

# ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ: ПРИНЯТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ

*Феликс Плоткин*



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Представляем вам серию книг, необходимых как специалистам, так и всем, кто хочет найти себя в нашем сложном противоречивом мире. Это:

- классические монографии и учебники;
- современные работы по психиатрии и психологии;
- учебные пособия по актуальным психологическим дисциплинам;
- популярная и просветительская литература по психологии.

Предлагаемые издания расширят научные горизонты практикующих специалистов, а также познакомят с возможностями психологической науки всех тех, кому интересна данная тематика. Не замыкайтесь в себе, не оставайтесь со своими внутренними проблемами, которые кажутся порой неразрешимыми!

Эти книги позволят вам открыть для себя методы психоанализа, аналитической психологии, гештальт-анализа и каждому выбрать близкое направление, подскажут выход из сложной жизненной ситуации, помогут справиться с тревогой, депрессией, внутриличностными конфликтами и изменить свою жизнь к лучшему.

Наш издательский проект создан для вас.

С радостью представляем новую книгу проекта!



*Треушникова Наталья Валерьевна,  
президент Союза охраны  
психического здоровья*

Союз охраны психического здоровья — общественная организация, ставящая своей задачей улучшение психического здоровья россиян, повышение субъективно воспринимаемого качества жизни и рост психологического комфорта для всего населения России.

В рамках своей деятельности Союз поддерживает:

- проекты в области повышения квалификации специалистов, работающих в психиатрии и психологии;
- проекты, способствующие адаптации и повышению качества жизни людей с психологическими и психическими особенностями и направленные на профилактику психических расстройств;
- проекты по изданию и переизданию книг отечественных и зарубежных авторов, близких темам программной деятельности Союза.

*Ф. Б. Плоткин*

# ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ: ПРИНЯТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
ГЕОРГИЯНИ

Москва  
2020

УДК 159.9  
ББК 88.5  
ПЗ9

**Плоткин Ф. Б.**

ПЗ9 Третий возраст: принять и наслаждаться. — М.: ИД Городец, 2020. — 432 с.

В книге рассмотрены физиологические, психологические и философские аспекты проблемы старения. Приведены классификации периодов жизни человека и различия между календарным и биологическим возрастом. Указано на особенности индивидуального восприятия личностью собственного возраста. Проанализированы современные демографические процессы и их особенности на постсоветском пространстве, выражающиеся нередко в разрыве поколений.

Детально охарактеризованы признаки физической и психологической инволюции в позднем возрасте и факторы, влияющие на интенсивность этих процессов. Указаны варианты личностного реагирования на факт старения и различные типы социально-психологических изменений. Констатируется факт субъективного восприятия течения времени в различные периоды жизни человека, освещены особенности этого процесса в пожилом возрасте. Отмечено стремление людей к продлению молодости и приведен исторический обзор предпринимаемых попыток омоложения от древних времен до наших дней.

Рекомендовано к публикации Ученым советом Белорусского научно-практического центра психического здоровья.

*Рецензенты:*

Доктор философских наук, проф. *Л. А. Гуцаленко* (Белгосуниверситет).

Доктор психологических наук, проф. *Я. Л. Коломинский* (Белгоспедуниверситет).

Доктор медицинских наук, проф. *О. А. Скугаревский* (Белгосмедуниверситет).

*Светлой памяти  
профессора Павла Петровича Волкова посвящаю*

Мы наблюдаем за поведением людей и обобщаем свои наблюдения. Мы впитываем идеи напрямую из интеллектуального климата — прислушиваясь к мнению авторитетных личностей и обращаясь к повседневному опыту.

*Стивен Пинкер. Чистый лист [290, с. 15]<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> *Стивен Пинкер* — почетный профессор психологии Гарвардского университета, признанный специалист в области когнитивных исследований. Широко известен своими работами в области психолингвистики, автор бестселлеров о феноменах человеческого языка, мозге и сознании. Блестящий ученый и популяризатор науки. «Какой превосходный мыслитель и писатель, — отмечает Ричард Докинз, британский ученый-этолог, эволюционный биолог. — И как отважно бросает он вызов либеральному тренду в науке, в то время как сам принадлежит к лучшему сорту либералов. Пинкер — звезда, и научному миру повезло, что он в его рядах» [290, обложка].

## Предисловие

# НА ПУТИ К ПОЛНОЦЕННОЙ И РАДОСТНОЙ ЖИЗНИ...

Мы живем в эпоху резкой смены веками сложившихся способов и методов понимания и осознания человеком его места в мире. Изменяются экономические формации, разрушаются традиционные культурные и социальные стереотипы, происходит беспрецедентное вмешательство человека техногенного века в природные процессы с последствиями планетарного масштаба, наблюдается небывалая со времен Великого переселения народов миграция населения, распадаются традиционные формы семьи.

