



Возраст, когда сбываются мечты

Начать модельную карьеру в 60 лет и добиться успеха. Основать компанию в 51 год и сделать ее легендой отрасли. В 60 лет финишировать в самом изнуряющем физическом состязании на свете. В 58 заняться танцами на шесте и найти в этом свое призвание. Это не безумные мечты, а реальные истории, которые произошли с обычными женщинами в возрасте «за 50».

Несколько лет я путешествую по миру и собираю истории людей, которые, перешагнув 50-летний рубеж, отказались следовать стандартным — и довольно тоскливым! — представлениям о жизни в этом возрасте. Вместо этого они продолжают жить в свое удовольствие, часто — лучше, чем в молодости! Интересно, что большинство тех, кто после 50 смог осуществить свои мечты, — женщины.

Общаясь с ними, я понял одну важную вещь. Чудовищная ошибка многих современных женщин состоит в том, что они совершенно не планируют получать удовольствие от жизни после 50 лет. Многие уверены, что жизнь женщины заметно портится к 30, а к 50 годам совершенно заканчивается и оставшееся время (а ведь это десятилетия!) нужно просто тихо доживать.

На самом деле это совершенный абсурд, и после 50 можно смело реализовывать свои мечты, какими бы они ни были. В этой книге собраны истории о том, как это сделать.

Например, есть рассказ о преуспевающем скульпторе по металлу Рошель Форд (см. стр. 68). Она впервые взяла в руки инструменты, когда ей было 58. Просто ей всю жизнь хотелось «возиться с железками». Или история Евгении Степановой (см. стр. 58), которая начала спортивную карьеру в 60 лет. А теперь она многократный чемпион мира и Европы по прыжкам в воду. Непростой спорт, опасный, но Степановой безумно нравится. Не важно, насколько непривычным кажется занятие, ведущее к осуществлению мечты. Вот, например, Сильвия Уэйнсток (см. стр. 146) всю жизнь работала школьной учительницей и начала печь торты только в 51 год. Сегодня она — без всяких преувеличений — один из самых известных и высокооплачиваемых кондитеров в мире. Да, для этого ей пришлось упорно работать больше 30 лет подряд. Зато она довольна результатом и очень счастлива.

О чем бы вы ни мечтали — найти свое призвание, наладить личную жизнь, разобраться наконец с деньгами, избавиться от лишнего веса, начать новую карьеру, — все это абсолютно возможно, сколько бы вам ни было лет. Как говорит одна из героинь этой книги Патрисия Горг, исполнившая свою мечту в 61 год (см. стр. 78): «Занимайтесь тем, что вам нравится. Найдутся люди, которые скажут, что вы сошли с ума. Ничего страшного, эти люди просто вам завидуют».

Эта книга не только для тех, кому сегодня за пятьдесят.

Когда читаешь истории женщин, сумевших найти свое счастье в возрасте за 60 или за 70 лет, невольно вспоминаешь о тех, кто несчастлив в 30, 40 или даже 20.

Конечно, после пятидесяти наступает потенциально самый яркий и самый счастливый период нашей жизни. Но все же мне бы хотелось, чтобы и те, кто еще не достиг этого удивительного времени в жизни, прочитав эту книгу, сказали себе:

«Если это возможно в 60, значит, это возможно и в 30!»

Владимир Яковлев



12

Рошель Форд, которая оказалась скульптором

Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Владимир Яковлев

ГОРОД:

Пало-Альто,
Калифорния

ВОЗРАСТ:

77

ЧТО ЗАХОТЕЛА:

Стать скульптором
по металлу

Рошель Форд впервые взяла в руки инструменты по обработке металла, когда ей было 58 лет. А сейчас, в 77, она очень известный и очень успешный скульптор. Ее работы представлены на многочисленных выставках, хранятся в музеях и частных коллекциях. И прекрасно продаются. Может показаться, что Форд занимается искусством всю жизнь, но это не так.



