ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 6

Раздел I. **Психологические барьеры и установки** 14

Часть I. **Отрицание смерти** 18

Глава 1. Смерть — это то, что случится не с нами 18

Глава 2. Теория управления страхом смерти 23

Глава 3. Страх смерти — убийца жизни или источник силы? 28

Глава 4. Что мы находим, побеждая страх смерти 31

Часть II. **Стереотипы о старении и продолжительности жизни** 42

Глава 1. Мы свое отжили: откуда взялись стереотипы о старении 42

Глава 2. Самореализующиеся пророчества — как они работают 52

Глава 3. Интроекции: скрытые ловушки нашего разума 60

Глава 4. Ментальные модели: какой образ старения живет в вашем сознании 66

Глава 5. Как перепрограммировать мозг на здоровую долгую жизнь 71

Глава 6. Ваша жизнь — ваша программа счастья 76

Раздел II. **Внутренние ресурсы** 80

Часть I. **Как гены влияют на нас и что мы можем с этим сделать** 84

Глава 1. Как работают гены 86

Глава 2. Эпигенетика: нам дана власть, о которой мы и не предполагали 93

Глава 3. Включаем правильные гены! 98

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть II. **Сила мышления** 116
Глава 1. Принципы работы мозга 118
Глава 2. Большие ожидания и вера в исцеление: что такое эффект плацебо 134
Глава 3. Мысли, которые исцеляют: о самовнушении 146
Глава 4. Позитивное мышление 156
Глава 5. Осознанность расширяет границы возраста 172
Глава 6. На что способна визуализация 186
Глава 7. Разбираемся в преимуществах медитации 199
Глава 8. «Качаем» мозг: какие упражнения для ума помогут жить дольше и лучше 214

Часть III. **Телесное здоровье** 226
Глава 1. Питание: из чего мы строим наше тело 228
Глава 2. Микробиом: как полезные бактерии помогают бороться со старением? 241
Глава 3. Что лучше — быстрый или медленный? Как связаны старение и скорость метаболизма? 249
Глава 4. Гармония молодости связана с гормонами: как повлиять на эндокринную систему, чтобы остановить старение 262
Глава 5. Вопреки менопаузе: как образ жизни помогает обмануть гормоны 271
Глава 6. Эпифиз — центр управления молодостью 280
Глава 7. Как спать, чтобы жить дольше 286
Глава 8. Иммунитет и старение 300
Глава 9. Правильное дыхание — ключ к активному долголетию 308
Глава 10. Гормезис и горметины: когда стресс приносит пользу 327
Глава 11. Секс vs старение 333
Глава 12. В движении — жизнь 344
Глава 13. Преодоление зависимости 351

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть IV. **Социальная среда** 362
Глава 1. Социальные связи и здоровье 363
Глава 2. Последствия одиночества и социальной изоляции 371
Глава 3. Как образование, доходы и работа влияют на продолжительность жизни 376

Часть V. **Окружающая среда**. 386
Глава 1. Экология и человек. Практика детоксикации 387
Глава 2. Каким должен быть дом потенциального долгожителя? Практика детоксикации (окончание) 394
Глава 3. Целебная сила природы: зеленые зоны, фракталы и японская философия 405

Заключение. **Наша цель — жить дольше**. 424

Раздел III. **100 советов для тех, кто хочет стать долгожителем** 426

Вместо заключения: Эволюционная теория старения 456

Послесловие. 468

Список литературы 472

ВСТУПЛЕНИЕ

Сколько вы планируете прожить? «Да разве такое можно запланировать? — скажете вы. — Планируют отпуск… Покупку машины или квартиры… Но жизнь? Тут уж все, как говорится, в руках судьбы!» Практика показывает, что в основе достижения любой цели — будь то приобретение недвижимости или долгая здоровая жизнь — лежит план. Только в первом случае вы проводите предварительную ревизию имеющихся финансов, анализируете доходы и расходы, оцениваете свои возможности по зарабатыванию денег. А во втором — оцениваете текущее положение дел: возраст и состояние здоровья, а затем проводите ревизию ресурсов, на которые можно опереться на пути к долгой, активной и счастливой жизни.

