

Пожилый возраст

Касается каждого



Amphi
№ 3 (8) Март 2010

У старения много аспектов

Отрывок из реферата доктора Геральда Гаттерера на тему «стареть счастливыми и здоровыми».

Сегодня я не буду рассказывать вам о книгах про «хорошую умственную форму». Я хочу рассказать вам про несколько книг, посвященных другой теме, в частности, про книгу «Поколение 50+» — поколение, к которому я уже принадлежу, — написанную в соавторстве с госпожой Фолькес — [...]

Когда мы говорим о старении, мы затрагиваем различные аспекты. Календарный возраст, о котором мы чаще всего говорим, при ближайшем рассмотрении не имеет особого значения. Биологический аспект старения, а именно состояние здоровья, играет куда более значимую роль. Если сегодня человек уделяет внимание поддержанию себя в хорошей форме, то его здоровье может быть очень крепким по сравнению с его сверстниками! Во всяком случае, это высказывание верно в большинстве случаев, за исключением последних 3-4 лет.

Старение не «ужасно». И если его изображают таким, то чаще всего имеют в виду самый последний отрезок жизни, те немногие годы, когда человек много болеет, больше нуждается в помощи и часто страдает слабоумием. Тогда с нами сложнее всего. Это — биологический аспект старческого периода.

Между тем существует и психологический аспект. Он очень коварен, поскольку определяет, что мы делаем, а что — нет. Движение — это здоровье, это знает каждый, но у всех нас внутри живет «внутренний лентяй», который слишком часто руководит нашими поступками. Например, все австрийцы ездят на велосипеде и плавают — так утверждает статистика. Вопрос лишь в том, как часто это происходит и что именно я делаю в бассейне.

Большинство всего лишь плещется в воде, и то же большинство проезжает на велосипеде только путь до пивной (смеется).

Психологический аспект также очень важен для субъективного старения. Он определяет мое самочувствие. Будет ли морщина представлять настоящую опасность для моих жизненных ожиданий, совершу ли я из-за нее попытку самоубийства, зависит от того значения, которое я придаю этой морщинке, а не от их количества. Как я оцениваю новую морщину, которую вижу в зеркале? Как мимическую, появившуюся от того, что я много смеюсь? Или: «О боже мой»... То же самое относится к седым волосам, мужским лысынам — это все психологические аспекты.

Социальный аспект тоже очень важен: старение человека происходит в обществе других людей. Сохранятся или нет социальные контакты? Как ко мне относится общество? Это также зависит не только от общества, но и от меня! Как я себя подаю, руководствуюсь ли я принципом «туда я не поеду» — или я человек, который занимает активную жизненную позицию?

Все исследования показывают, что более активные, живущие полной жизнью старые люди являются более здоровыми, лучше интегрированы в социум, они стареют счастливо. Но этот процесс начинается намного раньше 80-ти лет...



Если кто-то думает, что до 79 он посидит сложа руки, а в 80 начнет что-то делать — то такая перемена в жизни несколько запоздала — хотя так тоже можно. Но мой совет такой — правильное отношение к жизни в 30 лет поможет вам лучше пережить сороковой, пятидесятилетний рубежи и последующие за ними десятилетия.

Последний аспект старения — экологический, он касается окружающей среды, финансовых источников, а также того, как я могу обслуживать себя, что могу делать, чтобы стареть по возможности как можно более здоровым. Следует постепенно

окружить себя теми предметами обихода, которые пригодятся мне и в более старом возрасте. Например, ванная или спортивный автомобиль. Старые люди отлично помещаются в них, но вот высаживаются с трудом. Интересно, что сейчас отмечается подъем производства автомобилей, подходящих пожилым людям — это, к примеру, относится ко всем мульти-вэнам с высокими сиденьями, хорошим обзором, легкой посадкой и высадкой. Там все разработано для удобства людей пожилого возраста, но поскольку эта концепция не подходит для организации их продажи, взамен нам

У старения много аспектов

Отрывок из реферата доктора Геральда Гаттерера на тему «стареть счастливыми и здоровыми».

преподносят концепцию определенной жизненной философии.

Я хотел бы коротко рассказать вам о том, что особенно сильно изменяется с годами — но против этих изменений можно что-то предпринять. Особенно сильно изменяются так называемые «скоростные достижения» — мышление, его гибкость, концентрация внимания замедляются. Но если я буду тренировать эти способности, их скорость и производительность, то такая профилактика очень сильно поможет мне.

Разгадывание кроссвордов что-то дает только в самом начале, когда все слова, которые в них встречаются, еще не запомнились. Потом это уже не является тренировкой. А разгадывание sudoku даст мне намного больше, даже если не удастся решить все головоломки. Это происходит потому, что уровне нервных клеток организму безразлично — правильное решение или ошибочное, ему важен тот факт, что мозг работает!

Еще есть так называемая «сила инерции» — это то, что мы уже хорошо знаем. Простой пример: чтобы добраться в некоторое место людям, живущим в другом районе, необходимо применять свои скоростные способности, а тем, кто здесь проживает постоянно, можно положиться на свою инерцию. Эти автоматизированные достижения держатся очень долго.

Это те наши ресурсы, на которые мы опираемся даже в очень старом возрасте, даже в том случае, если нас настигает слабоумие. Ведь больные слабоумием тоже живут со своими автоматическими рефлексам, но

нельзя пытаться научить их чему-то новому. Из этих попыток ничего не получится, они лишь приведут к возникновению большой проблемы. При подобных попытках возникают лишь фрустрация, или в худшем случае агрессия. Чтобы люди могли самостоятельно пользоваться этими ресурсами, существуют специальные упражнения, которые я привожу в своей книге.

Но если вы своевременно хотите предпринять какие-то профилактические меры (которые я бы советовал начинать уже с 30 лет), то для этого тоже есть ряд замечательных упражнений — оптические упражнения вроде микадо или динамическая сортировка движущихся мячей по размерам.

Доктор Геральд Гаттерер

Клинический психолог, психотерапевт и автор книги «Стареть в хорошей умственной форме», руководитель амбулаторного отделения по психологии и психотерапии и отделения для психосоциальной реабилитации в центре гериатрии в Винервальде. Автор/издатель книг «Стареть в хорошей умственной форме 1 и 2 — новые упражнения для памяти в пожилом возрасте», «Мультипрофессиональный уход за старыми людьми — практическое пособие», «Жизнь со слабоумием — практические советы по уходу и сопровождению», «Покорение 50+ — советы для людей самого лучшего возраста».

www.gatterer.at.tt

Источник: <http://www.whs-wien.at/aktuelles/artikel/418>

Перевод: Вероника Носань



Насилие над пожилыми людьми

Проблема старости всегда была одной из центральных проблем, существующих в мировоззрении людей различных поколений. Непрерывное развитие мирового сообщества повлияло на увеличение продолжительности жизни, что позволило взглянуть на образ пожилого человека под иным углом. В настоящее время многие пенсионеры нуждаются в социальной адаптации, которая помогла бы им приспособиться к условиям стремительно меняющегося мира. Именно пожилые люди чаще всего подвергаются домашнему насилию. Повсеместность этого явления, наряду с ростом количества стареющих людей во всем мире, остается центром пристального внимания общественности и социальных служб.

Статистика и прогнозы

В современном развитом обществе долголетие становится нормой жизни, причем основной интерес представляет качество долголетия. В этом плане XX век оказался уникальным в связи с разительным увеличением продолжительности жизни людей. Так, если по статистике ООН, в 1950 году в мире количество людей в возрасте старше 60 лет составляло около 200 миллионов человек, то уже в 1975 году их количество достигло 350 миллионов, а в 2000 году — 610 миллионов. По прогнозам ООН, данная возрастная группа к 2025 году достигнет и превысит 1 миллиард человек. Аналогичная картина наблюдается и в других возрастных группах. Особенно это касается 80-90-летних стариков.

Нет причин для жестокости

Пожилые люди составляют одну из наиболее уязвимых и зависимых категорий населения, и для многих из них домашнее насилие стало нормой. До сих пор эта проблема в современном обществе остается табуированной, и невнимание к ней может привести к непреодолимым последствиям.

В 1982 году был опубликован доклад Генерального секретаря ООН, составленный на основе результатов многочисленных исследований, проведенных в течение предшествующих 20 лет. Этот доклад содержал обзор на тему жестокого обращения с пожилыми людьми во всем мире. Итогом доклада являлся тезис, в котором говорилось, что что злоупотребления в отношении пожилых людей, — это широко распространенное явление, обычно не предаваемое гласности, которое влечет за собой значительные финансовые и моральные издержки.

Жестокое обращение с пожилыми людьми распространено во всех странах мира, отмечено по отношению как к мужчинам, так и женщинам, оно может совершаться родственниками и друзьями, а также не зависит от социального статуса жертвы. У пострадавших людей наблюдаются серьезные проблемы со здоровьем, нередко подобные действия влекут за собой преждевременную смерть. Многие пенсионеры испытывают пренебрежительное отношение близких людей, что также составляет основу домашнего насилия.



Диалог поколений

В Беларуси немногие организации проявляют интерес к положению пожилых людей и их интеграции в современное общество. Служба помощи гражданам, пострадавшим от насилия (совместный проект ОО «Радислава» и ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г.Минска») оказывает психологическую, социальную и информационную поддержку людям, пострадавшим от насилия, и их близким. Юлия Винокурова-Лабунская, сотрудница организации «Радислава», продолжительное время занимается изучением проблемы жестокого обращения с пожилыми людьми. Но что делается в нашей стране для улучшения положения людей преклонного возраста? Насколько они застрахованы от домашнего насилия? Находим ответы на эти вопросы вместе.

— Какие меры по предотвращению насилия над пожилыми людьми предпринимаются вашей организацией?

— Анонимно и бесплатно оказывает помощь по телефону доверия 8 (017) 280-28-11. Согласно статистике, до 25% обращений составляют звонки пожилых людей, а это достаточно большое число. Наши специалисты осуществляют консультирование по вопросам домашнего насилия по телефону или в очной форме.

— Проводятся ли какие-либо предупреждающие мероприятия?

— Да, в настоящее время мы принимаем участие в развитии нового гуманитарного проекта «Место встречи — диалог», который проводится под эгидой международного общественного объединения «Взаимопонимание». Идея этого проекта основана на взаимодействии двух групп, среди которых присутствуют как пожилые люди, так и представители молодого поколения.

Насилие над пожилыми людьми



На собраниях дискуссионного клуба будут обсуждаться наиболее важные проблемы, решение которых мы будем искать сообща. Подобный диалог представляет особенный интерес еще и потому, что собеседники интересны друг другу: молодежь может предоставить необходимую интеграцию, а люди старшего поколения — поделиться накопленной мудростью. Самое страшное для пожилого человека — одиночество, и его можно перебороть лишь с помощью таких клубов, где люди будут проводить время вместе, общаясь друг с другом, делясь своими мыслями и взглядами. Подобные

мероприятия могли бы помочь улучшению положения пожилых людей, их настроения, взаимному получению новых знаний, а также применению полученных навыков и информации во взаимодействии с окружающими.

В следующем году мы планируем провести ряд тренингов со специалистами с целью распространения приобретенного опыта и, в результате, возникновению подобных клубов в других регионах страны. Возможно, мы издадим соответствующее руководство для специалистов. В Интернете можно ознакомиться с тематическими буклетами

и плакатами, информация о проекте присутствует на сайте www.stopnasilie.org.

— **Что может послужить причиной жестокого обращения с пожилыми людьми?**

— Насильники часто зависят от своих жертв финансово, жилищно или другим способом. Особенно часто это происходит в том случае, если у пожилого человека есть взрослые дети, которым необходима поддержка по причине личных проблем, таких, как психическое расстройство, злоупотребление алкоголем или наркотиками. Риск насилия над пожилыми людьми особенно высок, если взрослые дети, обладающие такими характеристиками, живут вместе с родителями. Существенным фактором является социальная изоляция, поскольку насильники, живущие с пожилыми родственниками, имеют больше возможностей для агрессии. Также они могут намеренно могут ограничить свои контакты с остальными людьми, либо изолировать пожилых людей, чтобы насилие не обнаружилось. Известны случаи, которые часто называются «стрессом сиделки» — когда сиделка, действующая из самых лучших побуждений, так переполняется бременем ухода за зависимыми пожилыми людьми, что впоследствии выступает в роли насильника, переходя к пренебрежению или оскорблению престарелых. Однако очень небольшое количество случаев насилия объясняется такой моделью поведения.

Личные характеристики пожилого человека, такие как слабоумие, деструктивное поведение, проблемные черты характера или повышенная потребность в поддержке могут повысить риск насилия над пожилым человеком. Но проведенные в этой области исследования к противоречивым выводам.

— **Какие действия по отношению к пожилым людям принято классифицировать как насилие?**

— В наше время наиболее распространенным видом насилия является

пренебрежение. Оно означает неспособность обеспечить пожилому человеку необходимые для жизни условия: еда, питье, чистая одежда, безопасное и удобное жилое помещение, средства личной гигиены, медицинское обслуживание, личный комфорт, возможность поддерживать контакты с другими людьми. Также сюда относится отказ в помощи или препятствование при попытке обратиться за медицинской помощью в случае болезни или ранения. Злоупотребление медикаментозными средствами — неправильное использование лекарств, отказ в предоставлении необходимых медикаментов — может нанести непоправимый ущерб здоровью человека. Самолечение также подходит под это определение. Использование денежных средств, имущества пожилого человека не в его пользу: лишение средств (пенсии, сбережений), введение в заблуждение при подписании любого документа (договора или завещания), неподходящее использование опекунов, порча вещей, мебели — все это является примерами финансовой эксплуатации пожилого человека. Психологическое, сексуальное и физическое насилие также возможно в отношении престарелых людей. Никто от этого не застрахован.

— **Что бы вы могли посоветовать пожилым людям, пережившим домашнее насилие?**

— Прежде всего, не стоит сдаваться. Вне зависимости от ситуации расскажите о случившемся человеку, которому доверяете. А если кто-то избивает вас или угрожает вам, либо вы находитесь в небезопасном месте — звоните 102, или договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры. Наши специалисты оказывают помощь по бесплатному телефону доверия 8 (017) 280-28-11.

Алеся Иванькова

В 64 года она самая старая мама в Германии

В декабре 2007 года у 64 летней женщины немецко-турецкого происхождения в Ашаффенбурге родился ребенок. За границей ей подсадили оплодотворенную спермой ее мужа яйцеклетку другой женщины. В Германии эта операция запрещена, поэтому многочисленные врачи в области репродуктивной медицины требуют изменения в законодательстве. Правда, председатель объединения доктор Ульрих Хилланд высказывался за установление возрастной границы не выше 45 лет для применения искусственно оплодотворенных яйцеклеток. Правильно это или неправильно? Две мамы двух поколений обсуждают проблему — и приходят к совершенно разным выводам.

«За» старых матерей Таня Дюкерс, 39

Когда мужчины в преклонном возрасте становятся отцами — как Пикассо или Скай Дюмонт — это никого не возмущает. Наоборот, часто это событие комментируют с нотой восхищения мужской силой старика. Однако аргументы, приводимые противниками старых отцов, могут быть теми же, что и аргументы против матерей, достигших возраста бабушек — ведь им тоже остается меньше лет жизни, и, вероятно, они умрут еще раньше, чем старые мамы.

Конечно же, можно сказать: дети не хотят себе старых мам. Но дети также не хотят старого папу, папу-трудоголика, маму-путешественницу-тусовщицу, маму в депрессии, разведенных родителей, родителей, которые их не любят — дети много чего не хотят. Нужно ли из-за этого сразу же издавать законы и указывать родителям, в каком возрасте они должны рожать детей?

За жестким отрицанием позднего материнства кроется обывательская тоска по так называемой идеальной семье. «Правильный» возраст стал символом статуса. И все же тот факт, что классическая семья

с родителями в возрасте от 20 до 30 лет при рождении милых малышей действительно является самой лучшей семейной комбинацией на Земле, еще нужно доказать. С исторической точки зрения, раньше существовали прагматические причины для таких установок, но сегодня времена изменились. Мы становимся все старше — через 20 лет женщина в Германии будет жить в среднем 85 лет. И женщина, которая сегодня может родить в 64 года здорового ребенка, через 20 лет уже, конечно, не будет относиться к статистическому среднему возрасту, но вероятнее всего станет одной из особенно крепких старых женщин.

Само собой разумеется, что с увеличением продолжительности жизни людей западного мира они строят свои планы на жизнь на все более продолжительный срок, и насупило время пересматривать традиции прошлого.

Как известно из социальной психологии, отношения между внуками и бабушками-дедушками зачастую бывают лучше, чем между детьми и родителями. Разница в возрасте не является препятствием для хороших отношений, она даже может способствовать их развитию. Мамочки в джинсах



В 64 года она самая старая мама в Германии

с соответствующими их натуре хобби не всегда являются именно теми мамами, которых хотят дети. Люди более старшего возраста, которые уже состоялись как личности скорее готовы отойти на задний план и посвятить все свое внимание ребенку. В «час пик жизненного пути» (так социальные психологи называют отрезок жизни между 25 и 40 годами) большинство людей заняты собой и своей карьерой, а для детей часто просто остается мало времени, невзирая на самые наилучшие намерения быть супермамочкой или суперняней. Если кому-то довелось наблюдать, как молодые мамы обращаются со своими дочками как с конкурентками, тот согласится, что молодость обеих не гарантирует доверительных, полных любви отношений между мамой и дочкой.

Если кто-то приводит биологические аргументы по поводу того, что позднее материнство включает в себя медицинское вмешательство, тот также не должен использовать искусственный тазобедренный сустав и кардиостимулятор. Также защитники идеологии возврата в пещеры по идее должны бы отказаться от полетов на самолетах и сидения в Интернете. И вообще: кто определяет границы? Что вообще значит «естественный» и «подлинный»? Кто считает, что владеет монополией на мнение о жизни и смерти? Почему разрешены абсурднейшие пластические операции — а рождение ребенка после «образцового возраста» запрещено?

Врач 64-летней женищны из Ашаффенбурга, который вживлял яйцеклетку,

удивляется: «Мы имеем дело с парадоксом: почему донорство спермы разрешено, а яйцеклеток нет?»

Кроме того, очень позднее материнство в большинстве случаев является следствием предшествующих страданий: нежеланное отсутствие детей, разрушенные отношения и т.д. Нужно ли вставлять палки в колеса пострадавшим и запрещать через закон и этическую комиссию рожать ребенка? А если бы и так, то как будет выглядеть такой закон? «До 50 лет рожать разрешено. После 50 лет государство запрещает женщинам рожать детей». Какой будет размер назначенного за это действие штрафа? Или будет назначаться тюремное заключение? А что произойдет с детьми «запрещенных» матерей — будут ли их забирать от матери и отправлять в приют? Чем конкретнее мы представляем себе такой запрет, тем очевидней становится его негуманность и абсурдность. Таня Дюкерс, Эмма 2/2008 (писательница, автор произведения «Самый длинный день в году»)

«Против» старых матерей Урсула Леберт, 76

Дорогая госпожа Незнакомка, я не нашла в Интернете Вашего имени, только фамилию и фото Вашего мужа. Тем не менее, Вы известны во всем мире как «самая старая мать в Германии», потому что в ноябре прошлого года ни много ни мало в 64 года в гинекологической клинике в Ашаффенберге Вы родили ребенка. Медицинская сенсация.



Я не поздравляю Вас с этим. Я спрашиваю себя, кто или что подвигло Вас в Вашем возрасте захотеть родить ребенка. Страстное желание? Триумф доказательства того, что и старые женщины могут то, что совершают старые мужчины — делать детей?

Стоит отметить, что имеет место определенная биологическая несправедливость в том, что способность женщин к воспроизводству пропадает гораздо раньше, чем у мужчин. Возможно, научные эксперименты вроде рождения Вашего ребенка исправят эту несправедливость в будущем.

Правда, я знаю лишь таких женщин (включая меня саму), которые с облегчением встретили окончание своих месячных циклов. Они и так длились достаточно долго, эта неудобная, часто связанная с болями обуза. Раньше это называли «недомоганием» («Моя дочь плохо себя чувствует и поэтому не может посетить урок

физкультуры» — типичная оправдательная записка матери). Итак, Вам снова этого захотелось. Для этого Вам пришлось пройти месячный, отнюдь не безопасный гормональный курс, чтобы снова пробудить Ваши репродуктивные органы из спячки. Так как производство Ваших собственных яйцеклеток было уже полностью остановлено, Вы искали и нашли молодую анонимную женщину, которая стала донором яйцеклетки для Вас. Затем она была оплодотворена в пробирке спермой вашего также 64-летнего мужа и подсажена в Вашу матку. И действительно, эмбрион внедрился в слизистую оболочку. Правда, неизвестно, с какой по счету попытки это произошло, а также то место, где эти попытки производились.

В Германии такое донорство, сделавшее Вас «суррогатной матерью», запрещено. Поэтому процедуру провели за границей,

В 64 года она самая старая мама в Германии

возможно, в Испании, Бельгии или Турции, где она разрешена. Но это не имеет значения. Не играет в данном случае никакой роли также стоимость такой попытки — примерно от 10000 до 15000 евро.

Успех был сенсационным. Будучи беременной, вы обратились в клинику в Ашаффенбурге за помощью, «которую мы, естественно, оказали» — говорит врач. «Юридически все безупречно», — говорит уполномоченный главный обвинитель Ашаффенбурга, — «так как главный проступок был совершен не в Германии. Здесь ребенок только родился». Он весил 2.100 грамм и был ростом 46 сантиметров, появился при помощи кесарева сечения. Девочка. Ее имя появилось в интернете: Кария. Красивое имя.

Мне 76 лет. Я представляю себя на месте Кари. У меня была бы мама, которая намного старше мам других детей, с которыми я хожу в школу. Когда мне будет 12, ну да, ей будет 76. Ужасно старая, или, возможно, нет?

Пожалуйста, возразите мне сейчас кто-нибудь, что есть дети, которых растят бабушки с дедушками, потому что их родители погибли или лишены родительских прав. Да, такое есть, но это несчастные случаи, удары судьбы, а не исполнение желаний. Можно привести пример того, как в Мекленбурге одна наркоманка-мать выбросила своего ребенка из окна, чего бабушка, наверное, не сделала бы. Хватит таких экстремальных сравнений. Давайте останемся в реальной жизни.

Я сама вырастила детей и очень хорошо помню темы, которые стали для меня более чем достаточным испытанием. Когда 15-летний сын с 14-летней подругой хотели совершить путешествие пешком до Северного полюса. Когда в 17 сын хотел бросить школу и курил гашиш. Когда, когда, когда... Ни в коем случае дети надолго не остаются объектами исполнения материнских (и отцовских) желаний.

Когда Кари будет 15, Вам, самой старой матери Германии будет 79. Когда Кари будет 18 — Вам 82, и вашему мужу столько же. Когда мне было столько же, как Вам сейчас — дальше я не хочу подсчитывать эти цифры — я по случаю присматривала за внуком. Было обеденное время и я сказала: «Бенни, мы сейчас немного полежим». Трехлетний малыш посмотрел на меня сияющими глазами: «Ах, бабушка, это совсем ни к чему». И вот мне пришлось стоять с боковыми ногами на игровой площадке возле лестницы для лазания, в то время как я бы с удовольствием полежала ногами вверх. «Бабушка, залазь сюда!» — и я залезла до пятой ступени. Я думала: «Завтра ты снова будешь у мамы».

И все же Кария останется. Вырастет и останется. Должна остаться. Нет, я не поздравляю. Потому что я бы не хотела расти в доме престарелых, если бы я была Карией.

Урсула Леберт, Эмма 2/2008 (постоянный автор журнала «Бригитта»)
http://www.emma.de/64_jaehrige_2008_2.html

Перевод: Вероника Носань



Эйджизм: действительность и предрассудки

Дискриминация по возрасту широко распространена во всех сферах жизни общества. Люди разных возрастных категорий повсеместно подвергаются ограничению прав и пренебрежительному отношению, вне зависимости от половой принадлежности или социального статуса. Предубеждения в отношении пожилых людей в наши дни вызывают повышенный интерес к такой проблеме, как эйджизм.

Дискриминация сегодня

Следует помнить, что возрастная дискриминация не останавливается на банальной необъективности. Помимо предрассудков и страхов относительно пожилого возраста и неуклонного старения, эйджизм — это вековые стереотипы, взращенные на глубоко укоренившихся традициях; это также дискриминация детей и подростков, например, пренебрежение их взглядами или предвзятое мнение об определенной манере поведения в том или ином возрасте.

Некоторые формы эйджизма особенно популярны:

Эдалтизм — предвзятое отношение к молодым людям, при котором акцент делается на юном возрасте и неопытности.

Джэйнизм — одна из форм возрастной дискриминации, когда предпочтение оказывается молодым людям. Подобное явление может затрагивать все сферы общественной и культурной жизни, когда активность и физическая привлекательность молодежи играет более важную роль, нежели нравственное или интеллектуальное превосходство людей зрелого возраста.

Эдалтоцентризм — преувеличенный эгоцентризм взрослого населения, основанный на разграничении понятий «зрелость» и «незрелость». В соответствии с принятыми в обществе правилами взрослые люди занимают

господствующее положение по отношению к подрастающему поколению.

Геронтократия — явление, согласно которому общество управляется людьми, чей возраст значительно превышает средние показатели трудоспособного населения.

Хроноцентризм — уверенность в том, что определенная эпоха человечества превосходит все предыдущие или будущие времена.

Дискриминация по возрасту может привести к развитию опасений, связанных с разными возрастными группами, в частности:

Педофобия — страх младенцев и детей;

Эфебофобия — боязнь молодежи;

Геронтофобия — страх пожилых людей.

Статистика и примеры

Эйджизм также предполагает ограничение возможностей людей в пользу представителей другой возрастной группы. Подобное регулярно происходит как в формальных, так и в неформальных ситуациях.

Например, кто-то может запретить своему престарелому родственнику поддерживать определенную физическую активность из-за опасений за его здоровье. А молодые люди часто ограничиваются в возможности полноценно участвовать в жизни обще-



ства, постоянно находясь под надзором взрослых.

На государственном уровне дискриминация осуществляется несколько иначе. Некоторые правила и нормы поведения ограничивают возможности людей различных возрастных групп. Согласно закону США молодые люди могут получить водительские права лишь по достижении 16 лет. Именно государство устанавливает величину пенсионного возраста для рабочих. Это лишь немногие примеры возрастной дискриминации.

Опрос, проведенный в 2006/2007 году английским Обществом защиты детей и Национальным комитетом по вопросам детства, показал, что большинство опрошенных молодых людей (43%) испытывали дискриминацию, основанную на возрасте; далеко позади оказалась гендерная дискриминация (27%), расовая (11%), а также на почве сексуальной ориентации (6%). Все-

го в исследовании участвовало 4060 детей и подростков.

Возраст — серьезное препятствие

Эйджизм оказывает значительное влияние на трудоустройство и здравоохранение.

Со момента зарождения самого понятия эйджизма его идея успела разрастись в более широкое и вместительное определение, и теперь его используют также для обозначения трудностей, с которыми могут сталкиваться люди разных возрастов при устройстве на работу. Как и в случае с расовой и гендерной дискриминацией, прежде всего это означает неравный заработок при одинаковых условиях труда, что особенно касается молодых специалистов. Но в отличие от известных нам видов дискриминации такое невнимание к молодым людям является вполне естественным. Например, в США и Великобритании закон о минимальной зарплате действительно позволяет работодателям выплачивать молодым работникам низкие жалования, в то время,

Эйджизм: действительность и предрассудки

как люди старше их, но занимающие те же должности, зарабатывают намного больше.

Действия такого характера в отношении молодых людей весьма часто наблюдаются со стороны работодателей и основаны на предрассудках, связанных с той или иной возрастной группой. Ограниченные возможности трудоустройства — это не только низкое жалование при равных объемах работы, но и отсутствие возможного продвижения по службе. Нередки случаи, когда молодые женщины детородного возраста подвергались дискриминации на основании того, что в случае беременности и родов им пришлось бы покинуть работу.

Правила трудоустройства также ограничивают минимальный возраст работников, устанавливают продолжительность рабочего дня и рабочие условия. В США в большинстве случаев возраст человека не должен быть ниже 14 лет при устройстве на работу, определенные ограничения прослеживаются до преодоления человеком возрастного рубежа в 16 лет. Многие компании также отказываются нанимать на работу людей младше 18 лет.

Не исключено, что молодые люди старше 18 также будут испытывать трудности с устройством на работу, ведь в большинстве случаев максимальный желательный возраст для квалифицированного специалиста не превышает 30 лет. То есть после получения необходимого образования в конкретной области у человека остается всего несколько лет, чтобы найти себе место и понять, а стоило ли вообще приобретение этой специальности таких усилий. К тому же

возможность продвижения по службе неотвратимо снижается после преодоления сорокалетнего возраста. Все эти тенденции, базирующиеся на возрастных стереотипах, конечно, негативно сказываются на мотивации и работоспособности сотрудников, что чревато немалыми убытками для предприятий.

Не стоит забывать, что эйджизм значительно развит и в системе здравоохранения. Дискриминация процветает в отношениях типа «пациент-врач», во время процедур осмотра, когда происходит обмен информацией или выработка решений по дальнейшему лечению. В некоторых случаях врачи могут придерживаться совершенно шаблонной манеры поведения, которая является эйджизмом в чистом виде. Многочисленные исследования показывают, что в большинстве случаев врачи не проявляют интереса или участия в решении проблем пожилых людей. Общаясь с этими людьми по долгу службы, врачи часто проявляют раздражение, да и в целом описывают своих престарелых пациентов как «выживших из ума» или просто депрессивных людей, у которых «всегда найдется, на что пожаловаться». Но как раз из-за такого пренебрежения к здоровью пожилых людей становится довольно сложно диагностировать развитие опасных заболеваний на ранних стадиях, ведь эти люди намного реже подвергаются основательному осмотру, нежели молодежь. Вот почему чем старше человек, тем труднее ему получить соответствующее лечение. Многие специалисты не без оснований опасаются престарелых пациентов,

особенно их физической слабости, которая порой мешает противостоять болезни, а также может послужить причиной последующих осложнений, что нередко приводит к смерти. Как следствие, все лечение в таких случаях скорее заканчивается на озабоченности заболеванием, нежели основывается на каких-либо превентивных мерах или попытках излечения — ведь многие медицинские работники до сих пор полагают, что ухудшение здоровья — это естественное следствие старения, и нет никакого смысла противодействовать критическим возрастным изменениям.

Подобная избирательная тактика лечения нередко становится причиной фатальных последствий.

Наша иллюзорная реальность

Покровительственная манера общения, присущая некоторым людям, несомненно,

влияет на эмоциональный фон пожилых людей. Такое обращение основывается на известных стереотипах о немощности, когда с престарелыми начинают обращаться «как с детьми». Это оказывает сильное воздействие на чувство собственного достоинства и дальнейшее поведение пожилых людей. Ежедневно сталкиваясь с бытующим мнением о своей бесполезности, престарелые люди начинают чувствовать себя обузой для окружающих, неспособными внести какой-либо вклад в общее дело; они и сами могут превратиться в то, чего так ожидают от них остальные люди, свыкнуться и искренне поверить в навязанные окружающими шаблоны. С этой точки зрения стереотипы выступают в роли предсказаний, которые рано или поздно сбываются.

Алеся Иванькова



Родители в старости

«Ты должна проявлять заботу, ведь это ТВОЙ ОТЕЦ»

Внезапно он стал пропускать слова, рассказывая о чем-то. Стыдясь этого, он больше не выходил из дома, и впал в депрессию. Однажды летним днем Николь Шнайдер-Горгес вынуждена была отвезти своего отца в клинику. Когда родители вдруг становятся детьми: история одной драмы, которую тысячи людей переживают каждый день.

«Вам следовало бы сейчас отвезти своего отца в клинику», — сказал врач Николь Шнайдер-Горгес.

Она посмотрела на своего отца, которого сопровождала на обследование в тот день. Ее отец посмотрел на врача и сказал: «Но мне нужно идти домой, к моей жене».

«Так не пойдет, папа», — сказала его дочь Николь.

Затем она вызвала санитарный автомобиль, чтобы в этот теплый день отправить своего отца в психиатрическое отделение клиники Хедвигсхоэ в Берлин-Грюнау. Пока они ждали машину, Николь думала о том, что ей придется делать, если отец будет сопротивляться.

Спустя несколько недель, в конце лета, она сидит в фойе клиники. Хрупкая женщина, замужем, двое детей, светлые волосы, розовые губы, и она говорит, что труднее всего переносить то, что отец отталкивает ее.

Действительно ли он ее отталкивает? Или он так делает потому, что болен? Николь Шнайдер-Горгес только что навещала своего отца, пробыла у него четверть часа. «Это было долго», — говорит она, часто отец уже через десять минут приказывает ей уходить.

Он больше не улыбается, когда она появляется в дверях, и не смотрит на нее. Он обвиняет ее в том, что он находится в клинике, которую называет «дурдомом».

«Ты меня сюда отправила» — говорит он снова и снова, — «меня, главного конструктора, лауреата национальной премии ГДР и заслуженного изобретателя».

Отец искал выгодную страховку для машины, вкладывал ее деньги

Оглядываясь назад, его дочь рассказывает, что вообще-то старость хорошо сказалась на ее отце. Он расслабился, стал «немного больше дедушкой».

На на Рождество 2008 года он вдруг стал пропускать слова в разговоре. Причиной этого была, кроме прочего, одна из форм слабоумия. Поэтому он больше ничего не рассказывал, стыдился себя, оставался дома, больше не встречался с друзьями после сауны, не ходил в пивную, впал в депрессию.

Его дочь говорит, что по-настоящему хорошее настроение в последний раз было у ее отца в марте 2009 года. Еще она говорит, что всегда хотела такого мужа, как ее отец, когда была маленькой девочкой. Он был надежным, он помогал.

Еще вплоть до декабря прошлого года он заботился о своей дочери. Он искал ей выгодный вариант страховки для машины, как делал это всегда в конце года, искал варианты выгодного вложения ее денег.

Теперь она сидит дома с многочисленными документами отца и не знает, что с ними делать.



«Соберись, Клаус!» — «Он больше не может этого сделать»

«Мне никогда не приходилось в это вникать, это всегда делал мой отец», — говорит она, — «и для моей мамы это такой же темный лес». Не существует никакой доверенности, распоряжения пациента, ничего. Часто мама звонит мне, зачитывает почту отца. «Что такое налоги за машину?» — спрашивает мать. «Просто оплати их» — отвечает дочь.

Что касается собственных дел дочери, по ее признанию, в них она разбирается плохо и часто беспорядочно ведет их. Совсем по-другому дело обстоит в том, что касается работы. Она тоже работает в больнице, социальным педагогом — консультирует пациентов, покидающих клинику, говорит с адвокатами, посредниками в поиске работы, банками.

«Все совершенно по-другому, когда дело касается тебя самого» — говорит она. Николь прекрасно видит, когда родственники грубо обращаются с пациентами. Когда же такое происходит с ней самой, она не сразу замечает этот факт, как будто не признает, что именно ее собственных родителей могут коснуться неприятные стороны старения.

«Моя мать звонит именно тогда, когда что-то идет не так» — говорит она, и на ее лице ненадолго появляется улыбка.

«Соберись, Клаус!» — иногда говорит ее мать, стоя у постели своего мужа, когда он начинает кричать на жену и дочь. Это выглядит очень странно по сравнению с тем, что происходило в их семье на протяжении долгих лет.

«Он больше не может это сделать, мама» — напоминает ей тогда Николь.

«Ты так думаешь?» — спрашивает ее мать и плачет.

Родители в старости

«Ты должна проявлять заботу, ведь это ТВОЙ ОТЕЦ»

«Взять на себя заботу означало бы оставить свою работу»

Что будет дальше? «Этого я не знаю», — говорит Николь. Возможно, отца скоро выпишут, он должен будет принимать лекарства, но слабоумие, забывание слов будут со временем усиливаться.

А потом?

«Ты должна проявлять заботу, ведь это твой отец», — эти слова Николь тоже слышит часто. «Заботиться?», — говорит она растерянно, — «Это означает, что мне придется отказаться от своей работы, своей жизни».

«То, что переживают родственники, ухаживая за больными слабоумием, часто очень трудно даже просто представить себе», — говорит Анетта Рихерт. Она работает врачом в больнице Хедвигсхоэ, в отделении, специализирующемся на психиатрии и психотерапии в области геронтопсихиатрии. Она лечит людей старше 65 лет, страдающих рассеянностью, слабоумием или депрессией, как отец Николь Шнайдер-Горгес. Уход за такими больными осуществляется круглосуточно, 24 часа в день.

Анетта Рихерт советует родственникам воспользоваться помощью, которая их разгрузит — это консультации, приходящие помощники или служба по уходу. «Как правило, детям легче пойти на это, чем супругам больных, так как у них своя жизнь и они больше дистанцируются от родителей», — говорит Рихерт.

Хотя согласно ее врачебному опыту, такая «дистанция» у дочерей короче, чем у сыно-

вей. «В этом отношении мужчины в целом более благоразумны» — говорит Аннет.

Если сын не выполняет желания, то в глазах матери он «злой»

«Какая-то часть прежних отношений сохраняется, несмотря на болезнь», — говорит врач. Это прежде всего чувства, которые они испытывают друг к другу, но к ним добавляются и разграничение, иерархия между родителями и детьми.

Но все же есть такие моменты в жизни, когда дети должны расстаться с последними рефлексамися родительского авторитета.

Сложная ситуация возникает тогда, когда за матерью, страдающей слабоумием, ухаживает сын, которого она растила без отца. У матери появляются желания, которые невозможно выполнить. Если сын их не выполняет, то в глазах матери он «злой». «Вот так просто возникают для детей непреодолимые трудности», — говорит Рихерт. Звучит так, будто любовь осложняет уход.

Рихерт рассказывает, что сегодня утром она сама в первый раз сопровождала свою мать, которой 82 года, к врачу. Она говорит, что, конечно же, для детей легче, когда родители стареют без существенных физических дефектов — у них есть время привыкнуть к своей новой роли.

Николь Шнайдер-Горгес сидит слегка потерянная среди пустых стульев в фойе клиники. Она — единственный ребенок. Еще никогда она так не желала, чтобы у нее были братья и сестры.

Источник: <http://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/0,1518,678830,00.html>

Перевод: Вероника Носань



Во власти воспоминаний

Военное поколение сейчас живет в домах престарелых, и вот что бросается в глаза: именно старых женщин мучают нерациональные, на первый взгляд, страхи. Наконец-то в Германии стартуют проекты по оказанию помощи таким людям.

С мая этого года на ящик Марии Бётхе приходит значительное количество электронных посланий от людей, которые вообще-то не относятся к типичным Интернет-пользователям. Авторами писем являются женщины в возрасте около 70 лет. То, о чем пишут эти женщины Марии Бётхе, также, как правило, не является предметом обычного обмена сообщениями с психологу то, что они пережили в конце

войны — бегство, изгнание, бомбежки. Некоторые из них пишут об одном событии, которые особым образом запечатлелось в их воспоминаниях и наложило отпечаток на их тело — об изнасиловании. Это может быть изнасилование, которое пережили они сами, либо их матери, сестры, родственницы, подруги, соседки.

Проект, запущенный весной этого года Берлинским лечебным Центром для жертв пыток (BZFO) в сотрудничестве с

университетом в Грайфсвальде, называется «Дневник жизни». Женщины и мужчины старше 65 лет, то есть те, кто пережил конец войны в детском, подростковом или уже зрелом возрасте, с помощью этого проекта могут сделать то, что не могли сделать на протяжении всей своей жизни — рассказать о том ужасе, который так рано наложил на них свой отпечаток и никогда больше их не покидал.

Основная деятельность центра — работа с людьми из тех стран или регионов, где проходят военные действия или господствует диктатура. Там изнасилования служат оружием войны или средством оказания давления для получения показаний в судебных делах. «Многие наши пациентки и даже пациенты были изнасилованы», — говорит представитель Центра Бритта Дженкинс.

О том, что во время войны немецкие женщины массово подверглись травмированию через изнасилования, заговорили только сейчас. Собственно говоря, только в последние десять лет стало возможным то, что «виновный народ» смог начать разбираться с тем воздействием, которому подверглось его собственное население в ходе войны.

Время для этого как раз подошло. Пострадавшие теперь старые, многие уже умерли. Хосписы сообщают, что некоторые из их пациенток рассказывают на смертном одре о самом страшном событии своей жизни, о котором они никогда до этого не говорили. Но многие начинают говорить об этом еще раньше, как правило, это происходит одновременно с выходом на пенсию, после смерти супруга или с переселением в дом престарелых. «Именно тогда, когда нечем отвлечься, людей одолевают воспоминания, и они обнаруживают, что еще не со всеми событиями в своей жизни разобрались», — говорит Дженкинс.

Психолог Бётхе предложила курируемым ею 35 участникам проекта (к слову, в последние три года число участников проекта

увеличилось до 100 человек.) посредством электронной почты сначала описать свои основные жизненные этапы, а после перейти к изложению собственно негативного события, произошедшего в их жизни, а также к вопросу того, как это событие отразилось на их дальнейшей жизни. Она говорит: «Женщины, например, сообщают, что долго «не хотели мужчин» или все-таки вышли замуж только потому, что хотели детей. А еще описывают последствия этого молчания, длившегося всю жизнь, для семьи. Наиболее часто встречается фраза «Дети никак не могли понять, почему я так обращалась с папой».

