

10. Как войти в мир «кому за пятьдесят»

Последний большой шанс в нашей жизни*:

Так называемые дети бума — 76 миллионов американцев, рожденных в 1945–1964 годах, — сейчас начинают вступать в тот период жизни, который традиционно зовется «пенсией»**. Некоторые любят это слово. Но я не отношусь к таким людям. Для меня это означает «быть изгнанным на пастбище» — если оперировать «образами коровника». Это что-то вроде освобождения от *работы*, которая считается обременительной и утомительной. Это «освобождение» как от *работы*, так и от *Жизни*, когда человек терпеливо — или нетерпеливо — ждет смерти. Это видение Жизни в свете работы. Я же предпочитаю думать о Жизни на языке музыки. Моя любимая метафора — жизнь как симфония, традиционно имеющая четыре логические части. Так и в Жизни. Детство, затем время учиться, время работать и, наконец, время, о котором мы сейчас говорим, часто называемое «пенсией». Но если нам не нравится употреблять слово «пенсия», давайте назовем его «Четвертой частью».

Четвертая часть в мире симфонической музыки — это своего рода чистая доска. Композитору решать, что на ней написать.

Обычно на этой доске композиторы пишут что-то триумфальное, победное и радостное — как в «Героической» симфонии № 3 Бетховена. Но эту часть симфонии композитор может ощущать как спад, извилистую часть своего произведения. Именно такова «Патетическая» симфония № 6 Чайковского. Ее третья часть заканчивается помпезным, активным маршем. Следующая же за ней четвертая часть — приглушенная, слегка печальная, извилистая — звучит почти как второстепенная.

* Этот параграф взят из книги, написанной мной в соавторстве с Джоном Э. Нельсоном. Книга называется *What Color Is Your Parachute? for Retirement: Planning Now for the Life You Want* («Какого цвета ваш парашют? Для пенсионеров: планирование жизни, которую вы теперь хотите иметь») (Беркли, Калифорния: Ten Speed Press, 2007).

** Возраст, с которого начинается подобное освобождение, с течением лет становится все меньше и меньше. Пятьдесят с плюсом — теперь общепризнанное время ухода на пенсию.

Так и в жизни: каждый из нас, как композитор, всегда может решить, как поступить со своей жизнью: четвертая, финальная часть его жизни будет патетической или героической? Вам выбрать!

Я люблю воспринимать нашу жизнь в терминах *музыки*, а не в терминах *работы*.

Для реализации этой метафоры дальше, в «Четвертой части» нашей жизни, мы располагаем инструментами, о которых должны заботиться. Это наши **тело, ум, дух** и то, что мы поэтично называем **сердцем**, а китайская медицина зовет «императором»*. Тело, ум, дух, сердце. Некоторые из этих инструментов находятся в великолепном состоянии. Другие немного повреждены. Или сильно повреждены. Но это инструменты, которые воспроизводят музыкальные темы нашей жизни сегодня и сейчас.

В нашем произведении всегда есть традиционные ноты — **сон, вода, еда, вера, любовь, одиночество, выживание** (финансовое или духовное), **забота о здоровье, мечты** (исполнившиеся или нет), **триумф** и даже **смерть**.

Я готов поделиться с вами некоторыми мыслями и полезными ссылками для каждой из этих нот — в конце этой главы.

Обычно в числе тем этого периода нашей жизни часто звучит **планирование** — как в словосочетании «пенсионное планирование». Но я полагаю, что планирование — нелегкое бремя для «Четвертой части». То, как возросшее число событий, которые мы зовем *неожиданными*, негативно влияет на наши планы, мне кажется отличительной чертой четвертого периода нашей жизни. Поэтому я предпочитаю называть то, с чем мы сталкиваемся в «Четвертой части», умением справляться с **препятствиями**. Мартин Лютер Кинг-младший, возможно, был наиболее точен в своем определении, когда незадолго до своей смерти сказал: «Главная проблема жизни — научиться справляться с дорогостоящими неприятностями: захлопнувшейся дверью, расстроившимся планом, неудавшимся браком или той прекрасной поэмой, что осталась недописанной, потому что кто-то постучал в дверь».

В музыке препятствия и задержки — это паузы между нотами. Такие паузы на самом деле предотвращают возникновение звукового

* www.itmonline.org/5organs/heart.htm

хаоса. Чтобы согласиться со мной, просто послушайте несколько первых тактов «Пятой симфонии» Бетховена. Слава Богу, что есть паузы между нотами.

Итак, куда мы пришли? Я предположил, что о Жизни «после пятидесяти» полезно думать, как о «Четвертой части» симфонии нашей жизни — периоде, который сменяет три предыдущих: Детство, Время учебы и Время работы. Отрадно знать, что у нас есть инструменты, которые отлаженно играют определенные темы в этой музыкальной части, как мы с вами убедились. Это приводит нас к важному вопросу: «С какой целью?», «В чем смысл всех этих нот и тем в “Четвертой части”? Для чего они предназначены?».

Когда я размышляю об общем впечатлении, оставшемся у меня после прослушивания четвертой части любой великой симфонии, такой, например, как «Девятая симфония» Шуберта, в моей душе превалирует одно яркое ощущение — ощущение *энергии*. Меня словно пропитывает колоссальная энергия музыки.

Энергию прекрасно ощущать, но еще лучше ею владеть. Она присуща четвертой части любой гениальной симфонии, потому что приводит все произведение к триумфальному завершению.

Вот как, на мой взгляд, люди должны воспринимать «Четвертую часть» своей жизни. Не в свете тезиса «живем триумфально и умираем победно»; но с вопросами «излучаем ли мы энергию? Проявляем ли энтузиазм? Испытываем ли все еще душевное возбуждение?».

Спросите любого работодателя, что он ищет, проводя собеседование с кандидатом, которому исполнилось пятьдесят лет, и он ответит — энергию. Работодатель внимательно следит за кандидатом и мысленно задается массой вопросов об этом человеке: «Сутулится ли он, сидя в кресле? Выглядит ли он так, словно всю жизнь топчется на месте? Наклоняется ли он немного вперед в кресле в ответ на слова собеседника? Выглядит ли он взволнованным и радостным от перспективы работать здесь?».

Энергия в людях возраста «после пятидесяти» заражает работодателя и окружающих. Она дает основания предполагать, что такой сотрудник будет приходить рано и оставаться после окончания рабочего дня. Она вселяет в работодателя уверенность, что любое задание, данное такому человеку, будет выполнено тщательно и полностью, а не поверхностно.

Хорошо, значит, *энергия*. Где нам найти энергию после пятидесяти лет? Когда мы были молодыми, энергия была частью *физической* стороны нашей природы. Мы ощущали свою значимость. Мы могли бодрствовать весь день и всю ночь напролет. «Милый, откуда у тебя столько энергии?» — могла спросить наша бабушка. Мы были динамо-машиной... *физической* энергии.

Все это куда-то уходит после того, как мы отметим свое пятидесятилетие. О, у некоторых из нас все еще остается порох в пороховницах. Но чем старше мы становимся, тем больше снижаем темп жизни. Физической энергии все чаще не хватает, несмотря на тренировки, упражнения и пробежки. Она все больше нуждается в подпитке *изнутри* — и должна появляться не от мускулов, а от нашего собственного вдохновения. Жизнью, от того, чем мы занимаемся в этот четвертый и заключительный период нашей жизни.

Это возвращает меня в одно из самых любимых воспоминаний детства. Мы проводили лето в Бальбоа в просторном коттедже на большом канале и каждый день ходили рыбачить и плавать в теплых калифорнийских водах. В соседнем коттедже жила пожилая пара, которая, казалось, всегда сидела на своем крыльце и наблюдала за всеобщей летней активностью. Мы подружались, и леди попросила называть ее тетужкой Бесс. Думаю, мне было двенадцать, а ей примерно восемьдесят, как и ее мужу. Она ежедневно живо интересовалась нашими планами — и вскоре мы стали друзьями. Каждый день мы с ребятами приносили домой много рыбы, и тетужка Бесс очень радовалась, когда мы делили с ней свой улов. Так продолжалось все лето, и однажды она пригласила нас собирать моллюсков на пляже и объяснила, как их искать при помощи плечиков для пальто. Мы договорились о встрече на пляже следующим утром — во время отлива в шесть часов.