До 58 лет Рошель Форд руководила благотворительным фондом и была в целом довольна своей жизнью: любящий муж, дети, достойная работа, красивый дом в исторической части Пало-Альто (США) — о чем еще можно мечтать? Форд уже готовилась выйти на пенсию и целиком посвятить себя заботам о семье, когда одна из ее близких подруг, психолог по профессии, отправилась в район чернобыльской катастрофы помогать людям справляться с последствиями аварии. Она провела в радиоактивной

зоне несколько месяцев, получила большую дозу облучения и, вернувшись в США, серьезно заболела. Перед смертью подруга сказала ей: «Знаешь, если у тебя есть мечта, не откладывай ее на будущее. Будущего может не быть».

Мечта у Рошель Форд действительно была. Ее отец когда-то держал мастерскую по ремонту автомобилей, и она с детства любила возиться с железками. Ей всегда казалось, что в обрезках металла и старых деталях есть какое-то особенное очарование. Вот бы нау-

читься придавать им форму и раскрывать это очарование для других, подумала Форд. Тем более что материала для такого искусства в избытке: можно использовать остатки старых машин и вообще любой металлолом.

Рошель Форд обратилась за советом к своему брату, который имел опыт работы с металлом. «Все, чему я могу тебя научить, — это как включить горелку и как ее выключить, — честно признался брат. — Что делать дальше, надо будет решать самой».

Пришлось экспериментировать и учиться на своих ошибках. Несколько раз на ней загоралась одежда. Однажды расплавленный металл обжег Форд руку. В другой раз отрезанный кусок железа неудачно отлетел и поранил ее щеку. «У меня много шрамов, которые подтверждают, как нелегко мне давалось обучение», — говорит Рошель Форд.

Она проводила в студии по 8–10 часов каждый день. Газовая горелка стала ее любимым инструментом: Форд уверяет, что для рисования этот инструмент подходит намного лучше, чем карандаш.

Не прошло и года, как работы Рошель Форд оказались на выставке в Нью-Йорке. А еще через год ей предложили организовать собственную выставку.

«Уже на третий год экспериментов я зарабатывала продажей своих произведений столько же, сколько мне раньше платили за управление благотворительным фондом. В последующие годы я стала зарабатывать еще больше», — говорит Форд.

Успех ее работ превзошел ожидания. На одной из выставок ее агент, не предупредив об этом Рошель, исправил ценники: перед каждой ценой он добавил по единице. Объекты раскупили с не меньшей скоростью.

«Когда меня спрашивают, сколько у меня занимает создание скульптуры, я отвечаю: 77 лет», — говорит Рошель Форд, подразумевая, что ровно столько времени у нее заняло прийти к тому, что она способна делать сейчас.

Форд работает каждый день по 4–5 часов. «В остальное время я жена, мама и бабушка», — говорит она. Ее муж, с которым они вместе уже 52 года, очень гордится ею. «Мой муж был профессиональным футболистом, и всю жизнь меня воспринимали как жену известного спортсмена, — смеется Рошель Форд. — А теперь его очередь. Он теперь — муж известного скульптора. Забавно получилось».





25

Синди Джозеф, которая стала счастливой благодаря возрасту

Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Владимир Яковлев

ГОРОД:

Нью-Йорк,
США

ВОЗРАСТ:

62

ЧТО ЗАХОТЕЛА:

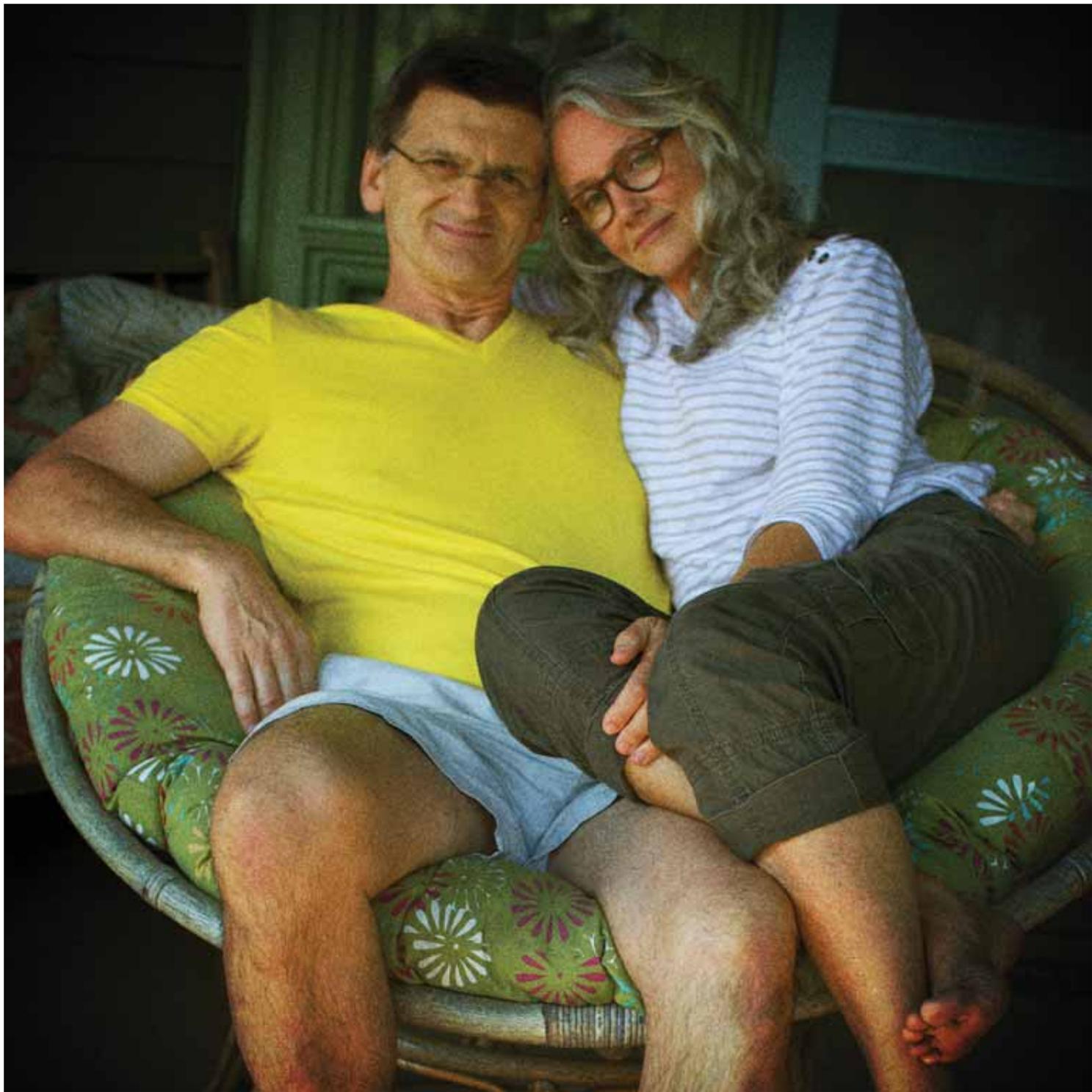
Стать моделью и начать
свой бизнес

Жизнь Синди Джозеф резко переменилась в лучшую сторону — когда ей было 49 лет. В первую очередь благодаря тому, что она не стала бороться за молодость. С годами Синди поняла: нет никакого смысла скрывать, сколько тебе лет, своему возрасту нужно радоваться. Сейчас, в 62 года, Синди Джозеф старается объяснить это как можно большему числу людей. Получается хорошо.



В 49 лет Синди Джозеф, которая всю жизнь работала гримером и визажистом и всегда оставалась за кадром, случайно встретила на нью-йоркской улице агента — он искал модель для рекламной съемки Dolce & Gabbana. Образ зрелой женщины, которая сознательно принимает свой возраст и не пытается его скрывать, пришелся по душе рекламодателям. Так для Джозеф началась вторая карьера. В течение последующих лет ее лицо появлялось на обложках журналов The Oprah Magazine, More, Glamour, Mademoiselle, Marie Claire, а также в рекламе косметических марок Garnier, Olay, Elizabeth Arden, обуви Hush Puppies, нью-йоркского





универмага Macy's и многих других брендов. Синди принципиально отказалась красить волосы, утверждая, что не видит никакого смысла скрывать седину. Ей было далеко за 50, а ее успех как модели только нарастал. Ее начали узнавать на улицах. «Ко мне на улице подходили женщины и признавались, что из-за меня перестали стесняться седых волос и стали более уверенными в себе. Это было прекрасно», — вспоминает она.