В конце шестинедельной «Интернет-терапии» участники пишут письмо ребенку или молодой женщине, которыми они тогда были. «Этим они дают сами себе то, чего раньше были лишены — утешение и помощь», — объясняет психолог. Это нужно для того, «чтобы больше не отвергать пережитое, а принять его как часть своей жизни».

Идею этого уникального для Германии проекта подала руководитель проекта Кристина Кнавельсруд из Голландии. Там Интернет-терапия уже является широко распространенным методом и доказала на деле свою эффективность для людей, страдающих посттравматическими расстройствами, а также для старых людей. «Только один процент из тех, кто проходит курс терапии лицом к лицу — люди, которым больше 60 лет», — объясняет Мария Бётхе. Именно для старых людей, очень скептически относящихся к походам к психологу, но зато выросших на эпистолярных традициях, подходит концепция «Дневника жизни».

Скоро у Мартины Бёмер будет своя приемная в Билефельде при организации «Горный поток», в которой она также сможет выслушивать или читать истории, авторами которых являются старые женщины. Это произойдет благодаря тому, что феминистские



Во власти воспоминаний

женские консультационные службы обнаружили, что со времени их основания в 70-х и 80-х годах не брался в расчет один вид пациентов — те, кто подвергся сексуальному насилию в военное время, и у кого были особенно веские причины скрывать свою травму как можно дольше. Но сейчас эти женщины стучатся в дверь своих дочерей, 30 лет назад так решительно вытаскивших на свет тему сексуального насилия.

«Все больше женских консультационных служб просят о консультации», — сообщает Бёмер. Почему старые женщины так долго это скрывали? Почему старая женщина испуганно реагирует, когда называешь её «травмированной»? На каком языке можно с ней разговаривать?

«Горный поток» сделал выводы и создал рабочее место, финансируемое организацией «Человек действия», для оказания индивидуальных и групповых консультаций для женщин старше 60 лет. То, что это место занимает Мартина Бёмер, не случайно. Квалифицированный работник по уходу в доме престарелых, она за 25 лет опыта работы часто наблюдала, как приходилось давать успокаивающие средства «бушующим» обитательницам, потому что они сопротивлялись, когда их мыли в интимных местах или потому, что они приходили в панику, когда санитар хотел поставить катетер со словами «Сейчас раздвиньте ноги».

У одной из пациенток больницы внезапно случилась галлюцинация о диких зверях, карабкающихся на ее кровать и на стены. Выяснилось, что ее новую соседку навещал муж-американец и оба говорили

по-английски. Муж и его язык разбередили старую травму: после окончания войны ее изнасиловали американские солдаты.

В книге «Опыт сексуального насилия в историях жизни старых женщин», вышедшей еще в 2000 году, Мартина Бёмер настойчиво выступала за то, чтобы обучать персонал, осуществляющий уход за пожилыми пациентами в больницах и домах престарелых. Спрос на эту услугу был ограниченным. И лишь в 2008 году при чтении доклада она встретила чуткого слушателя в лице одной руководительницы дома престарелых. Сейчас Бёмер работает с этой руководительницей над преобразованием заведения в Шидер-Шваленберге, Восточная Вестфалия, в доме, специализирующемся на уходе за травмированными людьми. Это первый подобный опыт в Германии.

«Осознание того, какие темы были упущены в течение десятилетий, появляется только сейчас», говорит Инсе Фоккен. «Понадобилось много времени, прежде чем стало возможным заговорить и исследовать так называемых «детей оккупантов». Но наверняка изнасилования были самым большим табу — не в последнюю очередь потому, что тогда самой актуальной темой было то, что делали немецкие мужчины», — считает профессор психологии университета в Зигене, которая также является представителем Ассоциации исследователей детства во время Второй мировой войны.

Около 30 ученых, многие из которых сами являются «детьми войны», в 2002 году объединились для активного изучения вопроса о влиянии лишения привычных



условий жизни, а также изгнаниям, ночным бомбежкам или гибели отцов на жизнь сегодняшних 60-летних людей. Но тема изнасилований женщин здесь не поднималась. Фоккен жалеет, что «аспект сексуального насилия как для пострадавших женщин, так и с точки зрения трансгенной передачи опыта от поколения к поколению до сих пор слишком мало исследовался».

При этом из исследований холокоста давно известно, что как раз невысказанное перенимается следующим поколением. Что передали травмированные матери своим дочерям? Какие психосоматические последствия проявляются у старых женщин?

Одной из тех, кто желает заполнить зияющий научный пробел, является Ариана Райхле. Педагог университета Дортмунда хочет выяснить, какие факторы помогли женщинам, подвергшимся насилию во время войны, справиться с этими переживаниями, и она собирается сделать это, проведя серию интервью с такими женщинами. Также она хочет понять, какую значимость имеет сегодня это переживание. Исследовательница, сотрудник кафедры реабилитационной

психологии исходит из того, что «изнасилования того времени сегодня все еще играют большую роль для женщин. Они могут этого не осознавать, но иметь связанные с этим психические проблемы или заболевания».

Тому факту, что специфические военные травмы старых женщин постепенно становятся предметом обсуждения, не в последнюю очередь способствуют сами женщины, чьи долго вытесняемые страхи все труднее игнорировать. «В старости функции контроля ослабевают», — говорит Инса Фоккен, — «и тогда плотина рушится».

Это может подтвердить Мария Бётхе, сотрудница проекта «Дневник жизни». «Некоторые участницы дали прочесть тексты своим детям и тем самым нарушили молчание, сохранявшееся в семье долгие годы», — рассказывает психолог. А некоторые хотят, чтобы их письма были опубликованы, «потому что мы хотим напомнить о том, что были мы, женщины». Chantal Louis, EMMA 6/2008 Шанталь Луис, Эмма

http://www.emma.de/spaetes-trauma_2008_6.html

перевод: Вероника Носань

Триумф воли

Мадонна Луиза Чикконе: от дикарки до госпожи. Соня Микич грустит о своем бывшем идоле.

Привет, это снова она! На этот раз Госпоже исполнилось полвека. Ноги широко расставлены, бедра вперед, глаза нахальные. Черное белье, сетка, сапоги, открытый рот, что ж, все как в мужских фантазиях восьмидесятых годов и как-то очень по-мещански. Если кто-то спутает эти стальные мускулы и это жесткое мясо со сладострастием — мне очень жаль. Просто поздравим пятидесятилетнего человека с хорошим здоровьем.

Ее новый альбом Hard Candy, конечно же, весьма танцевальный и прекрасно подходит для летних вечеринок, звучание в любом случае напоминает о восьмидесятых, Мадонна охотно вспоминает эту эпоху. Поп встречается с хип-хопом, студия звукозаписи будет рада, что Мадонна не идет на творческий риск. Но речь не только о музыке.

Мадонна, как никакая другая знаменитость поп-музыки, знает, как надо создавать, пестовать и развивать свой престиж. До неприличия сильный эгоизм может в этом пригодиться, как и находчивость торгового представителя. Уже добрых два десятка лет она кирпич за кирпичом строит собор ИМИДЖА, и мы в который раз удивленно спрашиваем себя: в чём ее секрет? Ответ простой: в том, чтобы не иметь никакого секрета.

Легенда такова: в 1978 году с 35 долларами в кармане она приехала на автобусе в Нью-Йорк, со средними танцевальными способностями, со скорее слабым, чем сильным голосом. Единственное ее достояние — IQ 140. Спустя 30 лет ее состояние оценивают в 450 миллионов долларов. Она успешный игрок мирового масштаба в области поп-музыки, имеет стабильный доход как предприниматель в сфере мультимедиа и автор детских книг, с недавних пор культивирует английский акцент с оттенком кокни,

коллекционирует предметы религиозного назначения, выкупаемые из-под залога, и спасает детей Малави.

Мадонна. Каждому — свое. Я, например, с удовольствием вспоминаю девичий фильм «Отчаянные поиски Сюзан», тра-ля-ля хиты хорошего настроения восьмидесятых. Мадонна была для нас веселой: сушила феном волосатые подмышки в общественных уборных и демонстрировала сильные плечи. Борцовские сапоги и лифчики в форме цилиндров. Прическа в стиле постпанк с лицом мопса. Дерзкое нарушение стиля в одежде было придумано исполнительницей низкопробной музыки задолго до Бригитты или Вог.

Ее тогдашние сексуальные игры — включая демонстрируемые обществу мастурбации, оргии, почти порно и нарочитое садомазо уже не являются провокацией. Они напоминают о временах, когда противостояние еще не означало благородную неясность. Совсем наоборот — Мадонна Луиза Чикконе прославляла неразбериху различий и противостояний. Поэтому я считаю напрасным серьезно задумываться об усыновленном ею чернокожем ребенке, или об увлечении каббалой и еврейским мистицизмом. Ей так надо. Это ее личное дело. Каждый может выбрать тот аспект Мадонны, который ему по душе.



Триумф воли

Мадонна Луиза Чикконе: от дикарки до госпожи. Соня Микич грустит о своем бывшем идоле.

И таким образом мы прямоком подходим к последнему вопросу о Мадонне Луизе Чикконе: Она мужчина или женщина? Ответ звучит: «Да». Потому что эта женщина всегда выставляет себя напоказ.

Тот, кто приходит в восторг от танцев Мадонны у шеста, ее тугого зада и ковбойских сапог, будет легко одурачен. Мужчины в ее жизни менее броские. Угрюмый, тогда еще незрелый Шон Пенн. Красивый, неизвестный Карлос Леон. Чудаковатый Гай Ричи. И среди этих милых мышек Мадонна — как счастливая толстая кошка, упавшая в сливки.

В то же время, и в этом я уверена, мужчины чувствуют себя комфортно в галактике Мадонны, потому что она не только куда-чет как богиня-мать над своей семьей и коллегами и молится вместе с ними перед каждым выступлением. Она может обходиться и без мальчиков. Это та женщина, с которой можно поболтать по значным местам и поболтать о футболе и Арсенале.

Само собой, уверенность в своей правоте, готовность к достижению результатов и решительность, одним словом — то, чем Мадонна завоевывает мир, невероятно притягательны для девочек и женщин. Так же как и ее — позвольте мне одобрительную ухмылку — безусловное стремление к власти.

Власть над хит-парадами, модой, символами. Власть над деньгами и людьми. Ее определение власти: «Создание шоу подобно жизни в военное время. Все должны быть бдительны, никто не может позволить себе что-то провалить».

Как патриарх старой школы, Мадонна контролирует тела и головы своей команды, своих мультимедиа-компаний, своих потребителей. Тот, кто, не обращая внимания на музыку в ее шоу, сконцентрируется исключительно на технологии выступления, увидит перфекционизм, который должен легко приносить славу и деньги. Все четче, все продуманней, все более развлекательными становится ряд продуктов этой женщины апокалипсиса. Маленькая панк-потаскушка, трагическая Эвита, крутая ковбойша, мистическая Эстер. Хлыст или детская соска. Роли и аксессуары говорят о счастливом применении энергии, об игнорировании границ между полами. Самка? Ах, это неважно.

Как свободно она копирует мужские позы, присваивает их себе. Белый диско-костюм Джона Траволты, терновый венец Иисуса Христа и блестящую накидку Джеймса Брауна. Фаллические жесты в позе с широко расставленными ногами, присущие стареющим героям гитары, удаются ей так же легко, как и футуристические костюмы из Безумного Макса II и III. Она настолько расширяет художественный выбор между «женским» и «мужским», что сами понятия теряют свой смысл. Шлюха и святая наконец мирно сосуществуют, так же как и Дионисий с Аполлоном.

Но нужно ли женщине в ее возрасте показывать высокие спортивные достижения на сцене? Тяжелейшая физическая работа до пенсии в 77 лет? Наверное да, хотелось бы так думать. Ведь достойно удивления уже то, что могут сделать силовая



йога, дисциплина и немного метафизики с 50-летней женщиной. Я сама присутствовала на сценических шоу господ Джаггера и Боуи, которые даются им с трудом. Очень быстро иссякли сексапильные прыжки, очень быстро закончился воздух в легких. Выдохшаяся мужественность в слишком узких брюках — таким старым мужчинам хочется побыстрее предложить стаканчик монашеской настойки из мелиссы. Одним единственным появлением в облегающем белом тренировочном костюме Мадонна доказывает всю смехотворность конкуренции мужчин-пенсионеров в физкультуре. Во веки веков. Аминь.

Мадонна — это хитрый сейсмограф женской эволюции: от машины-производителя

до бизнес-леди, от Дэйзи Дак до Госпожи, от секс-куклы до наездницы, и плюс к этому все перечисленные последовательно в обратном порядке. Она импортирует и экспортирует чувства и настроения меньшинств, создает из субкультуры массовые явления. Хорошо, что она у нас есть. Соня Микич, ЕММА 4/2008

В 1985 году автор статьи опубликовала в 10 номере журнала «Эмма» статью «Открытое письмо Мадонне». Сегодня она является руководителем телевизионного политического журнала «Монитор».

http://www.emma.de/madonna_2008_4.html

Перевод: Вероника Носань

«Эротика всегда нам доступна, во многих её проявлениях»

Рената Даймлер, автор бестселлера «Скрытая страсть — женщины, которым за 60, рассказывают о любви и сексуальности», посвятила свой доклад теме, которая, как и прежде, закрыта множеством табу.



Она была третьей и последней докладчицей конференции. Несмотря на позднее время, Ренате Даймлер не составило труда заинтересовать публику. Этому способствовала, с одной стороны, щекотливость темы, а с другой — открытое и живое изложение.

В начале доклада Рената Даймлер рассказала, почему 20 лет назад, в то время, когда ей только исполнилось 40 лет, она занялась эротичностью и сексуальностью в старости. Благодаря сотрудничеству в проекте «Старость не болезнь» она с удивлением открыла, что об эротике старости никто никогда не упоминал. Еще больше ее заставила задуматься встреча с женщиной в возрасте около 70 лет на пляже в Греции. Полностью осознавая эротичность своего воздействия, мужчина который был старше Ренаты на 30 лет, открыто и уверенно флиртовал с ней. В то время, как грек за ней ухаживал, Даймлер заметила двух женщин, которые

с интересом за ними наблюдали. Им обоим было примерно по 50 лет, с полотенцами на коленях, со скрещенными руками на груди, как будто на пляже раздеваются только молодые и красивые. Все их поведение говорило о том, что они больше не чувствовали себя желанными, и разочарованно смотрели на седого мужчину, который так пылко окружал вниманием явно более молодую женщину. Логичным образом у госпожи Даймлер возник вопрос: это ли ожидает меня через 10 лет? Я тоже больше не буду чувствовать себя желанной?

Этот эпизод является превосходным примером так называемого «двойного стандарта старения»: сексуальность и эротика по-разному переживается полами в пожилом возрасте. Общество больше одобряет потребность в физической близости старых мужчин, чем женщин. В то время как привлекательный грек с большой долей

уверенности может флиртовать с 40-летней женщиной, подобное поведение 70-летней женщины по отношению к 40-летнему мужчине было бы равносильно нарушению серьезного табу. Рената Даймлер подвела итог своему сообщению: в сексуальности и эротике нет равноправия. И хотя она далека от того, чтобы отводить женщинам роль жертвы, она находит, что их доля вины в этом тоже есть.

Как руководитель лекций и семинаров в доме престарелых, Рената Даймлер часто наблюдала, что отношение персонала по уходу за пациентами к эротическим желаниям обитателей дома сильно зависит от личной биографии. Желание переживать сексуальность в первую очередь связано с биографией, а никак не с возрастом. Тот, кто воспринимает любовный аспект своей жизни богатым и наполненным, тот и в пожилые годы будет стремиться к близости и эротике. Если для кого-то сексуальность является чем-то неприятным или она подавляется, то в старости от нее наверняка откажутся. Когда у персонала наблюдается открытое отношение к эротике и сексуальности, они легче признают потребности их подопечных. Для этого нужна честность! Как показали исследования мозга, невозможно скрыть от окружающих свои представления о чем-то. «Мы сами ответственны за наши мысли. Достаточно того, что вы о ком-то заботитесь и думаете о нем, что он — грубо говоря — «клёвый старикан, который еще «хочет», чтобы это оказало на него соответствующее влияние. Потому что он получит это послание, даже если вы его не выражали», — говорит Рената Даймлер в своем докладе. Поэтому она советует всему ухаживающему персоналу сознательно работать со своими представлениями об эротике и сексуальности и наполнять свою биографию подобными переживаниями.

В конце доклада госпожа Даймлер зачитывает интервью с немецкой артисткой

кабаре Лотти Хубер из книги «Скрытая страсть — женщины, которым за 60, рассказывают о любви и сексуальности». Следующий отрывок показывает, как многогранно можно переживать эротику:

«Моя любовная жизнь была очень разнообразной и интересной. Сейчас я наслаждаюсь творчеством, которое мне дал этот опыт. Был ли когда-либо евнух творцом? Среди великих писателей, скульпторов, художников нет ни одного евнуха. Заберите сексуальность — и человек станет стерильным. Если бы у меня ее не было, я бы вовсе не смогла работать, я бы окаменела и ничего бы не излучала. Сексуальность — это простейшая форма. Ты просто с кем-то спишь — и вот уже все позади. Это огонь, который быстро гаснет. Эротика никогда не заканчивается. Близость, касания, атмосфера — это все намного важнее. Женщина, которая этого не знает, которая не эротична, потеряет своего мужчину. Я считаю старых мужчин невероятно эротичными. В них видно знание, в них видна драма, которую они прожили — это пленительно.

Но эротика — это также момент, в котором я вижу красивую вазу, или красивую ткань, или красивое украшение. Моя кошка эротична, когда она проходит своей изумительной походкой по моей студии. Эротика — это красивая рука, красивый рот, то, как кто-то наполняет бокал, как он проводит рукой по лбу, как он берет книгу...

Однажды я ходила в ресторан с одним мужчиной. Зрелище того, как он разбирал морской язык своими красивыми руками, было невероятно эротичным. И я про себя подумала: «Дорогой, позволь мне быть твоим морским языком». Впоследствии я вышла замуж за этого мужчину».

Источник: <http://www.whs-wien.at/aktuelles/artikel/461>

Перевод: Вероника Носань

Климакс — инициация мудрости, силы и свободы

Климакс — слово греческого происхождения, и во многих языках означает «подъем», «наивысшая точка», а в английском еще и такое: «стабильный и длительный период экологического равновесия, достигнутый в результате процесса успешной адаптации к условиям окружающей среды». В русском языке словом «климакс» чаще всего описывается физиологический период в развитии женщины, наступающий в середине жизни, и характеризующийся прекращением менструального цикла. Вот об этом климаксе мы и поговорим. Строго говоря, в медицинской литературе принято разделять две фазы этого процесса-состояния. Первый — это собственно климакс, который является переходным периодом ко второму и заключительному — менопаузе (климакс поэтому иногда называют еще «пременопаузой»).



Как бы то ни было, говорить «про это» у нас не очень принято. Даже среди женщин. Многие из тех, кто дожил до климакса, стыдятся в этом факте признаться, а большинство тех, кому он только предстоит, смертельно боятся этой перспективы, а то и втайне надеются, что их минует чаша сия. Немногочисленные публикации в популярных изданиях посвящены, в основном, тому, как климакс «лечить» — как будто это какая-то паталогия или болезнь. Конечно, врачей, пишущих о климаксе в таком духе,

можно понять: к ним обращаются женщины, испытывающие неприятные или болезненные симптомы (как в песне Высоцкого: «побудьте день вы в милицейской шкуре, вам жизнь покажется наоборот...»). В реальности большинство женщин переживает климакс вполне спокойно — без особых симптомов и без медицинской помощи. Интересно, что статистика по «симптомам» сильно отличается от культуры к культуре, и, по свидетельству историков и антропологов, в обществах, где к пожилым женщинам

относятся с особым почтением, средний уровень жалоб на здоровье, связанных с климаксом, существенно ниже, чем там, где бытует представление о менопаузе, как об «угасании» и «конце женственности».

Вместо эпиграфа: Энергия «свирепой женщины»

Знаете ли вы, что среди древних ритуалов, которые практикуют буддистские монахи, есть такой, при котором они долго постятся, медитируют, молятся, а в результате обретают способность усилием воли резко повышать температуру своего тела — так, что высыхают мокрые простыни, в которые они закутываются? Примечательно, что в одной из тибетских школ буддизма высвобожденная внутренняя энергия, позволяющая монахам совершать такие чудеса, называется «тума», и в переводе означает «свирепая женщина». Не исключено, что в этом названии содержится намек на то, что похожее состояние без всяких усилий со своей стороны переживает чуть ли не каждая «нормальная женщина», вступившая в климакс.

Так что же с нами происходит во время климакса?

