

Серия «Пора к психологу»

Александра Гитман

# Я НЕ СТАРЕЮ, МЕНЯЮСЬ

Разговор с позитивным психотерапевтом

Ростов-на-Дону



2023

УДК 159.922.6  
ББК 88.44  
КТК 013  
Г51

**Гитман, Александра.**

**Г51** Я не старею, я меняюсь : разговор с позитивным психотерапевтом / Александра Гитман. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 318, [1] с. — (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-38684-2

Эта книга — для женщин, кому «за...», прошедших непростой жизненный путь и подошедших к зрелому возрасту, который наступил неожиданно. Вряд ли кто-то ожидает старость, готовится к ней. Отсюда — много разочарований в себе, близких, в мире, частая грусть, страх смерти, депрессивное состояние. И недоуменный вопрос окружающих: «Чего же вы хотите? Возраст!» Как во второй половине жизни быть в гармонии с собой? Как помочь себе справиться с чувством неловкости и беспомощности по поводу того, что «мне уже поздно»? Есть ли способ как-то договориться со своим стареющим и не очень здоровым организмом? Откуда брать силы для радости жизни, если видимых поводов к этому нет? Как пережить потерю близких?

На эти и другие вопросы отвечает Александра Гитман, практикующий психолог с многолетним опытом и стойким убеждением, что в любом возрасте и при любых обстоятельствах можно жить своей счастливой жизнью. Присоединяйтесь, и убедитесь в этом сами.

УДК 159.922.6  
ББК 88.44

ISBN 978-5-222-38684-2

© Гитман, А., текст, 2022  
© ООО «Феникс», оформление, 2022

## ПЕРЕД ВСТУПЛЕНИЕМ

Для тех, кому до 40

Почему вам категорически не стоит читать эту книгу? После прочтения вы рискуете узнать секрет для маленькой компании, для скромной такой компании посвященных. И с вами может случиться то же, что произошло с... и тогда не говорите, что вас не предупреждали.

## ВСТУПЛЕНИЕ

### Зачем эта книга и для кого

Сначала я думала, что пишу для своих ровесниц, поскольку сама в теме и хорошо представляю все внутреннее переживания женщин зрелого возраста, даже если внешне они держатся бодрячком и не хотят обременять близких своими проблемами.

Позже поняла, что не только для них. Возрастной период, на котором сосредоточено повествование, — приблизительно от пятидесяти до семидесяти лет, и это огромный промежуток жизни каждого человека. За такой отрезок времени многое меняется, в том числе мы сами. Покажите мне пятидесятилетнюю женщину, которая согласится с тем, что старушки семидесяти лет — это ее компания. Что уж говорить о тридцати-сорокалетних, которые в тихом ужасе от того, что ждет их впереди, и ни при каких обстоятельствах не хотят заглядывать «туда», в свои возможные семьдесят, предпочитая отговариваться кокетливым: «Я не доживу». А если повезет и все-таки доживете? Не лучше ли к такой перспективе подойти осознанно, по-взрослому? Чтобы и себе жизнь была в радость, и у окружающих не вызывать отторжения одним своим печальным видом с печатью вселенской скорби на лице по поводу «жизнь прошла». На мой взгляд, эти слова уместны лишь в одной ситуации — на кладбище. Так что всему свое время.

Мне кажется, что для кого-то вполне разумным будет приобрести книжку для мамы, а самой полистать так,

ради любопытства. Возможно, и что-то нужное мелькнет, о чем раньше не думалось. Думать всегда полезно. И вообще, предупрежден — значит вооружен, и к зрелому возрасту получится подойти более подготовленной, чем нашим мамам-бабушкам, которые или с головой уходили в домашние дела и помощь близким, искренне считая, что их жизнь полностью завершилась, или впадали в глубокую депрессию.

Надеюсь также, что мимо этих записок не пройдут мои коллеги-психологи, которые в большинстве своем эффективно умеют помогать людям в решении их проблем, но теряются, когда к ним приходят возрастные клиенты, испытывая мощный контрперенос из-за недостаточно проработанных проблем взаимоотношений с собственными родителями.

Трудно было найти верный тон книги. Сложно остаться холодным сторонним наблюдателем, когда ты сам находишься внутри процессов, о которых повествуешь, это и твоя жизнь.

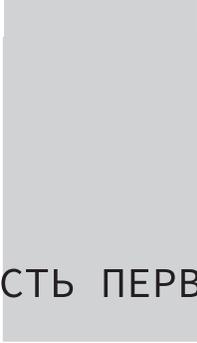
Решила не заморачиваться и писать от себя, часто от первого лица, обращаясь к обобщенному (а иногда вполне конкретному) образу своей подруги, которой близки мои переживания. Отсюда частое «я» и «мы» в тексте. Но иногда все же приходится «переодеваться» в психолога, исключительно для пользы дела, и стараться быть максимально объективной.