Еще женщины на улице постоянно спрашивали Синди, какими антивозрастными средствами она пользуется. Это слово — антивозрастные — очень удивляло Синди. «Зачем бороться с возрастом? Что в нем плохого?» — спрашивала она.

Вопросы о борьбе с возрастом задавали так часто, что Синди Джозеф решила начать свое дело — создать косметические средства, которые поддерживали бы кожу здоровой, но не обещали бы омоложения.

«Надо перестать быть рабами косметики, — считает она. — Настоящая красота — в умении радоваться жизни вне зависимости от возраста. Поэтому мои средства не ан-

тивозрастные, а “провозрастные”. Я хочу сказать женщинам, что они находятся в правильном возрасте и не обязаны его скрывать».

Сейчас Синди 62 года, и косметический бизнес, по ее словам, «большой толстый голодный ребенок», который поглощает время, деньги, силы и энергию. Зато приносит много радости и счастья. Из-за управления фирмой «ВООМ от Синди Джозеф» Синди даже пришлось отложить собственную свадьбу, планировавшуюся на прошлое лето. Жених (они познакомились шесть лет назад в спортивном клубе) отнесся к перемене планов с пониманием.

«Нам уже за 60, у нас есть взрослые дети, можно не спешить. Устроим праздник, когда будем к нему готовы», — говорит Джозеф.

Синди от души наслаждается своим нынешним статусом невесты и очень счастлива. Когда их отношения только начинались, жених как-то привез ей целый грузовик саженцев и предложил Синди разбить вокруг дома сад, который будет расти и крепнуть, как их отношения. Сад растет замечательно.



Синди Джозеф говорит:

С каждым годом жизнь
становится все лучше
и лучше. Очень важно это
помнить и с энтузиазмом
смотреть вперед.







27

Китти Пэкетт, которая вырвалась из клетки

Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Владимир Яковлев

ГОРОД:
Бостон, США

ВОЗРАСТ:
76

ЧТО ЗАХОТЕЛА:
Кататься на серфе

Китти Пэкетт была идеальной дочерью, примерной женой, хорошей матерью, серьезной преподавательницей, ответственной домохозяйкой и каллиграфом-фрилансером. Как она сама говорит, жила в «клеточках», как будто вся ее жизнь была заранее расчерчена, словно листок из школьной тетради. Так продолжалось 50 лет.

В 50 Китти Пэкетт встала на доску для серфинга и стала другим человеком. Сейчас этой новой Пэкетт 76, и она чувствует себя свободной, как никогда раньше.



Когда Китти Пэкетт было 50, она привела на пляж своего сына, который увлекался серфингом. Пока дети возились в воде, к ней подошла незнакомая женщина и предложила научить основным приемам обращения с доской. Китти Пэкетт долго отказывалась (серфинг никак не умещался в «клеточку» образцовой матери), но в конце концов согласилась.

Пэкетт уверяет, что момент, когда она впервые плыла на серфе сквозь морскую пену, перевернул ее жизнь. С этого дня на пляже она стала активно заниматься серфингом. Все изменилось.

Китти Пэккетт оставила занятия каллиграфией и начала писать маслом по холсту. У нее появилась уверенность в себе, а у ее полотен — краски и экспрессия. Словно картины полвека ждали, пока она наберется смелости и нарисует их. И вот дождались.

Китти Пэккетт действительно нужно было набраться смелости — океан вселял в нее ужас, приходилось постоянно бороться со страхом. На своем защитном шлеме для серфинга она вела своеобразный дневник этой борьбы в виде разноцветных надписей. Она хранит этот шлем. Слова «Страх», «Я испугалась», «Против течения», «Я волновалась» соседствуют на нем со словами «Счастье», «Свобода», «Жизнь начинается в пятьдесят».

Муж был поражен. Его жена, которая прежде и за руль-то садилась только с его разрешения, начала целыми днями пропадать на пляже с доской для серфинга и представлять свои картины на выставках. Повлиять на Китти Пэккетт не было никакой возможности. Ее «клеточки» рассыпались.