По-простому говоря, происходит с нами одно: приходит конец циклическим гормональным подъемам и спадам, управляющим процессами, происходящими в яичниках, фаллопиевых трубах, матке, да и во всем организме, единственная цель которых — подготовка к возможному зачатию и рождению ребенка. Заканчивается морока с месячными, уходит в прошлое мифический и реальный ПМС, отпадает нужда в прокладках и тампонах, исчезают «фертильные дни», заодно с днями, когда нельзя заниматься сексом и, скажем, плавать в бассейне из-за кровотечения...

Уровень «женских гормонов» (эстрогена и прогестерона) при менопаузе понижен по сравнению с фертильными годами. Но

кто сказал, что один из этих уровней более нормальный или правильный? Каждому гормональному уровню — свое время и свои задачи, а значит глубоко ущербным является отношение к мунопаузе, как к периоду паталогического гормонального дефицита, который надо восполнять с помощью гормонозаместительной терапии (ГЗТ) — точка зрения, еще недавно широко распространенная в США, да и во всем (западном) мире. Сейчас от нее отказались под влиянием результатов многолетних и широкомасштабных исследований, показавших, что риски, связанные с ГТЗ, в среднем перевешивают её плюсы. Тем не менее, ГЗТ может быть назначена врачом, как временная и необходимая мера борьбы с особенно тяжелыми симптомами климакса.

Понятно, что никакой физиологический процесс не может быть запущен или остановлен простым «нажатием кнопки», тем более, такой тонкий и сложный, что регулирует человеческую репродуктивную систему. Вспомните, как устанавливался ваш менструальный цикл. Наверняка, строгая периодичность сформировалась не с первого раза, а главное, весь этот переходный процесс сопровождался симптомами самого широкого спектра — тут и жирные волосы, и прыщи на лице, и тошнота, и головные боли, и многое другое — у всех по-разному, но редко у кого абсолютно гладко и бессимптомно. Похожая картина наблюдается и при сворачивании нашего репродуктивного потенциала. Недаром климакс называют еще «вторым пубертатом» (пубертат — это научное название периода полового созревания). Симптомы климакса тоже отличаются широтой и разнообразием, и их полный список занял бы несколько страниц.

Наиболее типичный симптом, который переживают практически все: месячные начинают «сбиваться» — то задерживаются, то учащаются, то становятся скудными, то, наоборот, «льет, как из ведра»... В это время

Климакс — инициация мудрости, силы и свободы

весьма разумно отмечать в календаре начало и конец каждой менструации. Во-первых, потому что теоретически в этот период вы вполне можете забеременеть, а во-вторых, чтобы выяснить, в каком точно возрасте у вас началась менопауза, поскольку эту дату принято отсчитывать «назад»: менопауза считается официально наступившей после того, как пройдет 12 полных месяцев со дня окончания последних месячных.

Вторым по распространенности симптомом являются «приливы» — это как раз то самое состояние резкого повышения температуры тела, которого с таким трудом добиваются буддистские монахи. К сожалению, прилив обычно «нападает» на нас внезапно и, кажется, что ни с того, ни с сего. Особенно неприятно, когда прилив происходит ночью, во сне, в результате чего мы просыпаемся в поту. Таким образом мы подошли к третьему распространенному симптому — бессоннице, которая при климаксе бывает не только из-за приливов, но и сама по себе.

Некоторые женщины жалуются на «размытое мышление», которое можно интерпретировать, как переключение концентрации внимания с внешнего на внутренний мир. Может появиться забывчивость, когда, например, становится трудно вспомнить имя или название («крутится в голове, а не выскакивает...»). Впрочем, «возрастная забывчивость» свойственна пожилым людям обоих полов, и связана с тем, что наша «оперативная память» накопила большой объем информации. Это вполне нормальное явление, а его издержки преодолимы (конечно,

если причина не в связана с чем-то другим, более серьезным, чем «просто возраст»).

Отдельного упоминания заслуживают мигрени. Они происходят, как правило, не от недостатка эстрогена, а от его избытка — издержки переходного процесса. Немало женщин при климаксе отмечают сбой в сердцебиении и перепады в настроении, а то и такую экзотику, как ноющие пятки. Иные женщины замечают изменившийся запах тела, который может с непривычки казаться неприятным. Но ведь «другой» — не значит хуже! Если мы здоровы, наш запах не может быть «плохим», и мы к нему привыкнем так же, как привыкли к своему запаху в предыдущем физиологическом периоде.

Между тем, одна из самых больших неприятностей, связанных с менопаузой, до поры до времени развивается практически бессимптомно. Я имею в виду снижение содержание кальция в костях, что в особо тяжелых случаях может привести к остеопорозу. Чтобы этого не случилось, врачи обычно советуют ежедневный прием препаратов кальция, причем, зачастую в комплексе с витамином D (так он лучше усваивается).

О нашем теле

Тут уместно будет вспомнить, что любые новые и неприятные физические ощущения можно (и нужно) воспринимать, как сигнал, идущий от нашего тела: «Обрати внимание на мои нужды, позаботься обо мне!...». Замечено многими (включая и автора этих строк), что сила и злобедность климактерических симптомов снижается, если мы



отзываемся на эти сигналы должным образом. Взять, к примеру, прилив. Ощущение и впрямь не из приятных, особенно когда происходит впервые. Как справляться, что делать?.. Главное — не паниковать и постараться расслабиться (это как раз тот самый случай, когда, говоря словами Конфуция, надо «поддаться, чтобы победить»), а то и поймать кайф от неожиданного тепла (ведь само по себе «внутренняя горячность» — отнюдь не плохая вещь, особенно в холода). А ещё можно произнести про себя нечто вроде мантры (либо вполне серьезно, либо с долей иронии — в зависимости от нашего отношения к подобной «мистике» вообще): «Энергия «свирепой женщины» поднимается во мне, но я не буду тратить ее на ерунду, типа высушивания мокрых простыней, а попробую использовать для всяких приятных, интересных и полезных вещей».

Или, скажем, бессонница. Да, неприятно и бесполезно, но ведь не фатально. Так

почему бы не использовать это время с толком? Мы все равно не спим, значит можно сделать что-нибудь полезное для себя, например, потренироваться в релаксации или хотя бы просто почитать... Ну, и одновременно, конечно, пытаться наладить сон. Ведь одних «уговоров» и «отвлечений» нашему телу, скорей всего будет маловато. Я, например, уже поняла, что мои приливы учащаются и становятся «свирепее», а сон ухудшается, если я позволяю себе набрать хотя бы пару лишних килограммов, пропускаю несколько занятий йогой подряд, или начинаю слишком сильно переживать по всяким не очень стоящим поводам...

Хорошая новость: оказывается, начать заниматься регулярными физическими упражнениями, наладить здоровое питание, избавиться от вредных привычек и научиться справляться со стрессом никогда не поздно! Наше тело оценит такой поворот к его нуждам и отзовется с благодарностью.

Климакс — инициация мудрости, силы и свободы

Очень важно: если вы еще не бросили курить, сейчас самое время. Что касается физических упражнений, никто не предлагает вам начинать готовиться к марафону (хотя если хочется попробовать, то почему бы и нет?), но регулярные получасовые прогулки бодрым шагом на свежем воздухе помогут и укрепить кости, и сгладить перепады настроения... Главное, что надо знать и помнить: климакс, или пременопауза — состояние временное, длится в общей сложности примерно три-шесть лет, и с его окончанием для большинства женщин прекращаются практически все неприятные симптомы, связанные с перестройкой организма.

Есть женщины более чувствительные к гормональным флуктуациям, характерным для климакса, и часть из них нуждается в помощи. Здравый смысл подсказывает, что процесс совладания с симптомами должен идти по нарастающей. Другими словами, начинаем с простого и доступного — меняем образ жизни на более здоровый. Никакой врач не бросит за нас курить, не начнёт делать зарядку и «шевелиться»... Вообще, такие маленькие и сами по себе приятные вещи, как прогулки, плавание, медитация, музыка, травяные чаи и прочее в том же роде, могут сильно облегчить нашу жизнь, вне зависимости, нужно нам специфическое лечение или нет. Ищите и пробуйте — что помогает именно вам, что вам по душе — и обязательно найдете.

Большинству этого будет уже достаточно. Не помогает — надо, конечно, идти к врачу (в дополнение к регулярным профилактическим визитам к гинекологу, положенным

любой здоровой женщине). И хороший врач, скорее всего, не будет сразу же прописывать ГЗТ, а порекомендует поначалу попробовать более мягкие средства (экстракты трав, микроэлементы, гомеопатические средства, иглоукалывание, массаж...). Ну, а если здорового образа жизни и «естественных средств» недостаточно, вполне разумным может быть подключение «тяжелой артиллерии» в виде гормонов. В любом случае хорошо бы не забывать о важной позитивной стороне процесса вхождения в менопаузу: мы перенастраиваемся, проходим трансформацию, из куколки превращаемся в бабочку, обретаем силу и свободу... Одна эта мысль может сделать нас менее чувствительными к трудностям переходного процесса.

О нашей подлинности

Современная западная концепция менопаузы делает упор на позитивном характере этого жизненного этапа. Да и как иначе? Ведь если средний возраст первых месячных — 12-13 лет, а средний возраст наступления климакса — 49-50 лет, то на фертильный период женщины приходится примерно 36-38 лет. Учитывая, что средняя продолжительность жизни женщин в развитых странах уже достигла 79-80 лет и продолжает расти, то весьма скоро длительность климакса сравняется, а то и превзойдет фертильную фазу. И было бы крайне глупо, скучно и грустно относиться к нашему постижению «золотому веку» всего лишь как к этапу «затяжного умирания».

Одним из пионеров пересмотра отношения к климаксу является американский нейробиолог, психолог и знаток восточных медитативных практик с украинской фамилией Джоан Борисенко. В своих книгах, лекциях, видео и аудио-курсах она убеждает, что менопауза приносит нам мудрость, усиливает нашу интуицию, наполняет нас энергией и силой, учит «видеть лес за деревьями»... Главная ее идея такова. Если в фертильные годы мы, как правило, сконцентрированы на заботе о нашей семье и ближайшем окружении, то климакс помогает нам выйти за эти рамки. Причем, выход этот направлен в обе стороны — как вовне, в «большой мир» (мы начинаем искать внутреннюю связь с чем-то большим, чем мы...), так и внутрь (осознание, что приходит пора позаботиться о себе, любимой...). Примерно о том же пишут психологи Кэрол Гиллиган, Дженет Сури и многие другие. И вот, что интересно. Несмотря на то, что

каждая из этих исследовательниц пишет по-своему, употребляет разную терминологию и строит свою систему аргументации, все они затрагивают один очень важный момент, а именно: поиск и обретение своего подлинного «я». Похоже, что в фертильные годы многие из нас ухитряются в той или иной степени «себя потерять».