«Ну, с деньгами все более-менее понятно, — ответите вы. — Я знаю, какая сумма имеется в моем распоряжении, и могу с большей или меньшей точностью предположить, сколько буду зарабатывать в будущем… Но ресурсы для долгой жизни… Где они? Как их увидеть и оценить?»

Книга, которую вы читаете, — это аналог карты острова сокровищ. Только остров в данном случае — это не «часть суши, окруженная водой», а ваш мозг и тело. А сокровища, соответственно, не сундуки с золотом, а те самые ресурсы организма, знание о которых поможет спланировать путь к цели — долгой и активной жизни.

Почему одни люди долго живут здоровой и счастливой жизнью, а другие быстро дряхлеют, теряют остроту ума,

страдают от болезней и рано уходят? Причем, как показывает статистика, этих других — большинство, а вот бодрая и здоровая старость — редкость. Истории про долгожителей многие воспринимают как рассказы про миллиардеров, голливудских звезд или космонавтов — хотели все, но получилось лишь у единиц. Тем более что многие из счастливчиков, перешагнувших вековой рубеж в полном здравии, далеко не всегда оказываются адептами ЗОЖ.

Пример тому — француженка Жанна Кальман, старейшая из верифицированных (документально подтвержденных) долгожителей в мировой истории. Женщина родилась на свет в 1875 году — за 14 лет до строительства Эйфелевой башни, а ушла из жизни в 1997 году, прожив 122 года и 164 дня. При этом из «зожных» привычек Жанна демонстрировала лишь любовь к спорту: до 85 лет она занималась фехтованием и вплоть до векового юбилея совершала велосипедные прогулки. В то же время французская долгожительница любила вино, съедала по килограмму шоколада в неделю, а курить бросила лишь в 117 лет.

«Она никогда не делала ничего особенного, чтобы оставаться в хорошем состоянии», — сообщала французская исследовательница, геронтолог Жан-Мари Робин, изучавшая аспекты долгожительства Кальман. По мнению ученого, секрет долгожительства Жанны заключался в первую очередь в низкой восприимчивости к стрессу. Сама Кальман считала своим секретом диету, богатую овощами и оливковым маслом, и веселый нрав.

«Если вы с чем-то не можете ничего поделать, не переживайте из-за этого», — говорила Жанна в интервью. Также долгожительница сообщала, что никогда не пользуется тушью для ресниц, так как часто «смеется до слез».

Старейшая жительница Италии Эмма Морано прожила 117 лет (1899–2017) и стала последним живущим на Земле человеком, родившимся ранее 1900 года. По свидетельствам

наблюдателей, у Эммы не было каких-либо особенных секретов, позволяющих объяснить столь долгую и достаточно здоровую жизнь. Морано связывала собственное долголетие с диетой из сырых яиц и печенья, любовью к шоколаду и позитивными мыслями о будущем.

Казалось бы, истории долгожителей укладываются в привычное для большинства людей понимание: долгая жизнь — выигрыш в генетической лотерее, а «простым смертным» не стоит рассчитывать на подобное везение. Однако исследования последних десятилетий пробивают брешь в подобном фаталистическом мировоззрении. Так, одним из аргументов в споре с судьбой, якобы обрекающей нас на короткую жизнь и болезненную старость, стало открытие так называемых голубых зон. Речь идет о регионах планеты, в которых долгожительство — не исключение, а норма. На сегодняшний день выявлено пять оазисов долголетия:

- о. Икария, Греция,
- о. Окинава, Япония,
- о. Сардиния, Италия,
- г. Лома-Линда, США,
- п-ов Никоя, Коста-Рика.

Голубые зоны характеризуются самым высоким процентом людей, перешагнувших вековой порог. И, что не менее важно, среди обитателей этих регионов, не доживших до 100 лет (справедливости ради, нужно сказать, что таковых все-таки большинство), гораздо выше процент людей, чья старость была абсолютно здоровой и активной, чем в среднем среди жителей Земли.