Сейчас Пэккетт 76 лет. Она выходит с доски для серфинга к океану в любое время года, даже зимой. Иногда она прямо на серфе выкатывается вместе с волной на снег. Теперь

ей не страшны огромные волны, Китти Пэккетт катается даже в сильный шторм. Соревнуется в основном с мужчинами (других женщин-серфингисток ее возраста в округе нет) и часто выигрывает.

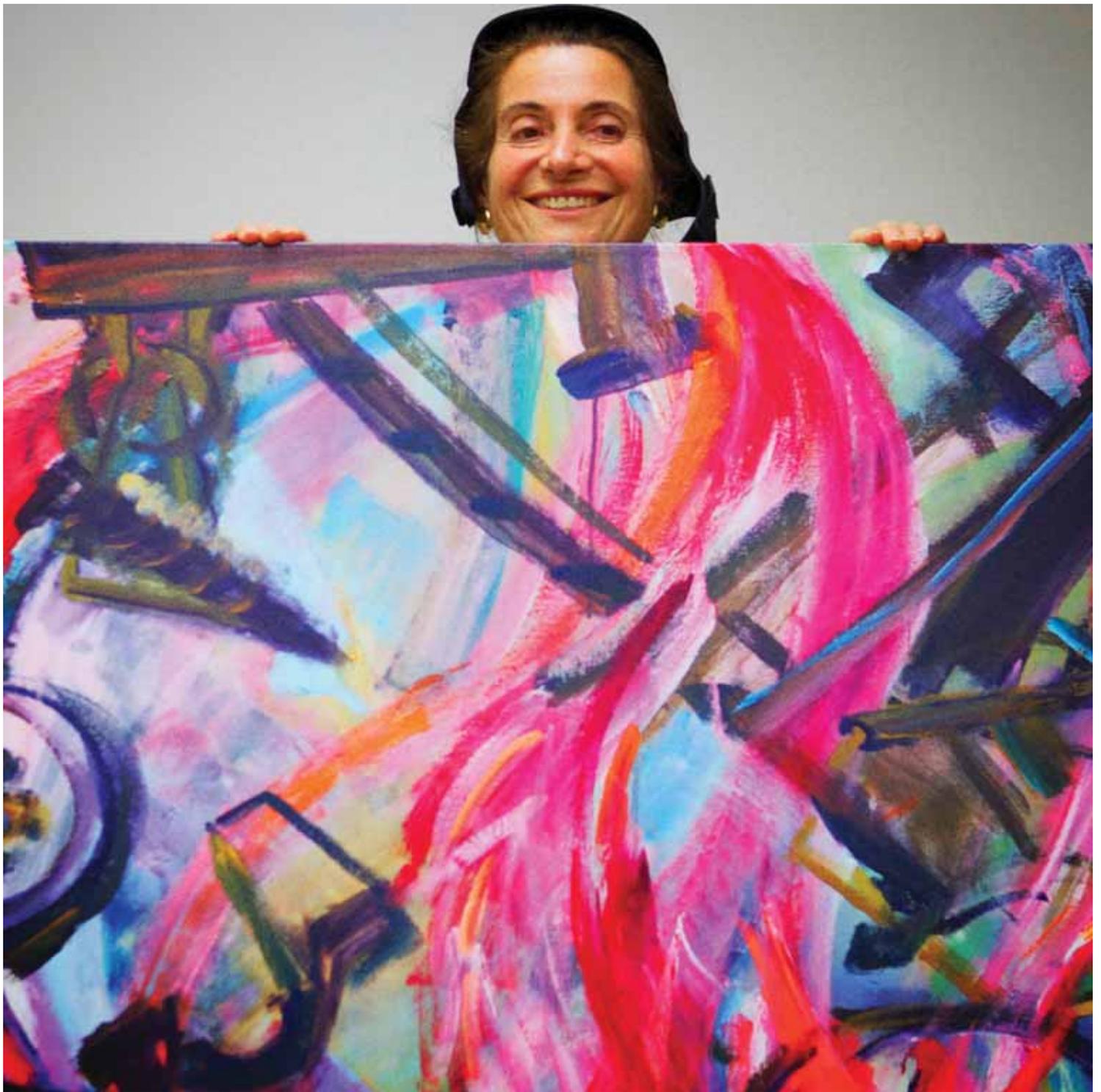
«Мужчины, с которыми я соревнуюсь, уверяют, что серфинг для них — это борьба со стихией и возможность продемонстрировать силу, — говорит она. — Для меня это не так. Когда я ловлю волны, то испытываю в первую очередь сильнейшее духовное переживание. Мне нравится чувствовать океан, воздух, небо — для меня это в некотором смысле как сходить в храм».

