

Повинно ли зеркало в нашем старении, или Как встретить осень жизни?

Когда женщине «за 40», зеркало редко радуется ей. С каждым взглядом в честное стекло появляется все больше сединок, морщинок, кожа на лице теряет упругость, да и фигура уже не та... В погоне за уходящей молодостью и свежестью женщины принимают средства для омоложения, а иные все больше и больше времени проводят у зеркала.

А вот американские ученые считают, что в образовании наших морщин в немалой степени повинно... зеркало. Срабатывает принцип обратной связи. Пристально рассматривая свое отражение и думая о своих морщинах, женщина как бы посылает им обратный сигнал и, тем самым, способствует их дальнейшему образованию. Великие писатели были психологами. Вспомните героиню одной из новелл Ги де Мопассана: она целыми днями рассматривала свое лицо в поисках приближающейся старости. И, конечно, обнаруживала все больше и больше морщинок и складочек.

Впрочем, иногда женщины на приближение осени жизни реагируют по-другому. Я была знакома с пожилой женщиной, в прошлом актрисой и красавицей. Бывая у нее, я как-то не сразу заметила, что в доме нет зеркала. Однажды я спросила ее: «Где можно причесаться?». Хозяйка небрежно махнула рукой: «Там, в прихожей...». Обнаружив в полутемном коридоре прибитое к стене крошечное зеркало, я очень удивилась, но спрашивать ничего не стала.

И только намного позже в разговоре со мной она коснулась темы, на которую, по-видимому, долгое время было наложено табу. Рассказывая о своей жизни, блистательных женских победах, эта женщина с прекрасным увядшим лицом, сказала: «После 40 лет я практически перестала смотреться в зеркало. Не могла видеть своего старения. И с теми, с кем в молодости была близка, тоже старалась не встречаться. Я приехала сюда и живу совсем другой жизнью». Потом, грустно улыбаясь, добавила: «Однажды приехал на гастроли N-ский театр, я пришла на спектакль, и вдруг услышала знакомый баритон: «Вера, ты ли это?». Между рядами спешил ко мне администратор театра, с которым мы когда-то вместе работали. Я почувствовала, что вспыхнула, закрыла лицо руками и поспешила уйти. Ведь он помнил меня молодой и красивой...».

Да, женщины тяжело переживают утрату молодости и красоты. С течением времени в их психике значительно обостряется чувствительность к появляющимся недостаткам.

Постепенно крепнут комплексы. Так трудно не думать о появляющихся морщинках, вялой коже на бедрах, расплывающейся фигуре. «Не думайте беспрестанно о своих недостатках: так можно ненароком кому-то и внушить эту мысль. Женщина, которая постоянно изводит себя, перебирая свои недостатки, не излучает свет, а гасит его», - пишет в своей книге «Искусство любить» психолог М.Вислоцкая.

Самый тяжелый период для женщины - это, конечно, наступление климакса. В нашем обществе долгие годы бытовал миф о менопаузе как о «начале конца» либо как о болезни, требующей лечения гормонами... И женщины сформировали в себе определенное отношение к климаксу. Для них начинающиеся изменения в организме предопределяют начало тяжелого периода в жизни. Ожидание этих перемен нередко приводит к депрессии, множеству неприятных ощущений и быстрому старению.

В странах, где старость почитается, женщины легче переносят вступление в этот период. У американских индейцев, например, климакс означает для женщины наступление священного периода. Она освобождается от тягот деторождения, от работ по воспитанию детей, и полностью может ощутить свою возрожденную силу, с благоговением углубившись в свой внутренний мир. Этот переход индейцы отмечают специальными ритуалами и церемониями.

У средиземноморских женщин на этой ступени жизни известна традиция облачаться в черные одежды, являющиеся знаком перехода в новое состояние, символизирующим ее новые права, возможность заниматься собой, проводить время с подругами, изучать мир, путешествовать.

Старение в западном обществе воспринимается негативно, поэтому менопауза затрагивает самые глубинные страхи женщины. Климакс зачастую приносит неприятные физиологические проблемы. В это время могут происходить и другие изменения в жизни женщины – дети могут покидать дом, происходить изменения в карьере. Поэтому женщины испытывают беспокойство, раздражительность, ослабление памяти и внимания, депрессии. После наступления менопаузы распространена и такая проблема, как потеря либидо и ухудшение сексуальной жизни.

«Главное в возрасте 45-60 лет – неуспокоенность», - считает доктор психологических наук Р.М. Грановская. – Необходимо упорно трудиться, чтобы оставить после себя нечто такое, в чем продолжалась бы жизнь человека и его личность. Когда человек понимает,

что полностью актуализировал себя, достиг всего, тогда снижается страх старости и смерти. Если в этот период позволить себе прекратить усилия и успокоиться, то останавливается духовное развитие».

Если человек продолжает активно работать, то этот период может оказаться очень продуктивным. Так, кроме установленного Леманом оптимального интервала для выдающихся открытий в возрасте 40 лет, был обнаружен второй пик творческой активности – 50-55 лет.

Переключение на творческую работу или учебу, как оказалось, способствует улучшению не только самочувствия, но и социальных контактов. Появляются перспективы, а они всегда способствуют духовному омоложению. Поэтому, чтобы сохранить бодрость и радостное ощущение жизни, надо все время конструировать значимые и долговременные перспективы. Они настраивают на долгую, полноценную жизнь и психологию, и физиологию. Строительство дома, посадка сада, воспитание внуков, творчество, приобщение к искусству – все это связано с восприятием перспективы, а значит, с душевной молодостью.

От чего еще зависит сохранение душевной молодости? От положительных эмоций. Так старайтесь находить их в окружающей жизни. Каждый возраст имеет свои преимущества. И дело вовсе не в том, как вы выглядите, а в том, есть ли у вас ощущение счастья и удовлетворения от жизни. Если вы достигли гармонии, единства с собой и другими людьми, то любой возраст станет для вас счастливой порой.

Автор - **Галина Синаревская**

[Источник](#)