

ИСКУССТВО СТАРЕНИЯ: НАВИГАТОР

А. Н. БЕРЕГ



А. Н. Берёг

Искусство старения: Навигатор

«Автор»

2026

А. Н. Берег

Искусство старения: Навигатор / А. Н. Берег — «Автор», 2026

Старость — это не диагноз и не приговор. Это самая честная и захватывающая глава вашей жизни, которую вы пишете сами. Но как перестать бояться зеркала, найти общий язык с взрослыми детьми, заново влюбиться в партнёра и открыть дело мечты в 60+? «Искусство старения: Навигатор» — не скучный справочник и не пособие по выживанию. Это 100 коротких, тёплых и дерзких глав, каждая из которых — шаг к свободе. Я не учу «не стареть», я помогаю пересобрать себя: от дыхательных практик и управления тревогой до финансовой грамотности и разговора о смерти без страха. Здесь вы не найдёте диет и упражнений по расписанию. Зато обнаружите, как превратить одиночество в ресурс, ссоры — в точку роста, а каждый день — в маленькое приключение. С юмором, мудростью и полным отсутствием пафоса. Эта книга для тех, кто хочет не доживать, а жить. По-настоящему. Прямо сейчас. Откройте «Навигатор» — и ваша зрелость станет лучшим временем.

© А. Н. Берег, 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ. Глава 0. Вместо инструкции	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

А. Н. Берг

Искусство старения: Навигатор

ПРОЛОГ. Глава 0. Вместо инструкции

Представьте, что вы купили новый гаджет. В коробке — сам прибор, зарядное устройство и толстая брошюра на двадцати языках. В ней мелким шрифтом написано: «Не ронять. Не мочить. Не разбирать. Гарантия аннулируется, если...» Вы пробегаете глазами первые три пункта, закатываете глаза и откладываете инструкцию в дальний ящик. Потому что жить по инструкции — скучно. А если что-то пойдёт не так, вы всегда сможете погуглить.

С возрастом происходит то же самое. Нам с детства вручают негласную «инструкцию по старению»: в 20 — учись, в 30 — рожай, в 40 — делай карьеру, в 55 — выходи на пенсию и уступай место молодым, а дальше... дальше инструкция обрывается. Есть только мелкий шрифт внизу: «Будьте здоровы. Не болейте. Не обременяйте. Ведите правильный образ жизни. А если что — обратитесь к врачу».

И мы живём с чувством, что главное — «дотянуть» и «не сломаться». Как будто зрелость и старость — это полоса препятствий, которую нужно пройти с минимальными потерями. Мы ищем чудо-таблетки, методики омоложения, секреты долголетия от японских столетних старцев. Мы хотим инструкцию. Мы хотим, чтобы кто-то мудрый сказал: «Делай раз, делай два, делай три — и ты будешь молодым и счастливым до 120 лет».

Но вот в чём правда: инструкция по старению не работает, потому что старение — это не поломка, а маршрут.

И у каждого он свой.

Кто-то в 70 лет бежит марафоны, кто-то в 50 впервые берёт в руки кисть и начинает рисовать, а кто-то в 60 уходит из большого бизнеса, чтобы печь хлеб для соседей. И все они правы. Потому что нет единственно верного пути. Есть только ваш путь.

Поэтому эта книга — не инструкция. Это атлас новых территорий.

В инструкции написано: «Поверните налево через 500 метров». В атласе — нарисованы все дороги, показаны реки и горы, отмечены места, где можно остановиться на привал. А выбор маршрута остаётся за вами.

Я не буду говорить вам, что делать. Я не скажу: «Ешьте это, не ешьте то», «Спите ровно 8 часов» или «Медитируйте каждое утро по 20 минут». Потому что вы и без меня это знаете. И потому что это скучно.

Вместо этого я предложу вам карты, компасы и бинокли. Я покажу вам разные территории: телесные, эмоциональные, социальные, финансовые, духовные. Я расскажу, как там бывает, что можно увидеть, на что обратить внимание, где опасно, а где красиво. Но идти по этим территориям будете вы.

И ещё одно важное отличие.

В инструкции всегда есть пункт «Не стареть». Это негласное требование, которое висит над нами как проклятие: ты должен выглядеть на 20 лет моложе, мыслить современно, быть в тренде, не отставать от внуков в гаджетах. Мы тратим на это столько сил, что на саму жизнь их уже не остаётся.

В этой книге я предлагаю вам противоположное. Я приглашаю вас получать удовольствие от каждого десятилетия. Не «несмотря на возраст», а «благодаря возрасту».

Потому что у 50-летнего есть то, чего нет у 25-летнего: спокойствие, опыт, интуиция, умение отличать важное от пустого, право не доказывать никому свою значимость. У 60-летнего есть дерзость не бояться выглядеть глупо. У 70-летнего есть мудрость отпускать то, что не

держится. У 80-летнего есть смелость не строить долгосрочных планов и жить сегодняшним днём.

Каждый возраст даёт нам ключи к новым дверям. И наша задача — не консервировать прошлое, а открывать эти двери.

Эта книга написана для вас. Для того, кто устал от инструкций. Для того, кто чувствует, что жизнь не кончается, а только начинается — в новом, неизведанном формате. Для того, кто готов смотреть на старение не как на потерю, а как на приобретение.

Я не обещаю, что после прочтения вы станете бессмертными, вечно молодыми или невероятно богатыми. Я обещаю другое: вы перестанете бояться собственного возраста. Вы перестанете прятаться от дат в паспорте. Вы начнёте замечать, как прекрасна осень, когда перестаёшь жалеть о лете.

Итак, откройте атлас. Мы начинаем путешествие.

Ваш проводник. И одновременно — ваш попутчик. Потому что я тоже иду этим маршрутом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.