В свою мастерскую Китти Пэккетт иногда приносит предметы, которые подбирает на побережье. Она уверяет, что встречает их потому, что на прогулках никогда не ходит по общим тропинкам.

«Достаточно на полметра отступить от дорожки, по которой ходят все, и обнаруживается масса интересного!» — уверяет она.

Среди ее находок есть испорченная ловушка для лобстеров: пустая клетка, которую разбили волны. Эта сломанная ловушка кажется Китти Пэккетт отличной метафорой для ее жизни.







Китти Пэкетт говорит:

Ни за что на свете я не хотела
бы вернуться в свою молодость.
Только в 50 я поняла, что такое
настоящая свобода.



31

Анна Халприн, которая танцует с Богом

Текст: Татьяна Хрылова • Фото: предоставлено Анной Халприн

ГОРОД:
Кентфилд,
США

ВОЗРАСТ:
93

ЧТО ЗАХОТЕЛА:
Вылечиться
от рака танцами

В 51 год Анна Халприн медленно умирала.

Врачи диагностировали у нее тяжелый, неизлечимый рак кишечника. Все, что оставалось Анне, это примириться с близким концом. Вместо этого Халприн начала танцевать и, как ни фантастически это звучит, в результате победила рак. С тех пор вот уже 40 лет она танцует — не ради искусства, а ради здоровья.

В свои 92 года Анна Халприн много выступает и преподает.

Учит других излечиваться с помощью танца.



Никакого волшебства и вообще ничего сверхъестественного, уверяет Анна, в ее истории нет.

«Механизм естественного самоисцелениястроен в каждую клетку тела, — поясняет она. — Нужно научиться его запускать, только и всего».

По словам Халприн, отличный способ запустить этот механизм — начать танцевать. Не просто так, а связать движения со своими чувствами и переживаниями. У Анны это случилось так. Узнав о болезни, она взяла

краски и нарисовала на большом холсте свой рак — как она его себе представляла. Получилось грозное абстрактное пятно. Анна повесила картину на стену, пригласила с десяток друзей и исполнила перед картиной «Раковый танец». Идея состояла в том, чтобы языком танца «проговорить» свои страхи и сомнения. Выглядело это довольно непривычно, а порой даже жутко: в танце Халприн растопыривала руки, делала резкие движения, приседала, шипела и мычала. В этом было что-то почти религиозное.

«Однажды в детстве я увидела, как мой дядя молится и раскачивается во время молитвы, — говорит Анна Халприн. — Тогда я подумала, что Бог, наверное, танцор».

Удивительно, но «Раковый танец» помог. Анна Халприн полностью излечилась.

«Моя борьба с болезнью стала для меня удивительным даром, — признается она. — До рака я жила, чтобы танцевать. После — танцюю, чтобы жить».

Именно это искусство — танцевать, чтобы жить, — Халприн и преподает с тех пор своим ученикам. Ее метод в том, чтобы установить глубокую связь между разумом, бессознательным и собственно физическим телом.

Например, она просит учеников взять бумагу и нарисовать свои страхи, переживания — все, что придет в голову. А затем, импровизируя, «станцевать» этот рисунок. То есть рассказать о тех же переживаниях, но уже языком движения.

«Я учу людей прислушиваться к своему телу, — поясняет Анна Халприн. — Они вылеживают себя сами, я лишь указываю им на ресурсы. Но все равно это делает меня очень счастливой».

