

Введение Тему смерти и страха перед ней я переработала лет десять назад, пришла к своему пониманию и примирению с ней. Нынешняя тема называется «Старость». Если более развернуто — «Старение, умирание и смерть». Но в основном — старость. Та, которую каждый из нас с рождения носит в себе. Та, про которую не любят ни говорить, ни писать. Та, которую пытаются отрицать, обмануть, отменить. Та, которая постепенно отбирает у нас жизнь. Лишает молодости, здоровья, зрения, слуха, сил и возможностей. Этот текст я писала три месяца. Скорее даже, не писала, а проживала. Собирала кусочки, связывала их, слушала себя, снова собирала. Потом, наконец, собрала в единое полотно, написала последнюю фразу, а потом пришла новая мысль, потом еще и еще. Так я понимаю, работа по интеграции кусков вылилась в полноценную само-терапию и творческий процесс с созданием (даже!) методики проживания этой темы для других людей.

Начало

Для начала хочу обозначить, как я к этой теме пришла. Тропинок было несколько, и в конце концов они слились в одну.

В моей жизни есть огромная ценность, которая является и большим испытанием — две пары родителей в возрасте около 90 лет. Собственно родители, 90 и 88 лет, и parents in law, 93 и 86, которым я как дочь уже много лет. Быть с ними, быть дочерью, получать родительскую любовь в моем возрасте — для многих уже совсем в прошлом, для кого-то — возможно только с одним родителем, так что восхищения и зависти я получаю очень много, что подчеркивает ценность того, что я имею. Любовь, забота, интерес, все это в четырехкратном размере, делают меня очень счастливой. Но приходится иметь дело с тем, что чем дальше, тем они все больше меняются, становятся немощными, теряют здоровье, зрение, слух, навыки, силы. Смотреть на это всегда было очень больно и страшно. Больно за них, страшно за себя. И тема старости все чаще мелькала перед глазами, пока не встала в полный рост в комплекте с темой разрушения и деградации. У меня было несколько очень продуктивных и творческих лет. Я писала тексты и картины, сочиняла танцевальные шоу, придумывала и шила костюмы для танцев, фотографировала кукол, писала учебные программы и учила студентов, изобретала кулинарные шедевры, делала свой сайт и многое другое. К моему 54-летию год назад это увенчалось тем, что я написала и издала книгу, которая полностью была сделана только мной. Замысел, текст, рисунки, макет, обложка, буктрейлер, аннотация, заказ печати и т.д. Закончив ее, я села, выдохнула и призадумалась.

Чего я хочу дальше? Для себя и мира вокруг. Все мои творения вызвали большой интерес, но в узком кругу. Если бы что-то привлекло внимание широкой публики, я бы, наверно, сосредоточилась на этом, а так у меня была полная свобода, знание, что я могу придумать и воплотить практически все, что хочу, и, надеюсь, 30–40 лет впереди. Дети выросли, в профессии все устаканилось, можно жить, как хочется, но стратегическая задача на будущее пока всего одна — забота о здоровье, поскольку здоровье в списке моих ценностей после самой жизни было на втором месте.

Книга вышла в день моего рождения, когда мне исполнилось 54. Следующая цифра — 55 — выглядела не очень страшно, но пугало понимание, что еще через 5 лет наступит официальный пожилой возраст, а за ним через 15 лет неизбежно придет старость. А еще я знала, что биологически активных лет мне осталось в районе 10–15...

Еще в мои размышления вмешалась пандемия, которая показала, что мне и не нужен

широкий круг общения, потому что чем больше людей, тем более поверхностные разговоры ведутся. Мне понравилась уединенная жизнь и общение с небольшим кругом близких, понравилось быть одной в офисе, редко с кем-то (одним) встречаться. Тут как раз самое время упомянуть Симону де Бовуар, которая как раз это очень точно обозначила — настоящая встреча и глубокое общение может быть только вдвоем. Симона стала третьей причиной обращения к этой теме и еще одной тропинкой вглубь нее.

Симона была практически единственной женщиной на равных среди мужчин — философов-экзистенциалистов. И благодаря ее дневникам я открыла для себя новую плоскость нежно любимого мной учения — экзистенциальную художественную литературу. Мне было скучно читать философские изыскания Сартра, но его пьесы говорили о том же гораздо более живо и образно. Были и другие. Жан Кокто, Альбер Камю и всеми ними безмерно почитаемый Андре Жид.

Но сама Симона была неподражаема в том, как проживала здесь и сейчас свою жизнь сначала до встречи с Сартром, а потом вместе с ним. Благодаря ей я теперь хорошо представляю французскую реальность до 2 мировой войны, во время и после нее. Ее роман «Мандарины», получивший Гонкуровскую премию, еще больше осветил мне жизнь французской интеллигенции во времена расцвета экзистенциализма. Книга «Второй пол» много рассказала о жизни женщин в разные исторические периоды. Но все это было не главное. Главным были ее дневники — жизнь и размышления сначала молодой женщины, затем уже зрелой. В ней я обрела такую мудрую мать, какой у меня никогда не было. В книге «Зрелость» я нашла все свои страхи и боль, связанные с неизбежным старением и смертью. Книга заканчивалась для меня крайне драматичной фразой «И мне страшно стареть: не потому, что лицо мое изменится, а сил станет меньше, но из-за того привкуса, который, накапливаясь, с каждым мгновением будет становиться все более гнилостным, из-за той черной черты, которая неотвратимо станет приближаться». И когда я собралась читать дальше, я обнаружила, что самые интересные для меня ее книги так и не были переведены на русский язык — эссе «Старость» и «Все итоги подведены» — дневники ее старости. Я пыталась купить ее книгу на английском в Амазоне, мне ее так и не прислали. К счастью, я прочла пару статей о книге «Старость», из которых можно было понять ее содержание, но рассказа о старости самой Симоны так и не нашла. В каком-то смысле для меня это было как детектив без конца. Я прочла ее рассказ «Недоразумение в Москве» о том, как проживала свое старение супружеская пара, но как это проживала она сама, так и не знаю.

Вот несколько отрывков из книги «Старость» (цит. по: [3]).

Цитата из Пруста на форзаце книги уже задает ее тональность:

«Старость — это то, о чем мы стремимся как можно дольше сохранить самое абстрактное представление...»

Дальше тема остракизма старости только развивается:

«Старость — это постыдная тайна и запретная тема. Когда я упоминала, что собираюсь написать книгу о старости, собеседники чаще всего восклицали: "Ты что! Это же так печально! Так удручает!"»

«Старость всегда было принято считать чем-то вроде болезни. На протяжении всей истории человечества люди мечтали о вечной молодости, и эти мечты дожили до наших дней».

«На самом деле жизни следует противопоставлять, скорее, старость, чем смерть».

Смерть — это то, что превращает жизнь в судьбу, переводя ее в абсолютное измерение... Старость же делает человека карикатурой на самого себя».

Прочитав это, я задумалась — может быть, поэтому книги Симоны именно о старости не были переведены на русский, в отличие от всех остальных? В связи с остракизмом этой темы? Стоит посмотреть, что вообще пишут и издают о старости...

В поиске других ответов в экзистенциальной философии я записалась на курс логотерапии и экзистенциального анализа, чтобы больше понять смысл жизни, старости и прочих важных для меня тем. Этот курс принес мне ясную структуру и несколько важных полезных инструментов для работы с собой. Самое важное, что я нашла: три измерения личности (физическое, эмоциональное и духовное) и три вида ценностей (ценности творчества, проживания и установки), а также классификацию и определение любви.

Литература

Сама моя работа началась с определений из Википедии.

«**Старение человека** — биологический процесс постепенной деградации частей и систем организма и последствия этого процесса. Физиология процесса старения аналогична физиологии старения других млекопитающих, однако некоторые аспекты этого процесса, например, потеря умственных способностей, имеют большее значение для человека».