Обнаружение голубых зон свидетельствует о существовании факторов, влияющих на организм не одного человека, а целых групп людей, — своего рода рычагов, способствующих долголетию и здоровому старению. Проанализировав условия жизни, питания и мировоззрения жителей данных областей, ученые

выявили некоторые аспекты, схожие для всех обитателей «голубых регионов». В числе таких факторов оказались диета (изобилие растительной пищи, низкокалорийный рацион), высокая двигательная активность и практика осознанности.

Исследователь Дэн Бюттнер, который в рамках совместного проекта с *National Geographic* и Национальным институтом старения США изучал голубые зоны, отмечал, что в этих местах существуют духовные практики, помогающие человеку понять цель и смысл жизни. Так, жители полуострова Никоя часто упоминают о необходимости создания plan de vida — в дословном переводе «план жизни», а по сути это скорее «план души», понимание своего предназначения, преображающее каждый день в радостный и наполненный.

Обитатели другой голубой зоны, острова Окинава, говорят о необходимости поиска икигай. Под этим коротким словом скрывается целая философия, предполагающая поиск смысла собственного бытия, причины, по которой стоит просыпаться каждое утро. По мнению ученых, подобные практики осознанности позволяют жителям голубых зон быть устойчивыми к стрессу — главному триггеру развития большинства возрастных заболеваний.

Аргументы для борьбы с традиционными представлениями о старении и долготе жизни можно почерпнуть и в животном мире. В последнее время внимание ученых, занимающихся проблемами старения, приковано к небольшим грызунам семейства землекоповых — голым землекопам (*лат*. Heterocephalus glaber), которые обитают в африканских полупустынях и саваннах. Их уникальность заключается в небывалой для грызунов продолжительности жизни: так, мыши в среднем живут 3–4 года, а голые землекопы нередко дотягивают до 30 лет, что в пересчете на человеческий возраст составляет около 600 лет.

Кроме того, состояние их организма даже накануне гибели полностью вписывается в представление об идеальном

долголетии: у этих существ не развиваются возрастные изменения и болезни, очень редко встречаются раковые опухоли, сохраняется способность к размножению — даже у самок. Также голые землекопы нечувствительны к воздействию многих химических веществ и радиации.

«Каким образом знание о каких-то пустынных африканских грызунах, пусть и с невероятной продолжительностью жизни, поможет лично мне справиться со старением и прожить дольше?» — спросите вы.

Ответ на этот вопрос дают ученые, посвятившие жизнь исследованию голых землекопов. Специалисты убеждены, что в особенностях работы организма этих грызунов, в их генах прячется секрет долголетия, который может быть использован для продления жизни и достижения здоровой старости у любых живых существ, в том числе у человека.

Так, было установлено, что молекулы ДНК клеток соединительной ткани, поврежденные ультрафиолетом, у землекопов восстанавливаются гораздо быстрее, чем у мышей с аналогичным повреждением. По мнению экспертов, именно с этой особенностью грызунов-долгожителей связана уникальная способность организма избегать возрастных и раковых заболеваний.

Но главное, что роднит человека с этим грызуном, — неотения — так называется способность застревать в детском возрасте. Заморозив свое физическое развитие на уровне детства или даже младенчества, грызун до конца жизни пользуется преимуществами юного возраста: быстрым восстановлением тканей после повреждения (в т. ч. клеток мозга), сохранением силы, ловкости, быстроты передвижений. Все это позволяет голому землекопу переживать десяток поколений своих собратьев, не сумевших развить столь полезную способность.

Как это ни удивительно, но человек — это своего рода «голый землекоп» среди приматов. Например, наши ближайшие биологические родственники — шимпанзе — в 45 лет уже глубокие

старики, хотя для человека этот возраст — время расцвета! Ученые связывают это с тем, что главной эволюционной целью для животных, в том числе приматов, является передача генов потомству. Поэтому после окончания репродуктивного периода существование особи теряет биологический смысл.

У человека же есть важная миссия, приобретенная благодаря освоению речи, — передача потомству не только генетического материала, но и знаний. Научившись делиться информацией, наши предки повернули дышло собственной эволюции в сторону замедления старения и увеличения продолжительности жизни! Научные исследования подтверждают, что человека вполне уверенно можно отнести к неотеническим существам». Было доказано, что наш мозг необычайно долго (если сравнивать с другими животными) функционирует в «режиме младенчества».

Поэтому главное, что необходимо сделать, — это поддержать эволюционно существующую тенденцию к сохранению здоровья вопреки возрасту и к увеличению продолжительности жизни! Осознание этого процесса и есть важнейший ресурс, на который необходимо опираться для достижения главной цели. Именно осознание. Потому что, как мы будем рассматривать далее, негативные стереотипы о старении, ограничивающие убеждения, существующие в нашем сознании, — это прокрустово ложе для живущей в каждом человеке силы, помогающей сохранять здоровье и уверенно перешагивать через столетний рубеж!

Немецкий биолог Август Вейсман, основоположник учения о запрограммированной смерти, писал, что каждый из нас носит в себе семена смерти, как бомбу с часовым механизмом. Однако точно так же мы носим в себе — в сознании и в теле — семена бессмертия. Или, по крайней мере, предпосылки для долгой и счастливой жизни без болезней. Из этой книги вы узнаете о спрятанных внутри сокровищах, правильно распоряжаясь которыми вы сможете спланировать желаемую продолжительность

жизни и начать работать над достижением этой важной для человека цели!

Знания, которые вы получите, собраны в ходе многолетней работы, проведенной в рамках проекта VSH25, цель которого не просто продлить жизнь, но сохранить молодость и остановить старение. Даже если это получится лишь у трети людей, мир изменится к лучшему.

Автор не ставит перед собой задачу охватить все современные исследования и рекомендации, посвященные этой теме, — их слишком много. Однако есть надежда, что книга поможет укрепить веру в то, что долгая жизнь без болезней вполне реальна. Что вы сможете ощутить вдохновение и энтузиазм, а затем начать уверенно действовать в нужном направлении. Потому что продление жизни — это в первую очередь ежедневная практика, которая поможет сделать каждое мгновение осознанным и счастливым!

РАЗДЕЛ

I

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ И УСТАНОВКИ

Не так уж много в жизни человека событий, имеющих столь огромное значение, как процесс умирания и смерть. Каждому приходится переживать кончину близких родственников и наконец столкнуться с фактом собственной бренности и биологической смертности. Учитывая естественность смерти, просто поразительно стремление человека избежать проблем и уклониться от вопросов, связанных с нею.

Станислав Гроф,
чешский и американский психолог и психиатр

«Давай поговорим о чем-нибудь другом», — одергиваем мы товарища, поднявшего в беседе тему смерти. С момента осознания конечности бытия и до последнего вздоха мы гоним от себя образ ненасытной и неизбежной бездны.

Все это результат эволюционного прорыва, наделившего нас особым даром — сознанием и способностью выходить за рамки данной минуты. Любое живое существо — от амебы до кита — пребывает лишь в настоящем моменте. Даже если кажется, что белка хлопочет, создавая запасы, потому что боится голода грядущей зимой, — на самом деле это результат работы инстинктивных программ.

Ласточки усердно натаскивают птенцов не потому, что помнят о тяготах прошлого перелета в Африку. Не желание лучше подготовить потомство, чтобы облегчить ему дорогу, движет пернатыми, а «включение» и «выключение» нужных генов в определенный момент. Это все те же программы, которые обеспечили выживание их предков и были отмечены эволюцией как эффективные.

«В прошлом году отпуск не удался, давайте в этом попробуем другой маршрут», «Подружка была в новом кафе, ей понравилось, надо на выходных туда сходить!» — эти фразы демонстрируют уникальную способность человеческого мозга к «выпрыгиванию» из настоящего момента. Мы можем заглядывать в прошлое и делать прогнозы насчет будущего, конструировать различные варианты реальности из кирпичиков собственного и чужого опыта.

