

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	
Стареть не стыдно	11
Глава 2	
Стареть не страшно	53
Глава 3	
Стареть нормально	115
Глава 4	
Стареть не одиноко	175
Глава 5	
Стареть осмысленно	253
Послесловие	295

Предисловие

Если мы не умерли молодыми...
...то мы доживем до старости.

Что вы чувствуете, прочитав эту фразу?
Я тестирую ею своих знакомых. И слышу в ответ:

«А я собираюсь жить долго и не стареть».

«Ну, мы пока еще ничего».

«Может, и не доживем».

«Когда это еще будет!»

Действительно, думать о старости не хочется. Лучше бы отложить ее подальше и забыть о ней. Как будто там, в будущем, вместо меня вдруг окажется какой-то другой, незнакомый человек. Не я сам, а некий бодрый дед или дряхлый старичок с клюкой. Мы не думаем о старости, и старость застает нас врасплох.

Но они бывают и неотвязными, мысли о старости, тревоги по ее поводу. И тогда клиенты на сессиях делятся со мной своими опасениями:

«Постарею — стану беспомощным, немощным».

«Сейчас нет времени, а в старости уже и не захочется...»

«На старости лет нет своего угла».

«Впереди маячит одинокая старость».

Спасаясь от этих страхов, мы иногда воображаем себе идиллические картинки:

«Буду сидеть в кресле-качалке, а вокруг — внуки».

«Надену чумовую шляпку, выкрашу волосы в рыжий цвет и буду пить шампанское с подругами!»

«Наконец-то попутешествую».

«Я буду мудрецом с длинной бородой, духовным наставником и гуру».

Что бы вы сейчас ни чувствовали по поводу старости, у меня для вас две новости — хорошая и плохая. Хорошая: скорее всего, вы доживете до старости. И плохая — та же самая.

Впервые в истории человечества продолжительность жизни повысилась настолько, что большая часть живущих сейчас на Земле людей имеют все шансы прожить 70–80 лет. Поэтому перспектива старости касается каждого из нас. При этом исследования показывают, что страх старения — это страх неизвестности*; стало быть, если узнать о старости немного больше, то и бояться ее будешь меньше.

Думаете, если я психотерапевт, это делает меня каким-то особенным? Вовсе нет. Я, как и многие,

* Lynch S. M. Measurement and Prediction of Aging Anxiety. *Sage Journals*. 2000. Vol. 22. №5; URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0164027500225004>.

Мы не думаем о старости,
и старость застаёт нас
врасплох.



побаиваюсь старости. То есть, конечно, я не прячусь от мыслей о ней, часто обсуждаю опыт старости или страх старости с клиентами, а также со своим терапевтом (моя профессия обязывает время от времени проходить личную терапию) и с самим собой. Тема действительно является для меня, так сказать, промятой. Но это не означает, что я знаю о старости все или что перед лицом старости я полностью уверен в себе. Это значит лишь то, что у меня есть много мыслей о ней — мыслей, которыми хочу поделиться с вами, поскольку уверен, что они могут пригодиться не только мне.

В этой книге мы будем делать то, что точно имеет смысл. Поразмышляем над такими вопросами:

- что мы можем сделать сейчас, чтобы в старости жить счастливее;
- где мы можем подстелить соломку;
- что нам придется принять, с чем предстоит смириться;
- какие персональные риски нас ждут;
- как может с годами меняться наше восприятие жизни;
- можем ли мы планировать свою старость (понимая, что планы могут и не сбыться);
- а главное, какие новые жизненные задачи ставит перед нами старость, зачем она нам нужна?

И еще одно важное замечание. Часто в нашем обиходе, в повседневной речи слова «старый», «постареть» сами по себе звучат как ругательство, как стремление пристыдить. На страницах этой книги я стану употреблять эти слова в сугубо нейтральном смысле. Иногда буду говорить «пожилой» или «зрелый», но и слово «старый» не означает ничего плохого, ведь стареть не стыдно. Даю вам слово, что очень скоро вы привыкнете.

Именно такую цель я ставлю перед нами: сделать нашу будущую старость более понятной, привычной и обжитой, познакомиться с ней прежде, чем нам придется в ней поселиться.

А начнем мы с того, что лежит на поверхности: как мы относимся к старости, почему так стыдимся стареть и как свое старение принять.