«**Умирание** — процесс перехода материи из живого состояния в неживое».

«**Смерть (гибель, кончина)** — прекращение, полная остановка биологических и физиологических процессов жизнедеятельности организма»

Что и говорить, слово «деградация» само по себе звучит ругательно, а уж в сочетании с потерей умственных способностей совсем плохо. Даже ужасно. А ведь еще и все остальное деградирует — кожа, скелет, лицо, все, что составляет наше физическое тело. Смотреть на это очень страшно и очень больно. И очень жалко постепенно все это терять. Вот почему столько сил, мозгов, времени потрачено на то, чтобы как-то преодолеть этот ужас.

Цитаты из великих тоже не очень радовали.

«Счастье исключает старость. Кто сохраняет способность видеть прекрасное, тот не стареет». Франц Кафка.

«Старость не защищает от любви, но любовь защищает от старости». Коко Шанель.

«Старость не может быть счастьем. Старость может быть лишь покоем или бедой. Покоем она становится тогда, когда ее уважают. Бедой ее делают забвение и одиночество». Василий Сухомлинский.

«Старость — это просто свинство. Я считаю, что это невежество Бога, когда он позволяет доживать до старости». Фаина Раневская.

И так далее...

Книжные заголовки продолжали тему избегания и отрицания:

«Стоп старение. Как вернуть молодость, здоровье и жизненные силы»

«Как остановить старение и стать моложе. Результат за 17 дней»

«120 лет жизни — только начало. Как победить старение?»

«Против часовой стрелки. Что такое старение и как с ним бороться»

«Да сгинет смерть! (Победа над старением и продление человеческой жизни)»

К счастью, попадались и книги, предлагающие принять старение и просто заботиться о том, чтобы в старости чувствовать себя максимально возможно хорошо. Например,

«Активное долголетие» изобретателя А.А. Микулина (он, и правда, прожил по своей системе вполне здоровым до 90 лет, что для прошлого века очень неплохо). Или «Счастливое старение. Рекомендации нейробиолога о том, как жить долго и хорошо». Пролистав штук десять из первых и вторых, я поняла, что все они рекомендуют одно и то же, и что мой способ жизни — самый здоровый. Рецепт долголетия и здоровья таков:

- Правильное питание
- Спорт
- Активная социальная жизнь

А потом я нашла целых !две! цитаты о том, как принять старость и как ее провести. Они стали моими путеводными звездами на протяжении всего дальнейшего пути.

«Стареть скучно, но это единственная известная возможность жить долго». Шарль де Сент-Бёф .

«Существует только один способ не превратить старость в пародию на прожитую жизнь, а именно — продолжать преследовать цели, которые придают смысл существованию: преданность людям, группам или делу, общественной, политической, интеллектуальной или творческой работе». Дэвис Джефферсон .

Шаги вглубь

После этого я обратилась к своим невероятным родителям, живущим вместе уже 66 лет, и к свекру со свекровью, чей семейный стаж был около 60 лет. Я задала им всем 4 вопроса, два из которых волновали меня очень сильно.

Интервью

Что вы думаете:

- о жизни (и в чем для вас ее смысл)
- о любви
- о старости
- о смерти

Папа, 90 лет

Не представляю жизни без близких, всегда стремлюсь домой.

Смысл жизни — жить по божеским законам не для того, чтобы получить награду, а чтобы Бог не имел ко мне претензий.

Старость: сейчас уже не так важно, чтобы я существовал, должен быть предел. Есть надежда и мысли о повторном существовании.

Физическая старость на каком-то уровне управляема, духовной старости нет конца, это опыт, мудрость. Старости нет конца, она не прерывается, начинается с самого начала. Любовь очень разная — привязанность, обдуманная любовь, физическое проявление эмоций. Многогранна, зависит от того, к кому или чему. Без любви бы не было ничего.

Мама, 88

Жизнь сложное дело, но раз она уже дается, надо ее как-то использовать.

Смысл жизни — дети, внуки, правнуки.

Любовь — это главное, если ее исключить, то не для чего жить.

Старость — как сам настроишься, держаться остаток жизни или сдаться — не спокойно

относиться, а с печалью.

Смерть — взяла бы с удовольствием, очень страдаю от болезни. Мне спокойно, что меня не будет.

Свекр, 93

Жизнь интересная штука, ее смысл для меня — творчество.

Любовь — всегда был равнодушен к плотской стороне жизни.

Старость — хорошая штука — мне теперь все равно, что думают другие, я делаю то, что хочу.

Смерть — надеюсь, не конец, будет какое-то продолжение. Жалко только, что не увижу, что здесь будет дальше с близкими и вообще.

Свекровь, 87

Смысл жизни — помощь. Мужу и всем близким. Моя роль в жизни маленькая, но интересная. Не стоит жалеть о том, чего уже не изменишь.

Старость — мне нравится, можно делать то, что хочу.

Смерть пугает только тем, что кто-то из нас умрет раньше. Непонятно, что хуже. Не хочется ни оставлять мужа одного, ни самой оставаться одной. И жалко не увидеть, как вы будете жить дальше.

Ответы были разными, но первая пара практически одинаково говорила о любви, а вторая об интересе к жизни и свободе старости. Смерть как полное исчезновение не пугала никого, так же и не печалила старость и немощь. Так что ответы были для меня интересными, но не помогающими преодолеть мой ужас перед старостью. Скорее, я поняла, что, может быть, постепенно мое отношение к ней изменится, а в какую сторону, пока непонятно, но зависит только от меня.

Погружение в себя

Тогда я решила сама ответить на свои вопросы. Ответы пришли постепенно и порадовали меня тем, что вообще пришли. А потом и содержанием тоже. Найдя их, я почувствовала первую волну облегчения.

В чем для меня смысл:

Жизни — добро.

Старости — познание ее и передача опыта.

Смерти — освободить место на земле моим потомкам.

Ассоциативный ряд

Потом я проделала упражнение, которым со мной поделился логотерапевт Александр Михеев — по двадцать слов ассоциаций ко всем этим словам, начинающимся на ту же букву.

Старение: Старость смерть сила слава сплетение содержание содействие скрепка сознание совесть совок союз Сократ соединение совещание содействие соление сопряжение событие событиеЕ

Умирание: Утро утрата умора угроза успокоение упокоевание усилие удержание усиление утрата уговоры укол угол уголок усталость угар устав устой училище увод

Жизнь: Жилье жилище жетон Жизель жиголо живот жуть жажда жена житие жанр жонглер жесть жатва жук жалость жужжание животина жаба жила

Смерть: Сила совесть суть старость совет свет соль солнце союз сова свинья сага салазки совок соскок сеть сено сало содом созвон свержение сияние

Сначала этот набор показался мне бессмысленным, а потом я начала прислушиваться к реакциям и ассоциациям внутри себя. Обнаружила, что мое внимание привлекает

большое количество приставок «со» в темах старости и смерти, что ассоциировалось только с совместностью, а также то, что в моем списке вместо любви каким-то образом оказалось умирание.

Все вместе навело на мысль, что, если нет любви, которая для меня именно про Совместность, жизнь — это просто умирание.

Я стала искать ассоциации к слову «любовь» и, неожиданно, придумала развитие упражнения.

Ассоциации: ласка, лень, ленивец, лекарство, лоск, лоб, люк, лавина, лобно, лига, лотос, лук, лазейка, лист, летать, ловелас, Любомир, любовник, лестница, лагуна

Ключевые слова из них: ласка, лекарство, люк, лавина, лазейка, летать, лестница, лагуна

Текст из ключевых слов: любовь — это ласка и лекарство от скуки. Она — люк из подвала в розовый мир, лавина света, полет к облакам, лестница к счастью, лагуна удовольствия.

