

СТРАТЕГИЯ ПРИНЯТИЯ

Если вы скрываете свой возраст, значит, пребываете во внутреннем конфликте. И это выдает вас с головой.

Галина Столярова |

У ГЕРОНТОФОБИИ —

страха старости — несколько причин: боязнь потерять красоту и сексуальную притягательность, мучиться от болезней и одиночества. По данным исследования ВОЗ, проведенного в 2020 году, каждый второй респондент находился под воздействием эйджизма: на людей влияли социальные установки, провозглашающие прелесть молодости и ее превосходство над другими возрастами, а также требования современного общества быть неувядающим, нестареющим и неутомимым.

Клинический психолог Инна Шукшина обращает внимание на силу культа молодости. «Уже после 25–30 лет люди ощущают себя немолодыми, менее востребованными и желанными, словно людьми второго сорта», — отмечает она. — Их не утешает то обстоятельство, что существует множество возможностей хорошо выглядеть, интересоваться модой или гаджетами, следить за здоровьем, быть активным, развиваться, любить, путешествовать на протяжении всей жизни. Ведь наш возраст — это в целом просто цифра. Гораздо важнее то, как мы себя чувствуем сами с собой, радует ли нас жизнь. Темы самореализации, сексуальности, красоты доступны в любом возрасте, и пока мы дышим, у нас нет повода списывать себя в утиль и покорно ждать конца. Люди, которые продолжают заниматься творчеством и наукой до самых преклонных лет, сохраняют ясность ума и бодрость. А вязать носки или нет — вопрос личного выбора и удовольствия от процесса».

Игорь Хмарук, заведующий кафедрой психотерапии и медицинской психологии РостГМУ, научный руководитель медико-психологического центра «Нейролекс», отмечает, что в его практике почти 90% обращений в связи с проявлениями геронтофобии исходят от женщин в возрасте 35–45 лет. Большинство из них переживают кризис личных отношений или угрозу разрыва с супругом или партнером.

«Формированию геронтофобии способствуют неудачи либо социальные

потрясения, особенно в сфере личной жизни, кризис отношений с партнером, опасения в его неверности», — объясняет специалист. — Все это происходит в условиях давления социального окружения, продвижения колоссальных достижений антивозрастной терапии, беспрецедентного количества денег, вливаемых в индустрию косметологии, эстетической медицины, пластической хирургии, многочисленных информационных стимулов, которые демонстрируют нам, что парадигма «молодым везде у нас дорога, старикам везде у нас почет» давно ушла в прошлое».

Инна Шукшина выделяет три основных подхода отношения к возрасту. В первом случае человеком руководит желание остановить время и закрепить за собой имеющиеся позиции навсегда. «Такие люди не желают видеть перемен, проявляют жесткость в своих убеждениях, не могут принять идею о сменяемости поколений, не верят в то, что молодые люди

могут быть не менее талантливы и умны», — объясняет эксперт. — Тут проблема скорее всего будет у окружающих, сам человек вряд ли будет ее как-то обозначать. Здесь можно порекомендовать допустить мысль о том, что новое вовсе не означает плохое, предложить увидеть хорошие стороны современных достижений и даже поучиться у более молодых тому, в чем они разбираются лучше».

Второй подход называется «доживание». Человек живет по инерции, здесь применим оборот «влачить существование»: ни целей, ни устремлений, ни мечты, ни желаний. Человеку свойственно много ностальгировать, поскольку он уверен, что все лучшее осталось в прошлом. Им руководят установки, что то или иное действие или желание уже «не по возрасту», «это только для молодых» — и развитие останавливается.

Третий подход характеризуется желанием перемен, на которые человеку по тем или иным причинам трудно решить-

ся. Таким людям хочется открыть свое дело, влюбиться, сменить имидж, но они боятся осуждения общества, опасаются, что в глазах окружающих будут выглядеть глупо и нелепо. Здесь главное — начать, и мир заиграет новыми красками, утверждает психолог.

Какое же отношение к возрасту считается адекватным? Внутренняя свобода, которую дает возраст, — позволение себе быть себе таким, какой ты есть в данный момент времени. По мнению специалистов, один из главных индикаторов адекватного и реалистичного восприятия своего возраста — внутренний комфорт: например, когда при необходимости называть прилюдно цифру человек не испытывает тягостных переживаний.

Еще один критерий — принятие своих возрастных изменений. «Человек, который находится в гармонии с собой, не будет брать деньги в кредит на косметические операции, отчаянно соперничать с молодыми коллегами и использовать сомнительный сленг, чтобы всеми силами постоянно доказывать, что он еще не вышел в тираж», — отмечает Галина Гусева, член Российской ассоциации EMDR-терапевтов, бизнес-тренер и коуч. — Внутренний конфликт выдает все, вплоть до стиля одежды: чрезмерное декольте, сверхкороткие и обтягивающие силуэты. В то время как изящное решение — стратегия элегантных покровов: не акцентировать внимание на том, что человека может не устраивать».

«Между психологическим и биологическим возрастом не должно быть драматической, высокой ноты разрыва, восприятия возраста как катастрофы», — рассуждает Игорь Хмарук. — Это сравнимо с отношением к временам года. Перед нами просто разные жизненные периоды. И человек, который уже успешно прожил свою юность, пору ранней и зрелой взрослости, будет очень благосклонно относиться к тому, что ему уже нет смысла постоянно носить мини-юбки, шпильки или шорты».

Выстраивая дружеские отношения с возрастом, Инна Шукшина рекомендует обратить внимание на популярную французскую поговорку: «Всю первую половину жизни мы ждем вторую, а всю вторую — вспоминаем первую».

«Мудрые французы подарили нам это остроумное предостережение. И чтобы не получилось так, как в поговорке, нам нужно научиться в любом возрасте находить то, что вдохновляет, зажигает, радует, приносит положительные эмоции», — советует она. — И помните, что абсолютно в любой момент жизни вы имеете право сказать себе, что сейчас лучшее время для того, чтобы наконец начать жить на 100%!»

