



<https://hbr-russia.ru/karera/lichnye-kachestva-i-navyki/a15775>

Перезагрузка для тех, кому «за...»

29 апреля 2015 | **Владимир Рувинский**

Почему люди в зрелом возрасте, начиная все заново, становятся счастливее, чем в молодости?

Известно, что Микеланджело начал писать для Сикстинской капеллы свой «Страшный суд» в 61 год. Гете завершил «Фауста» в 81 год. Тициан в 95 написал одну из лучших своих картин — «Оплакивание Христа». Творческими долгожителями были физиолог Иван Павлов, писатель Бернард Шоу, математик Бертран Рассел. Американская летчица Марион Харт получила пилотское удостоверение в 66 лет, а в 80, в 1962 году, пересекла в одиночном беспересадочном полете Атлантический океан; потом она повторила это еще шесть раз и заодно облетела все США, Европу, Азию и Южную Америку. Инженер Евгений Патон мировую известность получил, когда в 60 лет приобрел новую специальность и разработал новые методы проектирования сварных

конструкций. Знаменитый мост Патона через Днепр в Киеве — первый в мире цельносварной мост — был построен в 1953 году, когда автору идеи исполнилось 83.

Считается, что это редкие исключения, аномалии, не имеющие отношения к нашей жизни и к «обычным» людям. Но это не так. «Я фотографировал женщину, которая в сто лет занимается промышленным альпинизмом. Представить себе, как такое может быть, трудно, но в сегодняшнем мире все бывает. Таких людей гораздо больше, чем нам кажется», — говорит журналист Владимир Яковлев, основатель ИД «Коммерсант» и журнала «Сноб», автор книг «Возраст счастья», «Другое дело» и «Хорошо за 50».

С точки зрения науки есть три вида старения: биологическое — это физическое угасание, социальное — потеря статуса и роли в обществе, психологическое — снижение интеллектуальной активности и ухудшение отношения к собственной старости. «Психологический фактор часто становится ведущим», — замечает доктор психологических наук, завкафедрой возрастной психологии Московского психолого-социального университета Марина Ермолаева. Это подтверждено многочисленными эмпирическими исследованиями. Например, в 2002 году психолог Бекка Леви из Йельского университета опубликовала в *Journal of Personality and Social Psychology* данные о сотнях людей в возрасте от 50 и старше, за которыми она наблюдала на протяжении 20 лет. Оказалось, что те, кто воспринимает старость позитивно, живут в среднем на 7,5 года дольше тех, для кого этот возраст — лишь источник немощей и время угасания.

Геронтопсихологи выделяют два основных типа старения (третий — патологический, вызванный деменцией): нормальное, с прямой траекторией постепенного общего спада, и оптимальное, которое сопровождается личностным развитием, когда жить все интереснее. Наступление старости — дело индивидуальное, точной датировки здесь нет. «Ее условное начало связано с выходом на пенсию, и если человек, скажем в 80 лет, продолжает работать примерно в прежнем объеме и статусе, то психологически это еще не старость», — говорит Марина Ермолаева. Более того, старость как психологический возраст может и не наступить, залогом чему служит творчество во всех его проявлениях, включая созидание собственной жизни, каждого ее дня.

Интересно и другое. Сегодня меняются прежние представления о старости. Все очевиднее удлиняется срок жизни, и нынешние 45—55-летние проживут дольше своих родителей лет на 20—25. Но, главное, люди дольше остаются здоровыми, говорит Яковлев: то есть не старость дольше продолжается — она позже начинается. Если несколько поколений назад считалось, что 60 лет — это финал жизни, то сегодня он сдвинулся к 80 годам. «Это означает, что в жизни человека появился совершенно новый период, которого раньше не было», — замечает Яковлев. Когда предыдущие жизненные установки выполнены, происходит смена социальных ролей. Именно в этот период перед человеком открываются новые возможности, в первую очередь саморазвития. Люди понимают, что жить по-прежнему нельзя, и ищут новые способы реализации в разных сферах — от экстремальных видов спорта до образования. Главное, что их объединяет, — нежелание следовать стереотипным представлениям о старости. «Эти люди сказали себе: “Нет, я могу попробовать что-нибудь другое”», — считает Яковлев.

Никогда не поздно

Владимир Яковлев вспоминает, как в 51 год понял, что начал стареть: «Я очень боялся приближающейся старости, был уверен, что ничего хорошего дальше от жизни ждать не стоит». Пугаться было чего: самый обычный в России вариант — нормальное старение: это когда человек выходит на пенсию, теряет социальные связи и становится никому не нужным. «Безусловно, выход на пенсию — это суровая штука, мы помним, как это было у наших родителей», — соглашается 56-летний москвич Александр Носков, системный аналитик из крупной компании, ставший поэтом.

При этом на человека давят стереотипы массовой культуры, прежде всего глобальный культ молодости. «Нам с детства говорят, что если вы не выглядите молодо, как мальчики и девочки на обложке журнала, то ваша жизнь закончена», — отмечает Яковлев. Из-за этого люди теряют радость и вкус к жизни, а это после 50-ти — основная причина деградации. Во-вторых, в нашем социуме с детства закладываются представления о том, как должна проходить старость. В книгах, фильмах человек в 70 лет почему-то сидит в валенках и кемарит, а в 30 лет смотрит на жизнь с распахнутыми глазами. «Дело в том, что

эти произведения писали и снимали предыдущие поколения, люди, для которых жизни после 50 фактически не было», — считает Яковлев.

По его мнению, поскольку примеров полноценной жизни в этом возрасте нет, нынешние 50-летние вдруг обнаруживают, что «жизнь кончилась, что дальше у них просто нет программы». И чаще всего, заключает он, человек садится на диван и утыкается в телевизор на следующие 20 лет. Путь к изменениям начинается с переосмысления. Примерно между 39 и 45 годами наступает так называемый кризис середины жизни, делящий ее на две части: человек чувствует, что физически он уже не тот, и осознает, что впереди осталось меньше, чем позади. «Люди начинают задумываться, на что они потратили свою жизнь, замыкаются в себе и критически переосмысливают свои социальные достижения», — говорит Ермолаева. Предыдущая жизнь часто видится постоянной гонкой: нужно обеспечивать семью, решать квартирный вопрос, растить детей. Такая ситуация — типична и отчасти вынуждена, говорит Ермолаева: до 45 лет происходит форсированная социализация, когда личный успех определяется внешними достижениями. Но, если люди заняты не тем, чем хотели бы, они погружаются в нудное состояние однообразия. Это, считает - Ермолаева, и есть главная проблема современного человека. «Он страдает от монотонии, ощущения, что его загнали в колею, — говорит психолог. — Утром он, едва продрал глаза, успеваешь лишь быстро поесть — и надо бежать, чтобы быстро переделать все дела, чтобы быстро прийти вечером, поужинать и быстро лечь спать. А жить некогда». К 50 годам наступает еще один кризис: человек понимает, что задачи, связанные с воспитанием детей, домом, выполнены.

Примерно в этот период начинается духовная жизнь и появляется шанс начать все сначала. Многочисленные опросы, проведенные, в частности, американским General Social Survey и европейским Eurobarometer, свидетельствуют, что удовлетворенность жизнью, или индекс счастья, графически точнее всего отражает U-образная траектория. Согласно данным, опубликованным в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences, официальном печатном органе Академии наук США, удовлетворенность жизни у американцев, достигнув пика в 18 лет, снижается к 50 годам и затем устойчиво растет до максимума к 85 годам. В СССР и России подобные масштабные исследования не проводились. И хотя в США есть свои культурные особенности — нацеленность на внешний результат, соревновательность, — можно предположить, что в России подобный рост «показателя счастья» если и не происходит массово, то в принципе

возможен. Конечно, тут общество нам не большой помощник, поэтому приходится рассчитывать на себя и своих близких. На самом деле, говорит Ермолаева, путь к изменениям открыт в любом возрасте, независимо от социального положения человека. Например, Татьяна Шиповская, которая всю жизнь была домохозяйкой и занималась детьми, в 59 лет стала начальницей отдела озеленения и благоустройства в пансионате. Она 30 лет прожила в деревне, куда переехала с мужем из Москвы в конце 1980-х: хотелось жить поближе к природе и к местному православному монастырю. «Мне уже было за 50, когда я осталась одна. Семеро детей выросли и разъехались; муж ушел в монахи. Вдобавок ко всему сгорел наш деревенский дом, где я 28 лет растила детей. Я даже понимаю почему — мне никак не удавалось оторваться от прошлого. Такая у меня была депрессия жуткая: закончился предыдущий период жизни, а что дальше делать, неясно», — вспоминает она. В 2011 году Татьяна окончила курсы ландшафтного дизайна: «У меня энергии — море, и она должна воплощаться в творчестве: для меня это цветы». Москвичка Ирина Головина работала учителем биологии и химии в школе, организатором культурно-массовых мероприятий в колледже милиции, откуда ушла через восемь лет в звании майора. Затем был дворец творчества и историко-краеведческий проект. После этого она в 50 лет открыла свой клуб путешественников «Будь туристом!». «Я всегда работала на кого-то и представить себе не могла, что займусь своим делом», — замечает она.