Но этот же бесценный дар играет с нами злую шутку. Потому что мы с детства видим, как умирают животные, птицы, близкие и чужие люди. Наступает момент, когда мы осознаем, что смертный удел — это и наша судьба. И жизнь кардинально меняется! Теперь, что бы мы ни делали, над нашей головой всегда будет висеть дамоклов меч грядущего конца. А порой — например в периоды возрастных кризисов или после внезапного

пробуждения от ночного кошмара — мы буквально ощущаем прикосновение ледяного лезвия к коже.

«Изначальный ужас может проснуться в нашем бытии в любой момент, — писал немецкий философ Мартин Хайдеггер. — Для этого совсем не надо, чтобы его разбудило какое-то экстравагантное событие. Глубине его действия отвечает мелочность возможных поводов для него. Он постоянно готов ворваться к нам, и все же врывается, вырывая почву из-под ног, лишь очень редко».

Вопрос о том, что делать с мыслями о смерти, со страхом, которым сопровождается их появление, встает перед каждым. И как бы ни парадоксально звучало, именно ответ на этот вопрос определяет качество и смысл нашей жизни. То, как мы относимся к смерти, влияет на все аспекты бытия, определяет личные и социальные привычки.

Если сравнить жизнь с симфонией, то звучание каждой ноты, каждой музыкальной фразы будет определяться нашими отношениями со смертью. От них зависит, будет ли произведение заурядным, фальшивым и коротким — или же подарит возможность нам и окружающим как можно дольше наслаждаться стройной, яркой, насыщенной мелодией.

Каким образом человек может выстраивать взаимоотношения со смертью? Все варианты сводятся к трем основным стратегиям.

- Отрицание — человек живет так, будто смерти не существует.
- Капитуляция — пассивное принятие факта неизбежности смерти, отсутствие каких-либо действий, помогающих отсрочить ее приход.
- Активная позиция — честное осознание факта смертности, вдохновляющее на проживание жизни во всей полноте, а также на действия, помогающие жить дольше.

Далее мы расскажем, как каждая из этих стратегий влияет на различные моменты бытия — прежде всего на здоровье, старение и продолжительность жизни.

ЧАСТЬ I ОТРИЦАНИЕ СМЕРТИ

ГЛАВА 1. СМЕРТЬ — ЭТО ТО, ЧТО СЛУЧИТСЯ НЕ С НАМИ

В темной комнате сидят люди и внимательно смотрят на экран. Если приглядеться, можно увидеть, что у каждого из сидящих на голове закреплены электроды. Чувствительные датчики фиксируют сигналы, которые поступают из отделов мозга, отвечающих за чувство удивления. На экране появляются лица: их количество ограничено, и чередуются они в определенной последовательности — через некоторое время участники эксперимента начинают угадывать, какое лицо возникнет следующим.

Иногда последовательность демонстрации портретов меняется — когда это происходит, мозг выдает реакцию удивления. Но и это еще не все: рядом с лицами на экране мелькают отдельные слова. Причем половина слов относится к теме смерти: кладбище, гроб, похороны. Значения слов никак не влияют на реакцию удивления при встрече с незнакомыми портретами.

Внезапно вместо очередного ожидаемого изображения на экране появляется лицо одного из участников эксперимента, рядом — слова, не имеющие отношения к смерти. Мозг всех испытуемых выдает реакцию удивления, включая и того человека, чье изображение возникло на экране.

Через некоторое время среди вереницы чужих лиц вновь возникает фотография одного из участников. Только на этот раз рядом с портретом размещены слова, напоминающие о смерти. Датчики на голове добровольцев послушно регистрируют всплеск удивления — у всех, кроме того, чье изображение

демонстрируется на экране. Мозг этого участника ведет себя так, словно ничего неожиданного не происходит. Так, словно он «ослеп».

Результаты этого удивительного эксперимента, проведенного в израильском Университете Бар-Илан, были опубликованы в журнале *NeuroImage* в ноябре 2019 года [1]. Статья вызвала шквал обсуждений в научном мире — и это не удивительно. Ведь впервые было продемонстрировано, как человеческий мозг реагирует на упоминание о собственной смерти. Оказалось, что он его попросту… игнорирует. Мысли о собственной кончине попадают в «слепое пятно» нашего мозга.