Ожидая тетужку Бесс на пляже напротив коттеджа в назначенное время, я видел, как она идет к нам медленной и нетвердой походкой. Но ее энтузиазм оказался просто неиссякаемым. Она показывала нам отверстия в песке, которые проделали морские моллюски, и учила доставать их проволокой от вешалки для одежды. Наша добыча в тот день благодаря тетужке Бесс была просто замечательной — не менее десяти прекрасных моллюсков. Однако тетужка Бесс начала уставать и с трудом вернулась к крыльцу своего коттеджа, чтобы оттуда на-

блюдать за нами. До сих пор я не могу забыть энергию и энтузиазм этой леди, ее огромное удовольствие от сбора моллюсков с двумя мальчишками. Никогда больше я не видел человека, имевшего столь малые физические ресурсы, но излучавшего при этом столько светлой энергии.

О, надеюсь, что я тоже смогу быть таким.

Фил Вуд

Вот почему после пятидесяти нам необходимо уделять больше внимания поддержанию собственного тонуса. Каковы *ваши любимые навыки*? Где *вам больше всего нравится их применять*? Как *вы найдете такое место и такую работу*? Эти вопросы являются развлечением, пока мы молоды, но становятся необходимостью, как только мы перешагнем пятидесятилетний рубеж, потому что они помогают найти источник нашей *энергии* в четвертой, и заключительной, части симфонии нашей жизни*.

Если вы нуждаетесь в работе, перешагнув пятидесятилетний рубеж, помните, что энергия — это то, что искренне впечатляет работодателя, который боится, что пожилые люди давно утратили энтузиазм к работе. Лучшим способом продемонстрировать, что вы не тот человек, который просто катится по наклонной плоскости, коротая свои последние рабочие годы, может стать ваше маленькое откровение. Расскажите своему собеседнику о каком-то ярком увлечении, продемонстрируйте свою страсть к чему-то, что вас по-настоящему воодушевляет. Помните, *энергия* — это то, что работодатели больше всего ищут в вас.

Оставайтесь внимательными, *очень* внимательными на протяжении всего собеседования. Наклонитесь вперед в своем кресле, чуть-чуть — навстречу собеседнику. Отвечайте работодателю умными вопросами или искренней заинтересованностью в его словах. Не давайте скучных ответов. И помните, что ваши ответы должны быть лаконичными — не более двух минут.

В общем, если вы излучаете энергию и энтузиазм — к жизни, работе и окружающим, ваш возраст не имеет значения.

Лучший комплимент, который любой из нас, становясь старше, может получить, это: «Какая страсть к жизни чувствуется в вас до сих пор! Как интересно жить рядом с вами!».

* Подробные инструкции по этим вопросам можно найти в главе 11.

Темы и ноты в «Четвертой части» нашей жизни

Ум

К тому времени, когда мы достигаем «Четвертой части» симфонии нашей жизни, Жизнь Ума становится *всем и начинает играть невероятную роль*. Иногда наш ум приводит нас в замешательство. С возрастом мы все чаще замечаем потерю кратковременной памяти, тяжелее концентрируемся, хуже подбираем нужные слова, узнаем лица и имена соседей, забываем об оставленных где-то вещах, ощущаем неспособность довести до конца начатое дело, легче отвлекаемся от происходящего. Мы замечаем в себе «неспособность выжимать себя до предела», как это было раньше.

Конечно, такое может происходить и в молодости, но становится ощутимым и доставляет все больше хлопот, когда мы входим в четвертый период нашей жизни. Ох, *старость*, думаем мы.

Но не обязательно причиной становится именно возраст. Медикаментозное лечение, физиологические изменения, волнение, депрессия... Все может стать причиной. Так, у 15 процентов людей, которые прошли химиотерапию, возникает состояние, называемое «химией мозга», которое вызывает подобные ощущения. Но прежде всего причиной такого состояния становится появление навязчивой идеи под названием «Я не знаю». О чем-нибудь. Обо всем. Без разницы.

Это вопрос выбора темы для размышлений, в конце концов.

К четвертому периоду своей жизни мы переживаем столько несправедливости и нечестности, получаем столько морального вреда, причиненного нам или человечеству в целом, что можем *постоянно думать* об этих вещах в течение оставшейся жизни. Если так решим.

Мы пережили к этому времени столько ужасающих сценариев будущего нашей собственной жизни, нашего народа и планеты, что можем в течение всей оставшейся жизни испытывать массу беспочвенных и беспричинных страхов. Если так решим.