Владимир Яковлев приводит в своих книгах другие примеры. Евгения Степанова была инженером, а в 60 лет увлеклась прыжками в воду с вышки и выиграла чемпионат Европы среди возрастных спортсменов. Александра Васютина всю жизнь проработала крановщицей, а в 56 лет, когда из-за проблем с ногами с трудом передвигалась, занялась бегом и стала марафонцем — в 80 лет она пробежала 115 км за 24 часа непрерывного бега. А стоит ли вообще игра свеч? Не проще ли провести остаток дней по старинке, не напрягаясь? «Вопрос для тех, кто перешагивает рубеж в 50 лет, заключается не в том, сколько я проживу, — мы все проживем довольно долго, — уверен Яковлев. — Важно, как мы проживем эти дополнительные 25—30 лет. Будут ли они самыми радостными в жизни или превратятся в пытку».

Лучше попытаться что-то изменить — ведь это интересно, даже если не все осуществится, — чем потом жалеть, убеждена коуч-консультант Марина Мелия: помимо прочего, жизненных сил такие сожаления не прибавляют. С

этим согласен Владимир Чаба, 51 год, который бросил хорошую карьеру журналиста в Воркуте, где он возглавлял местное отделение ВГТРК, и переехал в Москву писать классическую музыку и саундтреки для фильмов: «Даже если у меня не получится осуществить все, чего я хочу, моя жизнь уже изменилась, и я получаю удовольствие от самого процесса». Вопреки расхожим представлениям, возраст может стать преимуществом для тех, кто готов начать все заново. «Примерно к 60 годам у человека накапливается много опыта. В том числе, и это особенно важно, негативного. Именно этот негативный опыт может позволить человеку развиваться дальше и становиться счастливым», — считает Яковлев. «С возрастом ты многое понимаешь, — говорит Мелия. — Появляется возможность уйти от того, что тебе не нужно, и попытаться прийти туда, куда тебе нужно, и шанс на успех очень велик».

Выбрать, что хочется

У 67-летней Марины Мелии к 50 годам было все, о чем, казалось бы, можно было мечтать. Высокий гарантированный доход, прекрасный офис в центре Москвы, должность гендиректора известной российско-американской фирмы, в создании которой она сыграла ведущую роль. Однако в 51 год, отдав организации, которая работала как часы, 11 лет, она ушла из нее и открыла свою авторскую консалтинговую компанию «ММ-Класс». Решение кажется рискованным и странным, тем более что на дворе был 1999 год — страна еще не отошла от кризисного потрясения. «Я не взяла с собой из компании ни одного консультанта, ни одного клиента. По сути, я ушла в никуда», — вспоминает Марина Мелия. В основе такого решения — четкое осознание того, чем и как хотелось дальше заниматься. «Во-первых, я поняла, с какими клиентами мне интересно работать.

Это предприниматели, творцы, “авторы” своих компаний, которые начинали свое дело с нуля, а не отщипывали от госсобственности. Такие альфа-лидеры, которые сами принимают решения и несут за них ответственность», — говорит она. Во-вторых, у Марины Мелии к тому времени сформировалась своя концепция работы, так называемый персонологический подход. «Это означает, что для каждого руководителя, для каждой компании я разрабатываю свою уникальную программу, — поясняет она. — Все было в единственном экземпляре, что называется, ручной работы, а не наборы стандартных методик,

которые я считаю неэффективными». Ясное понимание желаемой цели придает силы и уверенность. «У меня не было ни малейшего сомнения в том, что я поступаю правильно. Потому что считаю, что заниматься нужно тем, что тебе действительно интересно и отвечает твоим ценностям», — говорит она. Но начиналось все не просто.