Тема любви автоматически привела снова к теме творчества. И напомнила, что для моих родителей, проживших счастливо вместе 66 лет, воспитавших 2 дочерей, 3 внуков и 3 правнуков, именно любовь была главной движущей силой жизни.

Так что я снова обратилась к великим.

«Любовь уничтожает смерть и превращает ее в пустой призрак, она обращает жизнь из бессмыслицы в нечто осмысленное, из несчастья делает счастье». Лев Толстой.

«Все мы рождаемся для любви, это принцип существования и единственная цель его». Бенджамин Дизраэли.

«Отдаваясь во власть любимого «Ты», любящий переживает внутреннее обогащение, которое выходит далеко за пределы этого «Ты»; для него вся вселенная расширяется и углубляется, озаряется сиянием тех ценностей, которые видит только тот, кто любит». Виктор Франкл.

Остальные цитаты были так себе. Но, думаю, когда я буду писать эссе про любовь, я найду еще что-то.

Снова литература

Пока я исследовала тему старости, неожиданно для меня вышла книга Ирвина Ялома об умирании его любимой жены, о принятии ее смерти и своей старости и немощи [7]. Очень страшная книга, воплощение всех моих страхов, но в итоге принеся мне ощущение большего принятия старости и всех ее ограничений. Потом я прочла его предыдущую книгу «Все мы творения на один день» [8], где меня потряс рассказ об умирании женщины, больной раком. Это ее слова:

«Жизнь временна — всегда, для всех. Моя работа — жить, пока я не умру. Моя работа — примириться с моим телом и любить его, целиком и полностью, чтобы из этой стабильной сердцевины я могла действовать с силой и щедростью. Вероятно, я могу стать кем-то вроде первопроходца в умирании для моих друзей, братьев и сестры. Я решила стать примером для своих детей — примером того, как надо умирать».

Это помогло мне понять, как можно по-другому посмотреть на свое тело и принять его изменения. И если эта женщина стала примером и первопроходцем того, как надо умирать, я могу сделать что-то похожее в теме старения. Наблюдать за тем, как я старею и делиться этим с другими.

Сам Ялом пишет о старости так:

«Да, я сознаю, что мое существование приближается к концу, но конец был неизбежен с

самого начала. Зато сейчас я дорожу радостями полной осознанности и счастлив разделять их с моей женой, которую знаю почти всю жизнь». И позже, после смерти жены: «Читая эти строки сейчас, я в очередной раз убеждаюсь, что моя нынешняя задача — научиться дорожить осознанностью самостоятельно, без Мэрилин». И еще я узнала от Ялома про Марка Аврелия. Его дневники стали еще одним лекарством. В них Марк Аврелий снова и снова повторяет одни и те же мысли [1]. И сначала они вызывают горе и ужас, а потом, постепенно, большее понимание и принятие.

«Ничтожна жизнь каждого, ничтожен тот уголок земли, где он живет, ничтожна и самая долгая слава посмертная: она держится лишь в нескольких кратковечных поколениях людей, не знающих и самих себя, не то что тех, кто уже давно опочил».

«Все мимолетно: и тот, кто помнит, и то, о чем помнят».

«Смотри на все человеческое, как на мимолетное и кратковечное — то, что было вчера еще в зародыше, завтра уже мумия или прах. Проведи оставшийся момент времени в согласии с природой».

Написав это, я снова вспомнила про экзистенциальный анализ. И про ценности по Франклу. Ценности творчества и проживания у меня в старости точно будут. Похоже, весь этот текст и вся работа над темой — это работа над ценностью установки. Когда не можешь ничего изменить — можно изменить отношение к ситуации и найти в этом утешение и радость.

Снова Марк Аврелий:

«Жизнь мимолетна, надо разумно и справедливо использовать настоящее».

«Не забывай при всяком событии, повергающем тебя в печаль, опираться на основную мысль: «Не событие это является несчастьем, а способность достойно перенести его — счастьем».

«Что же остается ценного? Мне кажется, деятельность, согласная с твоей природой, и верность ей — т. е. именно то, на что направлены и все занятия, и искусства».

Снова Симона

Потом я снова обратилась к Симоне и ее книге о старости. В конце Симона пишет о том, что я еще пока не совсем понимаю, и, думаю, продолжу работать с этим позже.

Вот еще несколько цитат из книги «Старость» (цит. по: [4]) и статьи Линды Фишер

«Другой снаружи и другой внутри: инаковость старения и пожилой человек в работе Бовуар «Старость» [4]:

«Стареющий человек осознает свой возраст через призму отношения к нему других, даже если внутренние изменения неощутимы, он протестует против того ярлыка, который на него пытаются навесить или же просто перестает понимать, кто он есть на самом деле...».

«Старость вызывает у людей отвращение, вследствие чего они пытаются тем или иным способом ее избежать, держаться от нее подальше, минимизировать ее эффекты, приглушить или замаскировать, одним словом, ее отвергнуть. Неприятие старости чаще всего приводит к конструированию пожилого человека или самой старости как Другого».

«Каждый из нас потенциально или реально является пожилым человеком, или, точнее, поскольку каждый из нас станет стариком или старухой, мы уже являемся ими, заключая в себе эту неизбежность в латентной форме. И, таким образом, престарелый Другой — это я сам, Другой внутри меня, Я сам — Другой».

«Процесс старения, следовательно, является процессом конструирования инаковости и

самоотчуждения, и горькая ирония состоит в том, что, относясь к пожилым людям как к Другим, мы отчуждаемся от самих себя».

«Тот факт, что даже сама Бовуар постулирует «более молодое Я» в качестве «Я», существующего по умолчанию, свидетельствует о наличии ещё одного измерения отвержения старения, конструирования инаковости».

Но в конце книги Симона все же приходит к принятию старости и пишет (как потом я узнала), цитируя Дэвиса Джефферсона:

«Существует лишь один способ сделать так, чтобы старость не стала жалкой пародией на всю предшествовавшую жизнь, — надо следовать поставленным целям, вселяющим смысл в наше бытие, — общаться с людьми, следовать определенной системе ценностей, заниматься общественно-политической, интеллектуальной деятельностью, посвятить себя творчеству. Не слушая моралистов, давать волю страстям, которые не позволят замкнуться в себе. Жизнь имеет смысл до тех пор, пока мы связываем ее с кем-то еще, и связывает нас любовь, дружба, сострадание. Это заставляет нас мыслить и действовать...».

И еще:

«Жизнь человека имеет смысл до тех пор, пока он вносит смысл в жизни других людей с помощью любви, дружбы, сострадания и протеста против несправедливости».

Интеграция

Обобщая вышесказанное, я увидела, что все великие пишут, в общем-то, об одном — держись своих ценностей, следуй своим смыслом, посвети себя миру, живи полноценно, твори, люби, будь благодарным тому, что тебе дано и прими, что твоя жизнь всего лишь вспышка между пропастями «до» и «после».

Я поняла, что любовь и творчество помогут мне чувствовать себя реализованной до конца жизни. Поняла, что мой образ жизни поможет мне максимально сохранить мое здоровье до самого конца (в той степени, в какой судьба позволит мне его сохранить). И еще я поняла, что буду любить мое тело всегда. И старым, и морщинистым, и немощным. Ну а как же иначе? Если я люблю себя и свое тело сейчас — эта любовь никуда не денется. Я же люблю родителей, несмотря на их старость и немощь. Любовь ведь — самая прочная штука на свете. Я это точно знаю.

Дальнейший путь

P.S. Когда я уже закрыла компьютер, то вспомнила — следующая учебная программа, на которую я записалась, совершенно не думая о вышесказанном, называется

«Сексуальность, любовь. Отношения в паре». Удивительно, как работает психика...

P.P.S. Продолжение следовало. Пришлось открывать компьютер снова.

Сначала родилась методика работы с темой старости.