Глава 1

Стареть не стыдно



*Как стыдно стариться —
Не знаю почему,
Ведь я зарок не давала
Не уходить в ночную тьму,
Не ускользать во мрак подвала,
Себе седидами светя,
Я и себе не обещала,
Что буду вечное дитя.
Но все ж неловко мне невольно,
Всем увяданье очевидно.
Я знаю — почему так больно,
Но почему так стыдно, стыдно?*

Это стихотворение написала поэтесса Елена Шварц, и в нем очень точно выражено человеческое недоумение: кажется, я знаю, что стареть естественно, но при этом почему-то ощущаю старение как свою оплошность, постыдный промах.

В первой главе книги мы ответим на вопрос, поставленный в последней строке стиха, и подумаем над тем, как уменьшить этот стыд и сделать его переносимым.

Как старели раньше

Человека в любом возрасте можно рассматривать с трех точек зрения:

- биологической (состояние кожи, мышц, сердечно-сосудистой, пищеварительной, репродуктивной систем и т.д.);
- психологической (как личность, индивидуальность со своими темпераментом, характером, чувствами, мыслями, опытом);
- социальной (как частицу общества, имеющую свои роли — родителя, профессионала, друга и т.д. — и выполняющую определенные функции).

Когда мы стареем, изменяются и наша биология, и наша психология, и наше социальное функционирование. Но эти три измерения не всегда соответствуют друг другу. Они движутся по-разному и с разной скоростью. Это зависит от множества факторов — как от наших личных особенностей, так и от общества, в котором мы живем.

До XX века продолжительность жизни людей была очень низкой, даже если не учитывать младенческую смертность. Люди часто умирали от болезней, не доживая до старости. Для женщин была обычной смерть при родах, но даже если крепкий женский организм переносил все роды без особых последствий, множество беременностей и кормлений рано изнашивали его. Осложнения болезней и травм также укорачивали жизнь и снижали ее качество.

Добавим к этому тяжелый физический труд под открытым небом. Большая часть мужчин и женщин были заняты в сельском хозяйстве — пахали, сеяли, поднимали тяжести, выращивали скот. Женщины, кроме того, тяжело трудились дома, вели хозяйство. Условия жизни большинства людей не были, по нашим меркам, удовлетворительными: недоедание, отсутствие нормальной одежды и отопления — обычное дело на протяжении всей истории человечества.

Поэтому старость долгое время была чем-то таким, что ждало далеко не каждого. Старость — это привилегия, исключение из правил. Дожить хотя бы до 60–70 лет могли только те, кому повезло с генами, а потом еще много раз повезло в жизни. Конечно, вековые старцы существовали всегда, но их было мало.

Посмотрите на продолжительность жизни известных людей (это, как правило, люди из привилегированных слоев общества и до XX века почти всегда мужчины). Большинство из них умерли, не достигнув 70, а то и 50 лет.

Например, на момент смерти Тургеневу было 64, Достоевскому — 59, Чехову — 44, Белинскому — 36, Добролюбову — 25. Европейцы: Моцарту — 35, Шуберту — 31, Шиллеру — 45, Гофману — 46, Диккенсу — 58. Только Гете и Толстой умерли в 82. Пушкина, Лермонтова и Байрона я специально не стал упоминать, а ведь войны и дуэли — еще один мощный фактор риска для мужчин, такой же, как для женщин роды.

Из классики мы знаем, что в XIX веке 40 лет считались уже почтенным возрастом.

Матери Раскольниковы из «Преступления и наказания» «было уже сорок три года», и она сохраняла «остатки

прежней красоты». В романе она ведет себя как пожилая женщина: все ее интересы сосредоточены вокруг детей, она путается, суетится, волнуется, от нее скрывают важные события.

Старушке-процентщице, кстати, тоже не так уж много. Но выглядит она, по нашим меркам, как человек уже очень старый: «крошечная, сухая старушонка, лет шестидесяти, с острыми и злыми глазками, с маленьким острым носом и простоволосая».

Николаю Петровичу из «Отцов и детей» Тургенева — 44 года. И хотя у него новая любовь и маленький ребенок, он ведет себя как человек немолодой, ощущает свою «отсталость», «устарелость», его взгляды и душевный строй противопоставлены поколению детей — Аркадию Кирсанову и Евгению Базарову.

Обратите внимание на то, как были связаны возраст биологический и возраст социальный. Если тебе «уже немало лет» (например, 40 или 50), то ты выглядишь, одеваешься и ведешь себя как человек солидный. А если молодиться (выглядишь и ведешь себя не по возрасту), над тобой просто посмеются. Все три возраста, биологический, социальный и психологический, должны были соответствовать друг другу, и общество за этим строго следило.

Переход из одного возраста в другой был четко нормирован. Свадьба, взросление детей, смерть мужа и другие события отмечали изменение статуса человека и определяли не только его социальную роль, но во многом и психологическое, внутреннее самоощущение. Огромную роль, разумеется, играли сословная принадлежность и доход.