Первые месяцы она с двумя коллегами работала у себя дома. Через полгода они сняли небольшое помещение, потом — побольше, а сейчас у нее офис в центре Москвы, в пяти минутах от Кремля. На это ушло много времени и сил, но в результате Мелия создала именно ту компанию, которую хотела. «Вместе со мной работают люди, которые полностью разделяют мои мысли и представления о работе, и есть клиенты, которым я действительно приношу пользу», — говорит она. От чего-то, конечно, как при любом выборе, приходится отказываться. Мелия, например, не работает с бюджетными и сырьевыми компаниями. «Мне важно, чтобы мои клиенты руководили, что называется, персонализированными компаниями, теми, где все зависит от “качества” людей. Тогда я вижу от своей работы наибольшую отдачу», — говорит она. По ее словам, с каждым годом жить ей становится интереснее: «В этом и есть формула счастья — делать то, что любишь, и делать это изо всех сил. Поэтому, наверное, у меня есть силы работать по 12—14 часов в день и еще книжки писать». У Мелии вышло четыре книги по практической психологии, первая из них — в 2004 году: «Конечно, хочется, чтобы все полезное, что было накоплено за долгие годы — некие выводы и размышления, — стало достоянием как можно большего круга людей».

Истории других людей, получающих после 50 лет удовольствие от жизни, в чем-то схожи. Все они занялись тем, чем им хочется, и организовали все так, как им нравится. Татьяна Шиповская, историк-архивист по образованию, оставшись одна, вспомнила, что всю жизнь увлекалась цветами. В своем деревенском саду она за четверть века собрала огромную коллекцию декоративных растений. «А в молодости хотела стать художницей, я с детства хорошо рисовала, — говорит она. — Но вышла замуж, начались другие дела. Сейчас я хочу снова заняться живописью».

Ирине Головиной всю жизнь хотелось путешествовать, но все было не до того, а к 50 годам она решилась: сама позвонила и попросилась на работу в историко-просветительский проект, который, в том числе, проводит экскурсии по Москве и областным городам. Уже набравшись опыта, Ирина создала свой клуб: «Я поняла, как его устрою. Мне интересны исследовательские туры, а работая на кого-то, это невозможно было реализовать». Впрочем, на вопросе «что мне интересно?» многие спотыкаются. «Мы всегда знаем, чего не хотим, но вот чего мы хотим — с этим возникают трудности», — говорит Мелия. В результате многие лишь вечно жалуются — то не так, это не то — и не могут в полной мере наслаждаться жизнью. «Мешает и пассивность — детское ожидание, что за тебя кто-то что-то сделает, обстоятельства удачно сложатся, а я подожду», — замечает Мелия. Но человек сознательно или нет в каждый момент жизни совершает выбор: кем быть, каким быть, с кем быть? Согласно экзистенциально-гуманистической традиции в психологии готовность отвечать за свой выбор — ключевое условие саморазвития взрослого человека. «А с чего начинается выбор? С анализа пространства выбора, то есть выявления разных возможностей», — говорит Марина Ермолаева. По ее словам, человек выбирает болезнь или здоровье, успех или неудачу, хотя ему самому может казаться, что это он просто такой невезучий. «И тут выбор оказывается таким разнообразным, что я знаю немало людей, которые в 60 с лишним и выглядят лучше, и чувствуют себя лучше, чем раньше», — говорит Ермолаева.

Делая выбор, важно не поступаться собой. «Хотела девушка стать косметологом, а родители возмутились — что это за профессия?! — и она послушно пошла на биофак МГУ, чем-то там занималась, защитила кандидатскую, но свою профессию она не любит», — приводит пример Марина Мелия. Или человек выбирает вуз, где меньше конкурс, а не потому, что там интереснее. Или остается на нелюбимой работе только ради зарплаты. Конечно, в каждом выборе есть риск, и многие предпочитают синицу в руках. Но такие постоянные внутренние компромиссы приводят к печальным последствиям: люди постепенно подавляют в себе все свои желания и не дают им развиваться. «А если ты, наоборот, в процессе жизни накапливаешь опыт рискованных решений, то и в 50, и в 70 лет у тебя будут силы изменять внешние обстоятельства, не изменяя себе», — говорит Марина Мелия. Рискнуть, сделать выбор бывает очень трудно.