Как принять старость

Поработайте с литературой, поищите подходящие вам книги и цитаты, выберите то, что вас вдохновляет. Можно также обратиться к кино и другим видам искусства.

Поговорите со старыми родственниками и знакомыми. Послушайте, что они думают о старости и смысле жизни.

Ответьте на вопросы «интервью» из этого текста.

Сделайте упражнения «ассоциативный ряд» из этого текста.

Соберите все воедино. Дайте этому материалу перевариться и интегрироваться. Лучше все это записать.

Слушайте себя внимательно, почувствуйте, когда все вышеназванное начнет давать

плоды — инсайты, идеи, планы на будущее.

Потом пришла благодарность к логотерапии. Я редко упоминала ее здесь, но она помогла мне придать структуру и тому тесту, и тому хаосу, который представляла исходно тема старости. Поиск смысла, опора на ценности, упражнения и многое другое — все это помогло мне найти свой путь в той теме.

Вот несколько цитат Франкла [5; 6]:

«...старение не страшит меня до тех пор, пока мне удастся расти в той же мере, в какой я старею. А мне это удастся, тому порукой, что законченная две недели назад рукопись сегодня меня уже не вполне устраивает. Процесс компенсации продолжается весьма активно».

«Можно отнять у человека все, кроме одного: последней из человеческих свобод — свободы в любых обстоятельствах выбрать, как к ним отнестись, выбрать свой путь».

«В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться; есть кого любить; и есть нечто надеяться.»

«Любовь — это высочайшая и предельная цель, к которой только может стремиться человек. Спасение человека заключено в любви и достигается через любовь».

Затем замаячил путь впереди.

Раз уж я решила проживать старость осознанно и делиться опытом, стоит продолжить писать на эту тему. И перевести книгу Симоны «Старость». Исследовать, что пишут о старости другие философы-экзистенциалисты. Еще раз обобщить мою позицию на этот счет. Попытаться понять, что имела в виду Симона, говоря о самоотчуждении себя старым, как другого, как я это проживаю и как рассказать другим об этом простым и понятным языком. И продолжить работу над темой любви. И не просто любви, а любви в зрелом, пожилом и старческом возрасте.

С этим пониманием мне захотелось поставить точку в моем эссе, исследовании и принятии темы старости. И еще раз вспомнить главные для меня цитаты.

«Стареть скучно, но это единственная известная возможность жить долго». Шарль де Сент-Бёф.

«Существует только один способ не превратить старость в пародию на прожитую жизнь, а именно — продолжать преследовать цели, которые придают смысл существованию: преданность людям, группам или делу, общественной, политической, интеллектуальной или творческой работе». Дэвис Джефферсон.

«Смотри на все человеческое, как на мимолетное и кратковечное — то, что было вчера еще в зародыше, завтра уже мумия или прах. Проведи оставшийся момент времени в согласии с природой». Марк Аврелий.

«Любовь — это главное. Если ее исключить, то не для чего жить». Моя мама.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аврелий М. Наедине с собой. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2022. — 192 с.
2. Бовуар С., де. Зрелость. — М.: Эксмо, 2018. — 664 с.
3. Новак Б. Глаза — чтоб только плакать: Симона де Бовуар о старости // Иностранная литература. — 2015. — № 12. — С. 207–213.
4. Фишер Л. Другой снаружи и Другой внутри: инаковость старения и пожилой человек в работе Бовуар «Старость» // Топос: философско-культурологический журнал. — 2010. — № 3. — С. 107–123.
5. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. — М.: Альпина нон-фикшн,

2016. — 344 с.

6. Франкл В. Человек в поисках смысла. О смысле любви. — М.: Прогресс, 1990. — 277с.

7. Ялом В. Вопрос смерти и жизни. — М.: Бомборра, 2022. — 210 с.

8. Ялом В. Все мы творения на один день. — М.: Бомборра, 2022. — 224 с.

9. Beauvoir S., de. La vieillesse. — P.: Folio essais, 2020.