Почему и как это происходит — отдельный разговор. Если очень коротко и упрощенно, то дело тут в том, что с молодых ногтей нас, женщин, приучают делать (или не делать) что-то, быть (или не быть) такими или сякими — не для нас самих (ну, чтобы мы были здоровыми, умными и успешными, твердо стояли на ногах, могли преодолевать трудности и выдерживать жизненные испытания...), а для того, чтобы нравиться другим. Если совсем без обиняков — чтобы быть привлекательными для мужчин. Этому учат нас не только мамы, искренне желающие нам добра. Такой же «мессидж» мы



Климакс — инициация мудрости, силы и свободы

получаем, что называется, прямо из воздуха, поскольку им пропитана вся наша культура. А главный предмет науки и искусства «быть хорошей женщиной» — это, пожалуй, умение угадывать, чего от нас хотят (или даже тоньше — что ожидают) другие, и с готовностью выполнять эти желания (удовлетворять ожиданиям) во что бы то ни стало. Высший пилотаж тут — способность «пропитываться» и «загораться» этими чужими желаниями и ожиданиями, превращать их «свои», даже если на самом деле они нам глубоко вредны, в чем мы зачастую убеждаемся только много позже.

Об этом же самом можно сказать в терминах межличностных границ — ощущения, где заканчиваюсь «я» и начинается «другой». У многих женщин такие границы оказываются размытыми, и не только по отношению к мужьям-партнерам, но и, скажем, по отношению к детям — в общем, ко всем, с кем мы близки, и в ком сильно заинтересованы. Существует теория, что нормальные межличностные границы «выстраиваются» в раннем детстве, и успех этого процесса зависит от того, насколько свободно ребенок может выражать себя и свои эмоции. Если в детстве на нас слишком сильно

давят (классика жанра — это когда родители «внушают» нам свои желания и стремления под видом наших же интересов), то, став взрослыми, мы становимся склонными принимать за свои желания партнеров, а то и начальников — в общем, всех, кого ставим хотя бы на ступеньку выше себя, а в случае с детьми и всеми «нижестоящими» действуем с точностью наоборот (и таким образом порочная спираль идет в следующее поколение...).

Причем тут климакс? А притом, что пресловутые «женские гормоны», управляющие месячным циклом женщины в репродуктивном возрасте, усиливают и обостряют вышеописанные психологические тенденции. Ну, а с началом менопаузы, когда природа «закрывает» нашу внутреннюю «гормональную фабрику», нам становится легче обрести эмоциональную ясность и способность различать собственные чувства и интересы, не «забывать» их, не заниматься самообманом. Что касается «внешней стороны», то мы обретаем способность прямо выражать себя, четко давать понять другим, что нужно лично нам, даже если этот выбор им не нравится, причем, делать это мирно и естественно, без истерик и конфронтации.

Все это, конечно, отнюдь не происходит само собой, и нам придется изрядно потрудиться, чтобы разрушить «внутренние блоки» и преодолеть «внешние стрессоры», мешающие нам жить. Под «внешними стрессорами» я имею в виду мешающие нам («убивающие» нас) обстоятельства жизни, о которых мы зачастую давно и прекрасно знаем («постылая работа», «нездоровые отношения...») — просто у нас до сих пор не хватало духу их преодолеть. Климакс высвобождает энергию нашей внутренней «свирепой женщины», и нам остается одно: укротить и преобразовать эту энергию в мирных и созидательных целях...

О внутренних голосах

Еще в 1931-м году Вирджиния Вульф в своем знаменитом эссе «Профессии для женщин» описала два типичных женских «внутренних голоса», которых она назвала «домашний ангел» и «домашняя стерва». По версии Вульф, наш «внутренний ангел» самоотверженно и с энтузиазмом обслуживает домашних, но когда выясняется, что те не замечают его стараний, воспринимая их как должное, на место недооцененного и обиженного ангела вылезает «стерва», чтобы, покуролесив вдоволь, присмиреть, и опять обернуться «ангелом»... Такой вот порочный круг между ублажением близких и обидой и злостью на них же — за то, что не ценят и не платят взаимной заботой...

Мы, конечно, не «ангелы» и не «стервы», и наше лучшее, подлинное «я» находится где-то посередине между этими крайностями. Бывают у нас и другие «внутренние голоса», например, вечно недовольного нами и нашими достижениями «внутреннего критика» и его близкого родственника — «перфекциониста»... Эти голоса тоже не являются нашей сущностью, и нам не нужно терять драгоценное время жизни на «разговоры» с ними — все равно толка не будет...

Как заглушить эти голоса? В качестве первого шага стоит научиться их распознавать, «называть по имени». Затем очень полезно подключить юмор, который, к слову, тоже зачастую приходит и оттачивается благодаря климаксу, в форме умения видеть смешные стороны любых, даже самых драматических событий и ситуаций, склонности к насмешке, прежде всего над самой собой, стремления воспринимать жизнь и себя без угрюмой серьезности... Неплохую формулу такого юмора дала американская комедиантка Лоретта Ларош: «жизнь — шутка, и мы — ее объект». Не менее сильным средством «самообороны» являются



Климакс — инициация мудрости, силы и свободы

упражнения по релаксации и аутотренингу. Интересно, что при кажущейся абсолютной непохожести этих двух практик — юмора и медитативного состояния «отключенности сознания» — цель у них одна: заглушка бесконечных внутренних диалогов и обретение чувства умиротворения.

Главное, что надо помнить: как и любую глобальную перестройку жизни, климакс можно рассматривать как проблему, а можно — как возможность. И выбор, как обычно, за нами. Первый вариант привлекателен тем, что нам ничего не надо делать: мы «сдаемся без боя» и, как результат, на самом деле начинаем медленно (или быстро — если заболеем) «уходить со сцены»... При выборе номер два нам надо довольно много трудиться и стараться. В частности, нам придется вспомнить вопросы, волновавшие нас в далекой юности: кто мы?... зачем мы?... в чем смысл нашего прихода сюда?... какое наследство мы оставим после себя?... У большинства из нас впереди еще полжизни для поиска ответов на эти вопросы. Вполне возможно, что нам будут мешать и пытаться сбросить и с парохода современности и со счетов («гнать на пенсию», говорить и демонстрировать, что мы уже «не женщины» и прочее в том же роде). Но нам-то не привыкать к преодолению трудностей и сворачиванию гор...

Полезно во всех отношениях написать (или хотя бы продумать) свою «духовную автобиографию». Заметьте магию слова: если к слову «автобиография» добавить всего одно слово («духовная»), начинаешь смотреть на свою жизнь другими

глазами, ищешь в ней суть и смысл, а не только сплошную череду глупостей, неудач и суеты... Помочь тут может ведение «духовного дневника» — не столько о внешних событиях, сколько о внутренних вещах: о том, что произошло в сознании, в душе, чему научилась, что осознала, почувствовала, поняла, обрела... В качестве важной «добавки» (или упрощенной альтернативы самоанализу) — делитесь своими прозрениями и наблюдениями с подругами...

Краткое практическое приложение — контрольные вопросы для тела, сознания и души от Джоан Борисенко

Эти вопросы полезно задавать себе на фоне релаксации и аутотренинга.

Вопросы о теле. Общий и главный: «Как я могу поддерживать здоровье в своем теле?» Конкретные подвопросы типа: «Какие физические упражнения могли бы мне подойти, чтобы я делала их регулярно и не бросала?» Или: «У меня внезапно меняется настроение. Что мне сделать для коррекции этого состояния?» У каждой женщины свои «конкретности», и их надо сформулировать (лучше всего в письменном виде), и о них подумать.

Вопросы о сознании. Общий и главный: «Как лучше всего я могу поддерживать состояние внутренней умиротворенности и гармонии?» Специфические вопросы типа: «У меня возникают навязчивые мысли, как сделать, чтобы они ушли?» Или конкретика о медитации, об отношении к жизни, о тех же внезапных и немотивированных переменах настроения... То же самое — написать и подумать...



Третий набор вопросов — духовный. «Как я могу найти свое подлинное, лучшее внутреннее «я»?» «Как мне обрести связь с универсальной жизненной энергией?» Тут можно употреблять разные термины: «Бог», «сущность», «дух», «вечность», «природа»... Конкретика может касаться выбора медитативных техник, молитв, или того, как лучше преодолевать внутреннее сопротивление «просветленному состоянию» и т. д.

Здесь, к слову, уместно будет напомнить, что в борьбе с особенно сильными и неприятными психологическими симптомами климакса нам может помочь психолог, а то и психиатр. Только имейте в виду, что

их работа в очень большой степени как раз и заключается в том, чтобы помочь нам самим задать себе эти и другие подобные вопросы. На них нет универсальных и простых ответов, но работа с ними помогает не только улучшить физическое и душевное состояние, но и, в идеале, достичь ощущения «творческого потока», когда все идет правильно и как бы само собой. По-другому это состояние можно еще назвать «ощущение бытия в настоящем моменте». Ключевое слово тут «бытие». Надо научиться чувствовать и сознавать: «я есть, я существую сейчас, и это не зря...»

Автор: Светлана Сененко, Нью-Джерси

Большое спасибо всем переводчикам и авторам, чьи имена были указаны выше, а также специалистам технической поддержки за активное участие в подготовке номера. Статьи, в которых не указано иное авторство были взяты для перевода из журнала „Эмма“, сайтов dorogaksvobode.ru, guardian.co.uk, kateharding.net, alternet.org.
Переводчики: Вероника Носань и Кася Запасник.

В качестве иллюстраций в нашем журнале использованы фотографии и рисунки, размещённые по адресу flickr.com под лицензией Creative Commons, если не указано иное.

стр.1 автор: [guervos](#)

стр.4 автор: [jamelah](#)

стр.11 Nicole Schneider-Gorges «Das geht nicht, Papa» автор: [Annette Haschild Ostkreuz](#)

стр.16 автор: [Yann Seitek](#)

стр.17 автор: [bewusstlos.de](#)

стр.18 автор: [hrtmnstrfr](#)

Над выпуском работали:

Михаил Платенко (журналист, консультант)

Fr. Mag. Anetta S. Röchen (социолог, консультант)

Глеб Ланин (дизайн)

Павел Озолин (вёрстка)

Жанна Ямайкина (редактор)

Если Вы заинтересованы в сотрудничестве, у Вас есть предложения, замечания или вопросы, Вы можете написать нам по адресу: amphi.magazine@gmail.com

Мы будем рады обратной связи!

С уважением,

коллектив „Amphi“