

*Моей маме, Ире Булгаковой,
с любовью и благодарностью*

Владимир Яковлев

ПРОЕКТ
ВЛАДИМИРА ЯКОВЛЕВА

В О З Р А С Т
Счастья

ЧТО ОБЩЕГО У ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО?

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2013

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 82-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Я47

Издано с разрешения автора

Яковлев, В.
Я47 Возраст счастья. Что общего у тех, кто живет долго и счастливо? / Владимир Яковлев. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 336 с.

ISBN 978-5-91657-526-2

«Возраст счастья» — результат нескольких лет путешествий. Владимир Яковлев ездил по миру и встречался с самыми разными людьми, которые в 70, 80, 90 и даже 100 лет живут полной, активной, здоровой и интересной жизнью. Он фотографировал их, слушал их истории и пытался понять, в чем их секрет. В этой книге собраны истории людей, которые на своем примере доказывают, что возраст после 60 может быть вершиной человеческой жизни, когда человек получает возможность реализовать любую свою мечту.

УДК 82-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-91657-526-2

© Фотографии, составление, комментарии. Владимир Яковлев, 2012
© Издание. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013



ПРОЕКТ [Владимира Яковлева](#)

ФОТО *Владимир Яковлев*
ТЕКСТЫ *Татьяна Хрылова,*
Владимир Яковлев
ПРОДЮСЕР ФОТОСЪЕМОК *Мария Морозова*
МАКЕТ И ДИЗАЙН *Александра Кузнецова*
RESEARCH *Арина Змеевец, Лейла Аррато*

СВЕТ

Георгий Болденко (@Bold Rental),
Наталья Борисенко (@Bold Rental),
Алексей Воробьев-Гольдберт, Иван Голованов,
Кирилл Пантелеев, Евгений Райдугин,
Денис Ситников, Spencer Amonwatvorakul

СТУДИИ

СанБим Студиос Лондон (Sunbeam Studios London)
Шоредитч Студиос Лондон (Shoreditch Studios London)
Директ Фотографик Лондон (Direct Photographic London)
Гараж Студиос, Брайтон (Garage Studios, Brighton)

ЦВЕТКОРРЕКЦИЯ *Паоло Лекка (Paolo Lecca)*
КОРРЕКТОР *Любовь Петрова*
АССИСТЕНТ ПРОДЮСЕРА В КИТАЕ *Вячеслав Севальнев*
АССИСТЕНТ ПРОДЮСЕРА В США *Елена Баранова*
ТРАВЕЛ-АССИСТЕНТ В США *Людмила Рычагова*



ПРОЕКТ «ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ»

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА *Наталья Липкина*
АРТ-ДИРЕКТОР ПРОЕКТА *Илья Баранов*
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР САЙТА *Татьяна Хрылова*
МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА *Ирина Улякова*