Эпиграфа для книги не нашла, но, поскольку писала во многом о **дурных последствиях** старения, из головы не выходили слова Елены Ивановны Молоховец, которая пыталась предупредить **дурные последствия** неправильного питания еще в позапрошлом веке.

*Предупредить эти дурные последствия или по крайней мере сделать шаг к уклонению от них есть прямая моя цель и самое искреннее желание, и если книга моя достигнет хотя половины желаемой цели и принесет пользу моим соотечественницам, то я буду совершенно счастлива и это будет самой лучшей наградой за труды мои.*

*Молоховец Е. Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве. — Курск, 1861*

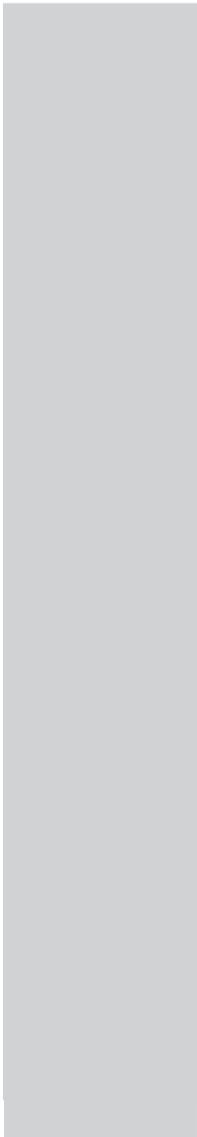
Лучше не скажешь!



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**Женщина зрелого возраста.**

**Кто это?**



**Глава 1**  
**Что такое зрелый возраст женщины.**  
**Что о нас говорят и пишут, как к нам относятся**

---

**Какой возраст считается зрелым,  
в чем его особенности**

Определение «зрелый возраст» мне даже нравится. Есть в нем что-то от спелого яблока, сладкой сливы, созревшего винограда.

*Вспоминаю случай в Чехии. Мы с друзьями самостоятельно осматриваем Прагу, делимся впечатлениями. Собираемся купить билеты в музей, и наш товарищ пытается спросить у кассира, возможны ли скидки для пенсионеров. Говорит, конечно, по-русски, чешского не знает. Наши языки похожи, его поняли, и кассир уточняет: «Пан доспелый?» Мы не могли удержаться от улыбок, а потом дружно расхохотались. «Очень, очень спелый», — подтверждаем все дружно. Скидку получили, но ничто не могло сравниться с замечательным настроением, которое надолго осталось после общения с кассиром. Как мило спросил о возрасте, как это приятно звучит. На мой взгляд, лучше, чем «пожилой», что для меня ассоциируется с мрачно-то-безнадежным «пожил сам — дай пожить другим». Мы в своей компании «доспелых» еще долго этот забавный эпизод вспоминали. Я даже в словаре уточнила. Доспелый (dospělý) переводится как «взрослый». Таким образом, кассир тактично поинтересовалась, достаточно ли возрастной человек перед ней.*

## Глава 1. Что такое зрелый возраст женщины

Возрастные рамки — понятие изменчивое. Британский философ и психолог Стюарт-Гамильтон (Stuart-Hamilton, 1998) началом старости предлагает считать возраст шестьдесят — шестьдесят пять лет, когда начинают проявляться психологические и физические изменения, и называет этот возраст пороговым. Автор подчеркивает, что цифры здесь весьма субъективны и не существует одного определенного момента во времени, когда человек становится старым [1]. Некоторые исследователи разделяют пожилых людей на молодых пожилых и старых пожилых или на молодых старых и старых старых.

Не знаю, как у вас, а у меня от таких формулировок начинается легкое головокружение. Так и хочется обратиться к уважаемым ученым, чтобы они уже определились с терминами. Есть еще предложение — разделять людей, которым больше шестидесяти пяти лет, на третий и четвертый возраст. Подразумевается, что к третьему возрасту относятся стареющие люди, которые ведут активный и независимый образ жизни, а далее — заключительный период, когда зависимость от окружающих неизбежна. Это четвертый возраст [2]. Мне нравится, что эти термины не содержат слова «старый», «престарелый» и вселяют надежду на возможность продления третьего возраста при условии разумного образа жизни.

У меня была возможность провести опрос среди студентов восемнадцати-двадцати лет и выяснить, людей какого возраста они считают старыми. Больше половины опрошенных считают старым того, чей возраст приближается к шестидесяти пяти годам. Излишне говорить, что сами шестидесятипятилетние старыми называют людей семидесяти пяти — восьмидесяти лет.