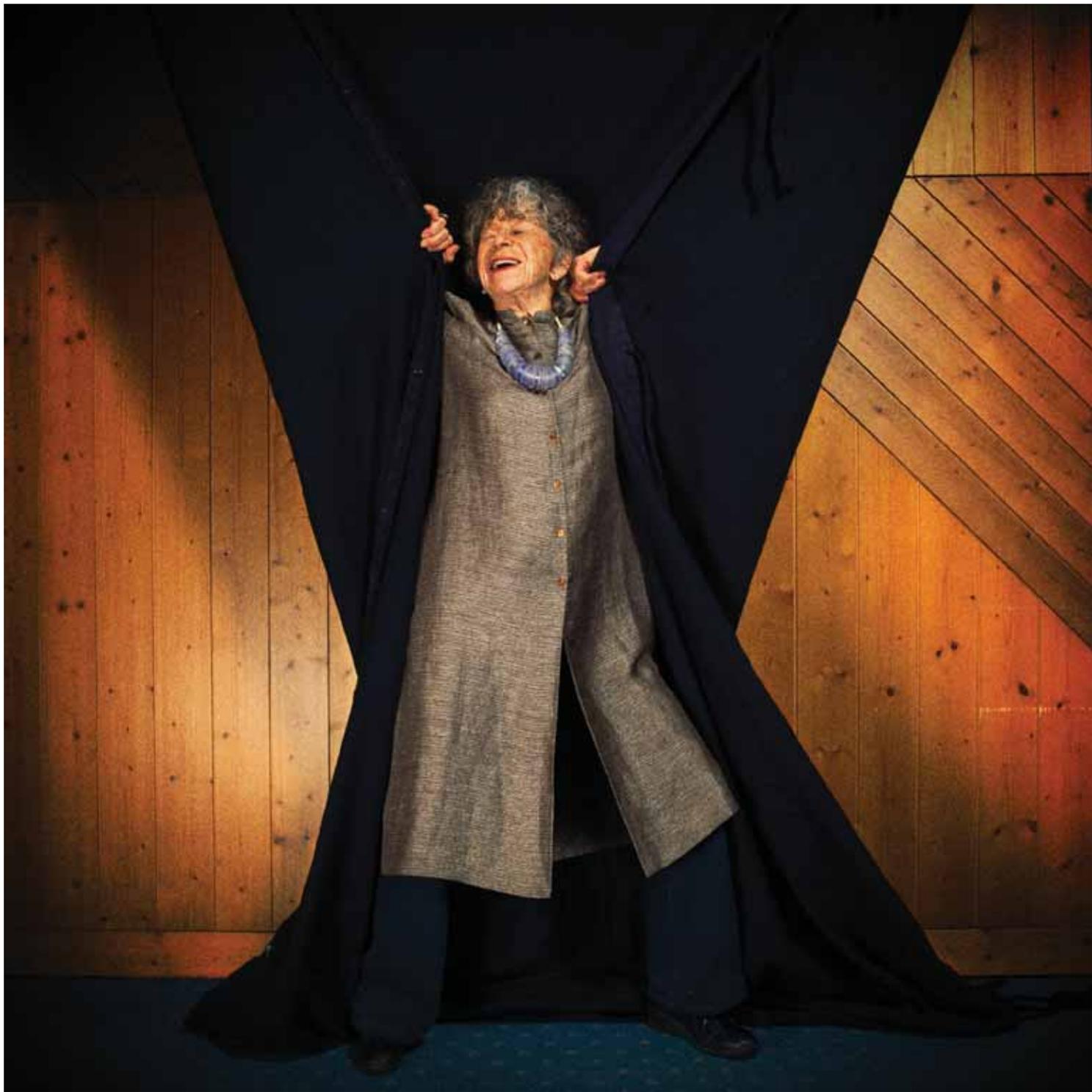
Сейчас, накануне своего 93-летия, Анна Халприн дважды в неделю проводит в своей студии трехчасовые занятия, а еще ведет авторские семинары. Она работает не только с больными людьми, но и со всеми, кто хочет научиться лучше ощущать собственное тело.

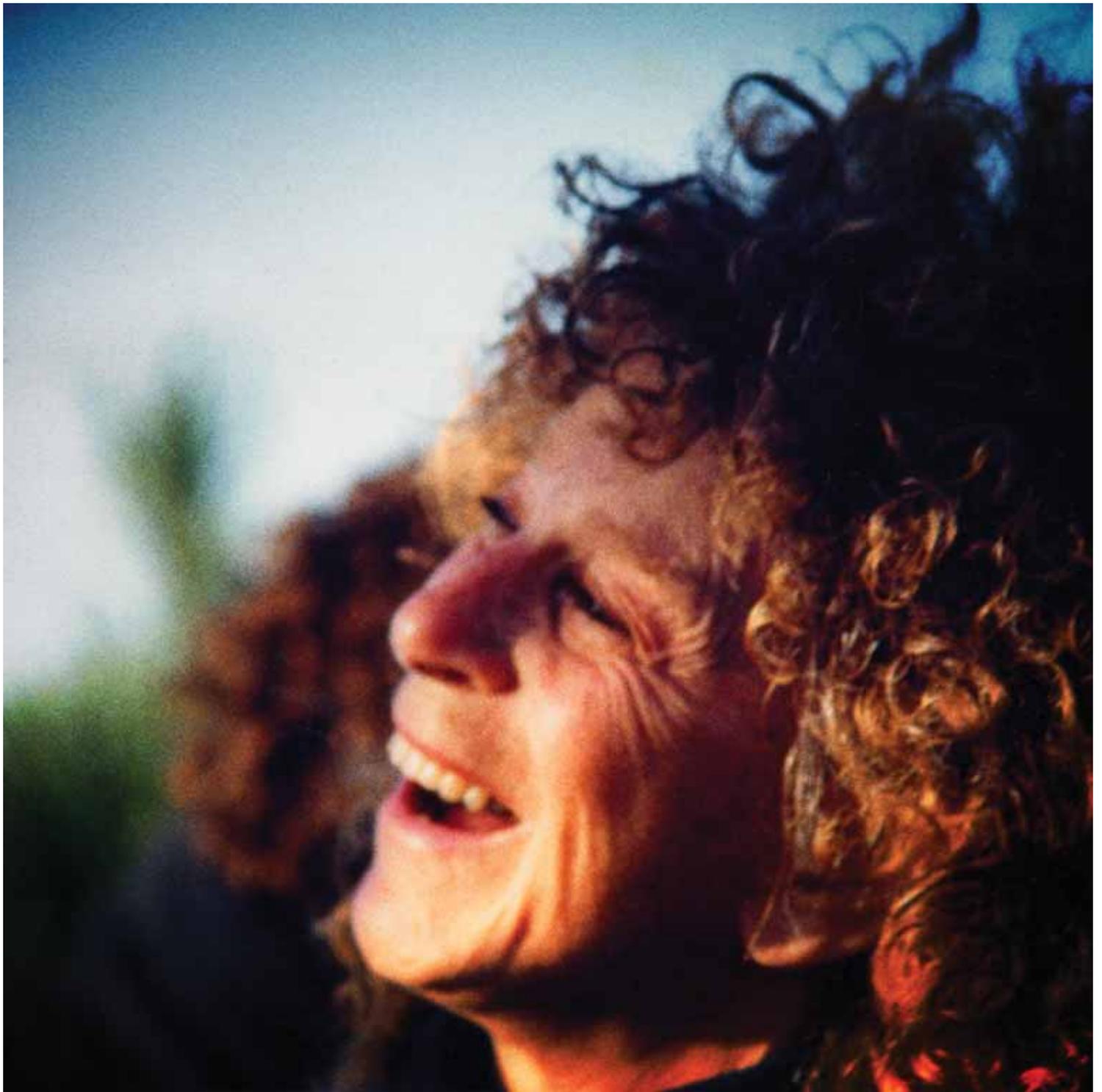
Например, она ведет семинар по развитию творческих способностей. Он продолжается по шесть часов в день пять дней подряд. Кроме того, Анна периодически выступает на танцевальных фестивалях.

Вот уже 40 лет Анна Халприн исцеляет людей с помощью танца — можно сказать, что она танцует с Богом.

Бог, судя по всему, действительно неплохой танцор.







Анна Халприн говорит:

Счастье
требует
бережного
отношения.
Питайте его,
дайте ему
время вырасти
и окрепнуть.