73 Дуань Цзиньфу с. 294

85 Нина Антонова с. 302

71 Чжан Шулинь с. 304

• ИЗ БЛОГА
Владимира Яковлева с. 308

76 Рошель Форд с. 312

74 Чен Наймин с. 322

• ИЗ БЛОГА
Владимира Яковлева с. 326

72 Рут Флауэрс с. 328

61 Грета Понтарелли с. 134

• ИЗ БЛОГА
Владимира Яковлева с. 144

86 Ивонн Доулен с. 146

79 Юань Тяньцзэн с. 154

94 Тао Пошон-Линч с. 160

87 Ван Яоцунь с. 172

68 Мишель Фурнье с. 178

76 Пэй Юйфан с. 186

78 Монсеррат Мечо с. 192

• ИЗ БЛОГА
Владимира Яковлева с. 196

84 Жак Фреско с. 198

77 Марина Войханская с. 206

• Владимир Яковлев
О ПРОЕКТЕ с. 8

72 Андрей Чирков с. 10

88 Грейс Кук с. 16

72 Нина Мельникова с. 24

72 Антонина Куликова с. 24

104 Бастер Мартин с. 32

70 Сю Сюши с. 36

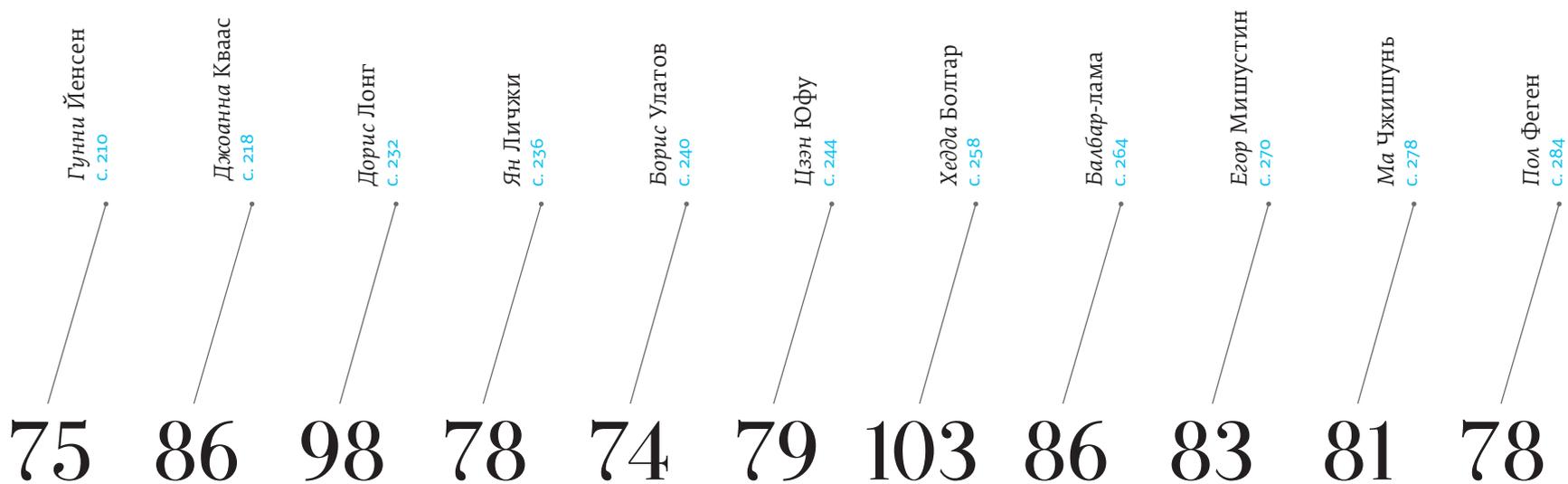
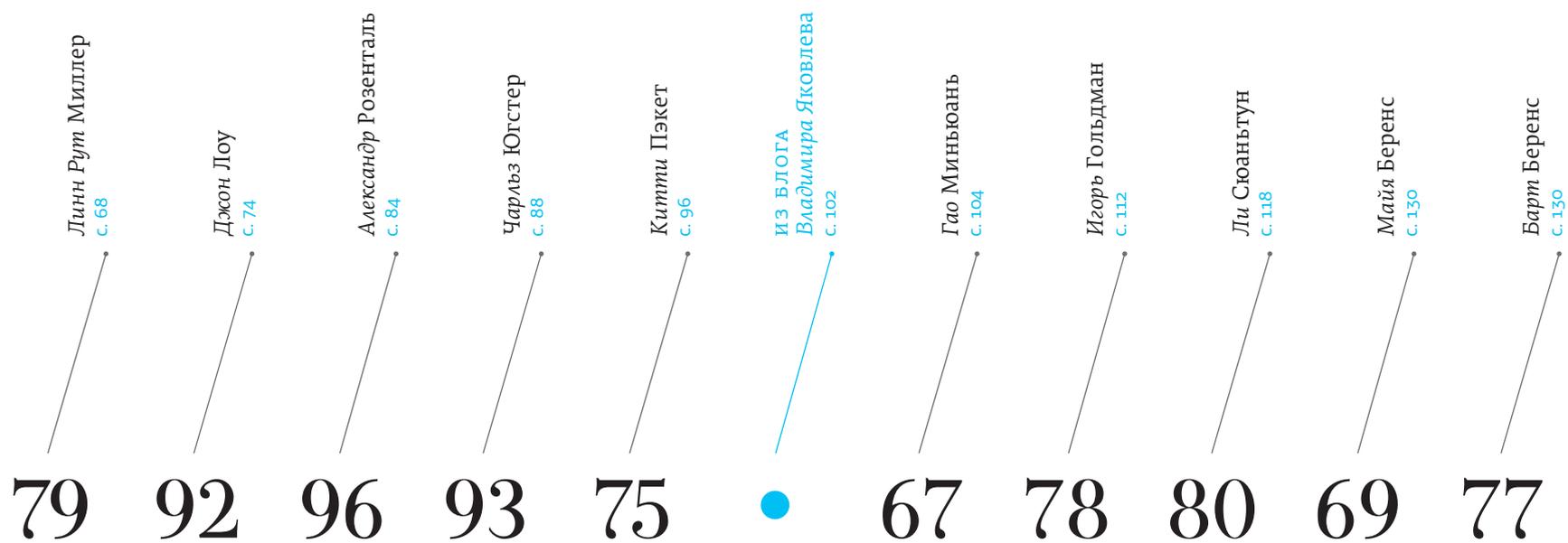
75 Валентин Бадич с. 42