## Часть первая

Многие люди старшего поколения предпочли бы такие мягкие формулировки, как «старшие граждане», «зрелый возраст».

*Не забуду потрясение, которое испытала в пенсионном фонде, когда впервые пришла узнать об оформлении пенсии. В то время пенсионный возраст для женщин наступал в пятьдесят пять лет. Я в свои на тот момент пятьдесят четыре года бодренько взлетела на пятый этаж и обратилась к сотруднице на вид лет сорока. «Вы какую пенсию оформляете, по инвалидности?» — спросила она. Я ответила, что по возрасту. «Не по возрасту, а по старости», — поправила компетентная дама. Эти слова прозвучали как гром, как угроза. И произнесены они были четко, чтобы никаких иллюзий не осталось. Мне показалось, что даме доставляет особое удовольствие раскрывать глаза будущим пенсионерам на то, что, как бы они ни старались, здесь, за этим порогом, их настигает неумолимое время, и, соглашаясь назваться пенсионером, они автоматически получают ярлык «старик», «старуха». Помню, выходя из этого учреждения, даже в зеркало взгляделась попристальнее: что изменилось? Спросила у своего отражения с ехидцей: «Что, явных признаков старения не замечаешь? А они есть! Тебе только что об этом сказали со всей определенностью».*

Есть целая наука, геронтология, которая изучает старение, старость и долголетие. Очень четко. Некоторый оптимизм вселяет только последнее слово.

## Глава 1. Что такое зрелый возраст женщины

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относительно недавно определилась с терминами и пересмотрела возрастные нормы в связи с общей тенденцией увеличения жизни людей. По их предложению люди вплоть до сорока четырех лет считаются молодыми, до шестидесяти длится средний возраст, и только потом наступает пожилой. Стариками можно считать людей от семидесяти пяти до девяноста, после чего приходит время долгожителей.

По этим стандартам я плавно перехожу из среднего возраста в пожилой. В официальных терминах «зрелый возраст» не обозначен. Возможно, он между средним и пожилым? Как бы то ни было, термины официальной организации вполне определенно показывают, что следующий этап за пожилым возрастом — старость. Не знаю, кто к этому готов. А ведь может случиться, что в возрасте старости проживешь лет пятнадцать-двадцать — население нашей планеты, особенно в индустриально развитых странах, стремительно «стареет». Смертность среди наших современников семидесяти лет вдвое ниже, чем тридцать лет назад.

Старение, особенно среди тех, кому за восемьдесят, имеет явный гендерный дисбаланс. Согласно статистическим данным, мужчин и женщин до сорокапятилетнего возраста примерно одинаково. После этого процент смертности у мужчин растет быстрее, так что к семидесяти годам на шесть женщин приходится примерно пять мужчин, а к восьмидесяти годам это соотношение составляет 4 к 1. Это, по данным Стюарта-Гамильтона, для благополучных европейских стран. Российская статистика намного печальнее. Называлось множество

## Часть первая

причин более ранней смертности мужчин. Одна из концепций объясняет это тем, что традиционно мужчины ведут более активный физически образ жизни.

Интересно наблюдать, как меняется отношение к возрасту с течением времени. В XVIII веке средняя продолжительность жизни составляла тридцать четыре года.

*Когда я в шестнадцать лет читала «Анну Каренину», героиня представлялась мне женщиной лет тридцати пяти, а ее мужа сам Л. Н. Толстой описывал как «опостылевшего старика». На деле оказалось, что Анне в начале романа не более двадцати шести лет, она восемь лет замужем, а ее мужу, соответственно, сорок шесть (в романе написано, что он на двадцать лет старше жены). Современные барышни возраста Анны — чаще всего девушки, которые замуж пока не собираются, да и сам Каренин по нынешним меркам практически молодой человек.*

Наряду с геронтологией существует геронтопсихология (дословный перевод — наука о душе старца), которая изучает закономерности психического развития людей пожилого и старческого возраста, возможности предупреждения преждевременного старения, психофизиологические ресурсы для благополучного и деятельного «переживания» стареющим человеком завершающего этапа жизненного цикла.