Мы ищем гарантий, но это мешает брать ответственность на себя. «Я долго бегал от себя, считая, что мои занятия стихами — не более чем баловство, — рассказывает Александр Носков, инженер по образованию. — Но когда я перестал кокетничать с собой, то вдруг почувствовал, что нащупал дорогу, которая оправдывает мое существование. Может быть, я более важного в жизни-то и не сделал». Его мироощущение изменилось: «Теперь мой день растянулся, как в детстве, — я чувствую его по минутам, они наполнены наблюдениями, событиями, они в тебя входят, и от них ты словно распухаешь к концу дня». Поэзия стала для Александра делом жизни — и, как ни удивительно, люди это оценили: его стихотворения, которые он сначала просто публиковал на сайте «Стихи.ру», издали в сборнике. Потом их читали со сцены МХТ им. Чехова. «В театре был вечер поэзии — актеры читают стихи, которые сами выбрали, и Николай Чиндяйкин прочел пять-шесть моих. Я просто летал! — рассказывает Александр. — И сейчас я спокоен — приближается пенсия, но я не вздрогну: теперь я знаю, что мне свезло, я почувствовал, чем утешусь». Владимир Чаба тоже непросто принимал решение. В Воркуте он добился многого. «Чаша весов “против” была тяжелой: полная социальная защищенность, предсказуемость жизни, спокойствие, комфорт. А на чаше весов “за” — только мечта. Но я знал, что музыка — это то, что я могу делать лучше других». Музыкой Владимир увлекался с детства, а после армии окончил Орловское музыкальное училище. Но занялся журналистикой, рекламой и пиаром. В какой-то момент он понял, что достиг профессионального потолка. «Чтобы двигаться дальше и пробивать этот потолок, нужно было затратить все оставшиеся в жизни ресурсы. Я не хотел этого. Да, это удобно, когда жизнь идет по накатанной колее. Но со временем стала нападать такая тоска, и я в этой колее засыпал за рулем».

Владимир уехал из Воркуты в 49 лет. Начать новую жизнь в Москве помог случай: одну из его песен заметила Алла Пугачева и пустила в ротацию на своем «Радио-Алла». Затем стали поступать предложения. Заинтересованность, по его словам, проявили кинорежиссеры — Валерий Тодоровский, Вячеслав Росс. Сейчас заказ на арию для оперы сделал солист Большого театра. «Это все пока трудно назвать результатом, но это, безусловно, очень важная эмоциональная опора для меня», — говорит Владимир. Пока он сводит концы с концами, но в правильности своего решения уверен: «Никогда не простил бы себе трусость. До конца жизни мучился бы тем, что побоялся реализовать свои лучшие стремления». Что помогло этим людям решиться? Конечно, интерес к своему делу. Кроме того, у каждого был опыт преодоления трудностей. «Из

крупниц такого опыта человек и строит здание своей жизни, — говорит Марина Мелия. — При этом каждые последующие решения становятся более уверенными». Так, задолго до того, как открыть свою компанию, она в 1988 году ушла с должности декана факультета Государственного института физической культуры и начала создавать первый в СССР психологический кооператив. «Тогда я тоже ушла, по сути, в никуда. И все недоумевали: как так, это же большой риск, за воздух деньги не платят... Ведь тогда о практической психологии мало кто слышал», — вспоминает она. Марина Мелия фактически два раза начинала с нуля, сжигала все мосты. «Ведь когда ты знаешь, что у тебя есть подстраховка, то при малейших трудностях можно сдать назад», — говорит она. Без подстраховки человек мобилизуется, выкладывается, полностью погружается в новое дело. «Часто человек сетует: я же попробовал, у меня не получилось... — поясняет Мелия. — А он всерьез и не пытался: просто обозначил что-то вполсилы, имея на всякий случай запасной вариант. Но по совместительству важные жизненные решения не принимаются». Осмысленный выбор помогают совершить сильные экзистенциальные переживания, говорит Марина Ермолаева. К ним относят переживания, связанные с творчеством, искусством, религиозными поисками. Творчество, например, как пишет российский психолог, академик Ксения Абульханова-Славская, «потенцирует время», насыщает его смыслами. Благодаря искусству, говорит Ермолаева, специализирующаяся на этой теме, у человека «есть возможность приподняться над событийным временем и ощутить жизнь как единое целое прошлого, настоящего и будущего», то есть, по сути, ощутить то, что называется прозрением, когда человек понимает, зачем он живет.

Одновременно, поясняет психолог, у человека появляется возможность через живопись, театр, музыку, литературу пережить другой опыт, себя другого. Такие моменты, которые философ Мераб Мамардашвили называл «зазорами длящегося опыта», имеют высокую аффективно-смысловую насыщенность и помогают понять, что человеку действительно нужно, замечает Ермолаева. Схожие переживания дает любовь: когда жизнь воспринимается как чудо. «И тогда найдутся и цели в жизни, и средства их достижения, тогда человек может все изменить, он видит вариативность этого мира, понимает, что жизнь прекрасна, а мир красив», — утверждает Ермолаева.

Чем заняться

Николай Вересов, уроженец Оленегорска, всю жизнь занимался строительным и горнодобывающим бизнесом (добыча ископаемых, объекты промышленного назначения). В 57 лет у него созрела идея открыть картинную галерею. «Я со студенческих времен увлекался живописью, по музеям бегал. А тут захотелось заняться чем-то более правильным. Не все же золотому тельцу молиться», — объясняет он. Его друзья не поверили, что получится: не развит в России этот рынок, да и современное классическое искусство, которое хотел популяризовать Вересов, у нас не очень востребовано. Затея сулила одни убытки. Но Вересов отремонтировал в Москве здание, пригласил выставляться художников, которых считает значимыми: в их числе Борис Мессерер, Валерий Архипов. И дело пошло. Относится к нему Вересов трепетно и требовательно — какие могут быть компромиссы с делом жизни? «Надо, чтобы картины были грамотно представлены, аккуратно доставлены — поэтому мы занялись и каталогами, и багетными работами, и светом, и перевозками», — поясняет он. Сейчас, по его словам, Veresov Gallery — это прибыльная галерея, которая продвигает наших художников в России и на Западе. «Я почему так резко сменил сферу деятельности? У меня все нормально было, но надоедает делать одно и то же всю жизнь, — говорит он. — А когда дело любимое, то о возрасте не думаешь. К тому же люди это ценят. Это приятно». Его цель — помогать людям приобщиться к искусству, а художникам — найти дорогу к аудитории. Получается работа, важная для него самого, но понимаемая им как нужная другим. «Это и есть единственная оптимальная форма старения: когда человек обращается к деятельности социальной направленности», — говорит Марина Ермолаева.

Американский психолог Джон Хорн еще в 1960-х годах, изучая интеллект, разделил его на два типа: флюидный (текучий) и кристаллизованный (вербальный). Первый отвечает за способности, благодаря которым мы обретаем новые знания и навыки (скорость запоминания, индуктивное и абстрактное рассуждение, оперирование абстрактными образами, восприятие новых связей и отношений). Этот тип мышления, характерный для математика и инженера, по мнению Хорна, отражает возрастные особенности нервной системы и постепенно в старости снижается. Благодаря кристаллизованному интеллекту мы накапливаем словесные навыки, осведомленность и весь объем знаний в течение жизни, а также можем формулировать суждения, анализировать проблемы и использовать усвоенные стратегии для их решения. Позже другой известный американский психолог Пол Балтес пришел к выводу,

что за счет вербального интеллекта общий уровень интеллекта сохраняется по меньшей мере до 70 лет, если человек в принципе воспринимает и анализирует информацию. «В тех видах деятельности, где превалирует вербальный интеллект, человек может работать до конца жизни», — объясняет Ермолаева.

Остается главный вопрос: что вызывает удовольствие от жизни в зрелом возрасте? «Об этом много написано, но ответ простой: понимание, что твоя жизнь — реализация твоего замысла. Это касается любого возраста», — считает Ермолаева. То есть, во-первых, нужен сам замысел. В зрелом возрасте, имея за плечами опыт, выбрать его проще, чем в молодости. И во-вторых, этот замысел, а точнее — возникающие из него потребности, должны держать человека в напряжении. «Когда они удовлетворяются раньше, чем возникают — а, как правило, это очень нехитрые потребности, — то тогда тоска. Это полная инвалидизация личности», — говорит Ермолаева. В этом смысле у людей «за 50» опять-таки преимущество: молодежи сегодня часто все равно, чем заниматься, — лишь бы платили.

Собрав истории более сотни пожилых людей по всему миру, которые по-прежнему ведут активную жизнь, Владимир Яковлев сделал вывод: «Люди, которые меняют жизнь в 50 лет и продолжают развиваться, намного дольше живут, остаются активными и здоровыми». Психологи это подтверждают. «Если человек развивается, о какой старости может идти речь, тем более что о ней думать? — замечает Ермолаева. — Ну некогда думать о старости, если столько планов». А учитывая, как изменяется жизнь, мы не представляем себе, что вообще возможно в 50—100 лет. Главное, не делать вид, что возраста не существует, честно признать, что наступает новый этап, и проживать его творчески. Так что тех, кто выбрал перезагрузку своей жизни, еще ждут интересные открытия.