100 Цзя Даочжан с. 48

• ИЗ БЛОГА
Владимира Яковлева с. 56

101 Фауджа Сингх с. 58

64 Иван Душарин с. 60



КОНТЕКСТ

- | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|--------|--|--------|--|--------|--|
| с. 14 | О Микеланджело | с. 81 | Об уровне стресса | с. 205 | О начале карьеры художника после 70 | с. 263 | Об абсолютном рекорде долгожительства |
| с. 15 | О психологии взросления | с. 110 | О Павло Казальсе | с. 216 | О восхождении на Эверест в 77 лет | с. 290 | О том, что становится с возрастом лучше |
| с. 22 | О Клинте Иствуде | с. 111 | О невыгодных сделках | с. 217 | О Николае Амосове | с. 310 | Об инновационном мышлении в старости |
| с. 23 | Об обучении в старости | с. 116 | О пяти принципах долгой и счастливой жизни | с. 230 | Об улучшении когнитивных функций с возрастом | с. 320 | Об оценке отрицательных факторов возраста |
| с. 34 | Об изучении языков | с. 145 | О положительных эмоциях | с. 231 | О забывчивости | с. 321 | О том, почему надо пользоваться мозгом |
| с. 35 | О стартапе после 60 | с. 158 | О космосе после 70 | с. 256 | Об Уильяме Тернере | с. 324 | О том, что влияет на продолжительность жизни |
| с. 40 | О памяти и возрасте | с. 159 | О генетике здоровья | с. 257 | О курении сигар | | |
| с. 41 | Об истинных удовольствиях | с. 182 | О первом прыжке с парашютом в 97 лет | с. 262 | Об улучшении секса с возрастом | | |
| с. 66 | О Джимми КАРТЕРЕ | с. 183 | О парашютном спорте после 60 | | | | |
| с. 67 | О ФРЭНКЕ ЛЛОЙДЕ РАЙТЕ | с. 204 | Об образе старости | | | | |
| с. 80 | О возрастном самовосприятии | | | | | | |



ВЛАДИМИР ЯКОВЛЕВ О ПРОЕКТЕ



ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ТОГО, ЧТО Я ВСТРЕТИЛСЯ С ЖЕНЩИНОЙ, КОТОРАЯ МОГЛА 40 МИНУТ ПРОСТОЯТЬ НА РУКАХ БЕЗ ОСОБОГО ДЛЯ СЕБЯ НАПРЯЖЕНИЯ. Она занималась йогой и не считала стойку на руках большим достижением. Возможно, я бы тоже не считал, если бы ей не было далеко за 70.

Тогда я задумался: почему одни в этом возрасте способны делать вещи, которые не под силу многим молодым, а для других время после 60-70 лет – период медленного угасания?

Я начал ездить по миру, встречаться с самыми разными людьми, которые, несмотря на возраст, живут полной, активной, здоровой и интересной жизнью. Я фотографировал их, слушал их истории и пытался понять, в чем их секрет.

Надо сказать, что поначалу мое отношение к возрасту после 60 лет не очень отличалось от общепринятого. Я, как и все, воспринимал его как период неизбежной деградации. И, как и в большинстве наших современников, во мне жил страх перед этим возрастом.

Но, общаясь с десятками людей в самых разных странах, я понял, как сильно я ошибался и как заблуждается на этот счет современное общество. Я понял, что возраст после 60 лет – это не приговор, а потенциально счастливейший период человеческой жизни. Это возраст, который без преувеличения может быть возрастом счастья.

Я не очень верю в долголетие. Долголетие – это то, что осознаешь, только оглядываясь назад. Смотришь назад и чешешь в затылке: надо же, сколько я прожил. В этом как-то не очень





Владимир Яковлев

много толку. Прожил же уже. Важнее, как ты жил эти годы. Важнее качество жизни. Возможность получать от нее удовольствие. Считается, что после 60-65 таких возможностей нет. Это неправда.

За время поездок я встретился с десятками людей, живущих в 70, 80, 90 лет ярко и насыщенно, находящихся в такой физической форме, которой могут позавидовать молодые.

И секрет их способностей вовсе не в генетической предрасположенности.

Я был поражен тому, насколько совпадают подходы этих людей к питанию, физическим практикам и, что самое главное, жизненной философии. Совпадают несмотря на то, что они живут в разных странах, принадлежат к разным культурам и никогда не слышали друг о друге. Мне хотелось найти между ними общее, но я не представлял себе, что общего будет настолько много.

Сегодня мне даже трудно сказать, в какой степени причиной возрастной деградации является сам возраст и в какой – стереотипы нашего представления о нем.

Возраст «60+» – не время упадка, как принято считать, и не медленная деградация.

Наоборот, он может быть вершиной человеческой жизни, возрастом счастья, когда человек получает возможность реализовать любую свою мечту.

Эта книга – истории людей, которые на своем примере доказывают, что это действительно так.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Андрей Чирков

Россия, Москва

72
года

Андрей Чирков стал марафонцем спьяну. Отмечал с американскими коллегами завершение проекта. Не успевал закусывать. Поэтому, когда один американец разоткровенничался, что увлекается бегом и хочет поучаствовать в Московском марафоне, Чирков, недолго и не совсем ясно думая, пообещал, что побежит с ним. Следующим утром, несмотря на похмелье, он поплелся на пробежку.

Ему было тогда 52 года. Всю жизнь к спорту он относился пренебрежительно, а бег представлялся ему занятием и вовсе несолидным. У озера рядом с психбольницей (это место Чирков выбрал для тренировки) он встретил пожилых марафонцев. Когда они узнали, что ему надо подготовиться к марафону за сто дней (именно столько оставалось до забега), то решили, что он псих — в таком возрасте за такой срок подготовиться к марафону невозможно.

Через сто дней американец на марафон так и не прилетел. И Андрей Чирков бежал без него. На финише его приняла бригада скорой помощи и уложила под капельницу — состояние было предынфарктное. Когда выяснились обстоятельства подготовки спортсмена-любителя, врач сказал, что иначе и быть не могло — чудо, что вообще жив остался. На следующий день Чирков снова вышел на пробежку. С тех пор прошло уже двадцать лет, а он все бегаёт: каждый день преодолевает дистанцию в полмарафона (20 километров) и участвует чуть ли не во всех значимых забегах планеты.

Андрей считает, что бег сделал его другим человеком — 52 «пешеходных» года он был стеснительным и нерешительным, а теперь поверил в себя и даже открыл бизнес по наладке производственных линий. Андрей Чирков и сам не заметил, как бег украл ▶▶▶

Андрей Чирков:

“Я пробежал марафон в Антарктиде. И поплавал там. И даже посидел голый задницей на айсберге. Интересно!”

▶▶▶ у него старость. Он много путешествует и участвует в марафонах по всему миру (на серебряную свадьбу он потащил жену отмечать юбилей на Килиманджаро, где заодно пробежал и свой марафон). Подружился с удивительными людьми. Оказалось, что участвуют в марафонах и чернобыльцы, переборовшие лучевую болезнь, и люди с чужими сердцами, и пациенты, вылечившиеся от рака, и инвалиды без рук и ног на протезах, и восьмидесятилетние бабушки и дедушки. Наконец, нашел неведомые прежде резервы в своем организме.