К этому времени мы увидели удивительную красоту мира — в садах, в закатах, в музыке, в неожиданной доброте незнакомых или любимых людей... Мы можем думать об этом всю свою оставшуюся жизнь. Если так решим. Да, для жизни, которую мы *выбираем*, нет ничего важнее образа мыслей, которому мы привержены. Он и определяет качество жизни в «Четвертой части» нашей симфонии.

Воля

Воля — это метафора *Силы решать*. Ею обладает каждый из нас. Она особенно ярко проявляется в наиболее острые моменты, например, когда мы сидим на диете или даем себе новогодние обещания. Часто она ощущается как борьба двух противоположных импульсов: могу я съесть шоколад или не должен делать это?

Но в «Четвертой части» нашей жизни воля зачастую приобретает характер более серьезной борьбы между нашей слабеющей силой решать и огромным числом мошенников, которые хотят отобрать у нас деньги своими манящими обещаниями сделать нас богатыми, если только мы...

Поэтому четвертый период — это прекрасное время для того, чтобы научиться заново или впервые *принимать решения*.

Я упоминал в начале книги, что это одно из умений, научить которому должна была бы школа; но, увы и ах! зачастую это не так. Поэтому мы должны сами искать ключи к возникающим проблемам везде, где только сможем.

Доктор Джером Группмэн, *гематолог**, решил изучить вопрос о том, «как думают доктора», и впоследствии, в 2007 году, представил свои мысли в блестящей книге с соответствующим названием. Он обнаружил, что в среднем врач прерывает пациента, описывающего свои симптомы, *через восемнадцать секунд*. К этому времени специалист зачастую уже ставит диагноз — часто правильно, но иногда с трагическими ошибками.

Разъясняя, как доктора (и мы) могут принять более правильные решения в медицинских вопросах, доктор Группмэн показывает, как мы можем принимать более правильные решения *во всем*. Это ключевое знание для тех из нас, кому «за пятьдесят».

Книга изумительная, рекомендую всем. Для наших целей я кратко суммировал здесь те шаги, которые доктор Группмэн предлагает предпринять докторам (или нам, пациентам) до принятия решения (или постановки диагноза).

1. Подождите. Спешка — это худший враг хороших решений.
2. Спрашивайте. *Убедительно*. Слушайте. *Внимательно*. Наблюдайте. *Проницательно*. Думайте. *Разносторонне*.

* Практикующий врач в области медицины, изучающей заболевания системы кровообращения.

Спросите себя, не упустили ли вы какую-то существенную информацию. Врач — пациенту: «Расскажите мне все сначала, словно я никогда не слышал: что вы чувствовали, что еще вы помните о том, где и когда, и так далее?»

Спросите, что еще мы должны понять и учесть, чтобы избежать предварительного заключения. «Что еще это может быть?» Врач: «Не попадайте под влияние мысли о том, сколько врачей до вас обследовали и диагностировали пациента или какие диагнозы ставили. Этот человек пришел к вам, потому что хочет услышать что-то новое, а не просто подтверждение того, что сказали другие врачи. Подумайте: “А что если это совсем не то, о чем говорили другие врачи?”».

Не отвергайте интуитивные догадки и предчувствия самого пациента или его семьи. Задавайте соответствующие вопросы. Думайте.

Повторно проверьте первичный диагноз. «Есть ли что-то в имеющихся тестах или поставленном диагнозе, что смущает меня? Почему?»

Избегайте простых решений сложных проблем. Проанализируйте, может, причиной недомогания пациента является не одна проблема, а несколько?

Работа

Если вы хотите работать в возрасте после пятидесяти, помните о нескольких вещах: у вас есть масса контактов, множество друзей или компаний. Одним словом, *настоящая сеть*. Эти люди могут действовать вам в получении работы или говорить о вас с энтузиазмом. И так как наверняка у вас много знакомых самых разных возрастов, вы имеете возможность богатого выбора в отличие от более юных соискателей.

Вера/духовность

После пятидесяти многие из нас серьезно задумываются о том, во что мы верим, — о жизни после смерти, о Боге, о силе молитвы... Если вы испытываете потребность в информации на эти темы, загляните, например, на сайт, специализирующийся на новостях различных религиозных конфессий: www.beliefnet.com.

Если вы далеки от вопросов религии, общайтесь с природой. Выходите на прогулки как можно чаще. Дышите. Наблюдайте. Испытайте простое счастье жить.