Дмитрий Иванович Менделеев, будучи разносторонним человеком, также интересовался вопросами старения и в своей книге «Заветные мысли» в главе о народонаселении писал: «С увеличением процента

## Глава 1. Что такое зрелый возраст женщины

бодрых стариков человечество должно будет улучшаться, потому что такие старики, умудренные опытом жизни, благотворно будут влиять на молодежь, каким бы самомнением она ни заразилась. А так как я жду увеличения процента стариков в будущем, с умножением общего числа людей и всей цивилизации, то в этом нахожу своего рода успокоение, в сущности основанное на том, что впереди человечеству будет лучше жить, чем жилось до сих пор... и указание на то, что есть уже начало возрастания числа стариков у народов наиболее образованных, убеждают меня в осуществимости такого „профессорского мечтания“» [3]. Менделеев написал свою книгу в возрасте семидесяти лет, сам являясь ярким примером «бодрого старика», до конца своих дней не оставлявшего занятий наукой. Читая эти строки, хочется поблагодарить Дмитрия Ивановича за то, что он смог найти и показать достойное место старых людей в обществе.

Возвращаясь к понятию «зрелый возраст», хочу отметить, что четких границ здесь нет. Каждый человек созревает в своем темпе в широком диапазоне (довольно условном) — от тридцати пяти до шестидесяти пяти лет. Зрелость ассоциируется с активным и плодотворным периодом жизни. Она связана с осознанностью, желанием «вершить великие дела» не в порыве юношеского максимализма, а со спокойным знанием своих возможностей и ограничений. В состоянии зрелости, взрослости человек достигает максимальных результатов в карьере, построении семьи, воспитании детей.

Мне представляется, что человек с развитым интеллектом на определенном этапе своей жизни сам может

## Часть первая

«дирижировать» процессами, наполняющими годы зрелости.

Российский психолог, доктор психологических наук Евгений Ильин [4] пишет, что душа не стареет, увядает лишь тело. Несмотря на старость, человек не может отказаться от потребностей и эмоций молодости. Пока человек живет, у него остаются желания, мечты, устремления. Оскар Уайльд писал в одном из произведений: «Трагедия не в том, что стареешь, а в том, что остаешься молодым». Не могу полностью согласиться с великим писателем. По мне, так оставаться молодым душой — это все-таки благо и возможность в зрелом возрасте реализовать мечты. Хотя бы некоторые из них.

### **Что говорят о нас врачи и психологи**

Врачи прежде всего говорят о естественных процессах старения, когда происходит гибель клеток нервной системы, снижается двигательная активность, нарастают когнитивные нарушения. Это возраст постменопаузы. Меняется внешность. Изменение гормонального фона часто приводит к депрессивному состоянию. Перемены происходят слишком быстро, самочувствие изменяется не в лучшую сторону, большинство женщин испытывает растерянность перед быстро надвигающейся старостью.

Врачи и психологи говорят правду. И это еще далеко не полный список печальных изменений, которые описаны выше. Геронтологи изучают механизмы старения. Ученые анализируют процессы, происходящие на моле-

## Глава 1. Что такое зрелый возраст женщины

кулярном и генетическом уровнях, чтобы выявить связь между ними и возрастными изменениями. Специалисты исследуют женский организм в зрелом возрасте.

*А мы в них живем, в своем возрасте и в своем неидеальном организме.*

На самом деле первые звоночки ухудшения здоровья появляются уже лет в сорок, и женщины очень остро на это реагируют. Срочно лечиться! Естественные проявления старения воспринимаются как болезнь. Молодость уходит безвозвратно, налицо кризис среднего возраста. С годами все иначе. Слова: «Если вы проснулись утром и у вас ничего не болит, проверьте, живы ли вы» — в старости звучат вполне оптимистично. И здесь многое зависит от самого человека, от того, как он относится к ухудшению физического состояния. Некоторые, едва выйдя на пенсию, начинают очень активно посещать поликлинику, ходят туда как на работу.

*Вы помните очереди перед дверью врачебного кабинета и завсегдатаев этих посиделок? Диалоги, достойные быть озвученными на сцене.*

— Что у вас?

— У меня язва, лечусь вот.

— Язва — это ерунда. Вот у меня панкреатит на фоне дисбактериоза. И камни в почках, — победный взгляд, голос звонкий, такое впечатление, что первой к финишу прибежала, далеко обогнав всех соперников. Диагнозы — как достижения прожитых лет.

## Часть первая

Исследователи давно заметили, что активные попытки «полностью вылечиться» характерны на первых этапах старения, лет в пятьдесят пять — шестьдесят, когда в естественных признаках возрастных изменений видятся конкретные соматические заболевания. Мои самоисследования этот факт подтверждают. Приближаясь к семидесяти годам, отмечаю, что при остром болезненном состоянии я, разумеется, обращусь к врачу, и чем скорее, тем лучше. А вдруг необходимы радикальные меры? Оперативное вмешательство? Но если специалиста мой случай не очень впечатлит, я выдохну. Врачу можно верить, он за один рабочий день десятки случаев наблюдает разной степени тяжести, а я у себя любимой какие-то очередные неполадки впервые обнаружила. Просто буду жить с поправкой на то, что очередной орган заявил о себе. Пока негромко — так, обозначился. Говорят, что в глубокой старости можно наблюдать снижение уровня подобных переживаний, у очень пожилых людей появляется терпимое или безразличное отношение к своим физическим недугам. Поживем — увидим.

Различают старение биологическое (физиологическое увядание организма) и психологическое. К сожалению, многие люди «умирают» психологически намного раньше старения тела на физическом уровне. Такое чаще происходит с теми, кто по собственной инициативе отстраняется от социума. Человек — существо социальное. Он развивается, расцветает как личность среди людей в детстве и юности и может быстрее разрушиться, увянуть без общения в старости.

Факторы старения — это то, что человек наследует, с чем он рождается и с чем проживает всю свою

## Глава 1. Что такое зрелый возраст женщины

жизнь. На уровне биологии. То есть доказанных химических и биологических процессов. То, как женщина стареет, определяется несколькими факторами. Это биологические причины, экологические стресс-факторы и механические изменения. И все это большие группы, включающие в себя массу отдельных факторов, сочетание которых сугубо индивидуально для каждого человека.

Биологические факторы — это прежде всего генетическая предрасположенность. Внешне о старости судят по наличию морщин. Наше тело, органом которого является кожа, однажды начинает стареть, то есть теряет способность к нормальному функционированию. Замедляются процессы обновления клеток, нарушается микроциркуляция, затрудняется обмен веществ. А еще ухудшается гормональный фон. И запускается этот процесс рано, еще до тридцати лет. Его нельзя отменить или даже отсрочить. Можно только минимизировать отрицательный эффект.

Второй фактор — экология. Влияние окружающей среды на нашу кожу, которая выполняет функцию непосредственного взаимодействия организма с внешней средой. На кожу воздействует солнце, перепад температуры, загазованность, изменение погоды с разными экстремальными уровнями влажности или сухости. Никто из нас не живет в лабораторных условиях с идеальным ультрафиолетовым излучением, уровнем влажности и химическим составом воздуха, поэтому экологические факторы влияют на всех.

Третий фактор — это механика. У всех нас есть мимика. Мы приводим в движение мышцы лица, они сдвигают

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Часть 1

#### Женщина зрелого возраста. Кто это?

- Глава 1. Что такое зрелый возраст женщины. Что о нас говорят и пишут, как к нам относятся..... 8
- Глава 2. Я — одна из вас. Как разные женщины воспринимают свой возраст ..... 37
- Глава 3. Мои страхи и опасения, барьеры и ограничения ..... 60

### Часть 2

#### Сама себе психолог, или Позитивный психотерапевт спешит на помощь

- Глава 4. Как понять, что со мной не так, или Самодиагностика ..... 90
- Глава 5. На что мы способны, или Расскажите мне обо мне. Позитивная психотерапия в обыденной жизни ..... 117
- Глава 6. Зло или благо? Его величество Конфликт! ..... 155
- Глава 7. Модель для подражания, или Моя неподражаемая семья ..... 178

### Часть 3

#### Мир меняется, и я меняюсь

- Глава 8. В чем плюсы зрелого возраста женщины?..... 210
- Глава 9. Договор с собой и миром, или Я общаюсь с другими людьми ..... 231
- Глава 10. Откуда ждать помощи, или Мои ресурсы ..... 261
- Глава 11. Я принимаю свою жизнь, жизнь принимает меня..... 291
- Список использованной литературы* ..... 316



Хочу выразить благодарность моим дорогим подругам, которые были первыми читателями, критиками и соавторами этой книги; моим уважаемым коллегам, их помощь и поддержка бесценны; моей любимой семье, вдохновляющей и верящей в меня.

Только с вашей помощью мне удалось одолеть этот путь.

В качестве примеров в книге использованы ситуации из моей жизни, рассказы моих подруг, которые согласились на размещение их историй.

Что касается клиентских случаев, то это всегда обобщенные образы, основанные на множестве похожих эпизодов, встречавшихся в моей практике.

Все возможные совпадения случайны.

*Ваша Александра Гитман*

*Популярное издание*



Гитман Александра Вольтовна

**Я не старею, я меняюсь**  
*Разговор с позитивным  
психотерапевтом*

Ответственный редактор	<i>Ю. Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Дизайн обложки	<i>Е. Саенко</i>

Формат 60x90<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.  
Тираж 2500 экз. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 03.2023.  
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, Россия, Ульяновская обл.,  
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.