Среди бегунов Андрей Чирков известен как «бешеный марафонец». Семидесятилетие он отпраздновал тем, что преодолел расстояние 70 километров. После этого поставил новый личный рекорд, пробежав за семь дней сверхмарафон в 490 километров!

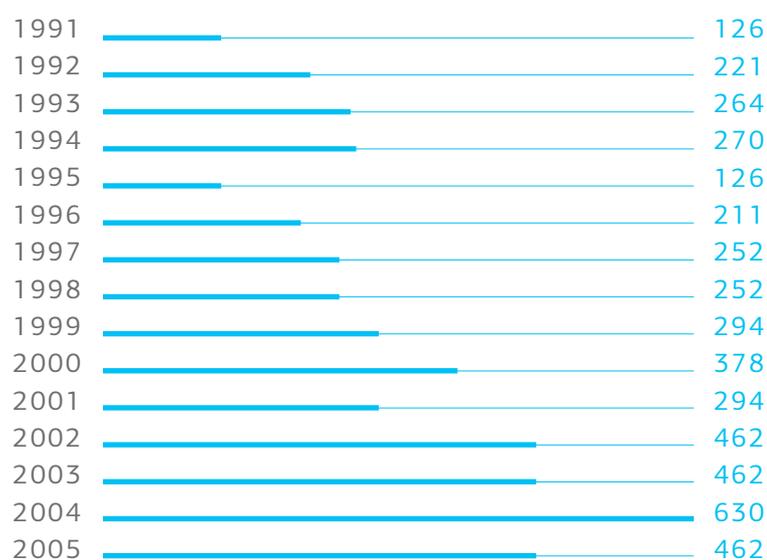
Еще он преодолел марафон на Северном полюсе и оказался самым пожилым из одиннадцати его участников. Пробежав 42 раза через все меридианы, Чирков разделся и на глазах изумленной публики на морозе облился из ведра холодной водой.

Андрей Чирков не только постоянно бежит сам, но и старается приобщить к бегу окружающих. Он ведет группы бега и даже написал книгу под названием «Бег в помощь» — о технике бега.

«Мое самое ценное качество — заурядность, — говорит “бешеный марафонец” Андрей Чирков. — Я был самый заурядный человек. И когда я говорю людям, что я это сделал — пробежал сверхмарафон или марафон на Северном полюсе, — люди думают: “Если уж этот заурядный человек смог, то и я смогу многое”».

КИЛОМЕТРАЖ ЧИРКОВА

Сколько километров Андрей Чирков пробежал за год в официальных марафонах и соревнованиях



53

53-км пробег
в честь дня рождения

63

марафон на острове
Кинг-Джордж

64

марафон
на Северном полюсе

70

70-км пробег
в честь своего юбилея

ГЕОГРАФИЯ ЧИРКОВА

Где Андрей Чирков бегал марафоны





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

КОНТЕКСТ



МИКЕЛАНДЖЕЛО приступил к работе над знаменитым «Страшным судом» в Сикстинской капелле в возрасте 61 года. Он использовал помощников только для приготовления краски и нанесения подготовительного слоя штукатурки. На роспись гигантской фрески размером 17 на 13 метров у него ушло пять лет. Работа вызвала ожесточенные споры, в ходе которых художника обвиняли в ереси и отступлении от канонов.



«Вопреки ожиданиям, я становлюсь счастливее, становясь старше. Люди привыкли думать, что юность превосходна, а зрелость ужасна. В действительности у меня ушло 60 лет на то, чтобы научиться жить, хорошо делать свою работу и успешно бороться с собственными недостатками. Моя юность была тяжелой. Больные родители, война, бедность, профессиональные провалы, неудачный брак, самокопание, попойки и много ошибок. Теперь я знаю, что делаю, я заслужил признание, я финансово независим, у меня прекрасная жена. И я понимаю, что, если я чего-то не могу добиться, я способен это пережить».

Письмо одного из 824 участников исследования Гарвардского университета, в ходе которого изучалась психология взросления





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