«Мозг не воспринимает информацию о том, что смерть может быть напрямую связана с нами, поэтому он трактует ее как «ненадежную», «не заслуживающую доверия», — поясняет ведущий автор исследования Яир Дор-Зидерман в статье, размещенной на научно-популярном ресурсе The Guardian [2].

Основываясь на результатах эксперимента, Дор-Зидерман поясняет, что мозг не может напрямую отрицать, что мы смертны. Однако он думает о смерти как о чем-то, что может происходить только с другими людьми.

Комментируя исследование израильских ученых в рамках той же статьи, психолог из Кентского университета Арно Висман утверждает, что основным защитным приемом нашего мозга является восприятие смерти как чьей-то, но не собственной проблемы.

«ОТРИЦАНИЕ СМЕРТИ» ЭРНЕСТА БЕККЕРА

Нацарапанная на стене пещеры сцена древней охоты и постеры Энди Уорхола. Гробница фараона и памятники революционным вождям. «Илиада» Гомера и карандашные заметки на полях старой книги. Что у них общего? За всем прячется желание людей дотянуться к нам из гибельной бездны. Или, как говорил Эрнест Беккер, проекты бессмертия.

Эрнест Беккер (1924–1974) — ученый-антрополог, философ и социолог. За год до своей кончины от рака написал книгу «Отрицание смерти», которая произвела фурор в научном мире и была отмечена Пулитцеровской премией (после смерти автора). Работа Беккера стала фундаментом, на котором была создана важнейшая для современной социальной психологии теория управления страхом смерти. Главную мысль, лежащую в основе книги, можно сформулировать так: страх перед неизбежной смертью — главная движущая сила как для каждого человека, так и для цивилизаций.

По своей сути люди обречены на конфликт между «животной природой» — телом, которое вынуждено болеть, стареть и в конце концов умереть, и сознанием, некоей собственной духовной концепцией, отдающей себе отчет в неизбежной конечности бытия и жаждущей бессмертия.

Чтобы перестать думать о смерти, человек идет по пути отрицания или подавления физического начала и стремится к максимальной идентификации с духовным «Я». С отказом признавать себя физиологическим объектом и желанием «подняться над миром животных» связан и принятый в разных культурах запрет на изображение отправления человеком физиологических функций.

Так же и тема физической смерти во многих культурах не подлежит обсуждению. Как писал в работе «Человек перед лицом смерти» французский философ и историк Филипп Арьес (М., Прогресс — Прогресс-Академия, 1992), «отношение к смерти в большей мере, чем другие темы истории ментальностей, оказывается в источниках «табуированным», окутанным многообразными наслоениями, которые затемняют ее смысл».

ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКТЫ БЕССМЕРТИЯ?

Для того чтобы уйти от власти парализующих мыслей о смерти, создаются «проекты бессмертия» — как личные, так

и социальные. Это могут быть религии, идеологии, в рамках которых человек может ощущать себя условно бессмертным. Причем чем больше людей убеждено, что тот или иной проект работает, тем проще отдельному человеку верить в их истинность.

«Способы [достижения бессмертия — *прим. авт.*] могут быть разными, — пишет Беккер, — через шедевры искусства или завоевание новых земель, великое богатство или просто большую и любящую семью с изобилием внуков и правнуков. Но всякий жизненный смысл формируется подспудным желанием не умирать».

Такие явления, как войны, геноцид, фанатизм, Беккер считает противостоянием различных проектов бессмертия. Ведь чья-то убежденность в правильности «их проекта бессмертия» ставит под сомнение «наш проект бессмертия». А этого нельзя допустить, чтобы не оказаться беззащитными перед мыслями о предстоящей смерти.

Важную роль, по мнению Беккера, в убегании от мысли о смерти играет культура. Как пишет журналист, искусствовед и культуролог Алена Солнцева, «каждая культура создает картину мира — набор концепций для понимания устройства мира и собственного места в нем. Разделяя стандартные для общества ценности, человек получает ощущение собственной значимости, а значит, обещание буквального и/или символического бессмертия. Согласно этим исследованиям, напоминание о смерти ведет к усилению приверженности традиционно разделяемым обществом установкам и к желанию их защищать» [3].

ЧТОБЫ БЫТЬ БЕССМЕРТНЫМ, НУЖНО БЫТЬ ГЕРОЕМ

Родить сына, посадить дерево и построить дом — считается, что этого достаточно для признания жизни состоявшейся. Однако миллионы рожденных сыновей канули в Лету, вековые

дубравы рассыпались под натиском времени, засухи и лесных пожаров, и даже дома, строившиеся на века, подверглись ненасытному тлению. Соответственно, имена родителей, сеятелей и строителей оказались бесследно стертыми из летописи истории.

Некоторые добавляют в список жизненно важных дел еще и написание книги. Однако, как показывает история, время так же безжалостно к печатным и рукописным трудам, как и к живой, деревянной и каменной плоти — лишь единицы смогли преодолеть бездну вечности и заявить о себе потомкам.

Но есть люди, о которых помнят. Люди, чьи имена повторяют спустя века. Тысячи рабов жили в Римской империи, и лишь об одном из них до сих пор пишут книги, снимают фильмы, называют в его честь спортивные команды. Этот человек вдохновил на борьбу за свободу десятки тысяч рабов и гладиаторов и отдал жизнь за свои идеалы, а звали его Спартак. Герои — вот у кого есть шанс перекинуть мост из ускользающего настоящего в сердца потомков.

Персонажу гомеровской «Илиады» воину Ахиллу было предсказано, что однажды он должен будет сделать выбор: отказаться от войны и прожить долгую спокойную жизнь или же ввязаться в битву и остаться героем в веках:

> Жребий двоякий меня ведет к гробовому пределу:
> Если останусь я здесь, перед градом троянским сражаться, —
> Нет возвращения мне, но слава моя не погибнет.
> Если же в дом возвращусь я, в любезную землю родную,
> Слава моя погибнет, но будет мой век долголетен,
> И меня не безвременно Смерть роковая постигнет.
>
> (*Гомер, «Илиада», песнь 9, перевод Н. Гнедича*)

Ахилл отвергает спокойную жизнь, сулящую безвестность, и… отправляется в странствие по грядущим векам.

Тема героизма играет ключевую роль в концепции отрицания смерти. По мнению Беккера, именно возможность чувствовать себя героем в рамках той или иной социальной системы позволяет человеку ощутить себя частью чего-то вечного, сакрального героизма, поднимающегося над «животным уделом». Нормы героизма определяются культурой, в которой живет человек. Соответственно, в каждом социуме появляются свои герои, в максимальной степени наделенные чертами, важными именно для этой культуры, — через подражание таким героям люди ощущают, что приобщаются к вечности.

Нередко в роли героев выступают политические лидеры. Поэтому на их смерть, особенно если личность тесно связана с господствующей идеологией (Владимир Ленин, Мао Цзэдун и пр.), люди реагируют проявлением «национального горя». Это явление, которое Беккер называет невротическим «водевилем отчаяния», обусловлено тем, что со смертью лидера культурный «проект бессмертия» оказывается под угрозой, утрачивается опора, казавшаяся незыблемой, человек сталкивается с осознанием своей конечности. По этой причине усопшего пытаются увековечить: ставят памятники, мумифицируют, называют его именем улицы, города и т. д.

ГЛАВА 2. **ТЕОРИЯ УПРАВЛЕНИЯ СТРАХОМ СМЕРТИ**

Однажды в середине 80-х годов прошлого века группа судей из муниципальных судов Юго-Запада США задалась вопросом — какой штраф должен быть выписан женщине, уличенной в занятиях проституцией? Решение принималось заочно, каждому служителю закона была предоставлена необходимая информация о подсудимой, а также рекомендация прокурора отпустить обвиняемую под залог.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru