

Десять «С» против старения: новое правило



Ольга Шестова

(Продолжение. Начало в № 6, 7, 8)

Сегодня ведущая нашей рубрики, кандидат биологических наук Ольга Шестова, продолжает рассказ о том, что нужно сделать для уменьшения биологического возраста.

6. Самоотдача с умом, любовь к себе

Когда видишь человека, который ставит себя всегда на последнее место, отдает все свое время и силы другим, не оставляя ни минутки для себя, поневоле задумываешься. Это сложный вопрос, особенно для нас, российских женщин. Но если этот человек не заботится о себе и себя не любит, из какого опыта он почерпнет любовь к другим?

Женщину вообще, а русскую или славянскую в особенности, с ее исходной готовностью беззаветно отдавать себя без остатка, подстерегает опасность попасться в ловушку удушающей опеки, которая может принести вред и ей, и близким.

Мне посчастливилось долгое время работать с Валентином Ивановичем Дикулем, человеком-легендой. Старшее поколение

помнит его играющую мускулами полуобнаженную фигуру на ярко освещенной арене. Он поднимал платформу со стоящим на ней автомобилем, и весь цирк взрывался аплодисментами. Лица зрителей горели от восхищения, вызванного красотой и мощью тела артиста, а еще больше – силой его духа, победившего собственную немощь. История Валентина Дикуля, когда он еще подростком, на заре своей страстной любви к цирку, упал из-под купола, сломал позвоночник и был, казалось, обречен на неподвижность, а потом, вопреки всем врачебным прогнозам, смог сам буквально вытащить себя из инвалидного кресла, воодушевляет многих и по сей день. К нему привозят больных, из-за травмы или заболевания прикованных к постели годами.

Валентин Дикуль поделился со мной наблюдением, выведенным из опыта многих тысяч таких травмированных людей, которым он смог помочь, и десятков, кому все-таки встать не удалось. «Очень много, – сказал Валентин Иванович, – зависит от окружения. Когда только привозят, я уже сразу вижу, кто пойдет, а кто нет. Если вокруг больного вьются мамы-бабушки-няньки, предупреждают каждое движение, не дают ему сделать никакого усилия, он не делает даже того, что с трудом, но мог бы сделать сам, то он так и останется больным несчастным инвалидом».

В 1864 году Достоевский в «Записках из подполья» писал: «Сначала надо научиться жить самому, прежде чем давать уроки другому». Звучит почти по-евангельски: научись любить себя и возлюби ближнего, как самого себя. Осуществляя гиперопеку, как те няньки, которые окружают заботой обездвиженного инвалида, не давая ему возможности подняться, точно так же человек, слишком заботящийся о другом, вредит ему – будь то выздоровление или раскрытие способностей. При этом он не только мешает другому, но и сам не развивается, не растет, бегая по одному и тому же заколдованному кругу. Слово «возраст» имеет тот же корень, что и «возрастать». И вот он не растет, не возрастает – и от этого стареет, стареет все быстрее. Что делать, чтобы этого избежать?

Забота о других, благотворительность возвышает душу, и, если есть такая возможность или необходимость, конечно, надо этим заниматься. Но с умом. Человек, который присоединяется к волонтерству – будь то уход за лежачим больным, забота о детях без родителей или об оставленных животных, заслуживает уважения. Но при этом надо оставлять пространство для общения с самим собой. Действуйте, как написано в инструкции в самолете: сначала надеть кислородную маску на себя, потом – на ребенка. Надо уметь находить баланс между желанием сделать максимум для других и заботой о себе. При этом надо иногда не стесняться просить о помощи других. И тогда от вас будут исходить исцеляющие любовь и тепло, близким будет рядом с вами уютно и спокойно, а сами вы будете сохранять душевную молодость и внешнюю привлекательность на долгие годы.

Продолжение в следующем номере.

№9.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"



**МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!