

GALINA
PANCA-ZAICEVA



VECUMS NAV DIAGNOZE

KĀ NOVECOT AR STILU



KĀDAM TAS PIELAVĀS PIESARDZĪGI, SĪKIEM, KLUSIEM SOLĪSIEM.
KĀDAM TAS UZBRŪK PĒKŠNI – KĀ LAUPĪTĀJS NO TUMŠAS VĀRTU
RŪMES. VECUMS PIENĀK, UN MUMS AR TO IR JĀSADZĪVO. MŪSDIENĀS
CILVĒKIEM IR VISAI LIELAS IZREDZES NODZĪVOT 90 GADUS UN PAT
VAIRĀK. KĀ PIENĒMĀT SAVU VECUMU, LAI MĒS JUSTOS ĒRTI UN ARĪ
IZSKATĪTOS LABI, STĀSTA IMIDŽA DIZAINERS UN MODES ANALĪTIĶIS,
STARPTAUTISKĀ MĀCĪBU CENTRA BOGOMOLOV' IMAGE SCHOOL
VADĪTĀJS KONSTANTĪNS BOGOMOLOVS.

Jaunības gados ir vērts laiku pa laikam iztēloties, kādi mēs būsim vecumdienās. Un tas ir jādara bez liekas šausmināšanās. Jāpieradina sevi pie domas, ka vecums neizbēgami pienāks un ka tajā nav nekā biedējoša. Ir veselīgi domāt par to, ka arī pensijas gados būsi stilīga dāma ar tumšām brillēm uz acīm un staigāsi kurpēs ar augstiem papēžiem. Vai apburoša būtne ar elegantā mezglā saņemtiem matiem un mazdēlu vai mazmeitu pie rokas.

Runājot par laimīgām vecumdienām, cilvēki mēdz teikt, ka tad viņi varēs ēst, dzert un darīt visu, ko vien sirds kāro.

Jā! Un nevajadzēs arī nepārtraukti satraukties par to, lai izskaitītos seksīgi. Daudz laika ietaupīties!

Bet ko iesākt tad, ja reiz tu vairs neesi seksīga, ja esi laukā no tās spēles, ko sauc par seksualitāti? Ko darīt tajā brīvajā laikā, kurā vairs nav flīta un nav seksa, kad seksapīls ir palīcis tikai atmiņas un vecās fotogrāfijās?

Personiski man ir milzum daudz plānu pensijas gadiem. Reizēm pat šķiet, ka es gribētu, lai tas laiks pienāk ātrāk! Tad es izdarīšu visu, ko vēl nebūšu paspējis. Es apskatīšu pasauli, braukšu uz dažādām valstīm un pilsētām nevis darba dēļ, bet izklaidēties. Varbūt pārcelšos uz laukiem un audzēšu puķes. Vai izlašu simt grāmatu pēc kārtas. Bet varbūt izlašu tikai vienu, taču ļoti labu. Un ar prieku pievērsīšos sava vizuālā tēla veidošanai.

Sieviete ir pieradusi, ka viņas šarms un pievilcība atvieglo dzīvi. Šarmantai sievietei uzsmaida, skaistu sievieti palaiž pa priekšu, blondīnei palīdz, neko par to neprasot pretī. Visas durvis ir valā. Bet tad pēkšni tu aptver, ka pienāks vecums un neviens tev vairs neuzsmaidīs. Durvis aizvērsies...

Nu kāpēc tad uzreiz vairs nesmai-dis?! Un kāpēc aizvērsies durvis?! Pamanot elegantu dāmu gados – koptu un gaumīgi ģerbušos –, es pievērušu uzmanību, un man ir prieks viņu vērot. Pat ja viņa atbalstās pret spieķi un viņas kājas ieautas zempapēžu kurpēs, viņa joprojām ir sievišķīga,

raisa simpātijas, maigumu un cieņu. Jā, tā nav seksuāla pievilcība, tas ir kas cits. Atmodināt vīrietī mīlestību un saņemt atbildes jūtas sieviete var jebkurā vecumā.

Ja cilvēks baidās no "nelaimīgām" vecumdienām, viņš ar savām bailēm tās arī piesaista. Ja cilvēks domā, ka viss ir beidzies, ka labākie gadi jau aiz muguras, ka tālāk gaida tikai skumjas un grūtsirdība, viņam draud nopietnas nepatīkšanas, tāds kā atkritiens atpakaļ bērnībā. Nostrādā psiholoģiskās aizsardzības mehānisms, kas signalizē, ka tagad ir slikti, un zemapziņa iztēlē uzbur laimīgās bērnības ilūziju. Tad arī cilvēks it kā atgriežas bērnībā – kļūst raudulīgs, bezpalīdzīgs, kaprīzs un nepacietīgs. Es uzskatu, ka intelektuālās attīstības koeficiente jeb IQ samazināšanos līdz ar vecumu zināmā mērā nosaka cilvēka vēlēšanās izraisīt pret sevi žēlumu, sajust citu rūpes un gādību.

Vai tas nozīmē, ka cilvēks pats apzināti par sevi rada neapķērīgas un neko nesaprošas būtnes iespaidu, lai tikai saņemtu apkārtējo palīdzību un rūpes?

Jā, tas ir viens no veidiem, kā izpelnīties mīlestību un uzmanību, lai panāktu to, ka ar tevi sāk čubināties kā ar mazuli. Nereti jau arī saka, ka veci cilvēki nonāk bērna prātā. Cilvēks savas dzīves gaitā aug un attīstās. No bērna viņš kļūst par pieaugušo. Tad nāk brieduma gadi. Šo nosacīto savas dzīves posmu – briedumu – katrs individuāli dažādā veidā var pagarināt, tomēr agri vai vēlu pienāks vecums, kad iespēju kļūs aizvien mazāk, bet atkarība no citiem – lielāka.

Tas ir tikai normāli, ja vecumdienās cilvēks iegūst kaut kādas "bērnišķīgas" iezīmes, tomēr tām jābūt citādām nekā bērnībā. Arī cilvēks gados spēj brīnīties, mācīties un apgūt jaunas lietas, tāpat kā atrast kādu jaunu vaļasprieku un aizrauties ar to.

Vai zinātkāre mūs padara jaunākus?

Un kā vēl! Es nesen izlašiju teicēnu, kas palicis prātā: "Vai jūs zināt, kas mani pēdējā laikā visvairāk pārsteidz? Nekas!"

Pastāstišu, kas noticis ar mani. Vērojot Chanel jaunās sezona kolekciju, ►

ATMODINĀT VĪRIETĪ MĪLESTĪBU UN SANEMT ATBILDES JŪTAS SIEVIETE VAR JEBKURĀ VECUMĀ.





MŪSDIENĀS SIEVIETES VECUMU BIEŽI VIEN NAV IESPĒJAMS UZMINĒT. JA TU IZSKATIES JAUNA, TAD TĀ ARĪ JŪTIES. VAIRĀK JĀDOMĀ, KĀ SEV TUVUMĀ PATURĒT UN NEATGRŪST DRAUGUS UN PAZINĀS, VARBŪT PAT IEGŪT JAUNUS.

es piekeru sevi domājam, ka kaut kad to jau esmu redzējis, un nospriežu, ka *Chanel* atkārtojas. Skatos uz *Vivienne Westwood* kolekciju, priečajos, bet arī redzu, ka šis tas tomēr ir patapināts no *Schiaparelli*. Acīmredzot šajā jomā es jau pārāk daudz ko zinu un pārāk daudz ko esmu redzējis. Tātad man ir nepieciešams kaut kas jauns. Tā es atradu sev jaunu hobiju – operu. Pamatā jau kļūstu par ekspertu šajā jomā. Es iegaumēju operas zvaigžņu un režisoru vārdus, virtuāli apmeklēju pasaules operteātrus, salidzinu iestudējumus...

Zinātkāre ir veids, kā saglabāt skaidru prātu līdz pat sirmam vecumam. Ja mēs sākam zīmēt vai audzēt puķes, mēs šajā procesā atrodam jānu dzīves jēgu.

Tas ir pareizais novecošanas ceļš. Uz maniem kursiem pieteicās 65 gadus veca sieviete, lai gan mani studenti lielākoties ir vecumā no 25 līdz 45 ga-

diem. Un tomēr es viņai teicu: "Protams, kāpēc ne! Nāciet un mācieties!" Viņa droši vien par to ilgi ir sapņojuši, un nu, pensijas gados, ir atradusi laiku



CARMENA
DEL'OREFAISA, 87

šo sapni piepildīt. Es gan nezinu, vai viņa kļūs par stilisti. Varbūt.

Kā jāizskatās dāmai gados, lai viņa nekļūtu smiekliga?

Galvenais, nevajag par katru cenu cestnīties izskatīties pēc jaunas meitenes. Nevajag 70 gadu vecumā staigāt minisvārkos.

Bet 60 gados vēl drīkst?

Nezinu. Nesen uzgāju kādu interviju, ko biju sniedzis 2008. gadā. Tajā es atbildēju uz jautājumiem par vecumu. Atzišos, pašam kļuva nedaudz dīvaini, kad izlasīju, ko toreiz esmu teicis. Piemēram, biju devis padomu sieviešēm pēc 45 gadu vecuma nestāgāt izlaistiem matiem. Tad arī atskārtu, cik daudz kas šo pēdējo desmit gadu laikā ir mainījies. Skaistuma un kosmētikas industrija attīstījusies tik ļoti, ka tagad 50 gadu veca sieviete izskatās jaunāka nekā tad, kad viņai bija trīsdesmit. Un nu jau es vairs nezinu, kādā vecumā sievietei vajag veidot eleganti atturigu matu griezumu.

Izlāsti mati – tā ir jauniņa un romantiķa. Apvienojumā ar grumbīņām... Pag, nē... Izlāsti mati apvienojumā ar lielu dzīves pieredzi var jūs padarīt visai komisku. Bet var arī nepadarīt...

Tajos gadījumos, kad kāda dāma šaubās par iestāšanos manos kursoši un vēlas uzklausīt manu viedokli, es parasti atbildu: "Ja šaubāties, tad nevajag." Reiz kāda sieviete, saņēmusi tādu atbildi, turpināja sarunu, paskaidrojot, ka viņa šauboties tikai sava vecuma dēļ, jo viņai jau esot 57 gadi. Es biju patiesi pārsteigts, jo viņa



IRISA
APFELA, 97

AR KO VAJADZĒTU BŪT UZMANĪGIEM, JA VĒLATIES IZSKATĪTIES JAUNAS

● SPORTISKAIS STILS PADARA VECĀKU.

Džīnsi, T krekli, krošenes – tas ir raksturīgs padzīvojušai mājsaimniecei, tik ērts, neierobežo kustības, jaun atslābt.

● MĀKSLĪGI IZSPŪRUŠI MATI PADARA VECĀKU.

Ar tādu frizūru izskatīties pēc alkoholiķes.

● BURZĪTA AUDUMA FAKTŪRA PADARA VECĀKU.

Seja šķiet tikpat saburzīta kā apgērbs, un rodas aizdomas, ka miesa zem tā arī ir ļengana.

● GRANDŽS PADARA VECĀKU.

Man joti patik šis stils, bet cilvēks izskatās nu pārāk apbružats un nevērīgs. Man šis stils ir tabu.

● JŪSU JAUNĪBAS DIENU SLENGS UN DEJAS PADARA VECĀKU.

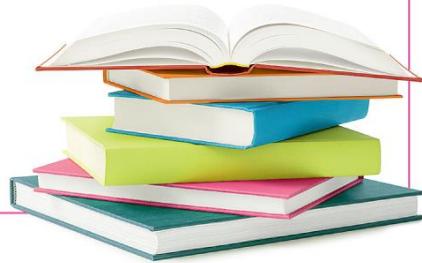
Kāda visai padzīvojusi estrādes zvaigzne bieži saka: "Man pie kājas!" Viņa cenšas būt savējā starp jauniešiem un runāt "moderni", bet tas nepadara viņu ne jaunāku, ne pievilcīgāku.

● JO VECĀKI KĻŪSTAM, JO LABĀK MUMS PIESTĀV

● SKAIDRAS GEOMETRISKAS LĪNIJAS GAN APGĒRBĀ, GAN FRIZŪRĀ.

Tās "savāc" tēlu un piešķir tam enerģiju, tātad arī padara jaunāku.

● IZVĒLIETIES VALSI UN ELEGANTU IETĒRPU, RUNĀJIET LITERĀRI PAREIZI, un jūs izskatīties jaunāki.



ARĪ CILVĒKS GADOS SPĒJ BRĪNĪTIES, MĀCĪTIES UN APGŪT JAUNAS LIETAS, TĀPAT KĀ ATRAST KĀDU JAUNU VALASPRIEKU UN AIZRAUTIES AR TO.

izskatījās labi ja 35 gadus veca. Mūsdienās sievietes vecumu bieži vien nav iespējams uzminēt. Ja tu izskatīs jauna, tad tā arī jūties.

Kas jāpatur prātā novecojot?

Es apzinos, kā es izskatījos vecumdienās. Un tad, kad šī doma ir pieņemta, viss kļūst vienkārši. Es jau tagad priecājos par to laiku, kad man nevajadzēs ne satrakties, ne pieplūties, lai tikai izskatītos nevainojami. Bet vēl pirms 20 gadiem es biju pārliecīnāts, ka vecumdienās būšu brašs un nevainojami ģērbies kungs – apmēram tāds, kāds bija Karls Lāgerfelds. Kopš tā laika daudz kas ir mainījies, ieskaitot manu programmu mūža nogalei. Mans vairogs publiskajā dzīvē šobrīd ir ikgodiņišķs *casual* stils. Kad šis laiks jau būs pagātne, es, iespējams, atkal gribēšu piesaistīt sev uzmanību un mainīšu savu tēlu. Kaliet savus plānus un tad tos atkal mainiet – tie taču ir jūsu plāni!

Mums ir paveicies, ka dzīvojam šajā laikmetā, kad varam "atļauties" joti

ilgu jaunību un briedumu.

Patiens, par vecumu mūsdienās sākam runāt daudz vēlāk nekā pirms gadsimta vai pusgadsimta. Annai Kareinai bija 27 gadi. Tagad viņu drizāk uzskatītu par jaunu meiteni, bet pēc toreizējiem kritērijiem Anna skaitījās jau nobriedusi sieviete. Mūsdienās tā varbūt jūtas četrdesmitgadnieces. Un kas ir tā sauktā Balzaka vecuma sieviete? Viņai ir apmēram 35 gadi. 19. gadsimtā sievetei šajā vecumā jaunība jau ir garām, viņu bērniem jau ir bērni. Laiks tā kā nomierināties, bet viņa, draiskule, joprojām vēlas gūt baudu no dzīves... Tagad sievietes 35 gadu vecumā bieži vien tikai sāk domāt par laulību un bērniem.

Vecumdienās visbriesmīgākais ir vientulība. Jaunajiem ir sava dzīve, aizsaulē aiziet vienaudži, visi ir aizmirsuši, ka arī tu kādreiz esi bijusi bērns...

Jā, sīrmgalvījus visvairāk skumdina ne jau slimības vai krunciņas, bet gan vientulība. Kāda mūžs ir garāks,

kāda – īsāks. Tā ir dzīve. Tāpēc vairāk jādomā, kā sev tuvumā paturēt un neatgrūst draugus un paziņas, varbūt pat iegūt jaunus. Vecāki mēdz pārnest bērniem – kāpēc neatbrauc, kāpēc nepiezvani, kāpēc neko nestāsti? Visvienkāršākais veids, kā piesaistīt sev uzmanību un saņemt palīdzību, ir iegulties slimības gultā – kāda kaite jau vienmēr atradīsies. Visbiežāk tā uzvedas sievietes, kas vienas izaudzinājušas meitas un nu uzkata, ka meitām ir "jāatdod parāds".

Kā lai pārvār vientulību? Nevajag "zāgēt" tuviniekus! Vajag priečāties par katru kopā pavadītu mirkli un uzmanības apliecinājumu. Vajag uzturēties vienaudžu lokā. Veco ļaužu nams arī ir pieņemams risinājums. Kāds varbūt noalgos kopēju vai kompanjonu, lai tikai nepaliktu viens četrās sienās. Ja ir nauda un grīdas sa biedrību, klāj galdu un aicini pie sevis viesus. Jā, lai "pareizi" novecotu, ir vajadzīga nauda, un par to der padomāt laikus, kamēr vēl kaut ko var izdarīt lietas labā.

Ja nevēlaties, jums nav obligāti "jāatjaunojas", nav jāmeklē plastikas ķirurgi. Pietiek, ja sieviete ir tīra, saku-pusies un jauki smaržo. Vecums nav slimība, tā ir normāla parādība – kā grūtnieciebā. Par vecumu nekaunas. To izdzīvo. Un iespēju robežās izbauda. ●