Все заранее хорошо знали, как будут вести и чувствовать себя в социальной «старости» (которая могла начаться лет в 30, например, после смерти мужа), чем им будет прилично заниматься, а чем нет, как нужно одеваться, а что «не к лицу и не по летам». Вокруг было много примеров, образцов на любой социальный статус и доход. Вот богатые вдовы, вот отставные офицеры, вот мещане, вот старые девы. На каждый вариант — определенные виды поведения, цели, возможности. Все понимали, что нужно делать, когда старишься. Социальная, биологическая и психологическая старость шли рука об руку.

Что такое старость сейчас

В наше время средняя ожидаемая продолжительность жизни в России и в мире составляет чуть больше 70 лет. Смерть в молодости из обычного сценария превратилась в трагическое исключение. Как правило, люди умирают немолодыми; среди причин смерти на первом месте сердечно-сосудистые заболевания, на втором — рак. И то и другое — болезни старшего возраста.

Процент пожилых и зрелых людей среди населения развитых стран постоянно растет. Люди живут долго, период зрелости и старости превратился из «дополнительного времени», на которое почти никто не мог рассчитывать, в важную часть жизни, ее последнюю четверть или даже треть. Кроме того, мы стали стареть медленнее — во всех отношениях.

Прежде всего замедлилось биологическое старение. Теперь оно наступает позже, чем век или два назад. Современный образ жизни меньше изнашивает человека. Большинству людей в развитых странах не приходится физически работать на износ в тяжелых условиях. Сельское хозяйство механизировалось. Сильно облегчился быт. Благодаря профессионализму врачей, а также действенным прививкам и антибиотикам мы меньше боеем и получаем меньше тяжелых последствий. Женщины редко рожают одного ребенка за другим, а если и рожают, то, к счастью, у них меньше осложнений и они почти никогда не умирают в родах.

Современный уровень медицины позволяет не только спасти и продлить жизнь, но и улучшить ее качество, в том числе в зрелом возрасте. Многие заболевания, которые раньше могли сделать человека нетрудоспособным, теперь поддаются контролю. Люди лучше восстанавливаются после травм, психических болезней, реже получают осложнения от инфекций. Многие проблемы, возникающие с годами, стали более управляемыми. Например, прием статинов при гипертензии позволяет изменить течение заболевания. Успешно лечатся многие виды рака.

В силу всех этих причин в наше время, даже если человеку достались не очень хорошие гены, он имеет все шансы дожить до 70, оставаясь активным. Теперь, по классификации ВОЗ, 18–44 года — это молодой возраст. Средний — с 45 до 59 лет. Далее, с 60 до 74 лет — пожилой, с 75 до 90 лет — старческий, а людей старше 90 лет ВОЗ величает долгожителями. Большую часть «старческого возраста» многие проживают активно, не дряхлея. Биологическое

Современный образ
жизни меньше
изнашивает человека.



старение отодвинулось в среднем на 20–25 лет по сравнению с предыдущими столетиями.

Вслед за биологическим старением **отодвигается и социальное**. Правда, кое-где (например, у нас, в России) до сих пор неохотно нанимают на неруководящие должности работников, если им больше 40 лет. Но понемногу ситуация меняется и в нашей стране. Ведь зачастую удобно иметь дело именно с людьми постарше: у них есть опыт, уверенность, а их дети уже подросли и не так часто болеют. Появилась даже поговорка: мол, «шестьдесят — это новые сорок». С появлением целой когорты зрелых людей, которые активно работают и так же активно потребляют, тратя деньги, уже невозможно не учитывать, что они важная часть экономики, а значит, и общества. Например, на подиумах появляются возрастные модели: хорошо одеваться могут те, у кого есть деньги, а значит, в том числе и люди 50–70 лет. Зрелые люди нужны обществу, они дольше остаются активными, а значит, не чувствуют себя «старыми», «устаревшими» и обузой для социума.

Хотя у этого социального сдвига есть и оборотная сторона. Длительная активность может быть отчасти вынужденной, так как людям все труднее заработать на отдых в старости. Все чаще люди по всему миру не выходят на пенсию, а продолжать работать, пока позволяет здоровье, даже если это уже нелегко дается. Новая реальность формирует новую норму, когда ты должен до последнего «не сдавать», «не расслабляться», должен доказывать, что по-прежнему молод и нужен обществу.

Психологический возраст. Тут все еще сложнее. Раньше общество имело четкую структуру, и психологическое

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru