процесс понимания _ _ _ _ _	219



## Иное прочтение

Психолог подмечает примитивность изображения стариков в детских книжках. Редактор научного журнала инициирует рубрику «Образ пожилых людей в литературе». – У профессионалов взгляд специфический, у нас - тоже.

- Впервые задерживаем внимание на **первопричине** происходящего с Иваном Ильичом: «И здесь, на этой гардине, как на штурме, я потерял жизнь? Это не может быть! Как ужасно и как групо!..»

- Сострадав королю Лиру, извлекаем урок из завязки трагедии: суждение о дочерях не по делам, а **по словам**, к тому же произнесённым в ответ на **требование** отца. Ох, не зря потом королевский шут бросит ему в лицо: «Вам нельзя было стариться, не поумнев!..»

- Отвлекаясь от мрачного, перечитываем страницы романа Уайлдера о достопочтенном дипломате, вокруг которого на старости лет выстроился «почётный караул» из детей, внуков, летучих племянниц и племянников, которым оч-чень любопытно послушать завещание. И вот уже ему внушено недомогание... Но затем – **блестящий реванш** после нескольких лет затворничества и овсяной кашицы!..

- С нарастающим интересом присматриваемся к пожилым леди и джентльменам у Диккенса (считается, что **их свыше 120!**), к неожиданному персонажу Жоржа Сименона, к восхитительной мисс Марпл у Агаты Кристи.

- И становятся пронзительными поэтические строки:

...Осень жизни, как и осень года,  
**надо благодарно принимать!..**

... Есть только миг  
между прошлым и будущим –  
именно он  
называется **жизнь...**

... А я - немов багрянний явір,  
що так не хоче в зиму йти...

... Это белая старость цветёт...

...Старость,  
как её называют другие,  
наверное, лучшее время жизни:  
зверь уже умер или почти умер,  
а ум и душа человека  
остались!..

...Не жизни жаль,  
а жаль того огня,  
что просиял  
над целым мирозданьем,  
и в ночь идёт,  
и плачет уходя...

... Но как нам быть  
с тем ужасом, который  
был бегом времени  
когда-то наречён?..

... **Мои года – моё богатство!..**

... Работу малую висок  
ещё вершит, но пали руки,  
и стайкою наискосок  
уходят запахи и звуки...

... **Вечірнє сонце, дякую за день!..**



## Житие известных и безвестных

Ближе всего нам в книжном мире –  
поздние мемуары, старость подлинных людей.

\* \* \*

«Изабелла Юрьева дожила до 100 лет, исполнив со сцены в день юбилея нестареющий романс «Ты помнишь наши встречи».

\* \* \*

«Интересуетесь, что сделал за последний год? – Создали на фирме шестиместный самолёт, показали его на авиасалоне. Продолжаем работы по наследнику «Бурана», готовим инженеров под будущий проект. Есть изменения и в личной жизни. Рискнул в 90 лет второй раз жениться. Моя супруга была и остаётся моим врачом». *(Г. Лозино-Лозинский)*

\* \* \*

«Жизнь прожита. Годы уже за чертою, отведенной статистикой. Пишу каракулями. Похоронил жену и сам выполз кое-как из больницы – после инсульта отнялись рука и нога. Кисть и перо всё-таки не бросаю». *(М. Гребенников)*

\* \* \*

«Плохо мне, дорогой, болею упорно, продолжительно и жестоко; хуже всего – не могу работать... Перевели меня, наконец, в Киев, уложили в клинику как «тяжёлого сердечника». Однако я нахожу, что иногда чудесно эдак побаловаться! Какие великолепные люди посещают меня ежедневно, принося мне всё, что я люблю – цветы, книги, самих себя!» *(М. Коцюбинский)*

\* \* \*

«Чувствую себя хорошо. По-стариковски хорошо. Готовлюсь к уходу из жизни. Никакого страха. Распадение на атомы и молекулы». *(В. Вернадский)*

\* \* \*

«Бояться смерти - дело нелёгкое; многие пробуют, но у них ничего не выходит; Леониду Андрееву оно удавалось отлично; тут было истинное его призвание: испытывать смертельный, отчаянный ужас. Этот ужас чувствуется во всех его книгах, и я думаю, что именно от этого ужаса он спасался, хватаясь за цветную фотографию, граммофоны, живопись».

\* \* \*

«Какая дивная полоса страданий, и сколько откровений в ней: я точно провалилась в бездну. Исчезла бесследно, будто бы никогда не жила на свете, и жизнь, изъязв меня из своего обихода, ещё аккуратно, щёткой, подмела за мной крошки и полетела дальше, смеясь и ликуя». (Н. Нордман)

\* \* \*

«Владыка говорил, что уполномоченный по делам Церкви, человек жестокий и совершенно беспринципный, отнял у него несколько лет жизни. Стал сильно уставать от служб, от проповедей, от епархиальных дел. Лето в Алуште не принесло облегчения, он вернулся в Симферополь осенью 1960 года бледный, прозрачный. Увидев его в храме, женщины заплакали: «Уходит от нас Владыченька, уходит!» Проповеднического долга Войно-Ясенецкий не оставлял до последней минуты».

\* \* \*

«Больше полугода я работаю над картиной «Гопак». Такая досада: не удастся кончить». (И. Репин)

\* \* \*

«Последняя книга Тынянова «Пушкин» вызывает трагические воспоминания. Начал он эту книгу с большим аппетитом, очень бодро и радостно. Роман был весь у него в голове – но вдруг что-то застопорилось, и я впервые услышал от Юрия Николаевича такое странное в его устах слово: «не пишется»; он стал просиживать над иными страницами по две, по три недели, и браковал их, и вновь переписывал, и вновь браковал. А потом обнаружилось, что во всём виновата болезнь, и когда она окончательно оторвала его от недописанной книги, для него это значило: смерть».

\* \* \*

**«С каждым человеком рождается и умирает Вселенная».**

(Генрих Гейне)



## Соразмерность

*К.И. Чуковский «Из воспоминаний»*

Благородным пером о благородной старости благородного человека в условиях, казалось бы, нисколько не способствующих благородству.

«Когда я познакомился с Кони, он был почётный академик, сенатор, действительный тайный советник, член Государственного совета, кавалер самых больших орденов.

Но пришла революция – и сразу, в какой-нибудь час всё это ушло от него, и в обглоданном войной Петрограде он сделался просто Кони, такой же гражданин, как и все.

Семидесятипятилетний старик, сгорбленный дугою, с больными ногами, он взял свои костыльки и пошёл, ковыляя, по улицам, в самые дальние концы Петрограда – читать лекции в нетопленных промозглых помещениях, которые носили громкое название клубов.

Эти клубы были так ограничены в средствах, что за двухчасовую лекцию вознаграждали его – да и то не всегда! – ржавой селёдкой или микроскопическим ломтиком заплесневелого хлеба. И часто, утомлённый в пути, он садился отдохнуть на чугунную тумбу или на ступени закрытых лавчонок, и нисколько не обижался, когда сердобольные женщины – это бывало не раз! – покушались подать ему милостыню.

Приближаясь к девятому десятку, этот больной и переутомлённый старик завоевал себе новое имя, сделал новую карьеру. В начале двадцатых годов в Петрограде уже не было такого учреждения, куда не приглашали бы его выступить с лекциями. У него было великое множество тем, но о чём бы он ни читал, всякая его лекция звучала как моральная проповедь, всякая упорно твердила о том, как прекрасна человеческая совесть, сколько счастья в служении добру.

Голос у него был тогда очень слабый, стариковский, простуженный, но слушали его с таким жадным вниманием, что шёпот его доходил до самых далёких рядов.

В то время он еле дышал от болезней; в одном его письме говорится: «Я страдаю сильнейшим бронхитом и прежними болями в старом переломе бедра...» В другом письме: «Вчера в Университете, после моей двухчасовой лекции, у меня сделался сильный сердечный припадок. Очевидно, что я «переборщил» в работе...»

Но отказаться от этой работы не мог, так она увлекала его, и всё больше загружал себя ею.

И первое его свойство было – «весёлонравие», юмор. Не помню случая, даже в годы его стариковских болезней, чтобы, придя к нему, я не услышал от него забавной истории о каком-нибудь житейском гротеске.

...Но я боюсь, что у меня получился слишком пресный и постный образ елейного праведника, вместилища всех добродетелей – не портрет, а скорее икона.

Спешу заверить, что Анатолий Фёдорович не имел ничего общего с этой утомительно скучной породой людей. Добродетельность Кони была совершенно иной.

Чудесно сказал о нём один из его старых друзей, адвокат Александр Иванович Урусов:

«Анатолий Фёдорович – **виртуоз добродетели**. У других эта богиня скучна и банальна, а у Кони она увлекательна, остроумна и соблазнительна, как порок».



## Беспардонность

Редкий человек не содрогнулся бы от такой, например, перспективы:

«Отправят вас в анатомический театр, и придётся вам стать очередным учебным пособием для студентов мединститута. Вас законсервируют, высушат и будут каждый день тревожить ваш прах, показывая, где находится печень, почки, селезёнка, где проходят вены и артерии. На вашем теле будут учиться делать вскрытия. Вероятно, вам известно, насколько эстетична сия процедура...»

К счастью, в цивилизованных странах законом запрещено расчленять тело добропорядочного гражданина, если он сам не завещал его науке. Но вот **анатомировать жизнь и душу человека** под благовидным предлогом (или без такового) можно совершенно безнаказанно, причём даже опережая его смерть...

В наши дни на известную английскую писательницу обрушилось непоправимое – старческая болезнь Альцгеймера. Муж её, тоже писатель, сидя в соседней комнате, строчит роман о её состоянии, прямо называя книгу именем жены. Роман скоропалительно экранизируют. – Аншлаг. Публика валом валит в кинотеатры, чтобы умилиться сценой тестирования несчастной, пытающейся уклониться от вопроса о фамилии премьер-министра: «Разве это так важно...» – (А ведь это и в самом деле не важно!) – Фильм участвует в конкурсном показе, исполнительница главной роли получает престижный приз...

Господи, даже животное старается уединиться перед смертью, а тут последние страдания человека выставляют на всеобщее обозрение!.. В приличном обществе (якобы приличном!) – нет чтобы «попридержать перо и обуздать язык» – **живосечение, вивисекция души...**

\* \* \*

Куда ни посмотри – всегда и всюду, всюду и всегда любая сколько-нибудь значительная личность обречена на разглядывание, пересуды, кривотолки - при жизни и после неё:

- «Приводимые сведения о Сократе и Катоне, видимо, следует отнести к числу тех вымыслов, которые древние не стеснялись сочинять друг о друге, часто для того, чтобы дискредитировать своих идейных или политических противников».

- «После смерти Софьи Андреевны Толстой выходят сочинения, единственная цель которых – опорочить умершую».

- Леся Украинка и Марина Цветаева при жизни имели неосторожность писать кому-то нежные письма. Всё что угодно: родство душ, оттачивание стиля, интеллектуальная игра или даже литературная мистификация, происходящая из того же источника, что и полумифическая «Черубина де Габриак». – Так нет же! Прикинувшись «исследователями», гораздо выигрышнее заподозрить в такой переписке что-нибудь этакое «нетрадиционное»...

- «О крупных людях, которые, посвятив нам всю жизнь, все силы чудеса творящего духа своего, легли, наконец, в могилу, искусно замученные нашей пошлостью, - об этих людях мы говорим и пишем, кажется, всегда только для того, чтобы убедить самих себя: люди эти были такими же несчастными грешниками, каковы мы сами...»

- Извечное соглядатайство, дьявольски подаваемое в наши дни как «мониторинг личной жизни». – Радостное потирание рук под итальянскую поговорку «Если это и неправда, то всё же хорошо выдуманно!...»

\* \* \*

А ведь при нормальной психике эта вакханалия отсекается просто: «Я хочу задать вам один вопрос, мистер Гудвин. Мне нравилась Карлотта Возн – она производила очень хорошее впечатление. Вы сказали, что она мертва. Так вот, **она бы одобрила то, что вы сейчас делаете?..**»

\* \* \*

Пишу, а из соседнего окна  
рвётся хриплый голос Владимира Высоцкого:  
**«Я ненавижу сплетни в виде версий!»**



## Такие разные...

*Наталия Ильина «Дороги и судьбы»*

Увиденные в старости  
глазами одного и того же близкого человека:

• **бабушка** через её письма: «Глаза мои ещё дают возможность писать, почти дотрагиваясь носом до бумаги. К сожалению, нос мой длинен, и если ещё придётся его приблизить, то уж некуда! Но пока я вижу с помощью очков лазурь небес и синеву Волги, яркую зелень молодого дуба и ветку сирени на кусту – я не жалею».

• **мама**: «Казалось, она удерживалась от болезней силой воли, твердила себе, что если она свалится – мы погибнем. В последние 2-3 года жизни её угнетало несоответствие гаснущих сил со страстным желанием не пропустить ничего интересного. Быть может, кончину свою она ускорила тем, что व्यюжным ноябрьским вечером...»

• **печальный шансонье**: «Наконец-то богат и славен на родине. Гастроли по всей стране. Сколько-то месяцев в году этот старый человек проводил в поездках, в номерах провинциальных гостиниц, переносил сибирские морозы и среднеазиатскую жару. Скончался скоропостижно, от долгой предсмертной болезни был избавлен...»

• **великая поэтесса «серебряного века»**: «Высокая, полная, седая женщина, медленно ступившая на веранду, медленно, без улыбки, отчётливо произнесшая: «Здравствуйте!», любезно и величаво наклонившая голову... Поэтический дар, пронзительный ум, великолепная ирония, точность и взвешенность каждого слова – всё было с ней до конца. Вот только двигаться становилось всё труднее...»

- **неистошимый сказочник и литературовед:** «И в 73, и в 75, и в 80 «старика» не было! Был длинный, худощавый, весёлый человек, с белой прядью на лбу, с острым смеющимся взглядом, с жизнелюбивым мягким ртом. Всеми своими движениями – прыжками, бегом – доказывающий, что стариков в этом доме не водится, а тихих – тем более. И только уже на пороге 90-летия...»

- **друг юности:** «Познакомились в Шанхае летом 1942 года – жизнь тому назад. Ему за семьдесят, перенёс два инфаркта. Неблагополучно со слухом, неладно со зрением: несколько пар очков для разного света, для разных расстояний. Это, однако, не мешает ему водить машину по сумасшедшим автострадам Италии».

- **корифей языкознания, он же муж,** Александр Александрович Реформатский: «В 70 с ним заговорили о пенсии. Не унился до объяснений, что ещё вполне в силах руководить сектором. Но был глубоко оскорблён, угнетён, обострилась болезнь. Стал ходить с палкой, но неизменно раз в неделю (профессор-консультант) бывал в Институте, а мог бы раз в месяц, как другие. В последнюю зиму уже с трудом поднимался с места, но ещё сидел за письменным столом, ещё писал своё, ещё читал чью-то работу, собираясь давать на неё отзыв. Только в дневнике тосковал об охоте: «Вот ведь прилетят вальдшнепы, а у меня с ними кончено...»

- И заключительное обращение самой Наталии Иосифовны:

Я иду по нашему двору, мимо площадки, где играют дети, племя и в самом деле незнакомое, ведь я многих не знаю. Я иду и мысленно говорю им всем слова Александра Александровича:

**Люди двадцать первого века!  
Будьте вы хоть в чём-то счастливы!**



Без  
непорочности



«В день, когда перестаёшь смеяться,  
начинаешь стареть».

(Французская пословица)

### *Бабушка и внучек.*

Лился сумрак голубой  
В паруса фрегата...  
Собирала на разбой  
Бабушка пирата.  
Пистолеты уложила  
И для золота мешок.  
А ещё, конечно, мыло  
И зубной порошок.  
– Ложка здесь,  
Чашка здесь,  
Чистая рубашка есть.  
Вот мушкет пристрелянный,  
Вот бочонок рома...  
Он такой рассеянный  
Всё оставит дома.  
Старенькая бабушка  
Седая голова,  
Говорила бабушка  
Ласковы слова:  
– Дорогой кормилец наш,

Сокол одноглазый,  
Ты смотри на бордаж  
Попусту не лазай.  
Без нужды не посещай  
Злачные притоны.  
Зря сирот не обижай -  
Береги патроны.  
Без закуски ром не пей,  
Очень вредно это.  
И всегда ходи с бубей,  
Если хода нету.  
Серебро клади в сундук,  
Золото – в подушку...  
Но на этом месте внук  
Перебил старушку:  
– Слушай, если это всё  
Так тебе знакомо,  
Ты давай  
Сама езжай,  
А я останусь дома!

(Эд. Успенский)

## Предковедение.

• Из всех взрослых самые выносливые и неприхотливые существа – **бабушки**. Они могут питаться практически любой пищей и всегда находят возможность приберечь что-нибудь вкусненькое для своих внуков и внучек. Учёные подсчитали, что от одной бабушки можно получить до двадцати конфет в день.

• **Дедушки** в еде почти столь же неприхотливы, как бабушки. Однако от такой пищи, как жвачки, дедушки почти всегда отказываются. Это потому, что у них, как и у маленьких детей, тоже иногда внезапно выпадают зубы. Обычно дедушки тут же подбирают свои выпавшие зубы и, вымыв под краном, вставляют обратно. Главное, не хватать случайно выпавшие из дедушки зубы и не мчаться к аквариуму, чтобы проверить, станут ли зубы сами кусать рыб.

• Обычно дедушки и бабушки с удовольствием выполняют разные **поручения детей**, не издавая при этом возмущённых криков, горьких вздохов и печальных стонов в отличие от пап и мам.

• Иногда дедушкам и бабушкам где-нибудь дают или даже в один прекрасный день приносят прямо домой **пенсию**. То есть денежки, которые они честно заслужили. В такой день заботливые внуки обязательно постараются их как-нибудь развлечь. Предложат посидеть рядом с внуками в кафе-мороженом или пригласят на прогулку в игрушечный магазин.

### • Вопросы и задания:

1. Откуда у каждого взрослого рано или поздно берутся такие мелкие и глубокие складочки на лбу? Можно ли ими заразиться?

2. Науке не известно ни одного случая, когда бы спящий взрослый угостил ребёнка чем-нибудь вкусненьким, но зато спящий взрослый не может ничего запретить. Так стоит ли излечивать дедушку и бабушку от бессонницы?

3. Если у вашего дедушки есть усы, проверьте, настоящие они или приклеенные.

4. Предложите бабушке поиграть с вами в футбол и посмотрите, что из этого получится.

(Гр. Остер)



## На сценах и экранах

### Стихийно завязавшийся разговор

• **«Старение – вызов для нашей культуры»** - вот ведь какую тему обсуждали на очередных Потсдамских встречах! – Отмечали, что средний возраст носителей культуры смещается с третьего десятилетия жизни на шестое. Задавались вопросом «Старая гвардия – новый авангард?» Один из этой гвардии зачитывал страницы своего романа («...передо мной придерживают дверь, не решаясь рывкнуть мне в физиономию: «Да проваливай же ты поскорее!»). Констатировали: «Мы и жертвы и активные личности в одном лице». Вспоминали фильм *«Восстание стариков»*...

• Что ж, **каждому своё кино** (как на Каннском кинофестивале) **и свой театр**. У нас такого своего немного: *«Бульвар Заходящего солнца»*, *«Визит старой дамы»*, *«Поздняя любовь»*, *«Соло для часов с боем»*, *«Возвращение в Сорренто»*, *«Немного нежности»*, *«На закате солнца»*...

• ...очень добрый фильм *«Бабуся»*. – Его даже используют для проведения тренинга «Психологическая подготовка к старости», но каким-то школярским образом: «Посадка круговая, безоценочность высказываний... Вопросы: этот фильм какой? о чём? главная героиня какая?.. Разбор символики: стул, который Виктор сделал для матери – признание им неспособности быть опорой для неё...»

• ...тончайшая киноповесть *«У реки»* («один бессобытийный день двух испаряющихся жизней»). – На наш сеанс билетов не продавали, пока не набралось 5 человек... Пятеро затаивших дыхание – вплоть до финальных кадров сквозь сетку дождя... Выходили мы из зала под такой же осенний дождь. Кто-то всхлипывал безутешно, как в фильме, оплакивая свою жизнь, а старушечка-божий-одуванчик блаженно ловила губами небесные капли и опадающие листья, быть может, в последний раз наслаждаясь и этим дождём, и этим листопадом...

• ... пьеса и спектакль *«Деревья умирают стоя»* - образец высшей пробы! – Во всём остальном, даже самом сочувственном и доброжелательном, авторские послания сводятся всего лишь к двум: **«старых людей надо жалеть, потому что они старые»** и **«старики ещё способны влюбляться»**; а режиссёр-постановщик непременно добавляет **«и танцевать»**... – Господи, зачем?! Чтобы великая актриса, в кои-то веки востребованная, обречённо шептала в убежище кулис: «Думаете, зрители пришли на мою новую роль? Они пришли убедиться, что я ещё способна передвигать ноги по этой сцене...»

• Оценивают звукоряд, видеоряд, а как обстоят дела со смысловым рядом? – Бессмыслица «новых бабок» в ну очень «кривом зеркале» не заслуживает разговора. Но есть ещё честное **недомыслие**, упорно меряющее нас мерками молодости.- Да повырастали мы из этих коротких штанишек! И любовь наша гораздо шире: **ко всему существу**. Вблизи вершины открывается такой обзор, о каком понятия не имеют не вкусившие нашего возраста!..

• Когда говорят «выросло новое поколение» - это о молодёжи. Но ведь одновременно выросло **новое поколение стариков**, качественно новое: образовательный ценз ведь не пустой звук! – Вон прогуливаются три старушки: библиограф, микробиолог и специалист по компьютерным технологиям, а с ними старичок и вовсе профессор. Эти-то в старости чем живут, только ли прошлым да бытовухой? Неужели такой **тип личности** никому не интересен?!..

#### Самодетельная инициатива

– Давайте создадим свой п р о е к т \* .

– Центральный стержень – **скромное очарование добродетели**...

– ...будничной, не показной... не экстравагантной и не курьёзной...

– ...непреренно думающей, а не только чувствующей.

– Показать это ярче, соблазнительнее, чем порок – вот задача наивысшей сложности!

– То, о чём мы говорим, в полную силу развивается с возрастом, поэтому органически соединить с **очарованием старости**, с её особой эстетикой.

– Вокруг этого **двойного ядра** могут наслаиваться самые разные мотивы, оттеняя его, дополняя, контрастируя...

– ...то есть действие не в вакууме – в современном социуме...

– ...но чтобы внутри ядра – без политики, без рекламы, без шопинга, без дразг, без суетности...

– **Для души**. И тихий нравственный камертон о вечных ценностях...

#### Коллективное резюме

– Так много хороших и разных соображений!

Посочувствуем тому камикадзе,  
кто первым рискнёт кинуться на эту амбразуру,  
вызывая огонь на себя.



---

\* См.стр.271-302

*Артуро Перес-Реверте*

## **«Пожилые рокеры»**

«Кто бы мог подумать, что в Испании столько ведущих радиопрограмм. Стоит включить радио, и кто-нибудь тут же начинает учить тебя жить...

Что далеко ходить. Несколько лет назад я услышал по радио дискуссию о «людях третьего возраста», иными словами — о стариках. Я как раз брился и дослушал передачу до конца, включая выступление выдающегося психолога. Или психиатра, бес его разберет. В общем, типа, который утверждал, что знает о стариках все.

Позиция специалистов оказалась вполне традиционной: быстрее всех стареет тот, кто готов признать себя стариком. Следовательно, чтобы победить подступающую дряхлость, нужно быть легким на подъем и любить молодежные забавы. Главная ошибка — смирение. Важно оставаться молодым в душе. Уважаемые эксперты, ведущая программы и выдающийся психотерапевт готовы дать вам несколько полезных советов. Один из них поставил в пример всем пенсионерам старушку-рокершу. В день рождения внука она нарядилась в кожаную куртку, взяла гитару и устроила для его друзей настоящий концерт. Эта нелепая история вызвала бурное одобрение остальных участников программы. Какая непосредственность! Вот оно, решение! Психосоматик заверил слушателей, что жизнь не заканчивается с выходом на пенсию. Пожилой человек должен бросить вызов обстоятельствам, используя любые возможности для самоутверждения. Например, быть посмелее в выборе одежды. Ничего серого или темного, только яркие, веселые цвета, пробуждающие волю к жизни. Спортивная одежда не только для молодых. Носите что-нибудь забавное, необычное. Мужчине третьего возраста вполне подойдет кепка, как у кота Сильвестра, и майка с героями «Звездных войн».

Но больше всего мне понравилось про юмор. Тот момент, когда приглашенный психоделик заявил, что лучшее лекарство от старения — чувство юмора. Он так и сказал: надо валять дурака. Валяйте дурака везде, где только можно, танцуйте современные танцы, смейтесь над собой и смешите других, потому что нет лучшего средства от седин и морщин, чем смех. Ведущая программы и остальные недоумки горячо согласились со специалистом. Лучше смерть, чем седина и морщины. В борьбе со старостью хороши любые средства. Валять дурака — просто гениальная идея. Что может быть забавнее веселого старичка, который позабыл о своем возрасте и развлекается вместе с молодежью, не беспокоясь о том, что скажут люди. И все это, клянусь тенью предков, говорили по радио, в прайм-тайм, нисколько не смущаясь. А некоторые слушатели еще и звонили в редакцию, чтобы выразить солидарность с этой компанией ненормальных.

«Существует и другой способ сохранить молодость», — думал я, заканчивая бриться. Например, потратить ежемесячную пенсию в тридцать восемь тысяч песет на коробку с патронами, снять со стены охотничье ружье и отправиться на радиостудию. Привет, рад познакомиться, я пенсионер Мариано Лопес. Пиф-паф. Посмотрите, на мне майка с надписью «На память о Пуэрто-Уррако». Видите, какой я молодой и веселый? Веселее не бывает. А кепку кота Сильвестра пусть ваша мать носит.»



М. Веллер

## «Всё о жизни»

Вот такое название. Дальше – первая часть **«Всеобщая теория всего»** и указание на любимого героя: «На руке у меня татуировка «Я ВСЕ ЗНАЮ». Самое смешное, что это правда. Всё это сложилось у меня в голове около тридцати трёх лет. Пятнадцать лет я долдонил мою теорию всем встречным и поперечным...»

Возможно, титан мысли: 750 весомых страниц, предстоит вникать и разбираться. – Здесь же речь лишь о том, что среди этого всего старости как таковой вообще не отведено места. Причём сделано это не с позиций отрицания, предотвращения, противоборства. Этот автор старостью просто пренебрегает.

Глава **«Отсюда и в вечность»**, охватывающая жизненный цикл человека, состоит из разделов: *Продолжительность жизни. Детство. Молодость. Романтика. Зрелость. Отцы и дети. Изменение характера. Рак. Смерть. Вера и религия.* – и только. Хотя не следует думать, что внутри текста этой и других глав запретное слово *старость* отсутствует напрочь. – Логика такова: ну, что поделаешь, есть в жизни некое досадное понятие, но оно годится всего лишь на то, чтобы своей, не подлежащей сомнению, мрачностью раз за разом оттенять блеск молодости:

– «Все главные события в жизни обычно происходят до тридцати».

– «Крушение старости – это частность. Так создан мир».

– «Молодость великодушнее, благороднее, щедрее старости. Веселье, беспечность, привлекательность, общительность делают нужными для неё меньше вещей, чем нужно старости».

– «Кто же не знает, что характер с возрастом портится».

– «Состоявший из стариков совет старейшин Спарты обеспечивал неизменную незыблемость державы 700 без малого лет». – Ждешь, что хотя бы сейчас старейшин похвалят! Но не тут то было, следующая фраза: «Думать им было особенно нечего, страна была мала и проста...»

Впрочем, одно одобрительное слово всё же нашлось:

– «У стариков неплохо со смыслом жизни. Вот теперь – плевать им на мироздание. Жизнь их обретает смысл сама по себе. Это – одна из немногих привилегий и радостей старости...»

**Суждение о глубинах у противоположного берега  
аналитиком, доплывшим до середины реки...**



## Процесс понимания

(фрагмент разговора, спровоцированного предыдущей страницей)

– Насчет «титана мысли» – это вы аванс-реверанс на всякий случай? А дальше сами же развенчали!

– Скорее, у коллеги это от толерантности. Чтобы не превращать отношение к старости в общий критерий оценки философской системы. Вдруг это единственный её изъян?

– В наличии ещё один. Автоматически настораживаюсь, встречая оборот «вот как всё в жизни просто».

– О-о, этим грешат многие! «Все просто», «я понял», «а на самом деле», «объективно говоря»...

– Могу тут же привести пример. Как вам понравится такая логическая цепочка: «Жадные, капризные, ревнивые, гневливые, завистливые, дети рождаются изначально порочными и греховными».⇒«Объективно я правильно характеризую маленьких детей, но субъективно всё выглядит, конечно, совсем не так.»⇒«Человеку отведен определённый срок жизни, и в течение этого срока его задача – очистить душу от пороков и грехов.»⇒«*Вот почему так важно, чтобы люди жили как можно дольше.*» – ???

– Мудрости не хватает, мудрости! Молодо-зелено, а туда же...

– Ну-у, не будем монополистами: давно подмечено, что мудрость приходит с возрастом, но бывает, что возраст приходит один ...

– И все-таки: дольше живешь – дольше думаешь, а чем больше думаешь, тем больше разного понимаешь...

– ...и тем больше осознаешь малость понятого по сравнению с огромностью непонятого!

– Так ведь «я понял» – не конечный пункт, а всего лишь передышка. *На краткий миг блаженство нам дано*, в том числе и блаженство понимания.

– По существу, вместо «я понял» было бы точнее **«встал на тропу понимания»**.

– Уж не хотите ли сказать, что тропа эта бесконечна? А то ведь

**«Движущийся философ найдёт вопрос на любой ответ»**

.....



Раздел 15

**Осенний пейзаж**

Дары осени и осенние утраты. До наступления холодов. Согревающее душу.

Повседневные заботы _ _ _ _ _	221
Прибежище, пристанище _ _ _ _ _	222
Д. Ийеш «В ладье Харона, или симптомы старости» _ _ _ _ _	224
Круг сужается _ _ _ _ _	226
Житейские приготовления _ _ _ _ _	228
Благо и проклятие собственности _ _ _ _ _	230
Место последнего успокоения _ _ _ _ _	232
Сколько времени впереди? _ _ _ _ _	234
С открытым забралом _ _ _ _ _	236



## Повседневные заботы.

- Вопрос вопросов: как распределять финансы и время? Помогают кассовые чеки: наклеиваю на лист бумаги и раз в месяц анализирую, за какие траты следует себя упрекнуть. Только не за те, что сберегали жизненное время, которого у меня уже меньше, чем денег!

- Обошла квартиру и взяла на заметку: люстра высоко, скоро не смогу управляться с перегоревшей лампочкой – опустить или заменить на торшер... Дверной замок открывается туго для слабеющих рук – попробовать какую-то смазку... Приобрести швабру и совок с длинной ручкой – на перспективу, когда уже не смогу нагибаться...

- Осмысленность действий: не дёрнуться за молью, не сесть мимо стула. Остерегаться импульсивных движений при переходе через дорогу. Из дому выходить заранее, на приготовление обеда вместо часа отводить два. Быт становится обременительным, но всё равно это лучше, чем небытие!

- Обязательная прогулка, физические нагрузки. Любопытно, учитывают ли комплексы упражнений, сколько раз мы наклоняемся при стирке, какую тяжесть приносим с базара? Зато никогда не повредит «секундная гимнастика»: переминаться с ноги на ногу, напрягать и расслаблять группы мышц – даже в транспорте, даже на эскалаторе.

- Стараюсь перехитрить склероз яркой табличкой «**ГОРИТ ГАЗ!!!**» Занесла в блокнот свой рецепт приготовления борща и алгоритм подготовки к празднику. Дальше надо будет упорядочить семейный архив, избавиться от лишних бумаг, как это делала мама: впоследствии обнаружилась связка конспектов её лекций с надписью «Без меня можно выбросить»...

- Не погрузиться в текучку, в жизнеобеспечение! Что если именно этот день – **последний**?.. Режиссура быта, импровизация, рукотворный натюрморт: вазочка с красными яблоками на вышитой салфетке - хоть что-то для радости, чтобы ночью не спохватываться «сегодня я совсем не жила!»

- Думать пока думается. Беречь утреннее время, когда голова яснее всего. Тщательно выбирать книги для последнего чтения. Сторониться всего, что съедает наше время: бесчисленные выставки-ярмарки, чьи-то социологические опросы... Присоединяешься к древнему «Как много на свете вещей, которые мне не нужны».

**«Следует избегать суеты во всех её проявлениях».**

*(Сатчел Пейдж)*



## Прибежище, пристанище.

Позже может сложиться так, что стареющий человек, в одиночку уже не справляющийся с бытом, будет вынужден прибегнуть к посторонней помощи – под крышей дома, своего или для престарелых, интерната, больницы, хосписа. У этой помощи своя история, свои грани, и разные мнения вокруг неё.

\* \* \*

- «Волонтёрское движение возникло из стихийно собирающихся групп добровольцев для поддержания беспомощных старых людей».

- «Можно быть уверенным, что в коллективе себе подобных старики будут ощущать большой комфорт и не утратят душевного равновесия».

- «Я переступаю порог необычного замка: в холле, в спальнях, в столовых и даже в коридорах его собрались пятьсот стариков. Уход за ними безукоризненный, питание образцовое. Культурное и медицинское обслуживание выше всяких похвал. – Однако именно благодаря своему функциональному совершенству заведение в целом напоминает огромный железнодорожный вокзал с залами ожидания первого класса. Пятьсот пассажиров сидят, стоят, читают или закусывают, заводят знакомства или болтают друг с другом, но каждый ждёт своего поезда...»

- «У обитателей этих учреждений те же самые недуги и проблемы, что и у всех других дряхлых стариков, только значительно усиленные и умноженные близкостью окружения и ещё большим одиночеством, несмотря на немалое число компаньонов».

- Итальянский фильм «Дом улыбок». Вполне комфортабельный дом с залами-палатами, чтобы вовремя прийти на помощь. Двое пациентов, он и она, испытывают взаимную симпатию. Всеобщее внимание «болельщиков». Молоденький персонал склонен к розыгрышам: припрятавают её вставную челюсть. Теперь ей невозможно улыбнуться, зато весело хохочут молодые. Дом улыбок...

- «Идея создания больниц, где облегчают страдания престарелых и неизлечимо больных людей – **хосписов** – начала воплощаться в жизнь ещё в средние века. Сеть хосписов постепенно, хотя и медленно расширялась. Сегодня только в Великобритании таких учреждений более 150. И вот – первый современный хоспис в Санкт-Петербурге, в попечительский совет которого входят и патриарх, и академик, и мэр города. Здесь опережают боль пациента, здесь её предупреждают».

- «Выслушивание истории жизни, «наведение мостов» между специалистом и старым человеком, терапия воспоминаниями стали широко практиковаться во всех местах проживания старых людей и особенно в хосписах. На тумбочке у кровати обычно ставят фотографию из молодости пациента, чтобы персонал видел не просто немощного человека, а и того, каким он был в расцвете сил».

\* \* \*

- «Усовершенствовать сеть отделений социальной помощи на дому одиноким нетрудоспособным пожилым людям, охватив при этом как можно больше...»

- «Заорганизованность любого дела, придавая ему больший размах, приводит к появлению людей, примкнувших к делу не по велению души!»

- «Любопытство проникает в дома несчастных под видом вспомошествования, благотворительности или сострадания».

- **«Бойтесь данайцев, дары приносящих за право наследования имущества!»**

\* \* \*

Казённые слова «человеческий фактор», а по сути за ними решающее – добрые люди, их совесть, честность, душевная теплота и милосердие. «Самые лучшие социальные работники и сёстры по уходу за престарелыми людьми работают не по принуждению, а по зову сердца, по любви».



Дюла Ийеш

## «В ладье Харона, или симптомы старости»

Уважаемый венгерский писатель на седьмом десятке лет анализировал этот жизненный рубеж в дневниковых записях нескольких месяцев. В результате получился **роман-эссе**, неупорядоченный, в своеобразной гуманитарной логике, с повторами отдельных ходов и образов – этакий свободный полёт мысли, позволяющий многое:

- Избрать для романа нарочито мрачное название и предпослать ему собственные стихи:

«Не тогда мы садимся в ладью Харона, когда пробил наш смертный час.

Ещё много раньше по этим водам роковым уже носит нас.

Нас извечно судьба норовит пораньше в этот челн усадить, и в нём  
мимо дивного берега так же долго, так же медленно мы плывём,  
как в гондоле свадебной вдоль канала...»

- Добродушно подмечать старческие оговорки, сумятицу памяти и поступков («батоны» вместо «бидоны», полотенце взамен шарфа, «за что́ был обижен на этого человека? – Разве всё упомнишь!»).

- Выстраивать причудливые цепочки ассоциаций («к старости вытягивается нос» → «только теперь унюхал какой-то след!» → «нос как признак зрелого разума?» → носы шутов и клоунов...)

- Иронически пересказывать Цицерона, вменяя ему «старческое бахвальство» и «иллюзию утешения».

- Сопоставлять религиозные и светские представления о старости, почитании предков, пристойной кончине, потустороннем мире.

- Упражняться в высокопарном стиле:

«Пора бы отдать себя под контроль светочувствительным нервам».

«Переоценивая силу календарных лет, страшась погрома, чинимого временем, женщины стремятся удержать свой возраст в деспотических шорах».

«Я не доверяю времени, но я приноровился к его подозрительной алгебре настолько, что отношусь к его манипуляциям свысока».

- Дать волю навязчивой идее о якобы комической реакции на мысль о смерти («Играя в чехарду и пританцовывая, приближаемся мы к собственной кончине»).
- Философствовать – то резко, то неубедительно или провокационно легковесно, то вдумчиво, глубоко и сердечно:

«Почему мы осуждающе смотрим на старца, если тот вслух – наконец-то! – беседует с весьма значительной личностью, имеющей для него жизненно важное значение, то есть с самим собой».

«Нет совета душевнее, как пожелать стареющим людям активной, до конечного мгновения длящейся деятельности. У человека единственная возможность спармить смерть – не ждать её сложа руки».

«Коль скоро эскулапы постигли искусство заменять почти любой из органов человеческого тела, бессмертие в принципе достигнуто: ставишь запасную часть, и вся недолга».

«Ничья болезнь или старость не помешает мне выложить о человеке всю правду: всю эту кучу непотребных книг сверху донизу навалил ты, скотина!»...

• Можно то и дело уходить в сторону от темы (обсуждая старинные замки, большую стирку, процедуру бритья лезвием и электробритвой, равноправный характер туговатой на ухо 70-летней служанки Юлишки, хоть убей не понимающей писательского «труда»), обрывать мысль на самом интересном месте, а то вдруг и вовсе закрыть повествование ради новых творческих замыслов...

В этом пиршестве размышлений  
есть чем восхититься, о чём задуматься и с чем поспорить.



## Круг сужается.

«Как ярко пылает свеча! Но убывает воск,  
съедаемый огнём. – Но убывает воск...»

*(Леонид Андреев «Жизнь человека»)*

• «Переменная облачность»... «тучи сгущаются»... «по нисходящей»... «старость обкрадывает постепенно»... «будущее сокращается с головокружительной быстротой»... «ещё не вечер!»... «жизнь обедняется»... «измучило противоборство»... «остаётся песня»... «предпочитаю сломаться в борьбе»... «терпи, душа!»... «в этом есть своя строгая эстетика и живая сила»...

• «Я ещё по привычке колбашусь, а вообще-то мне грустно, очень одиноко и ничего я не хочу. А будет как раз юбилей. Ну, зачем мне юбилей?..»

• «Мне не хочется видеть зрелища – новые, ещё не виданные мною зрелища: так, я не пошёл на китайскую оперу, не рвусь на международные футбольные матчи, не пошёл на выставку Пикассо. – Очевидно, что-то случилось. Что? Постарение? Возможно. Иногда мне кажется, что это исчезновение интереса к новому, отказ воспринимать это новое происходит от того, что я заинтересован сейчас только в том, чтобы создавать собственные вещи».

• «Закатывается, закатывается жизнь. И не удержать. И не хочется задерживать. Как всё становится ненужно: одежда, мебель, обстановка. Как теперь не хочется веселья, удовольствий. О, как не хочется. Вот час, когда добродетель слаще наслаждений. Никогда не думал, не предполагал».

• «Наша замечательная актриса Александра Яблочкина, родившаяся в 1866 году, еще в возрасте свыше 90 лет играла на сцене Малого театра. В 1963 году в своей заметке в сборнике «Для пожилых» она писала: «Говорят, что долголетние живут где-то в горах, в лесах, у простора моря. А я почти всю жизнь – только в Москве и в Ленинграде. Творческое горение бодрит, вызывает молодые эмоции и, следовательно, омолаживает».

• «Боже, как я устала от себя, от своей беспомощности, забывчивости. Старость – вещь страшная. Болят все мои косточки. Очень устала, очень. Восемьдесят семь лет! Я не Яблочкина, чтобы играть до ста лет. Нет, больше на сцену не выйду!»

• «Сейчас поездки на наши встречи мне стали и с провожатыми недоступны. Я лишаюсь единственного места, где ещё смутно проглядывалось прошлое и поблёкшие сединами сверстники ещё говорили знакомые фразы знакомым языком...»

• Вьюжная февральская ночь, холод в квартире, очередная бессонница, медленные стариковские мысли. И полузабытые строки безымянной поэтессы: «И те слова, что, с мёртвой расставаясь, вы скажете мне в мой прощальный час, в которых я живая так нуждаюсь – пожалуйста, скажите мне сейчас! – И те цветы, что в том печальном месте положите на гробовую дверь – сейчас, теперь, пока ещё мы вместе, пожалуйста, вручите мне теперь! – И то тепло...»

• «Недавно я стоял у себя в саду у костра, подбрасывая в него листья и сухие ветки. Мимо колючей изгороди проходила какая-то старая женщина, лет, наверное, восьмидесяти, она остановилась, был задан тон разговору, в котором мы жаловались друг другу на всяческие боли и беды. Но каждый раз шутивно. А в конце беседы мы признались, что при всём при том мы ещё не так уж страшно стары и вряд ли можем считать себя настоящими стариками, пока в нашей деревне жив ещё самый старший, которому сто лет».

\* \* \*

«Конечно, старость не увеличивает нашей способности к жизни, но взамен она замедляет истощение жизненной силы, уменьшая чувствительность к возбуждающим воздействиям. Истощая себя всё меньше, человек может использовать оставшийся у него запас жизненной силы гораздо дольше. Поэтому можно сказать, что человек, достигнув последнего периода своей жизни, **скорее бы заканчивал свой путь, если бы не становился старым**».



## Житейские приготовления

.....Человек  
Не властен в часе своего ухода  
И в сроке своего прихода в мир,  
Но надо лишь всегда быть наготове  
(«Король Лир»)

- «Наготове» это как? На выход с вещами? Лучше воздержусь!
- Думаете, если не приготовить зимнюю одежду, то и зима не настанет?

\* \* \*

- Далёкие от нас, почти космические проблемы: «криогенное замораживание знаменитостей до лучших времён», «всемирный День естественной смерти», движение «зелёных» в Европе за экологически чистые гробы, журналистское расследование «Американский образ смерти», диагноз психологов «распоряжение о помпезных похоронах как компенсация за недополученное в жизни».

- «Со стороны тех, кто остался, порой наблюдается парадоксальная реакция обвинения ушедшего: он-то помер, а мне – сплошная головная боль, – завещания не оставил – разбирайся тут с родственниками; деньги где-то спрятал – ищи теперь, а долги нужно отдавать; с квартирой тоже одна морока; не доделал важную работу, а черновики неизвестно где».

- «Уважающему себя человеку преклонных лет перед лицом унижения смертью глубокое удовлетворение доставит мысль, что ему оказалось по силам избавить родных и близких хотя бы от части хлопот, связанных с его уходом из жизни».

- О чём только не думаешь в связи с этим: – Ключ от входной двери, два медных пятака, паспорт и пенсионное удостоверение, свежее бельё и одежда... «Было бы хорошо, если бы мы могли вовремя позаботиться о том, чтобы уйти из этого мира чистыми» (Жорж Сименон)... Чаще всего люди умирают ночью или на рассвете, поэтому лучше записать прощальные слова и простейшие пожелания по процедуре: кого извещать, с отпеванием или без такового, сразу хоронить или кремировать... Засевший в памяти поэтический рефрен: «умеренный плач не возбраняется» (Дж. Чосер)...

\* \* \*

Но в затяжных случаях на этом жизненном «вокзале» бывает и так, что готовность к «отъезду» опережает отправление «поезда», –

– как у Лизелотты Мюллер, которая пережила всех родственников, могущих принять в ней участие, и тихо шепчет: «Я хочу умереть», а добрый чужой человек, сидящий у её постели, так же тихо отвечает: «Тётя Лизелотта, вы ведь помните слова, – Бах написал на них музыку, – «Божий срок – самый лучший срок».

– как у Тэффи, чьё писательское перо, приученное к юмору, выводит: «Все мои сверстники умирают, а я всё чего-то живу, словно сижу на приеме у дантиста, он вызывает пациентов, явно путая очередь, а мне неловко сказать, и сижу, усталая, злая».

– как у Астрид Линдгрэн, создательницы Карлсона, который живёт на крыше, возрагивающей от пожелания прожить лет двести: «Умоляю, дайте мне уйти! Если бы вам было 89 лет и вы могли только представить себе, как я устала!»

**Изнуряющее долголетие... И что тогда делать дальше?..**

\* \* \*

А дальше – мólча посидим.  
Ведь впереди святое дело:  
Кáк у последнего предела  
**Не уронить своих седин...**



## Благо и проклятие собственности

В оценках людей нашего положения и достатка:

- «Знаешь, детка, чем у человека меньше имущества, тем меньше денег ему нужно, чтобы прожить. Странный закон, да? А ведь правильный! Имущество – оно прожорливое, ненасытное, оно на себя затрат требует. Купил большой дом – отремонтируй его, обставляй, содержи, котельная там какая-нибудь, бассейн, сад, охрана, садовники. А живёшь в малогабаритной квартирке, так и денег на всё это не трратишь». (А. Маринина «Каждый за себя»)

- «Перевод жилья из государственной собственности в личную собственность граждан создал совершенно новые возможности наследования квартир, соединения родственников либо, напротив, их рассредоточения». (Из газет, под чем подписываемся обеими руками)

- «Благотворительная организация берёт на себя расходы и труд по уходу за одинокими престарелыми людьми в обмен на право наследования жилья». (Рекламное объявление, от которого мороз по коже...)

\* \* \*

Из разговора: «Теперь слово **завещание** для нас уже не пустой звук. С приватизированной квартирой мы хотя бы **слегка имущие!**»

Регулярно по радио и телевидению: «Истинным гарантом подлинной демократии может быть только класс зажиточных собственников».

Но услышанное в трамвае: «Такие-то уже выехали? – Нет, на Печерске слегла тётца – теперь ждут, когда освободится квартира для продажи»...

И сыновья умершего коллеги рассорились, не поделив квадратные метры, и теперь общаются только через адвоката...

\* \* \*

А куда девать бытовую и криминальную хронику, детективы, всю мировую литературу, где больше половины историй вражды и лицемерия – **в связи с переделом собственности?**

- Хор наследников из пьесы Леонида Андреева «Жизнь человека»:  
« – Почему вы так ненавидите нашего дорогого родственника?  
– Потому что он медлит умирать. Старик, почему ты не умираешь? Ты портишь нам жизнь, ты грабишь нас. Твой дом разрушается, твои вещи стареют и теряют ценность!  
– Это правда, он нас грабит!»
- Сценка из рассказа Александра Грина «Борьба со смертью» у дверей спальни умирающего дядюшки:  
« – По-видимому, Бетси, мы выиграли! Ты уже плакала у него?  
Врач: «Ну, вот что, дело кончится не позже, как к вечеру». – И Бетси, сверкнув бриллиантами красных рук, закрыла лицо и искренне зарыдала от радости».
- Название современного детектива о махинациях с квартирами одиноких стариков – «Имя потерпевшего – НИКТО».
- Заметка из газеты семилетней давности:  
«Губернатор Техаса и кандидат в президенты США Джордж Буш-младший оставил в силе смертный приговор 62-летней американке Бетти Лу Битс, убившей своего пятого мужа ради пенсии и страховки».

\* \* \*

**Воистину у всякой медали две стороны  
и даже больше.**



Над кладбищем промчались самолёты.  
Но здесь единственная в мире тишина,  
Которую им не спугнуть вовеки.  
*(Акимото Фудзиро)*

## Место последнего упокоения

Такой парадокс: фундаментальной энциклопедии старости нет, но встречаются ссылки на многостраничную «Энциклопедию смерти», где, надо полагать, подробно описаны разновидности последнего приюта – погребения, захоронения, братские могилы, усыпальницы фараонов, деревенские погосты, фамильные склепы, колумбарии, мавзолеи, пантеоны.

\* \* \*

Оказывается, и к этому – в сущности последнему земному – вопросу можно подходить аналитически, статистически, исторически, в познавательном плане и даже ... в развлекательном:

- «Наиболее распространёнными типами погребения являются кремация (сожжение) и ингумация (захоронение в земле). В больших городах из-за нехватки земли более предпочтительным вариантом всё чаще становится кремация».
- «Самыми большими в мире считаются следующие кладбища...»
- «Служба ритуальных услуг – это самый стабильный бизнес, не зависящий ни от кризисов, ни от перестановок в верхах».
- «Своим возникновением Ваганьковский некрополь обязан эпидемии чумы 1771 года».
- «Не так давно родственники людей, похороненных у Кремлёвской стены, создали своё объединение, цель которого...»
- «Для «новых русских» и криминальных авторитетов существуют специальные заказные гробы с самыми различными «прибамбасами» – вплоть до встроженных баров...»

\* \* \*

«На кладбище в Соломбале я долго стоял у могилы *корпуса штурманов поручика и кавалера Петра Кузьмича Пахтусова, скончавшегося 36 лет от роду от понесённых в походах трудов и огорчений.*» (В. Каверин)

\* \* \*

Чем дольше живёт человечество, тем больше напластований. – Скученность, табель о рангах, роскошное убранство одних могил и неухоженность других. Благородные памятники, трогательные надписи, а по соседству – безвкусное нагромождение мраморных плит. И когда доводится бывать на кладбище, испытываешь сложное чувство к рундучкам с инструментом, к разнокалиберным окаменевшим фигурам, на головы которых зимой ложится снег, а летом садятся голуби, и к этому обычаю выпивать и закусывать у могил, и к огромным рыжим муравьям, сползающим на оставленную еду...

\* \* \*

Однако же «все там будем», и самый простой практический вопрос: **где именно** это твоё личное «там»? – Одни отгораживаются от такого вопроса, другим спокойнее **знать**.

Знаю ли я? – Знаю: рядом с мамой. Вот на граните медальон с её фотографией, а вот и мой, пока безымянный, квадратик. – Раннее утро поминального дня. Откос уже зеленеет травой, и я осторожно кладу на него любимые мамины фиалки и ландыши. Взгляду открыта даль и просторное небо. В иные дни снизу, от гигантских лепестков ритуального зала доносится траурная мелодия, а когда хоронят военного, то и ружейные залпы. – Но сегодня пока тишина. Безлюдье. Покой. Все живые ещё живы. И можно умиротворённо вслушиваться в утренние голоса птиц и в звучание этого удивительного слова –

Б а й к о в о е ...



## Сколько времени впереди?

Для ответа на поставленный вопрос знатоки старости предлагают исходить:

- из птичьих предсказаний: «Кукушка, кукушка, сколько лет мне осталось?»
- из древнего псалма: «Дней лет наших семьдесят лет».
- из энциклопедии прошлого века: «Старыми следует считать людей в возрасте 75-90 лет, свыше 90 лет – долгожители».
- из хода планет: «Особенно повезло тем мужчинам, в чьей космограмме Сатурн находится в знаке Козерога, ведь в астрологии Сатурн – поздняя старость».
- из современных тестов: «Если вы работник умственного труда, отнимите 3 года. Имея среднее образование, добавьте 1 год, высшее – плюс ещё 2 года».
- из оптимистического прогноза Rand Corporation: «увеличение продолжительности жизни человека к 2020 году на 50 лет».

\* \* \*

Средние цифры достаются далеко не каждому, в научной терминологии есть и термин «короткожители». Однако Международный трибунал в отношении 72-летней(!) Беяны Плавшич колеблется: судить ли её по статьям, предусматривающим «25-летнее заключение» или же «пожизненное»...

\* \* \*

Собственно говоря, как человеку лучше – **знать или не знать**, что наступили буквально последние дни, свои или кого-то из близких?

\* \* \*

Разговор в американском диагностическом центре на славянской земле:

« – Я вижу, вам что-то не нравится, – заметил один из врачей, доктор Робинсон. – У вас такое странное выражение лица.

– Видите ли, у нас в стране не принято объявлять больному диагноз, а тем более негативный. Наши врачи более... щадяще, что ли, относятся к пациентам. Человек должен надеяться, иначе...

– Человек должен знать правду о себе и своей жизни, – жёстким тоном перебил её Робинсон. – Иначе он ввергнет себя и близких в пучину финансовой и правовой неразберихи. Прошу меня извинить, мисс, но в вашей малоцивилизованной стране эти резоны пока непонятны. Когда у каждого из вас будет хоть какая-нибудь собственность и, соответственно, финансовые права и обязательства, наследники и правопреемники, когда у вас появится развитая система страхования, тогда вы поймёте нас. Не раньше!»

Вот так нам говорят – «не раньше!»... А на противоположном полюсе – повесть Юрия Трифонова «Обмен»: надо срочно менять квартиру, но это даст понять больной матери, что она обречена. – Сын, под давлением родственников жены, обмен совершает, но после угасания матери его же сердце не выдерживает ситуации... – Так вот, поймёт ли цивилизованный доктор Робинсон, о чём здесь вообще речь? Хоть когда-нибудь поймёт?..

\* \* \*

Менталитет против менталитета, характер против характера:

– Соседка потом говорила: «Встретила я во дворе вашу маму и по лицу поняла, что ещё день-два...», а во мне дрожало: что же мне-то не сказали?! – я бы всё бросила и была бы с ней, а вместо этого ходила на работу...

– У меня наоборот: я как предчувствовала – обняла маму покрепче, прижалась лицом к лицу, а она сразу насторожилась, посмотрела на меня испытывающе и заплакала...

– Считается, что **ангельская** смерть – во сне, при полном неведении. Но не увидеть в последний раз родные лица, не перемолвиться словом...

– Ларошфуко прав: «Ни на Солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор», – но боковым-то зрением её видишь. И не хотелось бы умирать впопыхах, ибо

**«Истинно творческий подход к жизни  
предполагает и творческое её завершение».**

*(Густав Водичка)*



## **С открытым забралом**

Чему быть, того не миновать.  
Возможно, при самых будничных обстоятельствах.  
Этому тоже надо что-то противопоставить.

\* \* \*

«Многие и многие люди расставались с жизнью без растерянности, без паники, с деловым спокойствием. И это придавало их жизни какую-то величавость, даже торжественность. Такое разумное отношение к смерти, быть может, даже удлиняло жизнь этих людей, ибо в ней отсутствовал основной противник – животный, не всегда осознанный страх».

\* \* \*

« – Я знал одного человека, – рассказывал Остряк, – который мог бы послужить живой иллюстрацией преодоления страха смерти. Незадолго до неё он набил морду своему начальнику, соблазнил трёх молодых женщин якобы с намерением жениться, получил крупный кредит и сделал многое другое. Все деньги он прокутил. Пропивая последний рубль, он хохотал так, будто выиграл в лотерею миллион. Смешно ему было оттого, что его не успеют привлечь к суду и посадить в тюрьму. Так он и умер, смеясь и испытывая огромное удовлетворение от содеянного. – Если бы Будда услышал рассказ Остряка, он бы вычеркнул страх смерти из списка человеческих страданий».

\* \* \*

«Быть старым — такая же прекрасная и необходимая задача, как быть молодым, учиться умирать и умирать — такая же почтенная функция, как и любая другая, — при условии, что она выполняется с благоговением перед смыслом и священностью жизни.»

\* \* \*

«Потом бабушка вдруг умерла. В три дня её унесла уремия – фамильный недуг, болезнь людей образованных, как будто природа мстит тем, кто не изгоняет из своего организма мочевины трудовым потом.

Эта светская и вместе с тем добрая женщина сумела умереть с достоинством. Решительно отказавшись от зондов и прочего отвратительного ухода, который продлил бы на несколько дней её жизнь, она сказала: «Я хочу умереть прилично. Велите горничной достать пару вышитых простынь с четвёртой полки бельевого шкафа. Когда она оправит постель, приведите ко мне внуков.»

Так и было сделано. Ни тяжких вздохов, ни стонов. Нельзя, чтобы перед детьми предстало плачевное зрелище... Бабушка приказала нам стать на колени, с огромным трудом подняла правую руку и по очереди возложила её на голову каждому из нас: – Да хранит вас Бог, дети мои! – Вот и всё. Она больше не надеялась на свои силы. Мы вышли, пятясь задом, как с королевской аудиенции.

И ныне, когда прошло уже более двадцати лет, я с глубоким душевным волнением думаю, что она была достойна этой чести».

\* \* \*

«Мы так похожи на ребят,  
Что спать ложиться не хотят...»  
(«Алиса в Зазеркалье»)

\* \* \*

**Смерть – это постоянный стимул к жизни.  
Давайте жить.  
Бороться.  
И не делать из смерти пугала.**

(Э. Базен «Во что я верю»)



Раздел 16

## Память сердца

Сокровенное. Поминальные страницы.

Оборвано временем... _ _ _ _ _	239
Трудный путь _ _ _ _ _	240
Родная душа _ _ _ _ _	242
Плач по маме _ _ _ _ _	244
Преодоление судьбы _ _ _ _ _	246
Вечная память _ _ _ _ _	248
Глубокая признательность _ _ _ _ _	250



## Оборвано временем...

На склоне лет всё чаще задумываешься о своих корнях и истоках. Скучный фамильный архив, непозволительно мало сведений о родословной. Бурная эпоха разбрасывала людей по разным краям, терялись и истлевали документальные свидетельства...

На чудом уцелевшей групповой техникумовской фотографии **папа** и **мама** ещё не рядом.

**Дидов Евгений Юрьевич** – рабочий, учитель, художник, призывник Красной Армии, возвращённый ею перед самой войной уже глубоким инвалидом. Умер, когда мне было 7 лет, а ему 37. Смутное пугающее воспоминание о его болезни, мой детский карандашный профиль и рисованные украшения для ёлки, цвет моих глаз и выющиеся волосы – вот и всё, что сохранилось у меня от человека, без которого мне бы и не возникнуть... Никаких сведений о папиных родственниках.

О **маме** надо писать отдельно, особо, а вот место её рождения – донбасская слобода Кременная, где встретились и поженились **её родители** – местная учительница **Параскева Матвеевна Кияшко** и кадровый машинист **Герасим Яковлевич Михайлец-Михайлецкий**, высланный с юга Украины (Балта? Голта? Пологи? Мечетная?) в донецкий край за участие в стачке железнодорожников 1905 года по приговору Одесского военного суда. Старинный дагерротип запечатлел их тонкие, благородные лица и одежды, но жизнь их была короткой – всего лишь 33 и 42 года, в одном случае болезнь, в другом – разрыв сердца. Вещи долговечнее людей: **дедушкиной** работы отвёрточка для очков служит до сих пор, и **бабушкина** швейная машинка всё ещё шьёт...

Время распорядилось так, что на самый период моей жизни уже не пришлось ни бабушек, ни дедушек, ни братьев, ни сестёр. В отдалённых городах были сводно-двоюродные, но и тех уже давно нет.

Вот и всё, что знаю о своей генеалогии.



## Трудный путь

Нюся, Аночка, **Анна Герасимовна Михайлецкая** – маминой жизни в этом мире было 85 лет, и лишь немногие из них не были горькими.

В два годика осталась без матери, в девять лет – и без отца, с мачехой, на руках у которой было уже пятеро детей. Год 1920-й, голодный Донбасс. Старшеньких, Валю и Аню, пришлось отдать «в люди» – за харчи баюкать чужих младенцев. В школу пошли с запозданием, очень дружили, тянулись к знаниям. Вместе – техникум, Днепрогэс, тиф, рабфак, Днепропетровский университет. – Но не два диплома с отличием, только один, – на последнем курсе любимая мамина сестра Валя умирает от фурункулёза, вызванного хроническим недоеданием...

Мама, направленная на работу в металлургический институт, начинает преподавать, выходит замуж, появляюсь я. Папу мобилизуют в Красную Армию, лишают здоровья и комиссуют. И тут – война, враг приближается к городу. Институт организованно эвакуирует только профессоров, а остальным выдаёт справки «на право самостоятельного проезда в г. Свердловск»... С полулежачим мужем и двухлетней дочкой, могла ли мама сняться с места?.. – Чём питались, как выживали, особенно после изгнания жителей Днепропетровска за пределы города на рудники – страшно представить...

Послевоенное помню уже сама. - Конец папиной жизни, череду городов (Кривой Рог, Ровно, Полтава) и маминых институтов (горный, педагогический, водного хозяйства, строительный), – переходила с надеждой на пристойное жильё, а предоставлялась комната в общежитии, а если квартира – то с печным отоплением и удобствами во дворе. А ведь мама везде заведовала кафедрой физики! Но сколько же ей приходилось объясняться: почему заведует «мужской» кафедрой, почему не кандидат наук, почему «была на оккупированной территории», почему вдова... И ей же – море почётных грамот и звание «Відмінник народної освіти»!..

Кроме прочего, маме приходилось в одиночку справляться с моими болезнями и норовом. Я была круглая отличница, но книжная моралистка. Характерный пример: за день до послевоенной денежной реформы мама получила зарплату и, чтобы деньги не пропали, должна была стоять в дикой очереди в сберкассе, а для этого не пойти на работу, сославшись на мою болезнь. У меня же, как нарочно, температура в тот день стала нормальной. Я «покорилась», отсидела дома, но наедине с мамой – бунтовала, чуть ли не позволила себе её стыдить – это её-то, а не государство... Как вспомнишь теперь...

Годы, годы, десятилетия... Мамины письма ко мне в пору моего студенчества, работы, замужества. Она ещё полна преподавательских сил, хотя возраст уже пенсионный. Но вот мы ждём ребёнка – и мама оставляет работу и переезжает к нам растить внука. И только потом я обнаружила в её бумагах следы тогдашних колебаний: «Ребёнок или нейтроны? Пора вытащить себя из мира идеализма и перенести в реальный мир!» – И вот уже её записи детских высказываний внука, вот письма к нему в пионерлагерь, а вот и такие слова: «Сегодня большой день. Глубке исполняется 16 лет. Получает паспорт. Личность!»...

О том, что такое мама в **моей** судьбе – отдельная страница, как и о завершающем периоде её жизни.

...Сегодня мамочке исполнилось бы 98, – и вечером, на радио, среди других мелодий, по моей просьбе зазвучит её **любимый «Полонез» Огинского...**



## Родная душа

Мамино имя **Анна** означает **благодать, милость Господня**. –  
Воистину так: бёз этой милости мне бы ни родиться, ни выжить,  
ни состояться.

Сколько сил было положено только в войну, чтобы сберечь младенческий огонёк моей жизни, тогда как в центральной части голодного Днепропетровска немецкие офицеры регулярно обходили квартиры, собирая детей «для вывоза в безопасное место». – Как подумаю, мороз по коже...

Потом – послевоенная скарлатина в захолустной больнице. Мамино лицо за окном ежедневно до и после работы... На пятый день к тяжёлой форме скарлатины присоединяется внутрибольничная корь. Температура за сорок, горячечный бред. – В течение нескольких часов мама проделала невозможное: отправила отчаянную телеграмму в Киев насчёт консультанта-инфекциониста, разыскала на чёрном рынке таблетки стрептоцида, организовала замену своих лекций на две недели вперёд, договорилась с соседями о продуктовых передачах и – умолила главврача впустить её в палату для ухода за мной и остальными десятью детьми...

Год спустя на фотографии девочка-заморыш с тощими косичками, у которой в лёгких обнаружено затемнение, – и бедная мама, урезая своё скудное питание, снова бьётся за мою жизнь – на этот раз дорогостоящими путёвками в лагерь у моря на осень, зиму и весну...

Не только спасала – помогала стать на ноги. Сейчас, когда позади уже целая жизнь, на что ни оглянись (выросла, выучилась, обрела профессию, создала семью, не погибла при родах, сберегла сына, защитила диссертацию, преподаю, киевлянка, ведущий университет, приемлемое жильё) – на каждом рубеже вижу мамину помощь. Без какого-либо протекционизма – просто отводила беду, выхаживала, ободряла, обеспечивала «тыл», обменивала квартиру, отдавала последние деньги.

Да разве только это! Круг чтения и общения, склонность к логическому мышлению, точным наукам и порядку, изначальная «высота планки», манера преподавания, стиль материнства, сердцевина моя и устои – всё задано мамой, её генами и флюидами, и чем больше отдаляешься во времени, тем это явственнее и глубже. Даже внешне: в молодости я мало походила на маму, а вот теперь, при седеющих волосах и первых морщинах, проступают мамины черты, слышатся мамины интонации...

\* \* \*

Мама, мамочка!

Когда-то на автореферате для тебя я написала:

«Давшей жизнь и образование».

Теперь понимаю гораздо больше: не просто мама –  
**ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК**



## Плач по маме

Оглядываюсь на последнее мамино десятилетие.

Чернобыльский катаклизм, северный ветер вдоль Крещатика, первомайская демонстрация, на девятый день Минздрав рекомендует нам закрыть форточки... Что должна была чувствовать мама-физик в этом дурдоме?..

Дальше на её глазах рушится всё привычное – государство, страна, идеология, уровень жизни. Обесцениваются деньги, замораживаются вклады и принудительные облигации, пенсия превращается в насмешку, но зато даруется «доля государственного имущества» в виде сертификата стоимостью в два килограмма варёной колбасы...

История очередной раз глумится над маминым поколением, а даже пожалеть их в этот момент некому, потому что надо выживать. Тяну на себе три работы, две преподавательских и научный контракт, прихожу поздно, падаю без сил, болею и плохо справляюсь с «диспетчерскими функциями».

В квартире уже две семьи, прежняя и студенческая, и радость маленького человечка. Но старому-то каково в этом малогабаритном пространстве, при усложнении с местами и предметами общего пользования...

Мама уже с палочкой, но когда гуляем вдвоём, мне приходится ускорять шаг. Пожизненная мамина установка – не поддаваться хворям и уж, во всяком случае, не говорить о них. На вопрос о поздравительной открытке её сестре мама отмахивается: «Потом, не могу!», я слышу в её голосе раздражение, и вот только теперь, по черновикам вижу, что должна была услышать другое: у неё уже дрожала рука...

Дарю маме отрывной календарь, она листает его наперёд, я роняю: «Тебе же потом будет неинтересно» и не подозреваю, что этого «потом» осталось чуть больше месяца...

Вот 31-го декабря мы с ней в театральной ложе, смотрим балет «Ночь перед Рождеством», и её так радует яркость костюмов и декораций. В антракте, под настроение, я пытаюсь прояснить один эпизод из моего детства, но это в маминной памяти уже стёрлось, она даже утверждает, что такого вообще не могло быть.

В день маминного 85-летия отовсюду звонят её друзья по Днепропетровскому университету, и мамин ответный голос звучит так живо и молодо...

Даже в последний вечер мама выходила во двор подышать свежим воздухом и отгрести снег от своего орехового деревца, и была полная иллюзия, что эта деятельная энергия пребудет с ней ещё долго...

И роковое утро: через дверь слышу, что мама уже встала и ходит по комнате, готовлю завтрак, иду её звать – а звать, оказывается, уже некого...

. . . . .

Из маминной записной книжки

*Уходят мечты, и отступает ожидание, всё труднее дается  
каждый день, и всё меньше остаётся сил, навсегда, без  
надежды на встречу расстаёшься с дорогими тебе людьми ...  
Что же не может отнять у нас время, что не под силу ему?  
Наш внутренний мир, нашу память.*



## Преодоление судьбы

**Корнилов Александр Андреевич,**  
папа Глеба Александровича, Саша...

Наше поколение – это *дети войны*, обездоленные ею в разной степени: Саша – до полного сиротства...

Отец – без вести на фронте; смутные воспоминания о маме, прятавшей от немецких солдат своих несмышлёнышей, кинувших камнем во вражеский танк. После её смерти чужая женщина приютила пасти корову. Дальше – детдом: полуголодные, в тесноте, школа за несколько километров.

Начал проявляться характер: похвальные грамоты за каждый класс. Отправляли в ремесленное училище – сопротивлялся, поступил в Одесский автомеханический техникум, заслужил право выбрать место работы – Киевский мотоциклетный завод.

Заводское общежитие, комната на 16 человек, изматывающий трёхсменный график, но, несмотря ни на что, студент-заочник, а затем аспирант Политехнического института под научным руководством академика Писаренко. (Были же времена и люди, когда безродного детдомовца, без блата, без протекции!...) Защита диссертации и переход на преподавательскую работу.

Точка пересечения наших судеб гораздо раньше – студенческое знакомство за шахматной доской. Редкие, очень редкие встречи. Особенности той эпохи: на первом плане получение образования, а кроме того, по выражению классика, всех портил квартирный вопрос. Семь лет прошло, прежде чем стала Корниловой.

Симбиоз двух равноправных характеров, притирание друг к другу. Однажды об этом такими строчками: *«Наворочены Гималаи глупостей нами вместе и порознь каждым. Только ты уж меня прости, был и буду я несуразным»*. (Да ведь несуразностями грешит любой человек: я вот наотрез отказывалась становиться аспиранткой – тратил свои нервы, переупрямил – годы спустя сформулировала в дарственной надписи: «...с пожизненной благодарностью за сына, внука и аспирантуру!») Перепады взаимопонимания, притяжения и отталкивания, притяжения и отталкивания. Прочнейшее связующее звено – общий единственный сын. И не в последнюю очередь – общность профессии, увлечённость ею.

Сложно судить извне, сопромат есть сопромат, прочно вошедший в студенческий фольклор, а в сочетании с требовательностью преподавателя и вовсе дающий гремучую смесь. Тем больше считал своим долгом выкладываться в полную силу лекторского мастерства ради интересующихся и старающихся понять. Позитивно настраивали аудиторию тщательно подобранные эпитафии к каждой теме: «Прочность сама по себе есть благо» (Бальзак), «Усе є рух. І стативи немає» (В. Сосюра), «Зігнувся день, мов золота підкова» (В. Стус).

Постоянно отшлифовывал методику изложения учебного материала, вникал в терминологические параллели двух языков, иногда отдавая предпочтение таким, которые сам же в шутку называл «экстремистскими» (проекция – *відбочина*, вертикаль – *відземина*, координата – *відмірок*), выступал на конференциях с научными докладами, приобрёл и освоил персональный компьютер. Благо, с некоторых пор появилась долгожданная возможность творческого уединения: квартира-кабинет с огромным количеством специальной литературы, рукописей, диаграмм, распечаток.

В последние годы сконцентрировался на достижении давно поставленной главной цели, успешно осуществив масштабный проект: подготовил, издал, усовершенствовал и переиздал капитальный современный учебник на украинском языке «Опір матеріалів», насыщенный, новаторский, раздвигающий стандартные рамки предмета. Все четыре издания учебника посвящены сыну.

Пока долго и тщательно трудился над рукописью, сутками не вставал из-за монитора, работал на износ, как бы предчувствуя надвигающуюся болезнь, возможно, её усугубляя. Стоически перенёс тяжелейшую операцию. Успел порадоваться появлению на свет младшего внука и приходу весны.

Жизнь подвела черту за полтора месяца  
до 70-летия, но если подводить *итоги*, то  
ЧЕЛОВЕК СОСТОЯЛСЯ.  
Человек, сделавший себя сам.  
Self made man.



## Вечная память

Из тех, кого уже нет, были названы не все дорогие мне имена.  
В этом скорбном ряду забываемые люди...

\* \* \*

**Мария Герасимовна Михайлецкая** – тётя Муся, Маруся, мамина сестра по отцу. Жила и работала в Донбассе, преподавала географию. Во время войны – медсестра в госпитале. Добрейшей души человек, готовый без всякой просьбы через тысячу километров кинуться на помощь... И одинокий инсульт в огороде возле дома...

**Виталий Иванович Крютченко** – Талик, её сын, мой сводно-двоюродный брат. По образованию и послужному списку – строитель, дальше на руководящих постах. В 49 лет в расцвете сил и энергии отказало сердце...

**Евгений Николаевич Фёдоров** – Женя, тоже сводно-двоюродный брат по другой линии. Васильковское лётное училище, долгая служба на Кольском полуострове, считанные годы в Одессе. В 54 года – тоже сердце, за рулём...

**Всегда буду помнить редкие встречи, нечастые письма и готовность всех троих выручить нас в чернобыльский год.**

\* \* \*

**Валентин Алексеевич Агеев, Лев Григорьевич Хандрос, Антон Францевич Скрышевский** – бывшие мамыны однокурсники, впоследствии – талантливые физики. В далёком 1948 году, когда я в восьмилетнем возрасте погибала в провинциальной больнице, откликнулись на мамину отчаянную телеграмму, прислали многоопытного киевского врача, а затем лекарства, – словом, помогли выжить.

\* \* \*

**Раиса Владимировна Мельникова и Пётр Иванович Усенко** – сердечные люди, с которыми мне очень повезло: пришла в их дом первокурсницей-квартиранткой, а сроднилась на всю оставшуюся жизнь. Переживали перипетии моей учёбы, потом работы, выдавали замуж, навещали в больнице... Оба уже ушли: Пётр Иванович после недолгой болезни, Раиса Владимировна после долгой и мучительной... Никогда не смогу равнодушно проходить по улице Тарасовской...

\* \* \*

Супруги **Мусиенко: Анатолий Антонович**, ветеран Великой Отечественной, всесоюзно известный учёный-семеновод, и **Таисия Ефремовна**, с 16 лет пострадавшая на каторжных работах в фашистской Германии, по прошествии времени – незаменимый редакционный работник, Беспредельная доброта, страстное книголюбие, соседство по дому. Когда мы поселились здесь, сыну было 4 года, заметили его во дворе, много лет опекали, направляли, напутствовали... Кажется, что ещё совсем недавно, в День Победы...

\* \* \*

**Николай Григорьевич Левищенко** – хирург, которому навсегда признательна за предотвращение ошибочной операции. Вехи его биографии: армейская служба, врачевание в сельской глубинке, детская хирургия, будни стационара, заведование отделением. Когда собственный организм дал сбой, продолжал беречь здоровье пациентов, а себя не уберёг...

\* \* \*

**Любовь Осиповна Малинская** – именно *любовь*: к младшим и старшим в родительской семье, к раненым в санитарном поезде, к неимущим послевоенным студентам, к ближним и дальним людям. В орбиту этой любви в бедственном 47-ом попали и мы с мамой. Милосердие всей жизни человека: уже будучи доцентом университета, старалась накормить голодного и приютить бездомного. В последние годы очень стеснялась, что сама всё больше нуждалась в заботе...

\* \* \*

**Наталья Александровна Гебдовская** – из когорты легендарных, неслышимых, неуязвимых. Актриса театра и кино, начиная с ранних фильмов Довженко и Кавалеридзе. Неугасимая любовь к мужу, которого в последний раз видела добровольцем, уходящим на фронт, и следы которого разыскивала всю жизнь. Неустанный труд души ради сына, внуков и правнуков. Солнечный поэтический дар и артистичность натуры, сохранённые до конца. Ответ этой судьбы таков, что даже кратковременное соприкосновение с ней в период *под и за девяносто* становилось знаковым для каждого из соприкасающихся...

\* \* \*

**Нила Васильевна Высоцкая** – моя однокурсница по Киевскому национальному университету им. Тараса Шевченко, Председатель Ирпенского отделения Союза писателей Украины, успевшая опубликовать поэтический сборник "Кобзарівна", сборник очерков "Ірпінь невичерпний", пережила ампутацию ноги, коронавирус, переболела многими болезнями, пережила обстрел Ирпеня рашистами, эвакуацию по зеленому коридору. Умирание в клинике на бульваре Шевченко, рядом с альма-матер...

\* \* \*

ДА БУДЕТ ИМ ВСЕМ ЗЕМЛЯ ПУХОМ



## Глубокая признательность

Свято чту память и других людей, в той или иной мере повлиявших на моё становление.

**Тамара Васильевна Караманчук** – первая школьная учительница. Четыре года вела у нас все предметы. Женщина благородного гимназического облика и закалки. В послевоенной западноукраинской нищете пресекала любые подношения, приняла только альбом с благодарственными стихами. Уже тогда ей было за 60...

**Йосиф Ильич Гихман** – университетский профессор широкого профиля: матанализ, алгебра, теория вероятностей, спецкурсы. Участник Великой Отечественной, доброжелательный, интеллигентный, знал каждого студента. Переехал в Донецк, оттуда избрали в Академию, там же у него (некурящего) сделался рак лёгкого. Ушёл в 67 лет...

**Виктор Михайлович Глушков** – вдохновитель киевской кибернетической школы. Сотни студентов стремились попасть на его искромётные публичные лекции, а потом – в созданный им Институт кибернетики – на работу, в аспирантуру. В возрасте 58 лет не выдержали перенапряжённые сосуды головного мозга...

**Владимир Сергеевич Михалевич** – зав. отделом экономической кибернетики того же института, принявший эстафету директорства. Огромный научный вклад, внимание к каждому сотруднику, неизменно вставал, если в кабинет заходила женщина. Финал жизни – плановая операция на сердце на 64-м году ...

**Наум Зуселевич Шор** – талантливейший математик с выходом на масштабные практические задачи, достигший мирового признания. Стиль руководства аспирантами: мягкий, ненавязчивый, побуждающий к самостоятельному поиску. Разлетевшись в разные стороны, мы сохраняли родственные чувства, периодически возвращались на стажировку, где нас ожидали радушный приём, глубокая порядочность, феноменальная скромность ... И жестокий трагизм последних лет, отнимавших зрение и способность передвигаться ...

**Константин Иванович Швецов** – заведующий кафедрой, методист высочайшего уровня, автор учебников и справочников. Позже сказались военные раны, одолели болезни, заведовать стало не под силу, просто преподавал, а через некоторое время проводили его в последний путь...

**Нина Васильевна Черникова** – доцент и человек с большой буквы. Жизнь то сводила нас на одной кафедре, то разводила по разным, то опять сводила. Постепенно подружились несмотря на разницу в возрасте. Нелепый конец – по неверному диагнозу за три недели залечили в больнице...

Нина Васильевна и Константин Иванович направляли мои первые шаги на преподавательском поприще. За все годы только с ними можно было обсуждать, как лучше всего донести до студентов тот или иной учебный материал.

**Александр Александрович Зиновьев** – прошедший через горнило войны, философии, многозначной логики, «русского эксперимента», «зияющих высот», насильственной эмиграции. Спасибо судьбе за пересечение во времени, а в какой-то период и в пространстве: личные коммуникации между Киевом и Мюнхеном по мотивам книг *об учёном в эмигрантском пансионе* накануне его сознательного возвращения после 22 лет жизни на Западе. Профессор Московского университета до самого финала ...

**Дмитрий Фёдорович Чеботарёв** – патриарх отечественной геронтологии (см. стр. 6, 7, 33, 193, 194). Когда ему передали экземпляр пробного издания «Самоучителя», заинтересовался, откликнулся, изложил своё мнение письменно и по телефону: «Всё это так близко и понятно в 96 лет!» – В этот возраст совершенно не верилось: такая твёрдость почерка, мысли и голоса! Позже иногда делился дополнительными соображениями, вспоминал эпизоды из своей жизни ... Теперь его благородный облик запечатлён на гранитной плите, благословляя нас, стареющих, стариться с таким же достоинством.

**Борис Николаевич Малиновский** – благороднейший самый знаковый человек на моем пути (см. стр. 309 этого издания моей книги). Ушел из жизни на 99 году, хотя из когорты негнибаемых, ему бы еще жить да жить...

\* \* \*

СПИТЕ СПОКОЙНО, СВЕТЛЫЕ ЛЮДИ МОЕЙ ЖИЗНИ



Раздел 17

## Запас прочности

Опоры внутри себя, в прошлом, настоящем и будущем. Бесценные мгновения.

На чём стоять _ _ _ _ _	253
В трудную минуту _ _ _ _ _	254
Эликсир бодрости _ _ _ _ _	256
П. Вацлавик «Как стать несчастным без посторонней помощи» _ _ _ _ _	258
Таинство воспоминаний _ _ _ _ _	260
Дальнее эхо профессии _ _ _ _ _	262
У.-С. Моэм: подведение итогов _ _ _ _ _	264
У. Уитмен «Стариковское спасибо» _ _ _ _ _	266
Дорожить каждым днём! _ _ _ _ _	267
Из другой тетради _ _ _ _ _	268



Из предпринятой попытки самообразования выношу для себя не только массу полезных частных истин, но и общее напутствие, складывающееся из коллективной мудрости многих и многих поколений, причём ведь само это понятие – мудрость – обычно не связывают ни с каким другим возрастом, а только и исключительно с преклонным.

## НА ЧЁМ СТОЯТЬ

Важно  
не только количество оставшейся жизни,  
а и её качество.

Хорошая старость – это переход в новую фазу зрелости и полное становление самим собой, чего бывает невозможно добиться ранее. Но чтобы двигаться в таком направлении, надо сделать это своей целью, потому что только цель придаёт смысл действиям.

Овладение ремеслом старения требует максимальной точности в повседневной жизни: всем и всему отводится определённая мера времени, места, участия и внимания, – достаточно ошибиться в одном из этих критериев, как жизнь воспротивится, и тогда возможность творческого воздействия на неё будет утрачена. Надо стремиться на каждом шагу соблюдать равновесие между сознательным самоконтролем и импульсивными действиями, между осторожностью и упорством, между покоем и борьбой, между признанием неизбежности старости и решимостью встретить её с пониманием, готовностью и деловитостью.

Мудрец – это тот, кто и в этом возрасте находит удовольствие в знании и действии. Мудрость – это техника получения удовольствия от всего сущего.



## В трудную минуту

Общая жизнестойкость - основа основ, но даже самому убеждённому оптимисту порой приходится туго. Если совсем неважно и небо с овчинку, **клин клином вышибают** - кто как умеет:

– Говорю себе: ну и чего ты раскис?! Да мало ли какая судьба могла тебе достаться: жертвы аборта, олигофрена, дервиша, евнуха в гареме, негра под судом Линча, парализованного, свихнувшегося, прокажённого, отверженного. По сравнению с любым из них ты же в полном порядке!..

– Всегда помню притчу о двух лягушках в горшке со сметаной: конец света для той, что лапки сложила и пошла ко дну, но не для той, что билась, билась, билась – и сбила-таки масло из сметаны, и вылезла!! – Вот и твержу себе как девиз **«Сбить своё масло!»**

– Стандартная последовательность: подножка судьбы, стресс, токсичные мысли, выделяется адреналин, стараешься его погасить, отвлечься, успокоиться... Но ведь для решения сложных проблем тоже нужен адреналин! Что если стадию успокаивания пропустить, а сразу **весь адреналин – в дело?..** Получилось! Такой выигрыш, такое полезное открытие!

– Двадцать лет помогаю парню, когда-то прооравшему мне в лицо: «Не смейте меня жалеть! Дá, мои ноги остались в чужой пустыне, и нет прощения тем, кто меня туда послал! Но думать о них – слишком большая честь для этих гадов! И то, что осталось от моей жизни, ни водяре, ни наркоте не отдам – такой радости я им не доставлю!»... – Если этот мой подопечный уже давно лучший в городе мастер по ремонту аппаратуры, то гоже ли мне скулить?

И у разных людей на видном месте однажды выписанное:

\* \* \*

Из-за утёса, как из-за угла,  
Почти в упор ударили в орла.  
А он спокойно свой покинул камень,  
Не оглянувшись даже на стрелка,  
И как всегда, широкими кругами,  
Не торопясь ушёл за облака.  
Быть может, дробь совсем мелка была –  
Для перепёлок, а не для орла?  
Иль задрожала у стрелка рука  
И покачнулся ствол дробовика?  
Нет, ни дробинки не скользнуло мимо,  
А сердце и орлиное ранимо...  
Орёл упал,  
Но средь далёких скал,  
Чтоб враг не видел,  
Не торжествовал.

(А. Яшин)

«Никогда не бывает так, чтобы не было ещё хуже».

(Чешская народная мудрость)

«Я сердечно благодарен каждому человеку, который не собирается меня резать».

(Марк Алданов)

«Отчаяние – продукт воображения. Надежда – тоже. Отчаянию слишком живо рисуются всевозможные беды. Надежда – это энергия, и она побуждает ум испробовать все способы борьбы с бедами».

(Торнтон Уайлдер)

«Боже, дай мне силы!»

Точки зрения стоицизма, надежды, борьбы, упования, гордости, «не сдавайся», «удержись в седле», «не падай духом», «помоги себе сам», «сохрани своё лицо». - На официальном языке это называется **индивидуальные средства психологической защиты** – такие вот, радикальные, для острых состояний, или помягче – живительные свойства улыбки и самоиронии («Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!»), но об этом на следующих страницах.



## Эликсир бодрости

\* \* \*

... Как сказал поэт: «Оказалось, я не так уж молод...»...

И когда во время вялого священнодействия, называемого утренней зарядкой, изо всех сил тяну уже не слишком мускулистые ноги к потолку, пытаюсь изобразить «березку», она у меня сильно смахивает на карельскую. Не в смысле ценности древесины, а — по кривизне...

Если во время доверительной беседы я обращаю к вам голову лишь в пол-оборота или не поворачиваю совсем, это — вовсе не признак моей непомерной гордыни. Виноват остеохондроз, придающий моим шейным позвонкам этакую застенчивую скованность. Поэтому, чтобы глянуть в глаза собеседнику, я вынужден решительно поворачиваться к нему всем корпусом.

Но зато в метро и прочем транспорте места мне чаще всего не уступают. И я объясняю сие не черствой невоспитанностью современной молодежи, а моей нестигаемой моложавостью и сравнительно бодрым видом (в первой половине дня).

Недоуменно и недовольно вздергиваю плечи, когда в магазине или на улице ко мне обращаются:

— Дедушка, не скажете ли...

— Простите, это Вы — мне?!

И, в то же время, неизменно таю от удовольствия и гордости, когда мой внук Гоша протяжно и ласково произносит: — Де-е-ду-у-ля!

...Конечно, быстрота реакции уже не та, что была в молодости. И уже не так часто хочется мороженого. Но по-прежнему публикация твоей эпиграммы или пародии радует несравненно больше, чем появление серии твоих же статей или даже монографии. И удивляешься, что студенты-первокурсники с каждым годом становятся моложе... Из всего вышесказанного нетрудно сделать вывод, что старость в первом приближении — это, чаще всего, хорошо...

*(Ю. Шанин «Не уставайте слушать стариков»)*

\* \* \*

Тащил весёлый спаниель  
На поводке старушку.  
Плелась с трудом, однако ж пса  
Выгуливать пора.  
На мне остановился взгляд  
Бесцветный и потухший –  
Смотрела дряхлость  
На своё «позавчера».  
А на меня – моё  
Смотрело «послезавтра».  
Меня пронзила  
Жизненная правда,  
И стало грустно...  
А потом – смешно!  
Что ж, над собою  
Потешаться не грешно

*(Юлия Скобликова)*

\* \* \*

### **Тем, кому далеко за тридцать**

Будет жизнь как раньше, так и впредь  
Всевозможных радостей источником.  
Важно только сердцем не стареть,  
Печенью, желудком, позвоночником!

*(Евг. Мучник, г. Одесса)*

\* \* \*

Пенсионер – это человек, которому надоело работать,  
но не надоело жить!

*(Александр Володарский)*



Павел Вацлавик

## «Как стать несчастным без посторонней помощи»

Не только печатным словом жив человек, но если в какой-то момент остро нуждаешься в тонизирующем чтении, то именно **эта**, редко встречающаяся книга действует безотказно.

Уникальное «руководство» легко и непринуждённо учит, как «становиться своим злейшим врагом», «планово отравлять собственную жизнь», «доводить себя до плачевного состояния», «конструировать свой маленький персональный ад», «культивировать несуществующие проблемы», «опутывать ими окружающих» и доводить до совершенства другие столь же полезные навыки.

Например, лица, склонные упиваться чувством горького разочарования, могут пополнить свой арсенал такой эффективной методикой: «Выскажите своим близким желание получить в подарок какую-нибудь приглянувшуюся вам вещь, а потом изводите себя мыслями о том, что вам подарили её **только** потому, что вы об этом попросили, и что вообще за всей их так называемой любовью наверняка скрывается что-то меркантильное...»

Те же, кто убеждён, что вокруг них постоянно происходят какие-то мрачные и подозрительные события, с удовольствием перечитают следующий абзац: «Воры-карманники, выхлопные газы, внезапно разрушающиеся здания, перестрелки между полицией и бандами, специализирующимися на ограблении банков, раскалённые обломки американских и советских космических кораблей – да разве всё перечислишь! Можно подумать, что единственный путь спастись – это залечь в постель и не покидать её ни при каких обстоятельствах. Но что, интересно, может дать нам это хрупкое убежище в случае, скажем, внезапного землетрясения? И потом, как уберечь себя от появления пролежней, проводя весь день в кровати?..»

Вот так непочтительно, выворачивая наизнанку и доводя до абсурда, расправляются с нашими «маниями», «фобиями» и прочими прелестями воспалённого сознания! В математике такой приём называется «доказательство от обратного» или ещё колоритнее – «от противного», и многоуважаемый профессор Стенфордского университета владеет им виртуозно!

\* \* \*

Дальше впору спросить себя: спасительное чувство юмора ещё при нас? И мы в состоянии проникнуться пафосом этой книги? – Тогда попробуем отобрать из неё то, что относится к нашим проблемам, и продолжить в том же духе. Конечно, по эlegantности стиля это будет далеко от оригинала, но если всё же рискнуть, то начнёт получаться примерно следующее:

### ***Как надёжно испортить остаток своей жизни***

Старайтесь наносить максимальный вред собственной личности и организму, для чего необходимо:

- стыдиться наступающей старости, пребывать в постоянном стремлении «омолодиться», презирать нынешних молодых, но пытаться войти в их круг с помощью лести;
- признать, что долгожданное пребывание на пенсии даже отдалённо не напоминает того безмятежного рая, о котором мечталось когда-то;
- вести затворническую малоподвижную жизнь, избегать прогулок, предаваться пагубным привычкам или срочно приобрести таковые, питаться исключительно тем, от чего предостерегают врачи;
- испытывать жгучую ненависть ко всему окружающему, оттачивать свой пессимизм, последовательно лишать себя душевных сил...

\* \* \*

**«Человек несчастлив потому,  
что не знает, что он счастлив. Только потому!»**

*(Ф.М. Достоевский)*



## Таинство воспоминаний

Детские, романтические, материнские, профессиональные... Воспоминания о прошлом, настоящем и будущем, о том, что было и что могло бы быть... У них свои причудливые законы и - беззаконие...

- «Память у меня теперь хуже некуда, до могилы осталось брести считанные метры, а мои воспоминания о прожитых девяти десятках лет столь туманны, что даже обидно за собственное прошлое. Яснее всего, пожалуй, я помню смерть матери – она мучает меня уже больше восьмидесяти лет. Есть у меня и другие воспоминания, но слишком уж они смутные – их проще вообще не трогать, чем пытаться восстановить...»

- «Память человека не подчиняется правилам логики. Она не классифицирует события его жизни на существенные и несущественные и не отдаёт предпочтения первым. Я, например, помню имя коня, которого мне дали по прибытии в кавалерийский полк, но я не смог вспомнить имя парня, с которым делился куском хлеба и сокровенными мыслями и который доносил на меня в Особый отдел полка. Так что если строго следовать тому, что застряло в памяти, то объективная картина жизни не может получиться даже при искреннем желании быть объективным».

- И, оказывается, неумелым обращением с памятью можно обратить её себе же во зло – о чём предупреждает всё тот же американский профессор, анализируя всё в той же шуточной манере «от обратного» четыре действенных способа такого обращения:

(1) Концентрация. Настоящее не заслуживает внимания. Целиком предадимся воспоминаниям – вплоть до получения триллера «прошлое пожирает настоящее».

(2) Идеализация. Всё хорошее было только там и тогда. Хороши только первая любовь, первый снег, первая рюмка, первый друг, первая сигарета.

(3) Фатализм. Я – пожизненная жертва рокового стечения обстоятельств в далёком прошлом. И не вздумайте тягаться со мной – всё равно мои несчастья лучше ваших!

(4) Консерватизм. Есть только один образец разумного поведения, совпадающий с моим же прошлым поведением, чего и буду держаться. А если практика разойдётся с моей теорией – тем хуже для практики!

Общая концепция. Говорят, время – лучший лекарь, оно врачует любые раны. Может, это и так, но не стоит отчаиваться. Ведь можно помешать времени вести свою чёрную разрушительную работу, и тем самым превратить своё прошлое в надёжный и постоянный источник страданий...

– Для собственного блага надо **уметь** вспоминать?

\* \* \*

Особый род памяти, случающийся необъяснимо: «Рано или поздно, под старость или в расцвете лет **НЕСБЫВШЕЕСЯ** зовёт нас, и мы оглядываемся, стараясь понять, откуда прилетел зов. Тогда, очнувшись от своего мира, тягостно спохватываясь и дорожа каждым днём, всматриваемся мы в жизнь, всем существом стараясь разглядеть, не ясен ли его образ...»

\* \* \*

И **да не отнимется** у нас бальзам для души, **золотой запас нашей памяти**, самые светлые её страницы. Их бережёшь, перелистываешь редко, чтобы не истрепались, и, быть может, самое главное – **всё ещё пополняешь...**

\* \* \*

Необозримый ковёр из сентябрьских листьев,  
пронзительно голубое небо, бодрящий воздух,  
птичьего голоса, плечико внука рядом...

**Хорошо-то как, Господи!**

Я запомню это на чёрный день.



## Дальнее эхо профессии

Наверное, ни одна профессия не проходит бесследно, а наша - тем более. Но в полной мере осознаёшь это только теперь. Включённость в учебный процесс дробила жизнь на промежутки «от сессии до сессии», текущие дела затмевали общую картину. И только отдалившись хотя бы на шаг, получаешь возможность обозреть целое.

- Впервые отдаёшь себе отчёт, что это, ни много ни мало, сорок лет жизненного пути. Впервые прикидываешь, сколько же студентов прошло за это время через твои лекции – неужто около трёх с половиной тысяч?..

Счастливо изумляешься, насколько разными бывали омывавшие нас студенческие **потоки**, как много проявилось ярких молодых индивидуальностей, – и убеждённо повторяешь своё давнее: «Был бы вуз тоскливым местом, если б не студенты!»...

Припоминаешь контрасты и зигзаги университетских реалий: сентябри на колхозных полях и виноградниках, армейские призывы ребят после первого курса и их возвращение через два года, объединение и разъединение наших и иностранных студентов, набор медалистов то с почётом, то «на общих основаниях», потом многолетнее предпочтение «стажникам» с производства, сейчас вот народилось новое племя «контрактников», а дальше грядёт вообще не живое обучение, а «дистанционное».

Прослеживаешь, как постепенно самые разные учебные дисциплины всё больше оснащались математическим аппаратом. – «В мире науки нет ничего более честного, чем математика». (*Бертран Рассел*)

- Педагогическое поприще, вообще говоря, многолико. Можно преподавать малышам, старшеклассникам, сложившимся специалистам. Но со студентами – особенно хорошо. Они приходят к нам в результате сознательного выбора, в лучшем своём возрасте и, соответственно, в лучшем своём выражении, так что работать с ними в этот период истинное удовольствие, а расставание сопряжено с грустью:

«Каждые пять лет – новые. Только-только ты привык к ним, они стали тебе близкими, родными, понятными, как годы учёбы кончаются, и у каждого начинается свой, независимый от тебя путь. Но близкие по духу уже навсегда занимают почётное место в твоём сердце и памяти». (*М. Кнебель «Поэзия педагогики»*)

- Заветная папка с реликвиями: фотографии, письма, открытки. Листочки с оценками и «сетевые модели», вдохновение для которых они черпали отовсюду: от «разборки автомата Калашникова» до «отработки ценовой политики», от «приготовления ухи в стройотряде на Чукотке» до «реструктуризации энергического комплекса», а в весёлую минуту случалось и «ограбление банка», и «тайная вечеря студентов», и «построение коммунизма в одной отдельно взятой стране».

- Непредсказуемо, но регулярно – в театральном фойе, в парке, в троллейбусе и даже в другом городе – вдруг раздаётся радостное: «Здравствуйте! Вы меня узнаете? Год выпуска такой-то...» Телефонные звонки: «У нас круглая дата со дня окончания, и мы вас очень просим...» Кто-то поздоровался мимоходом – преподавателю и это полезно (как однажды выразилась актриса Фаина Раневская «а то уже думала, что я такая дуся, что всем нравлюсь»).

- Защищают диссертации, занимают высокие посты, дарят свои книги. На карте выпускников надо отмечать уже не только Украину, Россию, Молдавию, Болгарию, Германию, Кубу и Вьетнам, а и Швейцарию, Канаду, Австралию, Соединённые Штаты, Бразилию и Египет.

- Высшая искренность и награда приходят неожиданно, издалека, в пересказе третьих лиц: «Двадцать лет назад у вас учились мои папа и мама, так говорят, что нельзя было не понять даже самое сложное»; «Не знал, как и подступиться к оптимизации деятельности нашей фирмы, открыл давний конспект по исследованию операций, попытался применить – и сразу так хорошо пошло!..»

- И совершенно непредвиденное, поначалу просто непонятное: экземпляр первого издания этого «Самоучителя» в руках у выпускников 1977 года. Им-то это зачем?! – «Так ведь нам уже перевалило за 50.»... Быстротечность жизни и – новый виток эстафеты поколений?..

Должно быть, у разных профессий  
эхо разной продолжительности, так вот, у нашей оно –  
н е с к о н ч а е м о е .



## Уильям Сомерсет Моэм: подведение итогов

«Подводя итоги», «В семьдесят лет»,  
«Оглядываясь на восемьдесят прожитых лет»,  
«В девяностолетний юбилей»

Уникальные двести страниц, которые перечитываешь и перечитываешь. Прodelывал ли кто-нибудь ещё из выдающихся писателей подобный труд самоанализа, писал ли об этом с такой регулярностью?

- «Вот и порог старости, – сказал я себе в **шестидесятую годовщину**. Пора приводить дела в порядок и отдавать долги. Бросив театр, я написал «Подводя итоги», где для собственного удовольствия сделал попытку разобраться в том, что узнал о жизни и литературе, что успел сделать сам и какое удовлетворение получил от своего труда.

Эта книга – не автобиография и не мемуары. Я рад собрать наконец воедино все мысли, которые так долго плавали вразброд в том или ином уголке моего сознания. Записав их, я с ними покончу и освобожу свою голову для другого – ведь я надеюсь, что это будет не последняя моя книга. Человек не умирает сейчас же после того, как составит завещание; завещание составляют на всякий случай. Привести свои дела в порядок – это подготовка к тому, чтобы прожить остаток дней без забот о будущем. Закончив эту книгу, я буду знать, чего держаться. И тогда я могу поступить как угодно с теми годами жизни, которые мне ещё отпущены».

- «Вчера мне исполнилось **семьдесят лет**. Семь десятков лет – уже не порог старости. Это сама старость...

Мой день рождения прошёл без всяких торжеств. В общем, я провёл его так, как мне хотелось. Я размышлял.

Я осуществил всё, что когда-то задумал, и, выразив себя, с готовностью уйду теперь на покой. Однако остался предмет, в который я до сих пор погружаюсь с глубоким волнением. Это философия, но не холодная софистика, не терминологическая каша, а та философия, которая трактует жизненно важные для всех проблемы бытия: «Пусто слово философа, если оно не унимает людские страдания.» - Меня тешат и заставляют думать Платон и Аристотель, Плотин, Спиноза и кое-кто из современных мыслителей. Читать их – всё равно что лавировать под тихим ветром по морю, усеянному тысячько островов...»

- «Человеку исполняется **восемьдесят лет** всего раз в жизни. За свой долгий век я был свидетелем многих перемен в наших привычках, обычаях, образе мыслей, и, думается, вам будет интересно послушать о них.

Мир, который я застал, когда в семнадцать лет пошёл изучать медицину, не знал ни самолётов, ни машин, ни кино, ни радио, ни телефонов. В нашу школу приезжал лектор и демонстрировал новый, ещё очень несовершенный аппарат, который глухо и с запинками воспроизводил человеческий голос. Это был первый граммофон. Мир, который я тогда застал, отапливался, и довольно скверно, углём, освещался газовыми или керосиновыми лампами и считал ванну роскошью, доступной лишь самым обеспеченным . <...>

...В целом мы стали, по-моему, симпатичнее, чем были пятьдесят лет назад. Как нация, мы, несомненно, стали беднее, но зато приобрели больше личной свободы. Нам удалось избавиться от множества глупейших предрассудков. Основная черта английского народа – добродушие, а его, видимо, мы умеем сберечь при самых неблагоприятных обстоятельствах. В этом наша сила».

- «Когда человеку **девяносто**, его ждёт впереди одна пустота. Я бреду сейчас рука об руку со смертью, и её ладонь теплее моей.

Но я всегда жил грядущим, и сейчас, когда его осталось так мало, всё ещё не могу избавиться от этой привычки; я даже с явным предвкушением жду логического конца того образа жизни, который пытался сотворить... И когда в «Таймс» появится мой некролог и кое-кто воскликнет: «Что? А я-то думал, он давно в могиле!» – мой дух эдак тихонечко хихикнет».

\* \* \*

...Проходили десятилетия, убывали силы, здоровье и количество написанного, но ясность мысли, слóга и даже юмор не изменяли Человеку до последнего вздоха.



Уолт Уитмен

## Стариковское спасибо

Дряхлый, больной, я сижу и пишу,  
И мне тягостно думать, что ворчливость  
и скука моих стариковских годов,  
Сонливость, боли, запоры, унынье,  
сварливая мрачность  
Могут просочиться в мои песни...

Стариковское спасибо, — пока я не умер,  
За здоровье, за полуденное солнце, за этот неосязаемый  
воздух, за жизнь, просто за жизнь,  
За бесценные воспоминания, которые со мною всегда  
(о тебе, моя мать, мой отец, мои братья, сестры, товарищи),  
За все мои дни — не только дни мира, но также и дни войны,  
За нежные слова, ласки, подарки из чужих краев,  
За кров, за вино и мясо, за признание, которое  
доставляет мне радость  
(Вы, далекие, неведомые, словно в тумане, милые  
читатели, молодые или старые, для меня безымянные,  
Мы никогда не видались и никогда не увидимся,  
но наши души обнимаются долго, крепко и долго),  
За все, что живет, за любовь, дела, слова, книги,  
за краски и формы,  
За всех смелых и сильных, за преданных, упорных людей,  
которые отстаивали свободу во все века во всех странах,  
За самых смелых, самых сильных, самых преданных  
(им особую лавровую ветвь, пока я не умер,—  
в битве жизни отборным бойцам,  
Канонирам песни и мысли, великим артиллеристам,  
вождям, капитанам души),  
Как солдат, что воротился домой по окончании войны,  
Как путник, один из тысяч, что озирается на пройденный путь,  
На длинную процессию идущих за ним,  
Спасибо, говорю я, веселое спасибо! от путника,  
от солдата спасибо!



## Дорожить каждым днём!

«– Для меня настало время, когда ничто больше не радует, а всё расстраивает и, в особенности, всё раздражает. Полная потеря любви и интереса к жизни... И с каждым днём всё хуже. Ничего... Какой-то писатель сказал: всё кончится очень хорошо – смертью...

– А я, напротив, чем дольше живу, тем больше жить хочется... Может, потому, что я мало жил для себя. Вот как если чай пить, не размешав ложечкой в стакане: чем ближе ко дну, тем слаще!» *(Из книги М. Алданова)*

«Ах, люди, пользуйтесь каждым-то вечерком, который выйдет ясным. Скоро жизнь проходит, пройдёт, и тогда скажете «насладился бы», а уж нельзя: боль есть, грусть есть, «некогда»! Нумизматика – хорошо и нумизматику; книга – пожалуй, и книгу». *(В. Розанов)*

«Я просыпаюсь утром и с благодарностью думаю о том, что мне подарена возможность прожить ещё один день, увидеть ещё один цветок, который вчера ещё не распустился, или ещё одного птенца, который на рассвете вылупился из яйца. Ко мне пришли гости, и мы говорили о том, о чём не поговорили бы, если бы я не проснулась утром». *(А. Маринина)*

«В день своего семидесятилетия Жерар Бауэр сказал мне: «Теперь на счету каждая минута». *(Э. Базен)*

«Искусство жить – это радостная встреча каждой весны, будь то даже восемьдесят третья. Искусство жить – это непоколебимая вера в своё долголетие. Я хочу – Вы понимаете – хочу! жить, хочу потому, что жизнь прекрасна, а у меня есть ещё неоконченные дела на этом свете». *(А. Гессен)*

И переписанное маминной рукой на пути к 85-летию:

«Всегда и везде ищите розу –  
на мостовой, в темнице, в самые тяжёлые минуты  
думайте о розе, ищите розу.

И если даже вы не найдёте розу –  
какое счастье, что вы её искали.

Ищите розу всегда, везде, во все дни жизни!»

*(с французского)*



## Из другой тетради

### Весеннее

День сегодня какой!  
Дождик, солнышко, почки, весна!  
Навела чистоту у себя  
И внутри и снаружи.  
Утром маму подстригла  
И подшила ей длинный халат.  
Отловила внучонка –  
Погутарили с ним тет-а-тет,  
Поделился своими проблемами,  
Подержался за бабушкин палец.  
Заходили друзья,  
Посидели за чашкой чая.  
Сын спросил:  
«Погуляем с тобой в выходной?»  
(Будет занят потом,  
Но сегодня – приятно.)  
Удивительный день,  
До предела насыщенный жизнью!  
Мне сегодня открылось,  
Что старость – пора любви.

### Летнее

Старый мудрый олень не резвится, как оленёнок.  
В спелом яблоке не отыскать трепетности лепестков.  
Но оба они прекрасны: и яблоко, и олень.

### Осеннее

Одинокий зов последних журавлей,  
Лес продрогший да неубранное поле.  
Что я делаю на праведной земле,  
Что я думаю о пройденной юдоли? –  
Всё стараюсь искупить свои грехи,  
Разрешить неразрешимые вопросы,  
Да по зёрнышку слагаются стихи  
И финальная *раздумчивая проза.*



## Заключение

Накопившиеся заметки были начаты давно, и пора уже отдать себе отчёт в том, стоило ли их начинать, и если да, то стоит ли продолжать. Вот что я думаю по этому поводу:

1. Компактное всестороннее руководство по проблемам старения, которое могло бы сделать эти заметки излишними, до сегодняшнего дня мною так и не найдено.

2. Существующие источники в совокупности охватывают предмет, но в них много балласта, повторов, пробелов и противоречий, так что создание на их основе чего-то единого не могло бы быть осуществлено формальными методами.

3. Если предположить, что искомая универсальная книга обнаружилась бы, то пришлось бы адаптировать её к особенностям конкретного жизненного пути, то есть фактически всё равно превращать в индивидуальный «Самоучитель».

4. Нуждаешься именно в **своём** «Самоучителе». – Если кто-то другой уже предпринял шаги в таком же направлении и была бы возможность с ними ознакомиться, это до некоторой степени облегчило бы мою задачу, но не отменило бы совсем.

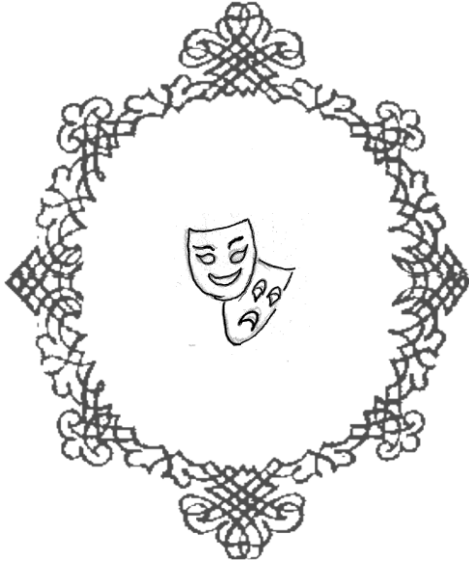
5. Затраченные усилия уже оправдывают себя: сегодня я знаю о феномене старения несравненно больше, чем на старте – не только по части информации, но и умений, что побуждало к действиям, предотвращало ошибки, в иные минуты даже спасало.

6. Благотворен и сам процесс такого самообразования – актуальная, осмысленная, интересная работа, выполняемая в свободном режиме. Разговариваешь с людьми, трудишься в библиотеке, думаешь на прогулке, записываешь, чтобы не исчезло бесследно, причём жёсткий постраничный формат не позволяет разжижать мысль.

7. Особенно важно, что сама по себе эта работа не имеет автономного конца: по мере вхождения в возраст открываются всё новые и новые обстоятельства и повороты мысли, так что, при желании, это может длиться столько, на сколько хватит сил.

Итак, подходит ли это кому-нибудь ещё, судить не берусь, но относительно полезности предпринятого и последующего поиска для меня самой **заключение утвердительное.**

*ЛК*



ПРИЛОЖЕНИЕ\*

## ВСЕМ, КОГО ЭТО КАСАЕТСЯ

### Лоскутное одеяло для трех леди и Сонечки с привходящими персонажами и превратностями

#### Действующие лица

Анна Павловна, актриса благородного амплуа, 75 лет.

Надежда Сергеевна, университетский преподаватель, 70 лет.

Изольда Константиновна, библиограф пенсионного возраста.

Генриетта Роудс, 73 года,  
потомственная аристократка.

Джеральд Фаулкс, 68 лет,  
предприимчивый джентельмен.

герои телесериала  
«Не тряси фамильное древо»  
(пьеса в пьесе).

Павел Николаевич, профессор, 70 лет.

Ксюша, старшеклассница.

Старик в парке, жёлчная личность.

Старушка-рокерша.

Дочь, средних лет.

Зять, чуть постарше.

Внук, абитуриент.

семейное окружение Изольды Константиновны.

#### Место действия

Центральная часть сцены – гостиная в квартире Анны Павловны; на стенах памятные афиши и фотоснимки в ролях; на комодке портрет белого пуделя Сонечки; круглый стол, скатерть с бахромой, удобные кресла, мобильный телефон.

Правый конец авансцены – письменный стол с компьютером, рабочее кресло, книжный стеллаж в домашнем кабинете Надежды Сергеевны. – Впоследствии замена на скамью в парке.

Левый конец авансцены – кухонный уголок в квартире Изольды Константиновны; лёгкий столик, табуретки.

Задник – приподнятый над сценой огромный «экран телевизора»; затемнённый; за ним будет открываться вид на аристократическую гостиную в особняке Генриетты.

---

\* сокращённый вариант проекта по тезисам стр. 215

## ПРОЛОГ

Каждая из трёх героинь пока что у себя: Надежда Сергеевна готовится к лекции; Изольда Константиновна листает толстенную монографию; Анна Павловна медленно выходит из глубины своей комнаты, размышляя вслух – отчасти для себя, отчасти для зала.

А н н а П а в л о в н а

У каждого возраста – своя тайна, своя интрига, свой аромат...

В эту осеннюю пору я всё чаще созваниваюсь с сыном, тщетно пытаюсь представить себя вне сцены и ухаживаю за Сонечкой.

Умница Надежда Сергеевна по-прежнему укрощает формулы, студентов и компьютер.

А милейшая Изольда Константиновна прирабатывает к пенсии консультированием и лавирует между родственниками.

Мы – общаемся, устраиваем собственные праздники и «заседания», наслаждаемся телесериалом «Не трясина фамильное древо! « – в общем, живём. Живём!..

Н а д е ж д а С е р г е е в н а

(выпрямляясь, заводя руки за голову, цитирует) «Занятия почему так называются? – Потому, что на занятиях мы у своего преподавателя ум занимаем. А как всё займём и ничего ему не оставим, так и кончим. В таких случаях говорят: «Ему ума не занимать! «... («Алиса в стране чудес»!»)

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

(зачитывает) «Функциональный подход к изучению стереотипов пожилых людей и аттитудов к ним в парадигме их объяснения исходит из анализа тех функций, которые они выполняют, и содержит три основных подхода: когнитивный, психодинамический и социокультурный, а также разнообразные стратегии вмешательства в зависимости от Я-концепции индивида» ... – Вот это да!..

А н н а П а в л о в н а

(присаживаясь у стола; про себя, но как бы в ответ)

«Живой предмет желая изучить,  
Чтоб ясное о нём познание получить,  
Учёный прежде душу изгоняет,  
Затем предмет на части расчленяет  
И видит их, да жаль: духовная их связь  
Тем временем исчезла, унеслась!..»

Надежда Сергеевна

(вначале читает с компьютера) Ян Амос Коменский? «Школа постижения возраста»? – «Завершающее требует завершения, а высшее – высоты!»

...Ш-школа? – Университет! Академия!.. Сим-по-зиум... Заседание круглого стола!

Показывает на стол в комнате Анны Павловны, берёт ручку и тетрадь, надевает строгий жилет и проходит на «председательское место».

Изольда Константиновна

(тем временем поспешно собрала сумочку и «пишет» записку)

Заспавшаяся дочь! Суп – на плите, каша – под подушкой, хлеб – в магазине. Спешу на заседание, буду поздно.

Занимает третье место за столом.

### Сцена 1.

Заседание «круглого стола». С долей юмора.

Надежда Сергеевна

Итак, тема заседания – «Осознание возраста». На сегодня у нас намечено научное сообщение, мозговой штурм и культурная программа «телесериал». Изольда Константиновна, вам слово!

Изольда Константиновна

В рамках интересующей нас тематики мне было поручено выделить наиболее яркие направления, по которым устремляется пытливая мысль современных исследователей. Таковыми направлениями являются:

Первое. Периодизация жизни по возрастам: древнеиндийская, старокитайская, новоафриканская. – Когда же считать человека стареющим: после тридцати, сорока, восьмидесяти или девяноста?

Второе. Попытки выявления закономерностей «кто живёт дольше: трезвенники или пьющие? вегетарианцы или мясоеды? целомудренные или любвеобильные?».

Третье. Эксперименты по продлению жизни: содержание мышей полуголодными, мух в темноте, медуз на суше.

Четвёртое. Старинные средства омоложения: мясо гадюки, дыхание молодых девушек, настаивание водки на лунном свете, купание в молоке и шампанском.

Пятое. Озабоченность страховых компаний: действительно ли научные профессии способствуют увеличению продолжительности жизни и как бы на этом не прогореть... Аналогичный интерес со стороны агентов по захвату недвижимости.

Единственно полезное для нас – организация тренингов по технике безопасности в таких ситуациях, как: переход через улицу, продвижение по службе, общение с подростками, поведение у реки и в ванной.

Сообщение закончено.

Надежда Сергеевна

Принимаем к сведению, благодарим докладчика. Переходим в режим диалога: похвальное о нашем возрасте как разминка для мозговых извилин. Начали!

Анна Павловна

... Время собирать камни и отдавать долги.

Изольда Константиновна

Время пожинания плодов!

Надежда Сергеевна

Время тишины, спокойствия и свободы ...

Анна Павловна

Венец всей жизни, высший класс духовной зрелости!

Надежда Сергеевна

А знаете, в соседней стране есть газета старшего поколения – называется «Достоинство»!

Изольда Константиновна

А в третьей стране учредили звание «Герой долголетия».

Анна Павловна

А знаменитый ответ Корнея Ивановича Чуковского, когда его спросили, не проще ли правнучкам называть его «дедушкой», а не «прадедушкой» – «Проще! Но зачем же генерала называть полковником?!!»

Надежда Сергеевна

Однако же среди этой идиллии – голос Оскара Уайльда: «Трагедия не в том, что стареешь, а в том, что остаёшься молодым...»

Изольда Константиновна

Вот тебе и раз!.. Зачем же он так сказал?..

Анна Павловна

Затем и сказал, чтобы спровоцировать дискуссию: «молод душой» – вроде прекрасно, а «молод умом» – почти оскорбление...

Надежда Сергеевна

Так ведь желаешь себе ещё и мудрости, а это уже из другого возраста. – «Мудрый парень», «мудрая девушка»? – Не-е-ет! Надо столько пережить, почувствовать, пропустить через свою душу! – А тогда это уже не та душа-несмышлёныш! – Аннушка Павловна, ведь правда же, из той, прежней души не произошло бы Ваше чудо на театральных подмостках?!

Анна Павловна

(не сразу) Что ж, если словами Шекспира, то:

По мере роста лет в нас, будто в храме,

Растёт служенье духа и ума ...

А вот если не растёт, то и будет – трагедия. Может Оскар Уайльд как раз об этом?...

Надежда Сергеевна

Так и порешим, переходя к «культурной программе».

Комнаты погружаются в темноту.

## Сцена 2.

Начинает звучать музыкальная заставка к телесериалу.

Голос диктора:

Время сериала... «Не тряси фамильное древо!»... Первая серия... Бостон, штат Массачузетс... Особняк потомственной аристократки Генриетты Роудс...

Высвечивается «экран телевизора».

Генриетта на переднем плане своей гостиной.

### Генриетта

(рассказывает) Мне уже 73, но такого любопытного поворота в моей жизни ещё не бывало!

С тех пор, как я овдовела, а мои дети выросли и зажили собственной жизнью, я не хотела быть навязчивой матерью, не злоупотребляла своими визитами к ним и была достаточно одинока.

До тех пор, пока не нашла себе замечательное хобби: исследование своей родословной! – Изобразить её в виде фамильного «дерева», описать своих предков, оформить результаты в виде книги – и передать её в местную библиотеку на все грядущие времена!

Перебирает бумаги в папке.

... И вот однажды, в процессе поиска, я натолкнулась на имя Юфимии Барбер. Один-единственный документ о её браке с пра-пра-пра-пра-прадедом со стороны отца моей матери.

Скудость данных меня не остановила! Ведь для обмена подобной информацией существует специальный журнал. Так что моё объявление в летнем выпуске этого журнала гласило:

«Буду благодарна за любые сведения о Юфимии Барбер, жене Джона Андерсона, штат Вирджиния, 1796 год». – и номер моего телефона...

(звонит телефон) И вот – первый отклик!...

– Хеллоу! Генриетта Роудс на проводе.

### Джеральд

(В этой сцене везде только голос по телефону.)

Весьма рад! Моя фамилия Фаулкс, Джеральд Фаулкс. – Я обратил внимание на Ваше объявление в последнем номере «Генеалогического вестника». – Могу предположить, что речь идёт о Юфимии Стоувер, которая впервые вышла замуж за Джеймса Барбера в городе Саванна, штат Джорджия, в 1791 году. – Я её прямой потомок по материнской линии.

### Генриетта

Похоже, у Вас действительно ценная информация! Надеюсь, известны и другие подробности?

### Джеральд

Досконально: 12 поколений моих предков – почти зримая семья в моём одиночестве...

Г е н р и е т т а

Двенадцать поколений?! Мне ещё не приходилось беседовать с человеком, проделавшим столь глубокое исследование!

Д ж е р а л ь д

Что ж, я готов передать вам всё, что у меня есть по Юфимии Барбер. – Не исключено, что Вы, в свою очередь, располагаете данными, полезными для меня, и нам имеет смысл встретиться?

Г е н р и е т т а

Разумеется. Это будет просто замечательно! ...

Экран затемняется, снова звучит музыка.

Г о л о с д и к т о р а

Разумеется, окрылённая удачей Генриетта Роудс тут же высказала мистеру Фаулксу любезное приглашение на ближайшую субботу. – Но этот судьбоносный визит мы с вами будем лицезреть уже в следующей серии ...

### Сцена 3.

В осветившейся комнате только Анна Павловна,  
стоит у комода, за которым болеет Сонечка.

А н н а П а в л о в н а

Сонечка, лапушка! Барбоска моя дорогая! Заседают, смотрят телевизор, а тебя забыли ... Тебе, вроде, сегодня полегче: хвостиком шевелишь, глазки блестят! Глядишь, ещё и обойдётся ...

А мне вот что-то душно, не по себе ... (трёт левую сторону груди). Хорошо хоть мои милые приятельницы не курят, а то пришлось бы, скрепя сердце, отказывать от дома... (дышит всё тяжелее)

Да, что это со мной?! Где моё лекарство?

Поспешно ищет, принимает, садится положила руку на сердце.

Ну, что ты, родное! Бейся, пожалуйста, бейся!

Тихое повизгивание Сонечки.

Вот и Сонечка тебя просит: держись!

... От-пус-ка-ет ... Слава Богу, кажется, не сегодня!..

Набирает номер по мобильному телефону.

Сынок, это я! Как там ... п-погода в Америке?... Нет, ничего не случилось ...  
Понимаю: в офисе, очень занят – извини! Но у тебя всё хорошо? ... И у меня хорошо  
... Да хранит тебя Господь!

Выключает телефон, тихо говоря:

«Приезжай, не откладывая.  
Разве ты знаешь, когда будет поздно?  
Как снег сойдёт, так и нас  
хватишься – а нигде не видно ...»

Встаёт, решительно выпрямляется, другим тоном:

«Вот только не жаловаться, не отчаиваться, не убиваться!  
Князь тьмы, говорят, так и смотрит за нами тайком,  
Чтоб только втереться, вплотную бы к нам подобраться,  
Застукать в плачевном, в разобранном виде таком!..»

#### **Сцена 4.**

Входит Ксюша со школьным ранцем.

**К с ю ш а**

А я сегодня раньше: химичка заболела! Могу у вас посидеть. (замечает  
лекарства) А это что такое? Сердце?!?

**А н н а П а в л о в н а**

Приготовила на всякий случай. Просто померещилось ... Так говоришь,  
химичка заболела?

**К с ю ш а**

Вы меня в сторону не отвлекайте! Коварный вы человек!

**А н н а П а в л о в н а**

Это почему же?

**К с ю ш а**

Вам плохо, я вижу! А вы скрываете, на помощь не зовёте! Мобилка у меня  
для чего?!

А н н а П а в л о в н а

Ах, вот что. Ну, из предположения, что человеку плохо, вовсе не следует, что он должен отравлять жизнь другим.

К с ю ш а

Вот именно! А вы отравляете: думаете, приятно сидеть на уроках и бояться за вас? Или спать за стенкой и прислушиваться, не стонете ли?.. А самое возмутительное, что вы и стонать-то не станете!

Вот погодите, дайте мне заболеть! Запрячусь и буду лежать без ухода. – Тогда всё поймёте про свой эгоизм навыворот!

А н н а П а в л о в н а

(примирительно) Уже поняла. Так сердисься, что и не присядешь?

Сонечка тихонько: «Ав! ав!»

Вот и Сонечку разволновали.

К с ю ш а

(сядась) Это она на моей стороне!.. Как она сегодня?

А н н а П а в л о в н а

Раз голос подаёт, значит, неплохо.

К с ю ш а

Я всё хотела спросить: она ведь давно болеет? Почему?

А н н а П а в л о в н а

(со вздохом, кивая на портрет) Сонечка в молодости была красавица! Гуляли мы в парке, ей побегать хотелось. Я возьми да и спусти с поводка ...

Женихи набежали – один другого краше. Ну, известное дело, побеждает сильнейший: тоже пудель, но богатырь! Уж как Сонечка перед ним выступала, как себя показывала. Видать, и перестаралась: помял он мою Сонечку, как граф Толстой – Сонечку Берс ...

С тех пор и занемогла ... Лежит теперь, бедная, думу думает. А что думает? Кабы знала тогда наперёд ...

... Ладно, поговорили обо мне, о Сонечке – пора о тебе, рассказывай.

К с ю ш а

- Мама звонила. Похоже, ей там контракт ещё продлят...
- Танька со своим Гариком опять разругались.
- А в школу сегодня приходили социологи. С анкетами: «Отношение молодёжи к пожилым людям». – И там, между прочим, был вопрос о бабушке в наших глазах, своей или знакомой. – Тридцать вариантов ответа: «уютная», «символическая», «защитница», «наставница», «добытчица», «тиран» – и так далее, и так далее. – Но надо было поставить только одну «птичку», и дописывать не разрешили, как на выборах!

А н н а П а в л о в н а

Ну, и ...?

К с ю ш а

И, конечно, я проголосовала «против всех»!

А н н а П а в л о в н а

Вот как! А если бы разрешили?

К с ю ш а

А если бы разрешили ... я бы дописала ... что Вы – бабушка моей мечты!...  
Но это только если будете звать на помощь!

(уже в дверях) Пойду посмотреть Ваш коронный сериал...

Комната затемняется.

## Сцена 5

Начинает звучать музыкальная заставка к телесериалу.

Г о л о с д и к т о р а .

Время сериала... «Не тряси фамильное древо!»... Вторая серия... Ближайшая суббота... Обстановка та же... Генриетта Роудс готовится принять мистера Фаулкса с недостающими данными к её родословной... За полчаса до прибытия гостя...

Высвечивается «экран телевизора».

Генриетта мечется по комнате, наводя порядок; то и дело задерживается у зеркала, поправляя причёску; внезапно останавливается.

Г е н р и е т т а

Да что это с тобой, Генриетта?.. У тебя взрослые дети, одиннадцать внуков и два правнука, а как ты себя ведёшь? – Как девчонка перед первым свиданием! – Почему? Только потому, что этот сочный мужской голос напомнил тебе интонации твоего покойного мужа?..

... Хотя, не слишком ли я строга к себе? Просто визит этого обаятельного джентльмена несколько оживит мою старческую жизнь. Тем более, что этот джентльмен разделяет мои интересы! (берёт в руки папку с «древом»)

... А вот и голос консьержки!

Г о л о с

К вам мистер Фаулкс, мэ.м.

Входит Джеральд, тоже с папкой.

Д ж е р а л ь д

Собственной персоной. (склоняясь к руке Генриетты) Рад знакомству!... (окидывая взглядом) Осмелюсь сказать ... что Ваш облик ... и облик Вашей гостиной ... Так мило и благородно!

Г е н р и е т т а

Благодарю! Хотя я не считаю себя выдающейся хозяйкой. Просто средства позволяют тщательно выбирать меблировку. Ну, а живя одной не так уж трудно поддерживать порядок.

Однако наши предки зывают к нам! Займемся.

Дальше – над содержимым папок.

... Схемы, фотокопии – какое продуманное совершенство!

Д ж е р а л ь д

Вот всё, что касается интересующей Вас особы. – Она была четвёртым ребёнком в семье Джона и Алисии Стоуверов, вырастивших семерых детей.

Её первый муж, богатый торговец Джеймс Барбер умер в 1794 году, вскоре после рождения их ребёнка. Оставив его у родителей мужа, Юфимия перебралась в штат Вирджиния ...

Г е н р и е т т а

... где и вышла замуж за моего пра-пра-пра-пра-прадеда Джона Андерсона. – Всё сходится!

Позже я вникну во все подробности, а пока хочу предложить вам чаю с пирожными собственного приготовления.

Д ж е р а л ь д

Весьма любезно с Вашей стороны!.. И позвольте спросить, что ещё, кроме генеалогии и кулинарного искусства Вас увлекает: парки? музеи? концерты? может быть, органная музыка? – Если бы я осмелился Вас пригласить, что бы я услышал в ответ?

Г е н р и е т т а

(мечтательно) Органная музыка!... Пожалуй ... Пожалуй, с удовольствием!..  
Экран затемняется, звучит музыка.

Г о л о с д и к т о р а

Вот так начались самые поразительные события в жизни Генриетты. Но об этом – в следующих сериях ...

## Сцена 6

Освещается правый конец авансцены.

Надежда Сергеевна, в красивом халате, разворачивается «от телеэкрана».

Надежда Сергеевна

Вот ведь как бывает... в сериалах...

А на нашу голову – министерский бумаго-маразм!..

И обязательность публикаций! – Актёры бродячих театров были вынуждены ещё и писать пьесы, а мы что же – бродячий университет?! ...

Поворачивается к компьютеру, начинает нажимать на клавиши,  
произнося текст вслух.

www. com Клубу бескорыстных знакомств. «Степенная седеющая женщина, университетский доцент с многолетним стажем, ответит на письма ветеранов умственного труда, которые так же высоко ценят возможность облегчить душу. – Смею думать, что ещё могу быть отзывчивым себе-седником. Хотя не исключено, что мне ... не хватает ... самокритичности ...»

(уже не в компьютер) В самом деле, если я такая замечательная, то почему я столько лет одна?..(просяще) Интернетушко, дай ответ!..

Надежда Сергеевна уходит переодеться.  
Освещается центральная часть сцены, входит Анна Павловна с блюдом пирожных.

А н н а П а в л о в н а

Выпечка как будто удалась!.. Чуешь, Сонечка, как пахнет? – И тебя не обделим, милая!

Сюда же входит Надежда Сергеевна с цветами и дорогим вином.

Н а д е ж д а С е р г е е в н а

(шутливо) Рапортую «главному режиссёру»: реквизит доставлен. – А где виновница торжества?

Анна Павловна принимает цветы и вино, ставит на стол, достаёт бокалы.  
Слегка запыхавшись входит Изольда Константиновна.

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а .

Приношу извинения за задержку!

А н н а П а в л о в н а

Семейное чествование было непрерываемо?

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

... Х-хотите, покажу, как это выглядело? Та-а-кая мизансцена ... Вам понравится!

Освещается левый конец авансцены.  
Изольда Константиновна проходит к столику, за которым уже восседает Зять;  
Дочь поспешно накрывает на стол.

З я т ь

(важно, жене) Живее, живее! Сколько можно ждать!

Д о ч ь

(виновато) Сейчас, сейчас ... Минуточку ...

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

(дочери) Давай помогу.

Д о ч ь

(раздражённо) Сиди! Без тебя обойдусь!

З я т ь

(жене) А где наследник?.. (та не ответила) Тебя спрашиваю: наследник где?

Д о ч ь

(с горечью) Разве ж он мне говорит ...

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

(осторожно) Он хотя бы подал заявление?

Д о ч ь

(резко) Мама, не вмешивайся! Сами разберёмся!

З я т ь

(важно) Да-да, в узком семейном кругу.

Появляется Внук.

В н у к

О-о, предки! По какому поводу сходим?..(его мать шепчет ему на ухо) ... А-а-а, бабеч – молодец! (похлопывает Изольду Константиновну по плечу, что-то отправляет себе в рот с общего блюда)

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

(робко) Олежек, ну, ты уже выбрал институт? Готовиться начал?

В н у к

(сквозь зубы) Достали!.. Да я в армию пойду, чтоб только «закосить» от вашего института!

Д о ч ь

(окружённо, мужу) Нет, ты слышишь, что он говорит?!

З я т ь

(невозмутимо) Слышу. Тоже вариант: вместо какой-нибудь постылой термодинамики – будет адъютантом.

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

(про себя) А в адъютанты теперь – без конкурса?

Зять

(назидательно) Мамаша, вы так отстали от жизни ... Ну, что, можно начинать?

Поднимает рюмку, произносит заученно.

За дорогую именинницу, хранительницу семейных традиций, чьё авторитетное мнение, чей полезный жизненный опыт, чьё неизменное внимание, чьи неустанные заботы и участие ...

Тем временем левый конец авансены затемняется,  
Изольда Константиновна возвращается к приятельницам.

Изольда Константиновна

Дальше – праздник черевоугодия... Ну, как, впечатляет?..

Анна Павловна

(после паузы) Присядем. Отметим по-своему!

Изольда Константиновна

А стоит ли вообще? Будь это восемнадцать ...

Надежда Сергеевна

Вот, вот, вот! Мой подарок будет как раз в струю! (помахивая книгой) – Методическое пособие. – Весело и элегантно научит: а) оттачивать свой пессимизм, б) изводить себя огорчениями, в) надёжно отравлять собственную жизнь даже без посторонней помощи! (ставит книгу перед именинницей)

Анна Павловна

Полагаю, что тонизирующую иронию предыдущего оратора не помешает смягчить одним чудодейственным средством.

Ставит перед именинницей зеркальце в красивой оправе.

Уважаемо-обожаемая именинница! Вглядитесь повнимательнее в это волшебное зеркало, а я буду озвучивать то, что Вы там увидите.

Изольда Константиновна

Так ведь ничего отрадного ...

Анна Павловна

Ни слова больше!

(далее с расстановкой) В этом зеркале вы видите солидную, самостоятельную, симпатичную женщину с благородной сединой в волосах, которую могли бы никогда и не увидеть! –

– Полистайте персоналии известных и безвестных людей: сколько из них выбыли до срока, не достигнув вашей высоты?.. А вы – достигли, ваш путь – продолжается!

Более того, вы – богатая женщина: подвижность, общительность, любознательность – всё при вас! И у вас есть – «Киев – родина нежная ...» (поднимая бокал) Так что позвольте – за ваше прекрасно-летие!

Надежда Сергеевна

(негромко, сердечно) Ви-ват!

Изольда Константиновна

(покаянно) Виновница признаёт свою вину – минутный грех уныния ... Но ещё есть шанс исправиться!..

За здоровье моих дорогих доброжелателей!

Опустошают бокалы, заедают пирожными.

Просительно отзывается Сонечка.

(спохватываясь) У Сонечки в организме не хватает пирожных! – С вашего разрешения ... (относит)

Мне ещё предстоит ритуал с коллегами, а только самые лучшие слова я уже услышала – здесь, сейчас! Спасибо!!

Прижимая к груди подарки, отступает к выходу.

Прошу меня извинить!

Надежда Сергеевна

(в сторону Изольды Константиновны) Выйдем вместе.

(в сторону Анны Павловны.) Надо проверить электронную почту ... от коллег.

Комнаты затемняются

Анна Павловна

Не пропустите же очередную серию!

## Сцена 7

Начинает звучать музыкальная заставка к телесериалу.

Г о л о с д и к т о р а

Время сериала... «Не тряси фамильное древо!»... Третья серия... Спустя два месяца, за которые Джеральд Фаулкс стал в доме Генриетты Роудс своим человеком.

Высвечивается «экран телевизора».

Генриетта и Джеральд расположились на диване.

Д ж е р а л ь д

Генриетта, у меня такое чувство, как будто я знал Вас всю свою жизнь. ... А ведь на самом деле мы шли совершенно разными путями.

Я вырос в обеспеченной семье на севере штата Нью-Йорк. В зрелые годы занимался скупкой и продажей акций в городе Олбани, но теперь отошёл от дел.

Шесть лет назад овдовел, детей у нас не было. А поскольку наш брак не был благословлён родными, я остался совсем один ...

Г е н р и е т т а

Не грустите Джеральд, вы ведь ещё так молоды! В ваши от силы пятьдесят восемь ...

Д ж е р а л ь д

Увы, шестьдесят восемь... Я уже не молод, Генриетта, не особенно красив и не очень богат, хотя на оставшиеся годы сберег достаточно.

(встаёт) Я мало что могу предложить Вам – кроме самого себя, своей скромной компании и заверения в том, что я всегда буду рядом, если ...если мы соединим наши судьбы...

Г е н р и е т т а

О Джеральд!... Какое великолепное предложение!.. Прожив девять лет вдовой и даже не мечтая ... Вот только дети – не будут ли они смеяться надо мной?..

Д ж е р а л ь д

Не будут, Генриетта! Когда ты познакомила нас в день твоих именин, мы прекрасно ладили. – Настолько, что вчера я попросил их собраться на семейный совет и обсудить, не станут ли они возражать, если я попрошу

твоей руки. – Вот их дословный ответ: «Отличная идея – облегчить друг другу оставшиеся годы!»

Г е н р и е т т а

Н-ну, если так, то ...

Д ж е р а л ь д

То «да»?

Г е н р и е т т а

Д-да, м-милый ...

Д ж е р а л ь д

Дорогая! (припадает к руке) ... Я так взволнован, мне надо пройтись ... Постарайся обдумать наше свадебное путешествие и дальнейшие планы по обустройству нашей совместной жизни...

Поспешно уходит.

Г е н р и е т т а

(мечтательно) ... Планы!.. Приготовления!.. Совместная жизнь...

Экран затемняется, звучит музыка

Г о л о с д и к т о р а

Но вы даже не представляете, о каком открытии пойдёт речь в следующей серии!.. – Не пропустите!

## Сцена 8

Освещается центральная часть сцены, в комнате никого.

Входит Надежда Сергеевна, одетая элегантно, но в перчатках разного цвета.

Н а д е ж д а С е р г е е в н а

(заметно нервничая) Голубушка Анна Павловна, я уже здесь! (начинает снимать перчатки, с ужасом) Что это со мной? Скле-е-роз?!?

А н н а П а в л о в н а

(входя, шутливо) Вполне в духе современной моды! Обращали внимание: один рукав длинный, другой – короткий ...

(участливо) Просто вы чем-то взволнованы?

Надежда Сергеевна

Именно так ... И кроме вас, мне не с кем об этом поговорить ...

Присаживаются у стола.

У меня ... тоже знакомство – по Интернету. Однажды среди ночи остро понадобилось излить душу, а в ответ ... Вот послушайте...

Достаёт письма, зачитывает почти наизусть.

«Глубокоуважаемая Надежда Сергеевна!

Вчера что-то происходило с моим компьютером, он отказывался отвечать на мой профессиональный запрос из области экспериментальной физики, я нажимал на разные клавиши – и вдруг на экране высветилось Ваше послание... – В это мгновение будто бы нечто окликнуло меня, словно бы строки эти были намагничены или обрели неожиданно движение и рельефность, в силу чего не смог я не откликнуться на их зов ...

Меня зовут Павел Николаевич, и я сердечно прошу Вас, если сочтёте приемлемым, подтвердить установление контакта по моему электронному адресу...»

(переводя дыхание) С тех пор – много разного:

«Физике я посвящаю себя самозабвенно, знавал кое-какие успехи, профессор, доктор наук...»

«С детства я был замкнут, – может, это защитная реакция, свойственная тем из нас, кто так или иначе не укладывается в прокрустово ложе нормы ...»

«Каждое лето малиновка выводит птенцов на дикой вишне моей дачи ...»

«Сегодняшние строки – это ответ на Ваше утверждение, что от моих писем на Вас веет умиротворяющим ощущением покоя. – Это ощущение взаимно: в Вашем лице я обрёл тонкого, понимающего собеседника. Жизнь чего-то стоит, если есть кому её рассказать ...»

«Пишите мне, пишите о своих делах. Я уже не могу обойтись без Ваших писем ...»

(другим тоном, в растерянности) А вчера вдруг:

«Я просто обязан сделать Вам признание, после которого, возможно, Вы вычеркнете меня из своей жизни ... Но об этом надо говорить лично, а не писать. Срочно прошу Вашего разрешения на встречу: жизнь кажется безграничной в 19 лет, но не в 70 ...»

– Что это может быть за признание, после которого ... ?... Он что, не тот за кого себя выдавал?.. Идти мне – или не идти?..

А н н а П а в л о в н а

Зачем же непременно пугаться, Надюша? Письма-то хороши!

А идти или не идти – спросите себя: что теперь для Вас хуже – риск разочарования или неизвестность?

Н а д е ж д а С е р г е е в н а

(с облегчением) Господи, как просто!

А н н а П а в л о в н а

(заговорщически) Но только в людном месте! И сперва понаблюдайте издали!

Н а д е ж д а С е р г е е в н а

Разумеется!... Так я пойду, спасибо!!

Осветился левый конец авансены,  
где Изольда Константиновна над раскрытой книгой  
набирает телефонный номер.

А н н а П а в л о в н а

(напутственно) В добрый час, Надюша. В добрый час!

Н а д е ж д а С е р г е е в н а

(себе, уже в дверях) Я – пойду! (уходит)

Раздаётся телефонный звонок.

А н н а П а в л о в н а

(берёт трубку) Слушаю.

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

(в телефон, из своей комнаты) Это я, поделиться впечатлениями. Здесь та-акой стиль – вам понравится!

А н н а П а в л о в н а

Только если оно того стоит.

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

(зачитывает из книги) «Глубокоуважаемая синьора!

Вчера, ожидая своей очереди в приёмной врача, я небрежно перелистывал журнал, проглядывая бегло его страницы. Как вдруг на полосе, где

помещалось Ваше объявление, будто нечто окликнуло меня, словно бы строки эти были намагничены или обрели неожиданно движение и рельефность, в силу чего не смог я не откликнуться на их зов, и тогда ...»

Анна Павловна  
Остановитесь, Изонька! Что вы читаете?

Изольда Константиновна  
(с обложки) Делибес, Мигель «Письма шестидесятилетнего жизнелюбца».  
Перевод с испанского.

Анна Павловна  
По-нят-но ... Изонька, я потом вам всё объясню, а пока – Надюше об этой книге ни слова! Обещаете?

Изольда Константиновна  
(обескураженно) Обещаю ...

Анна Павловна  
(в пространство, качая головой) У, Интернетиче!.. «всемирная паутина» ... И в ней – свои «пауки»?!...  
Комнаты затемняются.

## Сцена 9

Начинает звучать музыкальная заставка к телесериалу.

Голос диктора  
Время сериала... «Не тряси фамильное древо!»...Четвёртая серия... «Планы!.. Приготовления!» – воскликнула Генриетта под занавес предыдущей серии... За прошедший месяц именно ими были заполнены её дни, ещё недавно сосредоточенные на генеалогии... И было всё недосуг разобраться с бумагами...

Высвечивается «экран телевизора».  
Генриетта открывает разбухшую папку.

### Генриетта

Вот сколько посланий пришло в ответ на мой запрос о Юфимии Барбер. – Эти-то письма нельзя не прочесть – ведь именно она познакомила меня с Джеральдом!..(раскладывает перед собой, перебирает)

Так, так ... Доселе почти известное: ... Юфимия Стоувер ... в штате Джорджия ... за вдовца (!) Джеймса Барбера ... умер через два года ... от расстройства желудка ...

Тремя годами позднее, в штате Вирджиния, за Джона Андерсона,... также вдовца... умершего через два года от ... несварения желудка...

В обоих случаях Юфимия продала их собственность и уехала.

– А вот совсем новые сведения:

Год 1800-й, штат Пенсильвания... На этот раз мужем Юфимии стал Эндрю Катберт, вдовец и преуспевающий торговец провиантом. Год спустя Эндрю ... скончался ... от расстройства желудка! – Надо же, как не везло бедной женщине! – Вдова продала его магазин и уехала.

1804-й, штат Кентукки ... за Самюэля Николсона... вдовца и богатого владельца табачной плантации ... Через три года, от расстройства желудка ... Продала его ферму и уехала ...

1808-й, штат Нью-Джерси ... за Томаса Нортон, мэра города и вдовца...Через год, диагноз тот же ... Недвижимость ... продала ... уехала ...

1811-й, штат Колумбия .. Вдовец и состоятельный судовладелец ... Дальше аналогично!..

1813-й, штат Индиана ... вдовец – фермер ... участь та же ...

1819-й, штат Миссури ... владелец речной баржи и вдовец ... Сценарий тот же ...

.....  
– Эта коварная женщина охотилась за вдовцами и вдовой покидала их всех!!

Восемь случаев! Только в этих письмах – восемь.

А на самом деле? – Двадцать восемь? Тридцать восемь? Или все сорок девять – по числу штатов?!...

(с желанием поделиться) Джеральд!

Протягивает руку к телефону, но вдруг отдёргивает, переходя к сомнению.

Д-джеральд?..

... Говорят «яблоко от яблони ...» – Но ведь это не яблоня, а пра-пра-пра-пра-пра-яблоня!..

А, собственно говоря, что я знаю о Джеральде, кроме того, что он сам мне рассказывал? – Для своего спокойствия проверю хотя бы это!

(раздумывая) Стивен – давний друг нашей семьи ...

(набирает номер, в трубку) Стив, дорогой, это Генриетта! На этот раз у меня деловой вопрос. – Тебя не затруднит подтвердить по своим справочникам, занимался ли недвижимостью в вашем городе в последние 15-20 лет человек по имени Джеральд Фаулкс?..

Говоришь, минутное дело? О, я подожду ... Да, Фаулкс, Джеральд Фаулкс ... Никаких следов?.. Даже за 30 лет?! Это точно? ... Советуешь справиться в телефонной компании? Спасибо, Стив, я так и поступлю ...

(набирает номер) Олбани? архив телефонной компании?.. Будьте любезны, в списке контор за 30 лет, раздел «Акции и ценные бумаги», телефон Джеральда Фаулкса ...

... Крайне важно, мисс! Возможно, вопрос жизни и смерти ...

... Отсутствует? В алфавитном указателе тоже нет?!

Бла-го-да-рю... (кладет трубку)

... Какой ... какой ужас!..(с актёрскими интонациями Анны Павловны)

«Всяк грех глаголет,  
Но убийство – вопиёт!..»

... Звонить в полицию? – Но на каком основании?..

... А что же я скажу своим детям?.. и друзьям, уже приглашённым на церемонию бракосочетания?..

(жалобно) А главное –главное, как я вернусь к серым, скучным будням без Джеральда – с его весёлостью, общительностью, изысканным изяществом?!...

(закрывает лицо руками) Господи! Помогите мне принять решение!!...

(после паузы, гордо выпрямляясь) И я его приняла!!!

Экран затемняется, звучит музыка.

Г о л о с д и к т о р а

Но об этом решении – в заключительной серии!..

## Сцена 10

Освещается правый конец авансены,

где теперь парковая скамья, на которой восседает Старик с палкой, туда же присаживается

Павел Николаевич, вешая на спинку скамьи полиэтиленовую сумку с букетом.

Сбоку украдкой выглядывает Надежда Сергеевна,  
позднее её присутствие будет выдавать только краешек шляпки.

П а в е л Н и к о л а е в и ч

(вежливо обращаясь к старику.) Не помешаю?

С т а р и к

(не поворачивая головы). Скамейки не приватизированы! Пока ...

П а в е л Н и к о л а е в и ч

... Утро какое хорошее!..

С т а р и к

Превосходное: кишечник сработал без клизмы. А ведь это – краеугольный камень бытия!

П а в е л Н и к о л а е в и ч

... Радуетесь жизни?

С т а р и к

Такими пустяками давно не занимаюсь. Недосуг!

П а в е л Н и к о л а е в и ч

... Много работаете?

С т а р и к

Зачем мне работать? Я вполне обеспечен.

П а в е л Н и к о л а е в и ч

... Делаете что-нибудь?

С т а р и к

Регулярно: анализы крови, кала, мочи; флюорограмму; контроль потоотделения 12 раз в сутки; ванны с яичной скорлупой перед сном – очень рекомендую!

П а в е л Н и к о л а е в и ч

... Верите ли ...

С т а р и к

(перебивая) Верю! Очень верю в трёхмерное пространство и многого жду от кривых плоскостей ...

Но сейчас должен откланяться – меня ждёт мой сексопатолог. Он обещал выяснить для меня, какой ориентации солнце ... Честь имею! (поднимается)

Наперерез старику появляется Старушка-рокерша  
на роликовых коньках, в соответствующем «прикиде», с гитарой под мышкой.

(ей вслед)... Тьфу!...(гордо удаляется)

Старушка - рокерша  
(притормаживая у скамьи) Ба! Да мы ведь знакомы! Приветик!

Павел Николаевич  
(поднимается; неуверенно) ... Капитолина Францевна?.. Ни за что бы Вас не узнал! Вы так помолодели ...

Старушка - рокерша  
Ха-ха! Я была дряхлой в 80 лет. Зато теперь, когда мне 60 ...!

Павел Николаевич  
Откройте чудодейственный секрет!

Старушка - рокерша  
(с ужимками) Ка-ра-тэ! После года занятий уже могу защититься от насильника! Через пару лет со мной не справятся и пятеро!

Павел Николаевич  
Потрясающе!

Старушка - рокерша  
И ещё рецепт, от продвинутых психоаналитиков: надо валять дурака! Любым способом, везде где только можно! Нет лучшего средства от седины и морщин! Надо быть лёгким на подъём и любить молодёжные забавы!

Вот, спешу на день рождения внука. Устрою его друзьям настоящий концерт «heavy – metal»! (ударяет по струнам гитары).

Павел Николаевич  
Что ж, желаю успеха, Капитолина Фран ...

Старушка - рокерша  
Да бросьте вы: просто Капа! Чао! («укатывает»)

Павел Николаевич  
... М-мда, что так, что этак... Как говорили древние, с возрастом одни становятся умнее, другие – старше ...

Навстречу Павлу Николаевичу медленно выходит Надежда Сергеевна.

Надежда Сергеевна  
Павел Николаевич?

Павел Николаевич  
Он самый. Ожидающий Надежду Сергеевну – в ярком шарфике (?) ...

Надежда Сергеевна  
(достаёт шарфик из сумочки) Вот! Просто могу потерять ...

Павел Николаевич  
Что ж, за вычетом шарфика, я именно так Вас себе и представлял. По Вашим письмам... А вот с моими сложнее ... Не велите казнить ...

Надежда Сергеевна  
... велите слово молвить?

Павел Николаевич  
Да. Присядьте, пожалуйста. (сам остаётся стоять)  
– Когда невероятный случай вывел меня на Ваше послание, моей первой мыслью было: «Вот – родственная душа, по имени Надежда, и откликнуться надо незамедлительно!»

Попытался набросать текст, но, видите ли ... у экспериментальной физики своя стилистика ... А у меня на столе лежала книга, и я позволил себе частичное заимствование, то есть плагиат ... В своё оправдание могу сказать только то, что заимствовал не чужие мысли и чувства, а лишь слова, которые выражали моё собственное состояние лучше, чем я сумел бы это сделать сам ...

Насколько велико моё прегрешение?

Надежда Сергеевна  
Но если ... если так, то ничего страшного! Сейчас я тоже позаимствую у одного писателя примерно следующее: «Мы используем множество высказываний, уже существующих в мире. Но из этих полевых цветов каждый отбирает только такие, какие по душе именно ему, и составляет из них свой, неповторимый букет!»

Павел Николаевич  
(спохватываясь) Букет! Как же это я забыл! Надежда Сергеевна, это Вам!

Надежда Сергеевна  
(изумлённо) Белая акация?!... Единственный раз в жизни, на школьном выпускном ...

Павел Николаевич  
(всматриваясь) У Вас была русая коса? Вы жили на Трёхсвятительской? А школа № 25?

Надежда Сергеевна  
Откуда вы знаете?

Павел Николаевич  
От когó был букет?

Надежда Сергеевна  
Мне принёс его Володя Канчер, так что от него ...

Павел Николаевич  
Но там была записка!..

Надежда Сергеевна  
Записки не было ...

Павел Николаевич  
О, боги! Какой подлец!... А я ждал ответа на Владимирской горке! А он пришёл и сказал, что ничего кроме «спасибо» ...

Надежда Сергеевна  
То был ответ ему ... Всё было именно так? Честное профессорское?

Павел Николаевич  
Наичестнейшее!.. Надежда Сергеевна! Наденька! Не хотите ли, прямо сейчас, пройтись по тем местам?

Надежда Сергеевна

Очень хочу! Но надо позвонить ... (Павел Николаевич как-то напрягся.)

В осветившейся комнате Анна Павловна идёт на звонок.

(в трубку) Аннушка Павловна! (Павел Николаевич расслабился) У меня всё хорошо!

Анна Павловна

(испытывающее) Точно?

Надежда Сергеевна

Ни малейших сомнений! Настолько хорошо, что наше сегодняшнее заседание я ... п-прогуляю?..

Анна Павловна

(с облегчением, ласково) Гуляй, прогульщица!

Надежда Сергеевна и Павел Николаевич

удаляются под тихое звучание мелодии «Белая акация»...

(положив трубку, элегически) «Неужели же это она

Вдохновенно глядит из тумана –

Как у Чехова и Мопассана,

Как у Бунина и Куприна?

Неужели на долгом пути

Может быть и такая награда:

Серенада вечерней любви –

Богоданная серенада ...»

(за комод) Слышала, Сонечка, какие новости у Надюши!..

... А тебе, родная, сегодня крепко неможется?.. Твой доктор велел мне в таких случаях «отвлекать и радовать». – К утру тебе полегчает, выглянет солнышко, мы с тобой сядем на лоджии, как в ложе-бенуар, и будем наблюдать жизнь!..

Изольда Константиновна

(входя) Ещё не заседаем? – Расскажу пока. Дочь, наконец, спохватилась: сегодня у меня на подоконнике появилась чашка с надписью «Любимой мамочке», а я и говорю: «Это было бы трогательно, если бы тебе было лет восемь. А в твоём возрасте – просто смешно!»

А н н а П а в л о в н а

(осторожно подбирая слова) Изонька, солнышко, вы всегда шутите так тонко?..

И з о л ь д а К о н с т а н т и н о в н а

(осознавая) Вы думаете?.. В самом деле ... (дальше громко, чтобы скрыть неловкость) А у меня гостинец для Сонечки: мя-я-агонькие хрящики. Утром зять ел молочную телятину ... Вот!

Анна Павловна принимает свёрток и хочет отдать Сонечке.

(ещё громче) А где наша «труженица доски и мела»? Опаздывает, пунктуальная?

Анна Павловна не отвечает, странная пауза...

А н н а П а в л о в н а

(сдавленным голосом) Тише! (кладёт свёрток перед портретом Сонечки) Сонеч-ка у-сну-ла ...

.....  
Изольда Константиновна, всхлипнув, прижимается к её плечу.  
Комната затемняется под тихое голосовое пение:

Эй, да кто там в вишневом саду  
Свет не гасит, стоит у окна,  
Упрекая ночную звезду,  
Что она — далека, холодна?

Это белая вечность цветет,  
Это животрепещет она,  
А звезда, что над нею растет,  
Как звезда — далека, холодна...

Эй, да кто там в вишневом саду...

Эй, да кто там за стенкой всю ночь...

Эй, да кто там просил не гасить...

.....

## Сцена 11

Начинает звучать музыкальная заставка к телесериалу.

Г о л о с д и к т о р а

Время сериала... «Не тряси фамильное древо!»... Заключительная серия!  
...Та же гостиная в особняке Генриетты месяц спустя...

Высвечивается «экран телевизора».

Генриетта в удобном кресле, над ней склонился Джеральд.

Д ж е р а л ь д

Милая, милая Генриетта! Как прекрасен был наш медовый месяц в Калифорнии !..

Г е н р и е т т а

... и наше возвращение в этот милый старинный особняк на Бикон-Хилл, где я буду теперь не одна ...

Д ж е р а л ь д

(многозначительно) Не одна!... (беря ножницы, пощёлкивает ими) Пойду нарезать свежих цветов, дорогая ... (уходит)

Г е н р и е т т а

Итак, мы поженились!.. А почему бы и нет? Потому, что он попытается меня убить? – Конечно, попытается! Он уже пытался раз пять или шесть!

Но ведь он не может позволить себе укокошить меня в открытую! Я должна скончаться естественной смертью или, на худой конец, от несчастного случая ...

Бедный Джеральд! Ему приходится работать в ужасно трудных условиях! – Преимущество на моей стороне: я-то знаю о его планах и действую соответственно!

Дальше в ускоряющемся темпе Джеральд возникает чуть позади то слева, то справа.

Д ж е р а л ь д

(с розами) Тебе мой первый домашний сюрприз, дорогая! Поставлю-ка их у твоего изголовья, а завтра утром подам тебе кофе в постель ...

Г е н р и е т т а

Мужчина – и кухня?! И близко не подпущу! Моё воспитание ... Это я буду приносить тебе кофе в постель!..

С недовольной гримасой Джеральд исчезает.

Д ж е р а л ь д

(после появления с другой стороны) Дорогая! А как женщина твоего воспитания отнесётся к ужину в ресторане? – Я бы подъехал туда заранее и выбрал изысканные блюда ...

Г е н р и е т т а

Как мило! Когда-нибудь сделаем это вместе – экспромтом, по жребию, под настроение! (гримаса Джеральда, он исчезает)

Д ж е р а л ь д

(появляясь с другой стороны) Генриеттушка! Смотри, что у меня есть!

Г е н р и е т т а

И что же?

Д ж е р а л ь д

Травяной сбор «Эликсир молодости»! Сегодня же начну принимать. За компанию было бы веселее?..

Г е н р и е т т а

Право, это лишнее: ты же видишь, как я помолодела за последнее время! Твои заботливость и внимание – вот лучший эликсир! (посылает воздушный поцелуй).

Снова гримаса Джеральда, он исчезает.

– А неделю назад, по его просьбе, я беспрекословно выписала чек на приобретение автомобиля. – И пока Джеральд обкатывает наш «мерседес», я предаюсь новому хобби: (размахивая листом бумаги) это список жён Джеральда! Вместе с моим «генеалогическим досье» я завещала его Бостонской библиотеке! – Если Джеральду всё же удастся меня подловить, какой сюрприз ... (прислушивается) ... Кажется Джеральд вернулся... (прячет бумаги)

Д ж е р а л ь д

(целуя в висок) О, Генриетта! Я так благодарен за твою щедрость! Этот «мерседес» прекрасен, как зверь ... Теперь наши загородные прогулки ...

Г е н р и е т т а

Как жаль, милый, что я не смогу оценить его ходовые качества: этот запах автомобиля... а также катера, мотоцикла, вертолётa ... Если бы что-нибудь экологически чистое!..

Д ж е р а л ь д

(теряя терпение) Быть может, самокат?!..(овладев собой) Пойду поставлю машину в гараж. (уходит)

Г е н р и е т т а

Зато как богата впечатлениями стала моя жизнь! – Особенно по сравнению с тем существованием, до Джеральда! – Сложные манёвры и контрманёвры!.. Восхитительная игра в «кошки-мышки»!.. Адреналин!!!..

А вот на концертах, в музеях и в театрах лучшего компаньона и пожелать трудно!

Д ж е р а л ь д

(появляясь за спиной Генриетты) Знаешь, о чём я подумал, дорогая: почему бы нам не расконсервировать второй этаж? – Представляешь, как мы сидим на балконе, любуясь нашим садом ...

Джеральд нависает над Генриеттой, предвкушая схватку на балконе.

Г е н р и е т т а

(про себя) Эт-то что-то новенькое ...  
(и как девиз) Дичь! Не спугни охотника!!!

. . . . .

### Финал

Под аплодисменты, вызванные пикантной развязкой сериала, Генриетта медленно сходит с экрана, снимает парик и распахивает верхний наряд, оказываясь Анной Павловной; обращается к залу:

Все, дошедшие до нас пьесы Плавта и Теренция,  
завершаются призывом  
«Рукоплещите!»



## Избранные источники

- окружающая действительность;
- обсуждения, житейские разговоры;
- «всемирная паутина»;
- средства массовой информации;
- литература специальная и художественная:

1. Алданов М. Ключ. Истоки. Пещера
2. Алдер Г. Практическое руководство по продлению жизни.
3. Алексин А. Раздел имущества. Домашний совет. (повести)
4. Амосов Н. Эксперимент. Преодоление старости. Голоса времён.
5. Асклепий Хворый. Как бороться с врачами (в помощь практикующему больному)
6. Базен Э. Во что я верю. Змея в кулаке.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.
8. Бовуар С. Очень лёгкая смерть. Старость.
9. Богомолец А. Продление жизни. Воспоминания современников.
10. Большая энциклопедия (1904 – 1909).
11. Большая энциклопедия (2006).
12. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи.
13. Веллер М. Всё о жизни.
14. Вересаев В. Записки врача. Невыдуманные рассказы. Записки для себя.
15. Винк М. Книга о памяти для пожилых.
16. Висьневска-Рошковска К. Новая жизнь после шестидесяти. Вторая и третья молодость женщины.
17. Вишневский Я. Одиночество в сети.
18. Волонтёрское движение в Украине.
19. Время жить. ( сб., Гуфеланд Х., Курцмен Д., Арнольд из Виллановы).
20. Врублевская В. Кафедра.
21. Гаффин А. Путеводитель по глобальной компьютерной сети Internet.
22. Гессе Г. Письма по кругу.
23. Гёте И. Фауст.
24. Говорка Я. Дорога к долголетию.
25. Голованов Я. Капля нашего мира.
26. Горький М. Детство. Сказки об Италии. Литературные портреты.
27. Грегор О. Не стареть – это искусство. Жить не старея.
28. Грекова И. Кафедра.
29. Грин А. Борьба со смертью. Судьба, взятая за рога. Человек с человеком.
30. Гумовска И. Питание людей пожилого возраста.
31. Гуфеланд Х. Искусство продлевать человеческую жизнь (макробиотика).
32. Гюго В. Искусство быть дедом.
33. Делибес М. Письма шестидесятилетнего жизнелюбца.
34. Диккенс Ч. Посмертные записки Пиквикского клуба.
35. Для пожилых (сборник статей).
36. Здравый смысл (журнал скептиков, оптимистов и гуманистов).
37. Зеркало недели (международный еженедельник).
38. Зиновьев А. Иди на Голгофу. Живи. Глобальный человек.
39. Зоценко М. Повесть о разуме. Воспоминания современников.

40. Ийеш Д. В ладье Харона, или симптомы старости.
41. Ильина Н. Дороги и судьбы.
42. Институт геронтологии АМН Украины.
43. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить.
44. Кемпер И. Легко ли (не) стареть?
45. Кнебель М. Поэзия педагогики.
46. Коменский Я. Всеобщий совет об исправлении дел человеческих.
47. Корнилова Л. Самоучитель стареющего человека (2004).
48. Краснова О. Роль бабушки: сравнительный анализ. Третий возраст: новый смысл жизни. Воспоминания старых людей и др. статьи в [73].
49. Краснова О. Стереотипы и аттитюды к пожилым людям.
50. Кристи А. Рождественская трагедия. Врата судьбы.
51. Крон А. Бессонница (*роман*).
52. Кэррол Л. Алиса в Зазеркалье. Алиса в стране чудес.
53. Кряжимская Н. 50 лет. Жизнь продолжается.
54. Локк Д. Воспитание джентльмена.
55. Маринина А. Имя потерпевшего – НИКТО. Седьмая жертва. Фантом памяти.
56. Медведь В. Диалоги о медицине и жизни.
57. Менегетти А. Мудрец и искусство жизни.
58. Мерзляков Ю. Путь к долголетию. Энциклопедия самооздоровления.
59. Мечников И. Этюды о природе человека. Этюды оптимизма.
60. Михайлов К. Ожидая «скорую помощь».
61. Мозм У. Подводя итоги. В семьдесят лет. Оглядываясь на восемьдесят прожитых лет. В девяностолетний юбилей.
62. Нёстлингер К. Ильзе Янда, лет – четырнадцать.
63. Олеша Ю. Ни дня без строчки.
64. Остёр Г. Воспитание взрослых.
65. Отечественные записки, 2005, № 3.
66. Паркер Э. Семь возрастов женщины.
67. Пекелис В. Кибернетическая смесь.
68. Перес – Реверте А. С намерением оскорбить. Живым не возьмете.
69. Песталоцци И. Лебединая песня. Вечерний час отшельника.
70. Поповский М. Жизнь и житие Войно-Ясенецкого, архиепископа и хирурга.
71. Популярная энциклопедия пожилого человека.
72. Продли свою жизнь. 900 советов для тех, кто хочет прожить подольше.
73. Психология зрелости и старения (*журнал*).
74. Розанов В. Сумерки просвещения. Уединённое.
75. Рубакин А. Похвала старости.
76. Саша Чёрный. Избранное.
77. Саррот Н. Золотые плоды. Вы слышите их?
78. Сименон Ж. И всё-таки орешник зеленеет.
79. Смит Э. Стареть можно красиво.
80. Сиви А. Общая теория населения (*в двух томах*).
81. Старость: популярный словарь-справочник.
82. Стюарт – Гамилтон Я. Психология старения (международное издание).
83. Тарнавский Ю. Чтобы осень была золотой.
84. Толстая Н., Толстая Т. Двое.
85. Толстой Л. Смерть Ивана Ильича. Дневники последних лет.

86. Толстых А. Возрасты жизни.
87. Трахтенберг И. Пять лет без Амосова. Остановиться, оглядеться.
88. Трифонов Ю. Обмен (*повесть*).
89. Уайлдер Т. Теофил Норт.
90. Углов Ф. Некоторые пути к долголетию. Живём ли мы свой век. Человеку мало века.  
Сердце хирурга. Из плена иллюзий.
91. Уитмен У. Избранные произведения. Листья травы.
92. Уэстлейк Д. Не трясى фамильное дерево.
93. Фролькис В. Природа старения. Долголетие: действительное и возможное.
94. Хейфлик Л. Как и почему мы стареем?
95. Хемингуэй Э. Старик и море.
96. Цицерон М. О старости.
97. Чеботарёв Д. Слово о старости. Долголетие. Умственный труд и активное долголетие.
98. Чуковский К. Из воспоминаний. Мой Уитмен.
99. Шаляпин Ф. Маска и душа.
100. Шанин Ю. Не уставайте слушать стариков.
101. Шаталова Г. Азбука здоровья и долголетия.
102. Шекспир У. Король Лир. Гамлет.
103. Шелтон Г. Натуральная гигиена. Миф о необходимости секса.
104. Шоу И. Вершина холма. Хлеб по водам.
105. Щедровицкий Г. Я всегда был идеалистом ...
106. Энциклопедия для бабушек и дедушек.

а также отдельные строчки и фрагменты рисунков, авторами которых являются не названные в тексте Андреев В., Ахмадулина Б., Ахматова А., Бажал А., Богаткин В., Богомолец О., Бона Д., Бородин А., Борхес Х., Брэгг П., Бугай А., Бунин И., Бычков А., Вагин И., Вергелис О., Верейский О., Виленский Ю., Вольтер, Грабский В., Гурченко Л., Жук И., Жуков Н., Збарский Ф., Кириленко М., Ключевский В., Колеса М., Кузьмин Н., Левинтов А., Левченко П., Лемыш А., Лютер М., Маршак С., Монтегю М., Мориц Ю., Мороз С., Моруа А., Назар П., Одоевцева И., Приступа У., Ромм М., Сартр Ж., Сац Н., Сененко С., Стаут Р., Тышлер А., Уайльд О., Ушинский К., Федорук Л., Фет А., Фридкин Б., Хей Л., Чапек К., Чёрная Е., Шалова Л., Шавелье М., Щеглов А., Эшенбах М..



## Dum spiro \*

Сегодня, пять лет спустя после первого издания, фон у этой страницы иной: дыхание мирового кризиса, непредвиденные проблемы, острая тревога за самых близких. С этим ничего не поделаешь, нам отведена такая эпоха, какая отведена, и те испытания, которые ниспосланы...

Но вот проглянуло солнышко, закапало с крыш, зачирикали воробьи. В телефоне обозначился сын: «Как ты?», поспешил на работу. Старший внук уже в студенческой аудитории. Младший собирается с мамой в кукольный театр.

Скоро увижу всех вместе – в конце недели маячит женский праздник. Пора начинать генеральную уборку. А ведь в былые времена управлялась с ней за считанные часы...

Поработала – напомнил о себе остеохондроз. Пришлось на часок разгрузить позвоночник, полежать, подумать, подремать. Суп варить поленилась, обошлась бутербродом, за что теперь себя ругаю – ноет желудок.

Небо нахмурилось, полетели снежинки, но всё-таки прогулка в берёзовую рощу. Покупки на обратном пути, укроп и петрушка уже пахучие, с юга.

Созвонилась с приятельницей, выслушала её новости и новые стихи. Почитала, пописала. Глаза устали – включила приёмник.

К вечеру тучи опять разошлись, показались луна и звёзды...

А как в другие дни? – Грех жаловаться на возраст, пока есть силы функционировать в привычном, хотя и замедленном режиме. – Никого не обременяю своими проблемами, иногда даже бываю полезной. Сохраняется способность радоваться и печалиться, восприимчивость к музыке и слову. Трогает буйство красок, смена времён года, полевые цветы, новогодние ёлки и детские сияющие глаза.

Осознаётся прошлое и настоящее, развивается «Самоучитель» (добрый журнальный рецензент заканчивал призывом «Заведите себе такой же!»); некто проявляет интерес к «Приложению», а некто – к тиражу.

.....  
Словом, продолжается **третий возраст**  
и тем самым продолжается  
**ЖИЗНЬ**



\* пока дышу (лат.)

POST SCRIPTUM  
2018



I

Основополагающее  
о Клубе имени Н.М.Амосова  
при Киевском Доме ученых

II

Всеобщая относительность возраста

III

Многоликое время

IV

Сложнее, чем эстафета

V

Благотворное и наоборот

VI

Театр:

найдётся ли место на сцене  
для нашей субкультуры?

VII

Гипотетическое

VIII

Коронный возраст

IX

Доизбранные источники

X

Итоговая признательность

XI

Эпилог

XII

«До новой радуги!»



I

**Основополагающее  
о Клубе имени Н.М.Амосова  
при Киевском Доме ученых**

\* \* \*

Уникальный объединяющий Клуб под сенью высочайшего имени **Николая Михайловича Амосова**, основанный ещё при его жизни и участии в далёком 1994 году

Инициатор создания и бессменный руководитель Клуба – высокочтимый **Борис Николаевич Малиновский**, член-корреспондент НАН Украины, из корифеев науки кибернетики, ветеран Великой Отечественной войны.

Жизнеутверждающий Клуб высокого полёта мысли и незыблемых принципов общения.

Краеугольное из клубного сборника: с обложки «Жизнь - это дни, которые запоминаются...» и из предисловия «Среди немногих светлых лет в нашей сложной жизни для многих самым дорогим является наш Клуб».

\* \* \*

Клуб – особенный, открывающий свои двери непредсказуемо.

Своего рода «входным билетом» для меня послужил экземпляр 2-го издания «Самоучителя стареющего человека», попавший в поле зрения **Бориса Николаевича**, который, обратив внимание на общность темы моей книги с одной из поздних книг **Николая Михайловича** («Преодоление старости»), нашёл меня по телефону и предложил активно поучаствовать в проведении заседания на эту самую тему «о старости».

В день выступления сильно волновалась (уж очень ответственно предстать перед столь взыскательной аудиторией), но доброжелательная обстановка, живой интерес к проблемам старения, конструктивные и, одновременно, очень личные высказывания быстро погасили волнение... - С тех пор вот уже на протяжении семи лет имею счастливую возможность наслаждаться атмосферой Клуба.

\* \* \*

По мнению авторитетного философа и восточных мудрецов, максимальной интенсивностью интеллекта характеризуется именно вторая половина жизни. Материал для своих самостоятельных выводов человек собирает в молодости, но господином своего материала становится только в поздние годы. Благодаря всё новым комбинациям накопленных знаний и обогащению их при каждом удобном случае саморазвитие продолжает идти вперед, занимая, удовлетворяя и вознаграждая ум.

«Вторая половина жизни – время жатвы для учёных».

Красота этой жатвы на заседаниях Клуба!



## II

### Всеобщая относительность возраста

«Университет третьего возраста»..., «Лечебник для третьего возраста»... «Третий возраст – это зрелость!»... - Но ведь средняя продолжительность жизни увеличивается? – «Тогда *четвёртый* возраст – поздняя зрелость»... А *пятый*?... А *шестой*?... – Теперь практикуют и новую шкалу отсчета: «50+», «60+», «75+», ...

«Взрослые очень любят цифры.

Но мы, те кто понимает, что такое жизнь, -  
мы, конечно, смеёмся над номерами и цифрами!»

(Антуан Экзюпери «Маленький принц»)

\* \* \*

Нумерацию и переименования оставляем теоретикам, а «Самоучитель стареющего человека», продолжает складываться из наших человеческих раздумий, дискуссий, начитанности, обмена мнениями.

Вот и попробуем сменить ракурс, переходя к характеристикам *качества* нашей половины жизни:

**Благополучный**, благородный, благословенный возраст.

- «В широком понимании? В достаточных пределах?»
- «Возраст, которого не стесняюсь, хотя в зеркале уже не та...»
- «Самостоятелен. Обхожусь без посторонней помощи».
- «На своём поприще трудоспособен. Творю!»
- «Бодра. Преимущественно хорошее настроение».
- «Общение, возрастная солидарность, подмога немоощным».
- «Скорбь по внезапно ушедшим: но с благодарностью – были!»
- «Проблемы решаемы. Не жалуясь! Грех жаловаться!»
- «В целом возраст приятный, даже комфортный».
- «Жизнь после жизни!» [124]
- По результатам опроса 30 тыс. британцев: «Пик ощущения счастья наступает в 74 года».

. . . . .

**Переходный**, смутный, неопределенный, промежуточный возраст.

- «Переломный, вероломный, половинчатый».
- «От прежнего ушёл – к новому не пришёл».
- «От должности – к пенсии; *от жена и мама – к мама и бабушка*».
- «Шаткость опор, ненадёжность. Сбои организма.»
- «Переоценка ценностей. Смена ориентиров. *Метаморфоза*.»

**Испытательный**, критический, изматывающий возраст противоборства.

- «Терпимый, сносный, приемлемый. Находить в себе силы.»
- «Самый опасный. Чреватый болезнями и неприятностями.»
- «Допустимые потери, (не)выносимая боль. Не подавать виду!»
- «Вкралась дневниковая запись: «А под утро мне снилась тоска...»
- «Самодостаточна. Не скучаю. С музыкой и бессонница во благо.»
- «Дорогие люди становятся всё дороже. Всё меньше сверстников...»
- «Очень стараюсь быть осторожной и осмотрительной.»
- «Какое блаженство: подняться с асфальта  
И знать, что твоё небывалое сальто  
Закончилось не инвалидной коляской,  
А просто испугом и маленькой встряской!» [115]
- «Пока можешь сказать себе «бывает хуже», то не всё потеряно!»

— Если проследивать в динамике, то вообще нестабильность. Утром, днём и вечером, на свежую голову и в усталости – разве мы пребываем в одном и том же возрасте? – Вибрации, блуждание возраста.

— Блуждание если по течению. Но время от времени – в любом возрасте – счастливая эмоция, сквозь суетность проглядывает человек в лучшем своём выражении – и это уже мерцание, такое красивое *мерцание возраста!*

— И абсолютно права и прекрасна была степенная дама, с искорками в голосе ответившая на неожиданный вопрос «сколько вам лет?» (см. с. 45):

«А это как когда!»

\*\*\*

— Умственно дальнзоркие как будто бы провидят, что у самого горизонта высятся ещё и особый **Сверхвозраст** — «как величайшая выгода для человека, достигающего очень глубокой старости» [148].

Их доводы — ближе к эпилогу.



III

### Многоликое время

**Время** – последовательная смена мгновений, часов, дней, столетий, тысячелетий, эпох;

— время глобальное и локальное; вселенское и поясное; астрономическое, историческое, газетное;

— протекание времени; время перемен, смутное время, безвременье;

— в режимах реального и нереального времени;

— времена жизни отдельных людей, проекция на общую ось: совпадение, наложение, расхождение, одновременность;

— время персональное и общественное; рабочее и свободное; времяпровождение; время думать и время делать;

— персональный отсчёт времени, специфика финального отрезка;

— «веление времени», «поступь времени»; «на все времена», «ваше время истекло», «всему своё время»...

\* \* \*

«Бывают **времена**, когда царствует любовь. – Бывают времена, когда крохотные демоны прячутся по своим норкам и даже безобразие принимает прекрасное обличье; когда свет озаряет самые тёмные углы; когда теплеют самые холодные сердца; когда трубят трубы, возвещающие о наступлении эпохи счастья и доброжелательства вместо эпохи тьмы, зависти и злобы». [143]

«**Время**, лениво переваливаясь, плетётся мимо той глухомани, где мы летом скрываемся от цивилизации. Забываешь, что идёт война, что где-то люди убивают друг друга...

Приедешь в город, раскроешь газету – и тебе становится неловко от того, что ты в безопасности, сыт, спишь в мягкой постели; ты начинаешь стыдиться своего благополучия. На улице заглядываешь в лица людей и спрашиваешь себя – как мы все живём с таким чувством?..» [104]

«**Время** летит, как стучащий экспресс, оглушая и упругим потоком отбрасывая от насыпи. Снова день и ночь смешались в чёрно-белом водовороте... И вдруг колесо остановилось. Я листаю свою рабочую тетрадь, исписанную вдоль и поперёк, и внезапно открываю совершенно белую страницу. И этот белый лист означает сегодняшний день...» [144]

«Самое безжалостное, что есть в жизни, это **время**. Оно идёт. Будь ты счастлив, несчастлив – ему дела нет. Оно идёт и идёт. И уносит твою жизнь.» [41]

«Пока мы молоды, что бы нам не говорили, мы считаем жизнь бесконечной и потому не дорожим временем. Чем старше мы становимся, тем более экономим мы своё **время**. Основное различие между молодостью и старостью остаётся всё-таки в том, что первая обладает коротким прошлым и долгим будущим, а вторая – наоборот.» [151]

«Порой мы думаем, будто нам страстно хочется вернуться в какое-нибудь далёкое место. Но если мы туда пойдём, то очень скоро удостоверимся в самообмане. На самом деле мы тоскуем лишь по тому **времени**, которое мы там прожили. Ценность многого – как раз в мимолётности...» [150]

«И почему, когда работаешь, **времени** всё не хватает, а когда ждёшь, то его оказывается даже слишком много? – Надо было просто убить время и не дать разгуляться нервозности...» [124]

\* \* \*

**Часы** – прибор, отсчитывающий **время**. Наручные, настольные, настенные, карманные. Механические, электрические, электронные, квантовые. Солнечные, цветочные, песочные...

Стоп! *Куда и как* идут *песочные часы*: в вертикальном положении, в наклонном, в лежачем?...

Продлится ли **время**, если, на последней песчинке,  
перевернуть их вверх ногами?...

\* \* \*

Сатирик мечтал об альтернативе: «Жизнь была бы куда лучше, если бы мы рождались в возрасте 80 лет и постепенно приближались к своему восемнадцатилетию». [146]

Противоположное высказывание мастера сцены в ответ на «хотели бы вы помолодеть?» – «Ни в коем случае! Не хочу снова очутиться в ситуации, отсутствия мастерства». [122]



#### IV Сложнее, чем эстафета

Соответствующий раздел основного текста «Самоучителя» традиционно называется «Эстафета поколений».

Но ведь эстафета, если вдуматься, процесс линейный, упорядоченный, однонаправленный; тогда как вариации реальных *«межпоколенных контактов»* (неуклюжее сокращение из [81]) бесконечно разнообразны.

\* \* \*

- Погожий денёк, ознаменовавшийся тем, что младшенький годовалый внучек, с серьёзным именем Иван, впервые «прибыл на бабушкину территорию». Крепко держась за папу, осваивается в новой обстановке. Осматривается, прислушивается к бабушкиным словам. Спокойно воспринимает ровную речь, а вот от улыбки почему-то настораживается, отодвигается...

После стараюсь понять, в чём здесь дело. – Улыбка ещё сильнее морщит уже и так морщинистое лицо? Не пора ли улыбаться только глазами? – Похоже, что зеркало подтверждает эту догадку. – Поучительно...

- В другой раз поступает требовательный вопрос от 7-летнего Андрея (не удовлетворённого ответом 12-летнего брата Артёма): «Так на что надо больше энергии: чтобы процарапать временной континуум или пространственный?»

Вопрос застаёт бабушку врасплох и устремляет, на этот раз, совсем не к зеркалу, а к многотомным новейшим энциклопедиям...

- Современные средства связи (какие нам и не снились) сделали возможным сверхдальнее групповое общение. И вот, сквозь европейское расстояние, в мою квартиру пробиваются счастливые голоса самого старшего внука Дениса и невесточки Маши, возвещающие о появлении на свет желанной доченьки – а для меня **правнученьки** – со звонким именем Николь!

Такие вот нюансы вертикальных отношений,  
непередаваемые через образ «эстафетной палочки».

И всё-таки, если не «эстафета поколений», то что? – Разные источники по разным поводам используют разные выражения (сотрудничество, содружество, взаимовыручка, соперничество, борьба, противостояние)...

Только бы не вражда, не злобной клубок поколений в схватке за власть или собственность...

Хорошо, если теплый семейный клубочек из детей, родителей, прародителей, внуков и правнуков...

\* \* \*

Преподавательско-кибернетическая профессия оставила специфический след.  
– Таким профессиям, как наша, свойственна именно эстафетность:

- Заинтересованно реагирую на дискуссию молодых компьютерщиков «Кто помешал академику Глушкову создать Интернет раньше США».
- Вздрагиваю при виде рекламного *КУРСОВЫЕ ДИПЛОМЫ РЕФЕРАТЫ (все направления). Выполнение за одни сутки. Недорого!!!*
- Безмерно радуюсь знакам внимания от выпускников далеких 70-х годов, их приглашениям на юбилейные встречи (и горько сожалею, если в один из таких дней случается непреодолимое препятствие со стороны немолодого здоровья...).

\* \* \*

Вчера, при посадке в автобус молодая девушка энергично отталкивала старушек от передней двери, раздражённо что-то выкрикивая. Уже пробившись внутрь, продолжала поносить тех «которые везде!.. чего им дома не сидится! Дали бы уже дорогу молодым!», дальше похлеще.

Пресёк солидный мужской голос, назидательно, с отеческими интонациями: *«Поостерегитесь деточка! Не козыряйте молодостью, быстро пройдёт. Если так ненавидеть старших, то Господь может прислушаться, пойти вам навстречу и лишить вас таких лет!»*

\* \* \*

Человек, тяготеющий к системности: «Я вспомнил одну свою теорию, которую долго и с удовольствием проверял на практике, – теорию «Созвездий»: у человека должно быть три друга мужчины старше его, три примерно его возраста и три младше. У него должно быть три старших друга-женщины, три - его лет и три моложе. Этих дважды девять друзей я называю его **Созвездием**.

Редко (а может быть, и никогда) все эти восемнадцать вакансий бывают заполнены одновременно. Остаются пустые места; у некоторых многие годы – или всю жизнь – бывает лишь один старший или младший друг, а то и ни одного. Зато какое глубокое удовлетворение мы испытываем, когда заполняется пробел!» [89]

\* \* \*

На моей завершающей странице, предназначенной для выражения итоговой авторской признательности, будут перечислены представители самых разных поколений и статусов, вплоть до увенчанного белоснежными сединами Академика, шутиливо отмахнувшегося от моей седины: «Совсем пока девчёнка! Ещё не всё испытали на себе!»



## V

### Благотворное и наоборот

Рождественско-новогоднее, примиряющее, умиротворяющее...

И негромкое радио преподносит нам гендерно-возрастной сюрприз: рассказ о традиционном праздновании Дня Святой Епифании. – Оказывается, бородатые старички Дед Мороз, Санта-Клаус и Святой Миколай, разносящие подарки детям в других странах, в Италии уступают миссию одаривания детей этой милой добросердечной старушке!..

И узнавание этой маленькой подробности делает праздничный вечер еще более уютным!

\* \* \*

- И, наоборот... Тобто навпаки: цього ж світлого вечора те саме радіо обирає для прочитання чудовий, мальовничий, соковитий уривок з нашої класики (задушевна розмова, біля річки батька з малим синочком, наляканим суворістю діда); але ж той уривок містить такі слова: «Не слухай діда, синку! Він старий, отже дурний. Воно завжди так: голова сивіє – людина дурніє»...[116]

- Трохи згодом - реклама ефективного засобу для суглобів, записана дитячим голосом: «Наша баба змінилася! Вона ковтає чудодійні пігулки, і, тепер скаче, як кенгуру!»...

- Пізніше, рекламуючи вушні ліки, доросла донька до старої мами роздратовано: «Мамо! мамо! У тебе, що – пробки у вухах?!»...

- Якщо залишити радіо увімкненим, то сукупна повторюваність по різних рекламах назв усіх можливих хвороб та перелік страхітливих симптомів чи позитивно діятимуть на людину (особливо на стару людину!), адже слова мають властивість матеріалізуватись?!...

- *Из новомодных воззрений:* «планируем провокативный семинар», «блестящая провокация», «розыгрыш», «вас заказали, ха ха-ха!...»

*Из толкового словаря:* «**Провокация** – предательское поведение, подстрекательство кого-нибудь к таким действиям, которые могут повлечь за собой тяжелые для него последствия...»

Собрана ли статистика *спровоцированных инсультов?*

. . . . .

\* \* \*

### Благотворные сгущения лирической атмосферы

«Какое блаженство на старости лет Своими руками не лезь в Интернет, А тихо искать своего человека В старинных томах позапрошлого века...» [115]	«Что старость мне не по заслугам, Одна душа подозревает, Да голубой туман над лугом В нём раствориться призывает...» [112]
---	---

• Светлая личность победителя «Евробачення – 2017»: «В музыке что-то происходит, и я рад, что принимаю в этом участие. Музыка это не фейерверк, это чувства!»

- Первый фестиваль позитивного и мотивирующего кино (Украина.)
- Кафедра романтической и позитивной литературы (Польша).
- Архивные изыскания своего «генеалогического дерева» (остерегаясь с. 269).
- Добрые сказки (очень-очень добрые!) на книжной полке [107]
- Ностальгическое: «Пока мои передвижения не ограничены стенами квартиры, иногда ещё спускаюсь в заветный сквер на улице Олеся Гончара, где – в виде талантливейшей парковой скульптуры – приютилась застенчивая, почти краснокнижная птичка *зимородок*, одним крылом опираясь на палочку.

Внизу табличка: *«Интеллигенция – хранитель будущего».*

- Быстрый ответ театрального режиссера на вопрос о желательном воздействии на зрителя: «Заставить плакать или смеяться!» – А для нас бы, хотя бы изредка: *дать нам силы и опору на каждый день, подзарядить положительной энергией...*

Write man, tipe man, paint man!

Человек, созидающий книги, тексты, сценарии, музыку, картины!

Человек редкостный, понимающий!

Прошу тебя, если порой ты задаёшь самому себе вопрос: почему ты это делаешь и зачем, то однажды спроси себя так: **во имя чего?** – Содержится ли в том, что ты создаёшь, **эликсир жизни** для тебя и для меня, чтобы нам обоим с особой силой хотелось жить?

Если ответ будет **да**, то я низко тебе поклонюсь,  
а, по высшему счёту, тебе и зачтётся, и воздастся!



## VI

### Театр:

### найдётся ли место на сцене для нашей субкультуры?

#### Стареющие интеллигенты города Киева —

- из множества академических и проектных институтов,
- лабораторий, вычислительных и информационных центров,
- конструкторских бюро, художественных мастерских,
- театров, студий, музеев, библиотек, и тому подобное —

#### — Нас забыли! —

- *нашу когорту, совокупность, общность, «прослойку»,*
- *тончайшую аuru наших визитов и встреч,*
- *тост - девиз - пароль «За наше прекраснолетие!» —*

Всего этого как будто не существует?!

. . . . .

Мы осознали свою участь уже давно. Тогда же обсудили возможный проект, сопроводили возможной драматургией, воспользовались страницами «Самоучителя» (215, 271-302) в надежде привлечь внимание к факту игнорирования всей нашей субкультуры.

Однако же и сегодня, восемь лет спустя в обозримом пространстве чего-либо адекватного нашим нуждам не просматривается.

Тем важнее — развитие проекта в нужном направлении, приближение к новым реалиям, обогащение, — в твердой уверенности в том,

- что в ближайшее время **«на оновлений землі врага не буде, супостата»,**
- что старое доброе слово *интеллигенция* устоит перед расширительным *элита*,
- и, что наш массовый (добрая половина внимающих театру!) *социальный заказ* будет услышан.

Мы знаем также, что в жизни - театре *свита играет короля*, в нашем случае — **Её Величество Старость**, и что настанет день, когда главная героиня *соответствующего* проекта произнесёт начальную фразу пролога:

«У каждого возраста  
своя тайна, своя интрига, свой аромат...»



## VII Гипотетическое

«В начале 1990-х годов японским исследователям довелось столкнуться с необъяснимым феноменом. Достигнув преклонного возраста, Сэй Сенагон стала замечать изменения в своём организме. Сначала у неё исчезла седина, волосы почернели и приобрели былой блеск. Затем стали кровоточить дёсна, и дантист ошеломил её известием о том, что у неё, как у младенца, режутся зубы. Дальше начали разглаживаться и исчезать морщины. Через два года женщину перестали узнавать подруги, она помолодела лет на 20.

Геронтологи обнаружили у Сэй ген, который ответственен за образования клеток, замещающих своих стареющих собратьев. Исследователи планируют вывести эту систему из дремотного состояния и заставить активно функционировать, но им пока ещё не до конца известна причина внезапного пробуждения гена молодости»

Возвратный возраст? Поворотный возраст?

\* \* \*

«Срок в сто лет», «на пороге столетия», «на рубеже двух столетий»...  
Соотносится ли единица измерения с длиной человеческой жизни?

Ссылающиеся на памятники древнеиндийской литературы (*Веды*, 6 в. до н.э.) свидетельствуют, что соотносится: там естественная продолжительность жизни считается именно 100 лет.

О том, на каком основании — из более позднего источника:

«Замечено, что в более раннем возрасте человек умирает исключительно от болезней, иными словами — преждевременно. Только те, кто преодолел опасности испытательного возраста, получают себе в удел чрезвычайно легкую, совершенно неприметную кончину от старости.

Лучше сказать, они совсем не умирают, а только перестают жить.»[59]

За столетним перевалом — возделенный Сверхвозраст?

\* \* \*

«Только тот кто *достиг глубокой старости*, получает полное и правильное представление о жизни, так как она лежит перед нами во всей своей целостности, во всём величии и совершенстве.

Меньше стремительности (для тех, кто не знал иных удовольствий, кроме чувственных и общественных, не позаботившись об обогащении своего ума и развитии своих сил), но больше спокойствия, а оно играет значительную роль в *счастье*: в нём, собственно, даже необходимое условие и сущность последнего.

То, что человек *имеет в себе самом*,  
никогда не пригодится ему больше, чем в старости».

(Артур Шопенгауэр)



**VIII**

**Коронный возраст**



«Настало время,

когда я приняла (не как приговор, а как корону!)

**свой истинный возраст.**

— Прозрение, что ничего страшного не произошло —

Суть моя, душа моя всё те же,

любовь моя во мне живёт, дорогие люди меня не разлюбили.

Светлячки, которые я накопила за всю свою жизнь:

мой талант, мой интеллект, моя нежность – остаются со мной,

светят всё ярче, согревают всё сильнее.

Жизнь продолжается в новом обличье.

Тяжёлый венец — на голову. Сверкающий, с бриллиантами.

Тяжёлая мантия — на плечи. Пурпурная.

**Держи спину, королева!»**

(Марта Кетро)



## IX

### Доизбранные источники

107. Андрос Ника. Добрые сказки.
108. Андрухович Софія. Старі люди.
109. Багрянний Іван. Тигролови.
110. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.
111. Берсенев В. Лечебник для третьего возраста.
112. Вольтер Ф. Философские письма.
113. Высоцкая Н. Суть (поэтический сборник).
114. Гамбург Л. Английский клуб.
115. Дневник Inna Bronshtein.
116. Довженко О. Зачарована Десна.
117. Жизнь - это дни, которые запоминаются ... (Клубные сборники 2015, 2017).
118. Кетро Марта. Три аспекта женской истерики.
119. Кибертония 01/2012.
120. Корнилова Л. Самоучитель стареющего человека, 2009.
121. Коцюбинський М. Що записано в книгу життя.
122. Леонов Е. Письма к сыну.
123. Малиновский Б. Нет ничего дороже... Документальная трилогия.
124. Маринина А. Жизнь после жизни.
125. Монтень М. Опыты. Об уединении.
126. Мориц Ю. При свете жизни. Третий глаз.
127. Новиков Н. Жизнь в эпохи перемен.
128. Ньюберт Э. Есть, молиться, любить...
129. Огонёк, 2008, №37. Что вылечит нас от старости.
130. Освіта, 2010, №278. Геронтоосвіта: чи бути їй в Україні?
131. Палагин А. Vitae Satura. Калейдоскоп жизни.
132. Парандовський Я. Алхімія слова.
133. Петрук В. Факультету кібернетики 40.
134. Пигров К. Введение в геронтософию.
135. Пишнюк Т. Кацапочка.
136. Пустовійт Г. Каталог 1900 – 1947.
137. Радио RELAX (Релакс) Прочтения.
138. Репин И. Письма к художникам и художественным деятелям.
139. Роздобудько І. Лікарняна повість. Дванадцять. Одного разу...
140. Руссо Ж. Исповедь.
141. Самолевская О. Времена (стихи).
142. Скулачѳв В.П. Жизнь без старости.
143. Стаут Р. Рождественская вечеринка. Нападение на особняк.
144. Суворов В. Аквариум.
145. Тарабан И. Хочу поделиться увиденным...
146. Уайльд О. Портрет Дориана Грея.
147. Фотокамера NIKON. Извне & изнутри.
148. Фурманов Ю. Центростремительность любви. Одна жизнь.
149. Чосер Дж. Кентерберийские рассказы.
150. Шопенгауэр А. О различии между возрастами.
151. Шоу И. Допустимые потери. Пять десятилетий.
152. Экзюпери А. Маленький принц.

И, конечно же, неисчерпаемая действительность, бездонное информационное пространство и всё новые и новые свидетельства, дополнения, возражения, поправки, наблюдения многочисленных соратников по возрасту и судьбе.



## Х

### Итоговая признательность

Выражаю безмерную сердечную благодарность моему сыну Глебу за неизменную, всеобъемлющую поддержку.

Многokrатно благодарю тех, чьим трудом мои рукописные заметки обрели печатное, а затем и электронное воплощение: Партевяна Роберта Торниковича, Копотя Олега Евгеньевича и его издательский коллектив, Бигдан Веру Борисовну, Малашок Тамару Ивановну.

И с признательностью называю тех, чье мнение в пользу предпринятого обмена мыслями прозвучало особенно весомо:

Амосова Екатерина Николаевна  
Андрoс-Королук Нина Ивановна  
Антонова Анна Олеговна  
Афанасьев Борис Анатольевич  
Афонин Александр Васильевич  
Афоничкин Владимир Ильич  
Блажчук Ирина Степановна  
Богемская Зоя Васильевна  
Бондарь Василий Михайлович  
Вельбицкий Игорь Вячеславович  
Вендолин Юрий Владимирович  
Верещак Ярослав Николаевич  
Голикова Татьяна Константиновна  
Головко Дмитрий Богданович  
Горлицкий Борис Александрович  
Гриц Ольга Павловна  
Диесперова Маргарита Михайловна  
Димаров Анатолий Андреевич  
Егорова (Бабенко) Валентина Николаевна  
Елизарова Ольга Петровна  
Забара Елена Валентиновна  
Заклунная Валерия Гавриловна  
Зубенко Виталий Владимирович  
Иваськив Юрий Лукич  
Иваськив (Пустовийт) Оксана Гавриловна  
Калинина Алла Анастасьевна  
Коваленко Игорь Николаевич  
Коваленко Елена Марковна  
Колесниченко Константин Андреевич

Коноваленко Ольга Степановна  
Королёв Борис Иванович  
Краснова Ольга Викторовна  
Кулик Владимир Васильевич  
Ларионова Галина Михайловна  
Летичевский Александр Адольфович  
Летичевская Валентина Ефимовна  
Лидерс Александр Георгиевич  
Мазуренко Виктор Александрович  
Мазуренко Нина Александровна  
Максакова Ирина Сергеевна  
Малиновская Елена Львовна  
Малиновский Борис Николаевич  
Малинская Наталья Анатольевна  
Михальчук Пётр Филиппович  
Мичурин Дмитрий Викторович  
Мохнач Анна Владимировна  
Мусиенко Елена Анатольевна  
Некрылова Зинаида Васильевна  
Новиков Николай Васильевич  
Оберемко Тамара Михайловна  
Палагин Александр Васильевич  
Пискунов Владимир Павлович  
Погорелая Ольга Даниловна  
Подчасова Татьяна Павловна  
Романова (Турчак) Людмила Леонидовна  
Самолевская Ольга Юзефовна  
Самолук Валентина Семёновна  
Севбо-Белецкая Ирина Платоновна  
Слободянюк Тамара Фёдоровна  
Смирнова Наталия Николаевна  
Сахнюк Мария Александровна  
Стешенко Валентина Сергеевна  
Стрижак-Свитцер Галина Александровна  
Титаренко Любовь Викторовна  
Ткачук Юлия Алексеевна  
Фролькис Владимир Вениаминович  
Химич Татьяна Викторовна  
Хлобыстов Владимир Владимирович  
Чеботарёв Дмитрий Фёдорович  
Шанин Юрий Вадимович  
Шапорина (Чуба) Неля Петровна  
Ящук Людмила Ивановна  
Ястремский Александр Иванович

Всем огромное спасибо!

## XI ЭПИЛОГ

Из недавнего письма старинного доброго друга:

P.S. Людмила Евгеньевна, один из многих моих любимых поэтов США — Робинсон Джефферс (1887 - 1962). Одно из его стихотворений попало мне в переводе на русский язык, и я решил поделиться с Вами. На английском языке оно звучит потрясающе! А по - русски?

### Предчувствие покоя

Могучая прекрасна седина,  
Прекраснее, чем юность: в ней покой,  
Здоровье, здравость, цельность, ведь она  
Покончила с безумицей судьбой.  
Что молодость? Её удел — война,  
Гражданская — иль где-то вдалеке,  
Зато беспечно дышит тишина  
В забывшем юный трепет старике,  
Не подгоняемом бичами чувств.  
И я — чем больше предан бытию,  
Тем меньше возмущаюсь — и учусь  
Спокойствию, — хотя и сознаю  
Что только мёртвый для страстей закрыт,  
Но разве мёртвый этим дорожит?!

\* \* \*

Оглядываюсь на отправной пункт всех этих заметок под объединяющим названием «Самоучитель стареющего человека».

Двадцать лет назад был повод начать присматриваться к заключительному периоду человеческой жизни. Записывать мысли и наблюдения на отдельных листочках в назидание самой себе, как поступают в определённом возрасте сотни и тысячи других людей.

Тогда же встретилось давнее высказывание английского журналиста, драматурга и поэта (Ричард Стиль, годы жизни 1672 - 1729):

«Прекрасным дополнением к искусству жить и умирать  
была бы книга об искусстве стареть, которая учила бы людей,  
как постепенно отказываться от своих претензий, от свойственных  
юности удовольствий и ухаживаний по мере того, как надвигаются  
возраст и болезни.»

На момент прочтения не возникало сомнений, что за последующие два с половиной столетия такая книга была создана и, следовательно, существует. — Теперь же, по мере углублённости в предмет...

«Человеческие отношения сложны, мучительны  
и загадочны. Бежать в общей упряжке  
может не каждый. Поток чужих волей и идей  
стремится покорить человека, привести к общему  
знаменателю. Хорошо, если он, на том маленьком  
пьедестале, какой дала ему жизнь,  
простоит непоколебимо и цельно.»  
(Александр Грин [29])

— Теперь же, по мере углублённости в предмет само словосочетание «учила бы»  
кажется наивным, поскольку предполагает наличие учителя.

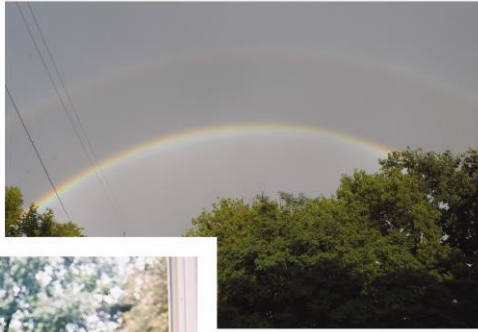
Учебника старения в принципе быть не может.

Ведь тот, кто проходит этот этап до конца и знает о нём всё досконально,  
писательским временем уже не располагает...

Иначе говоря (словами неизвестного барда из радиоэфира):

«Знает,  
как гореть до тла,  
только пепел.»





Моя цифровая фотокамера  
загадывает на свой лад:  
"До новой радуги!"





**Корнилова  
Людмила Евгеньевна**

Век живи – век учись. Для автора этой книги выбор слова САМОУЧИТЕЛЬ означает «сама себя учу плавно преодолевать сложный подъём на новую высоту». – Учиться приходится постоянно, всеми доступными способами, шаг за шагом выстраивая личную стратегию поддержания жизненной траектории с учётом пройденного пути.

В рабочем периоде жизни — доцент-кибернетик: с 1971 по 1994 год в Национальном университете имени Т.Г. Шевченко (факультеты кибернетики и экономики) и с 1993 по 2001 год в Киево-Могилянской академии. Начала преподавать на украинском языке в 1992 году.

Впоследствии, уже на заслуженном отдыхе — два издания «Самоучителя» (2004 и 2009, Киев: Научн.-изд.центр Национальной библиотеки имени В.И. Вернадского). И затем, с 2016 года и по сей день доработка 3-го издания книги, благодаря Дому Ученых.

Час долати складний підйом на нову життєву висоту. Назвою «САМОВЧИТЕЛЬ» автор воліє як найточніше окреслити особисте ставлення до цього руху: вибудувувати індивідуальну траєкторію, спираючись на крихти світового та власного досвіду.

Протягом робочого періоду життя — доцент-кібернетик: з 1971 по 1994 рік у Національному університеті імені Т.Г. Шевченка (факультети кібернетики та економіки) та з 1993 по 2001 рік у Києво-Могилянській академії. Викладати українською почала у 1992 році.

В подальшому, вже на заслуженому відпочинку — два видання «Самоучителя» (2004 та 2009, Київ: Науково-видавничий центр Національної бібліотеки імені В.І. Вернадського. І з 2016 року доробка третього видання книги завдяки Будинку вчених та згідно народній мудрості «На світі живучи, довіку вчися».