Особенно остро ощущаются эти изменения на постсоветском пространстве, где утрачена система прежних духовных ценностей и ориентиров, а новая так и не создана. Свой вклад в эти негативные процессы вносят и СМИ, фокусируясь на деструктивных событиях насилия и разрушения и создавая постоянно стрессующий человека виртуальный мир, полный чувства угрозы, страхов, тревоги, ощущения собственной внутренней неустойчивости, бессилия, обособленности, потерянности, отчуждения, разочарования... При этом отмечаются чуть ли не откровенные призывы к упрощению отношения к людям, жизни вообще, к отказу от того, что находится выше уровня понимания «простого» человека, от высоких чувств. Обращение к сложным структурам человеческого сознания и человеческих отношений высшего ранга высмеивается и опошляется. Результатом этого становятся интеллектуальная редукция, огрубление, уплощение сознания. Происходят грубые нарушения процессов духовной экологии, преобразуются далеко не в лучшую сторону интеллектуальные, нравственные, эстетические и эмоциональные потребности людей.

Обычно любая традиционная культура насыщена нарабатанными веками способами, приемами, формами оптимизации психологического состояния человека — снятия стресса, страхов, тревоги, улучшения настроения и т. п. Специфической чертой мировосприятия человека именно XXI века является возрастание глубоких противоречий человеческого бытия вследствие разрыва классической гармонии между поколениями, человеком и миром, человеком и социумом.

В наше время перемен возникла важная социально-психологическая проблема: многие люди проявляют неготовность соответственно постоянно меняющейся ситуации корректировать свою жизнедеятельность. Во многом из-за этого они, находясь чуть ли не постоянно во фрустрированном состоянии, не могут сохранить свою социальную, духовную, индивидуальную идентичность, «убегают» в себя и тем самым, как это ни парадоксально, теряют себя, «растворяясь» в социальном пространстве.

Перманентные стрессы, эмоциональные и физические перегрузки, необходимость принятия быстрых и нетрадиционных решений, поиска выхода из, казалось бы, неразрешимых противоречий, адаптации к постоянно меняющимся условиям жизни тяжким бременем ложатся на плечи наших современников. И в первую очередь это относится к представителям старшего поколения, ведь в нынешнюю эпоху в связи с успехами медицины и определенными позитивными изменениями в социальной жизни отмечен значительный по сравнению с предыдущими периодами истории рост продолжительности жизни человека, что приводит к увеличению количества пожилых людей, поэтому возникают многочисленные проблемы как в социуме вообще, так и в интерперсональных отношениях.

В свете сложившейся ситуации обращение автора к проблеме пожилых людей чрезвычайно актуально. В первую очередь следует отметить многосторонний подход к рассматриваемой тематике, в котором нашли место физиологические, психологические и философские аспекты проблемы. Приведены классификации периодов жизни человека и различия между календарным и биологическим возрастом. Указано на особенности индивидуального восприятия личностью собственного возраста. Рассмотрены современные демографические процессы и их особенности на постсоветском пространстве, выражающиеся нередко в разрыве поколений. Детально проанализированы признаки физической



и психологической инволюции в позднем возрасте и факторы, влияющие на интенсивность этих процессов. Указаны варианты личностного реагирования на факт старения и различные типы социально-психологических изменений. Подробно рассмотрены изменения в вербальной экспрессии пожилых людей, препятствующие полноценным интерперсональным коммуникациям.

Отмечено стремление людей к продлению молодости и приведен исторический обзор предпринимаемых попыток омоложения от древних времен до наших дней. Проанализированы возникающие в связи с выходом на пенсию многочисленные человеческие проблемы и указаны возможности адаптации к новым условиям. Многие пожилые люди после выхода на пенсию живут в среднем еще 15–20 лет, но уже в отрыве от любимой работы. В большей или меньшей степени это ставит их в условия «вынужденной праздности», к которой они не привыкли, что обостряет ощущение контраста между собственной бездеятельностью и деятельной жизнью общества. В этом возрасте человек не может с легкостью отказаться от потребностей и мотиваций молодости: он так же жаждет любви, впечатлений, кипучей активности и многого другого, чему, согласно обычным представлениям о старости, уже «не время». Для многих это становится патогенным фактором в соматическом и психическом плане. И с этой точки зрения реализация предлагаемых автором мероприятий по стабилизации психологического состояния пожилых людей уменьшит и проблемы со стороны соматической сферы, что в свою очередь приведет к снижению нагрузки на общественное здравоохранение.

Описано субъективное восприятие течения времени в различные периоды жизни человека и освещены особенности этого процесса в пожилом возрасте. Особое внимание уделено формированию феномена, известного под названием «мудрость», и его влиянию на отношения между поколениями. Показано амбивалентное воздействие воспоминаний человека о своих жизненных коллизиях на психологическое состояние.

Широкую распространенность в нашу эпоху имеет феномен одиночества. Это комплексное явление, не знающее классовых, расовых или возрастных границ. Переживание людьми чувства одиночества становится проявлением не только психологической, но и социальной травмы современного человека, и масштабы такого социального сиротства весьма ощутимы. В свете сложившейся ситуации обращение автора к указанной проблеме

чрезвычайно актуально, ведь человек тяжело переживает ощущение одиночества, его счастье зависит от солидарности с другими, чувства сопричастности с прошлыми и будущими поколениями. Автором раскрыты сущность понятия «одиночество» и его отличие от изолированности и уединенности. Рассмотрены факторы, усугубляющие одиночество, описаны вызываемые им аффективные расстройства, нарушения личностного функционирования и социальной адаптации.

Указано на диалектику природы, в соответствии с которой все, что имеет начало, имеет и конец. Исследованы широкое распространение в психологической жизни индивида страха смерти и его усиление в преклонном возрасте. Описаны отношения различных религиозных конфессий к идеям бессмертной души и загробной жизни. Приведены психологические защитные механизмы отрицания смерти и указано на их амбивалентный характер. Представлены преимущества оптимистического отношения к жизни.

Отмечены важность творчества и искусства как проявлений высших человеческих потребностей, а также их роль в противодействии негативным проявлениям старости и поступательном развитии личности в поздний период. Дана картина позитивного личностного восприятия старости, позволяющего рассматривать ее как время «золотой осени». Автором аргументированно показана реальность сохранения полноценного функционирования в пожилом возрасте. Отмечены необходимость спокойного подведения итогов жизни и создания собственного отношения к бренности существования как одна из задач личностного развития в преклонном возрасте, а также желательность формирования готовности стоически принять свою человеческую природу со всеми ее недостатками и несовершенствами. Приведены факты достойного отношения известных исторических личностей к приближающемуся завершению земного пути на пороге перехода в вечность. Отдельно рассмотрена проблема поиска смысла человеческого существования в пожилом возрасте и показана возможность его обретения на пути к самоактуализации личности и реализации ее внутреннего потенциала в плане осознания и принятия высших духовных ценностей и смыслов. Важнейшим итогом рассмотрения автором широких проблем, связанных со старостью и смертью, является обоснование идеи о возможности старения с достаточно хорошим уровнем функционирования

и о наполненном смысле проживании в позднем возрасте. Это и определяет гуманистический характер всей работы. Детально описаны автором современные возможности медицины, психологии и социальных служб для поддержки людей рассматриваемой возрастной группы. Указаны также некоторые тактические приемы, позволяющие добиваться продуктивного общения с пожилыми людьми.

В обсуждении рассматриваемых автором проблем находится место всем: представителям различных психотерапевтических школ от психоанализа до экзистенциально-гуманистического направления психотерапии, мудрецам, философам, литераторам. Любопытно, что позиция автора раскрыта сквозь призму интеграции их взглядов, что создает своеобразный эффект «незримого присутствия». Складывается впечатление, что за строками книги говорят классики философии, психологии, психотерапии, психиатрии...

Материал, несмотря на определенную фрагментарность, объединен одной логикой: от постановки проблем до момента обозначения акцентов в психотерапевтической работе прослеживается единая линия, а разбор феноменов приближен к реальной жизни. Взаимодействие описываемых факторов с психологическим и социальным здоровьем, их положительные и отрицательные корреляции автор прослеживает во всех разделах книги, так или иначе посвященных отношению человека к социуму, его ценностям, попыткам и стремлениям постичь необъятную проблему души. Поскольку каждая глава представляет собой отдельный и во многом самодостаточный блок, возможны некоторые повторы в тематическом рассмотрении проблематики.

Необходимо сделать несколько замечаний о стиле изложения материала. Далеко не каждый пишущий может отказаться от соблазнительной возможности перефразировать чужие высказывания и выдавать их за изложение собственных мыслей и идей. Главной заботой данного автора стало не доказательство своей самобытности и экстраординарности, а старательное собирание на ниве истории рассыпанных тут и там зерен истины с верой в то, что подлинное знание, независимо от того, когда и кем оно было добыто, всегда и для всех остается истинным. Именно поэтому в тексте присутствует большое количество прямых цитат из произведений мыслителей разных эпох, что некоторым читателям может показаться слегка избыточным. Но за этим проглядывает

желание автора хотя бы пунктирно обозначить максимально возможную в данной ситуации часть значительной палитры выдающихся мыслителей всех времен и народов, произведения которых могут никогда и не попасть в поле зрения погруженного в суету обыденной жизни человека.

Данная работа выполнена на высоком уровне, она комплексна и включает систематический обзор литературы по рассматриваемым проблемам. Текст монографии иллюстрирован большим количеством цитат из произведений классической русской и зарубежной литературы: А. С. Пушкин, Ф. М. Достоевский, Л. Н. Толстой, У. Шекспир, А. Камю, Г. Миллер, И. Бродский и т. д. Приведены высказывания действительных гигантов мысли и духа: Платона, Цицерона, Данте, Вольтера, С. Кьеркегора, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, Б. Рассела, М. Хайдеггера, Н. А. Бердяева и др. Широко представлены клинические воззрения и корифеев в области психологии и медицины: З. Фрейда, К. Г. Юнга, У. Джеймса, Э. Эриксона, К. Хорни, А. Маслоу, Дж. Бьюджентала, Р. Мэя, В. Франкла, Э. Фромма, И. Ялома и т. д. Приведен обширный список цитируемых в тексте публикаций. Важным достоинством книги является в большинстве случаев четкое указание рядом с ссылкой на источник и страницы исходного документа, из которого взята цитата. Благодаря этому заинтересованный читатель с целью более глубоко осознать проблемы сможет расширить свои знания в интересующей его области путем обращения непосредственно к конкретному месту в первоисточнике.

Несмотря на то что автор рассматривает не совсем веселые времена в человеческой жизни, общий настрой книги глубоко оптимистичен. В работе продемонстрировано, что наше существование может переживаться по-другому, если мы достигаем подлинности жизни. Если читатель позволит настоящим описаниям вступить в переключку с его собственным опытом, это может помочь ему обогатить свою жизнь.

Специфическая особенность этой книги в том, что здесь мы имеем тот редкий случай, когда рассматриваемые в ней проблемы касаются любого человека, в чьих руках оказалась данная книга. Прежде всего, монография представляет интерес для специалистов в области медицины, психологии, философии, педагогики, социологии, а также для работников социальных и других служб, которые в силу своих профессиональных обязанностей в тех или иных обстоятельствах общаются с пожилыми людьми.

Сами же пожилые люди, внимательно ознакомившись с содержанием книги, смогут в некоторой степени скорректировать свой субъективный взгляд на окружающее, понять, как их поведение выглядит со стороны, применить на себе указанные образцы позитивного отношения к старости и сделать ее теплой и исполненной смысла.

Можно надеяться, что внимательно изучившие текст сравнительно молодые читатели, надеющиеся и сами достичь преклонного возраста, согласятся с неизбежностью в более или менее отдаленном будущем столкновения с этими же проблемами. И, осознав суть возрастных метаморфоз, смогут лучше понять состояние находящихся рядом пожилых людей, закроют последнюю страницу книги уже несколько изменившимися, станут относиться к пожилым людям с пониманием, большей терпимостью, сочувствием и любовью.

*Я. Л. Коломинский, заслуженный деятель  
науки Республики Беларусь, доктор психологических  
наук, профессор, академик, председатель правления  
Белорусского общества психологов*

## ОТ АВТОРА

В последние годы к нам все чаще обращаются друзья, знакомые, работающие в области соматической медицины коллеги и просто клиенты с просьбой помочь разрешить конфликтные ситуации с их престарелыми родителями и родственниками, причем возникающие проблемы они связывают именно с солидным возрастом последних. Не желая, как правило, анализировать сложившуюся ситуацию, главные надежды они связывают с возможным назначением пожилым людям медикаментозных средств.

У автора не оказалось в этой области какой-либо подготовки, а в силу различных обстоятельств — и собственных более или менее четко сформулированных представлений, хотя эпизодические размышления по поводу старости и смерти с возрастом, конечно же, становятся более частыми, да и профессиональный долг требует разобраться в проблеме. Выяснилось также, что и у опрошенных нами коллег — психиатров, психологов и психотерапевтов нет превосходящих обычный обывательский уровень понятий о старшем возрасте и связанных с этим психологических проблемах. Что наполняет внутренний мир стареющего человека, есть ли специфика по сравнению с предыдущими возрастными фазами, и если да, то в чем она? Как происходят перестройка потребностей и побуждений и переоценка ценностей в старости? Какие метаморфозы в связи с этим наблюдаются во взаимоотношениях между пожилыми людьми и их более молодыми родственниками?

Ответы на эти и другие вопросы могут дать представление о личностном статусе и стиле жизни в старости, а это в свою очередь позволит при необходимости осуществлять их коррекцию в целях не просто продления жизни пожилых людей, но и сохранения ее по возможности полноценной и активной.

В поисках соответствующей информации мы, следуя своей многолетней привычке, обратились к произведениям выдающихся мыслителей прошлого (а проблемы старости и связанной с ней смерти обсуждались во все времена): философов, психологов, социологов, писателей, поэтов, а также к данным современных исследователей проблемы. Эти материалы нашли свое место в тексте книги.

Во многих литературных произведениях, прочитанных за последние годы вне связи с обозначенной тематикой, нам встречались описания жизненных коллизий героев, в которых авторы также делились своими мыслями по поводу старости и смерти. И далеко не всегда нам удавалось удержаться от того, чтобы не включить соответствующие цитаты в текст данной книги. Нередко это были и поэтические произведения. Не имеющие привычки (равно как и потребности) читать стихи смогут также ознакомиться с некоторыми замечательными образцами поэтического творчества. Мы отдаем себе отчет в том, как мало изучено источников! Насколько ограничен обзор. Количество литературных произведений, в которых обсуждаются проблемы старости и смерти, поистине необъятно. В сферу нашего внимания попала лишь их незначительная часть.

В связи с изложенными обстоятельствами читателя ожидает в тексте большое количество цитат. Если кому-то их объем покажется излишним, советуем отложить книгу в сторону и попытаться самому сформулировать решение заявленной проблемы. Пока же начнем с высказывания, замечательно характеризующего, с нашей точки зрения, данную ситуацию. Итак, Блез Паскаль (1665): «Советую автору, который не наделен оригинальным талантом и настолько скромно, что готов идти по чужим стопам, брать за образец лишь такие труды, где он находит ум, воображение, даже ученость: если он и не сравняется с подлинником, то все же приблизится к нему и создаст произведение, которое будут читать» [280, с. 212]. Надеемся, что этим советом нам удалось воспользоваться сполна<sup>2</sup>. Вспомним также, как в «Риторике» Аристотель сообщает, что «талант оживляет речь или сочинение

---

<sup>2</sup> Наши ощущения аналогичны описанным Галилео Галилеем в 1632 г.: «Когда я пробегаю многочисленные и удивительнейшие изобретения и открытия, сделанные людьми как в искусствах, так и в литературе, а потом подумая о моих собственных способностях, недостаточных не только для того, чтобы открыть здесь что-то новое, но даже усвоить уже найденное, то я теряюсь от восхищения и предаюсь отчаянию, считая себя почти несчастным» [95, с. 203].

цитатами из предшественников, пословицами, афоризмами может быть как природным, так и приобретенным, выработанным за счет усердного чтения (либо сочетать в себе то и другое)» [418, с. 66]. Итак, обилие цитат мы объясняем следующим образом.

Во-первых, это желание автора помочь читателям, лишенным по тем или иным причинам возможности, а то и желания систематического чтения, окунуться в мир мудрых мыслей и афоризмов как их наиболее точного и краткого воплощения<sup>3</sup>.

Во-вторых, автор не присвоил себе ни одного опубликованного кем-либо и когда-либо высказывания путем перестановки некоторых слов в предложении или замены их на другие, как это нередко случается, а привел ссылки на все использованные в тексте источники, в большинстве случаев — даже с указанием конкретной страницы. Это, по нашему мнению, позволит заинтересованному читателю самостоятельно изучить соответствующие рассуждения авторов непосредственно по первоисточникам.

В-третьих, наиболее значительные по объему (а особенно по содержанию) приведенные отрывки из литературных произведений принадлежат выдающимся мыслителям прошлого и настоящего — истинным гигантам мысли и духа, и мы не нашли у себя возможностей для того, чтобы глубже них проникнуть в смысл обсуждаемых проблем и изложить это в более изящной форме. По нашему мнению, даже само по себе чтение приведенных цитат может подвигнуть на размышления, предоставить возможность насладиться стилем изложения и глубиной мудрости истинных аристократов духа. Это будет своего рода хрестоматия,

<sup>3</sup> «Часто несколько емких строк или философский афоризм, — замечает один из ведущих современных психотерапевтов Ирвин Ялом, — способны помочь человеку плодотворно поразмыслить над своим страхом смерти и над тем, как в полную силу прожить свою жизнь. Оригинальность, искусность высказывания; удачное сплетение фраз, их смысловая связь, кинетическая энергия, словно бы идущая от них, могут “выдернуть” пациента или просто читателя из привычного, но статичного модуса бытия. Как я уже говорил, нам приятно сознавать, что и гиганты мысли боролись с теми же скорбными переживаниями — и вышли победителями. С другой стороны, эти незабвенные слова показывают, что отчаяние можно обратить в искусство. Некоторые из таких афоризмов напрямую касаются страха смерти, другие призывают нас серьезнее относиться к жизни и обращать внимание на скрытый смысл существования. <...> Хороший афоризм слишком крепок для зубов времени и тысячелетиями не может быть проглочен, хотя всякий раз служит для насыщения: в том и состоит великий парадокс литературы — непреходящесть среди преходящего; словно соль, она всегда в цене и никогда не теряет своего вкуса» [474, с. 122].



в которой каждый найдет то, что для него наиболее близко. Автор, конечно же, осознает определенную эклектичность текста, но оправдывает это желанием расширить целевую аудиторию за пределы, обозначенные в названии книги.

Практика показывает, что попытки уговорить пожилого человека обратиться за помощью к психотерапевту зачастую вызывают у него негативную реакцию, и обычно от контактов с представителями медицинских профессий, в названии которых присутствует слово «психо», они отказываются. Старшее поколение вообще не имеет информации о возможностях психотерапии. В тех нескольких случаях, когда пожилых людей удалось привести на прием, мы не можем похвастаться достижением больших успехов. Все же наш небольшой опыт показал, что обсуждение со страждущими деталей их индивидуальной ситуации и сравнение ее с другими наряду с применением определенных психотерапевтических методик могут дать некоторый результат. Несколько лучший эффект имели определенные советы (а психотерапевты, как известно, «советов не дают») по поводу некоторых особенностей общения и обращения с пожилыми людьми. В ряде случаев, несомненно, помогало назначение медикаментозных средств (описание психопатологии позднего возраста осталось за пределами текста). Мы попытались рассмотреть причины происходящих с возрастом изменений самосознания и интерперсональных контактов пожилого человека и указать оптимальные варианты социальной адаптации.

Автор лелеет скромную надежду, что результаты наших поисков и полученные знания могут представлять определенный интерес для наших читателей. В первую очередь указанные сведения будут полезны для коллег — психиатров, психотерапевтов и психологов в их профессиональной деятельности. Молодые и люди среднего возраста, ознакомившись с текстом книги, найдут здесь описание признаков старения и смогут соотнести это с наблюдающимися у их старших родственников изменениями в поведении. Это может вызвать более глубокое понимание мотивов их поступков, а также большее сочувствие к пожилым людям, стремление к конструктивному диалогу. Немаловажно и то, что осознание некоторых проблем пожилых людей, может быть, впервые в жизни заставит их задуматься, что раньше или позже с аналогичными трудностями придется столкнуться и им самим. Можно, вероятно, рассматривать эту книгу как своеобразное пособие по

подготовке людей старшего возраста к неизбежно подступающему новому состоянию.

В книге проанализированы возникающие в связи с выходом на пенсию многочисленные человеческие проблемы, отмечена возможность адаптации к новым условиям. Особое внимание уделено формированию в преклонном возрасте феномена, известного под названием «мудрость», исследовано его влияние на отношения между поколениями. Показано амбивалентное воздействие воспоминаний человека о своих жизненных коллизиях на психологическое состояние. Раскрыты сущность понятия «одиночество» и его отличие от изолированности и уединенности. Рассмотрены факторы, усугубляющие одиночество, описаны вызываемые им аффективные расстройства, нарушения личностного функционирования индивида и социальной адаптации. Отмечена возможность их нивелирования.

Исследованы широкое распространение в психологической жизни индивида страха смерти и его усиление в преклонном возрасте. Описаны отношения различных религиозных конфессий к идеям бессмертной души и загробной жизни. Приведены психологические защитные механизмы отрицания смерти и указано на их амбивалентный характер. Декларированы необходимость спокойного подведения итогов жизни и создания собственного отношения к бренности существования как одна из задач личностного развития в пожилом возрасте, а также желательность формирования готовности стоически принять свою человеческую природу со всеми ее недостатками и несовершенствами. Приведены факты достойного поведения известных исторических личностей в ситуации приближающегося завершения земного пути на пороге перехода в вечность.

Отдельно рассмотрена проблема поиска смысла человеческого существования в пожилом возрасте и показана возможность его обретения на пути к самоактуализации личности и реализации ее внутреннего потенциала в плане осознания и принятия высших духовных ценностей и смыслов. Представлены преимущества оптимистического отношения к жизни. Отмечены важность творчества и искусства как проявлений высших человеческих потребностей и значительная роль творческой активности личности в противодействии негативным проявлениям старости и в поступательном развитии личности в поздний период.

Перечислены различные мероприятия, способствующие стабилизации психологического состояния пожилых людей. Подробно рассмотрены изменения в их вербальной экспрессии, препятствующие полноценным межличностным коммуникациям. Приведен ряд тактических приемов, позволяющих облегчить процесс общения с пожилым человеком. Детально описаны современные возможности медицины, психологии и социальных служб для поддержки людей рассматриваемой возрастной группы. Дана картина позитивного личностного восприятия старости, позволяющего рассматривать ее как время «золотой» осени. Обоснованы реальность сохранения полноценного функционирования, возможность плодотворной, радостной и наполненной смыслом жизни в пожилом возрасте и указаны конкретные пути реализации этой возможности.

Некоторые читатели солидного возраста, которые вследствие имеющегося в большинстве случаев своеобразного «слепого пятна» считают себя молодыми и видят старость далеко на горизонте, смогут реально оценить ситуацию, увидеть и у себя некоторые из описанных изменений, понять причины возникающих проблем в интерперсональных отношениях и принять меры к их нормализации. Свидетельства того, что старость никому не делает исключения, даже самым выдающимся историческим фигурам, может послужить некоторым утешением тревожному человеку, испытывающему страх и смятение.

И, наконец, любому читателю доступны наслаждение глубокой мышления и формой повествования, а также осознание приведенных выдающихся образцов стойкости перед лицом смерти и мудрого отношения к мимолетности сущего.

Очень важно понимать, что, несмотря на многие непростые (порой трагические) моменты, связанные со старением и смертью, существует и возможность восприятия этого периода жизни как светлого и теплого времени «золотой осени». Причем многое зависит от самого человека. Это позволяет нам дать книге то название, которое читатель видит на обложке.

Не зря же еще Сенека писал в 64 г.: «Куда бы ни оглянулся — все показывало мне, как я стар. Что ж, *встретим старость с распростертыми объятиями: ведь она полна наслаждений, если знать, как ею пользоваться*» [340, с. 51].

## Глава 1

# ВОЗРАСТ: КАЛЕНДАРНЫЙ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ

Мы вступаем в различные возрасты нашей жизни, точно новорожденные, не имея за плечами никакого опыта, сколько бы нам ни было лет.

*Ларошфуко. Максимы [203, с. 79]*

Для начала предложим читателю небольшое задание. В приведенных описаниях и вопросах следует определить возраст лица, о котором идет речь. Ответы даны в конце теста.

1. Матери Джульетты из трагедии У. Шекспира на момент событий, описанных в пьесе, было ... лет.

2. Марья Гавриловна из «Метели» А. С. Пушкина «была уже немолода»: «Ей шел ... год».

3. Бальзаковский возраст — ... лет.

4. Ивану Сусанину на момент совершения подвига было ... лет.

5. Анне Карениной на момент гибели было ... лет. Вронскому — ..., старику-мужу Анны Карениной — ... (в начале описанных в романе событий всем было на 2 года меньше).

6. Старику-кардиналу Ришелье на момент описанной в «Трех мушкетерах» осады крепости Ла-Рошель было...

7. «Увы, Татьяна — не дитя, старушка молвила, крихтя». Слово «старушка» было сказано о ...-летней матери Татьяны Лариной<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> А вот как сама «старушка» воспринимает свой возраст:  
«Ох, силы нет... устала грудь...  
Мне тяжела теперь и радость,  
Не только грусть... душа моя,  
Уж никуда не годна я...

8. Из записок 16-летнего А. С. Пушкина: «В комнату вошел старик лет ...» (это был Н. М. Карамзин).

9. В своем романе «Преступление и наказание» Ф. М. Достоевский переносит нас в трактир, где между молодежью идет спор о разных общих вопросах. Во время беседы один студент говорит: «Я бы эту проклятую старуху убил и ограбил, и уверяю тебя, что без всякого зазору совести <...> с одной стороны глупая, бессмысленная, ничтожная, злая, больная старушонка, никому не нужная и, напротив, всем вредная, которая сама не знает, для чего живет, и которая завтра же сама собой умрет <...>. С другой стороны молодые, свежие силы, пропадающие даром без поддержки, и это тысячами, и это всюду! <...> Да и что значит на общих весах жизнь этой чахоточной, глупой и злой старушонки?» Между тем старухе-то было ... [135, с. 68].

Ответы:

1. 28 лет.

2. 20-й год.

3. 30 лет.

4. 32 года (у него была 16-летняя дочь на выданье).

5. 28 лет, 23 года, 48 лет.

6. 42 года.

7. 36 лет.

8. 30 лет. У Ю. Н. Тынянова: «Николай Михайлович Карамзин был старше всех собравшихся. Ему было 34 года — возраст угасания».

9. 42 года [376]. Результаты теста показывают, как изменяются с течением времени представления о возрасте.

В Риме отрочество (*pueritia*) считалось до 17 лет, до получения тоги взрослого (*toga virilis*, *toga pura*); молодость (*adulescentia*, *iuventus*) — до 46 лет; после 46 лет начинался преклонный возраст (*aetas seniorum*); в 60 лет, по представлению римлян, наступала старость (*senectus*) [428].

А вот какую классификацию возрастов проводит Данте в своем сочинении «Пир» (1306): «Возвращаясь к предмету, повторяю, что человеческая жизнь делится на четыре возраста. Первый — Юность, то есть “умножение жизни”; второй — Зрелость, “возраст, способный помочь”, то есть придать человеку совершенство,

---

Под старость жизнь такая гадость...”

И тут, совсем утомлена,

В слезах раскашлялась она» [311, с. 121].

и потому он считается совершенным, — ибо ни один возраст не может дать ничего, кроме того, что он уже имеет; третий — Старость; четвертый — Дряхлость. В отношении первого все мудрые люди сходятся на том, что он длится до двадцати пяти лет; а так как до этого срока душа наша занята возвращением и украшением тела, от чего происходят многочисленные и великие превращения в человеческой личности, рациональная часть души далека от совершенства. Потому закон и требует, чтобы человек до достижения двадцатипятилетнего возраста не мог совершать определенных действий без совершеннолетнего опекуна. Что касается зрелости, которая поистине есть вершина нашей жизни, то сроки ее измеряются многими по-разному. Однако, оставляя в стороне то, что пишут философы и медики, обращаясь к собственному своему разумению, а также к мнению большинства людей, отличающихся природной рассудительностью, я полагаю, что возраст этот длится двадцать лет. Я считаю так потому, что если вершина нашей дуги соответствует тридцати пяти годам, то возраст этот должен обладать одинаковым по длине подъемом и спуском, которые граничат примерно в том месте, где мы держим лук и где большого изгиба не наблюдается. Таким образом получается, что зрелость завершается на сорок пятом году. И подобно тому, как юность, предшествующая зрелости, находится в течение двадцати пяти лет на подъеме, точно так же и спуск, то есть старость, следующая после зрелости, длится ровно столько же времени; итак, старость завершается на семидесятом году. Однако, так как юность, если понимать ее как “увеличение жизни”, не начинается одновременно с началом жизни, но примерно через восемь лет после рождения, и так как наша природа спешит на подъеме и тормозит на спуске, поскольку природный жар уменьшается и слабеет, а влага сгущается (изменяясь, правда, не количественно, а только качественно и становясь менее подверженной испарению и менее употребляемой), случается, что после старости остается излишек нашей жизни длиной примерно в десять лет; время это называется дряхлостью. Как сообщает Туллий в книге “О старости”, Платон, о котором можно сказать, что природа создала его исполненным совершенства внутреннего и внешнего (благодаря чему он запомнил Сократу с первого же взгляда), прожил семьдесят один год» [123, с. 254–255].

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения молодой возраст — 18–44 года, 45–59 лет — средний, или

зрелый, 60–74 — пожилой, 75–89 — старческий, 90 лет и старше — долгожители [160].

В одном из наиболее знаменитых текстов Восточной Азии (Китая) «Лунь юй» («Суждения и беседы») приводится высказывание Конфуция: «Учитель сказал: “В пятнадцать лет я обратил свои помыслы к учебе. В тридцатилетнем возрасте я обрел самостоятельность. В сорок лет я освободился от сомнений. В пятьдесят познал волю неба. В шестьдесят лет научился отличать правду от неправды. В семьдесят лет я стал следовать желаниям моего сердца и не нарушать ритуала”» [136, с. 143]<sup>5</sup>.

«Фрейд не говорит, как это делает Ницше, — замечает Поль Рикёр, — что человек — “больное животное”: он делает очевидным, что человеческий удел — в неизбежных конфликтах. Почему? Прежде всего, потому, что человек — единственное существо, которое довольно долго сохраняет в себе детство и на протяжении длительного времени зависит от него» [320, с. 224]<sup>6</sup>. И далее: «Вот почему к трудностям взросления и тяготам любви прибавляются трудности самопознания и правильной самооценки. Таким образом, вопрос об истинности предстает как главнейшая жизненная трудность» [320, с. 226].

Ю. А. Антропов в статье «О возрастной периодизации онтогенеза (Семь Жизней человека)» определяет, что «человеческая жизнь дискретна, она включает как минимум семь различных возрастных периодов. В каждом из них человек иной, по-разному он воспринимает мир — окружающее, прочитанное, самого себя, по-разному чувствует, любит, ненавидит, по-разному поступает. У него разные потребности, устремления и интересы, разные способы достижения цели, по-разному человек “грешит” (ему присущи разные дурные поступки), и болеет он разными болезнями. По сути, это семь различных жизней. Представлены выявленные особенности структуры каждой жизни. Первая Жизнь — “Приход” (в мир): физическое и психическое

<sup>5</sup> «Лунь юй» является единственным произведением китайской классической литературы, которое более или менее непосредственно передает взгляды Конфуция (VI–V вв. до н. э.).

<sup>6</sup> Поль Рикёр (1913–2005) — французский философ, один из самых выдающихся мыслителей современности. Его научные интересы обращены к разным, порой далеким от философии темам: религии, библейской экзегетике, истории, литературной критике, психоанализу, праву, политике. Один из ведущих представителей философской герменевтики, новой ветви философии, выросшей из своего корня — феноменологии.

созревание. Вторая Жизнь — “Генерация” (следующего поколения). Третья Жизнь — “Ваяние” (нового поколения): введение нового поколения в социум. Четвертая Жизнь — “Творчество” (создание материальных и духовных ценностей): обеспечение нового и грядущих поколений благоприятными для их адаптации условиями существования. Пятая Жизнь — “Жатва” (углубленная разработка и совершенствование продуктов прежнего собственного творчества). Шестая Жизнь — “Закат” (снижение физических возможностей и свертывание социальных связей). Седьмая Жизнь — “Уход” (выраженное снижение биотонуса, физическое и эмоциональное угасание)» [10].

У. Шекспир описывает в пьесе «Как вам это понравится» различные возрастные периоды в жизни человека:

*«Весь мир — театр.  
В нем женщины, мужчины — все актеры.  
У них свои есть выходы, уходы,  
И каждый не одну играет роль.  
Семь действий в пьесе той.  
И заканчивает финальной стадией:  
«...последний акт,  
Конец всей этой странной, сложной пьесы, —  
Второе детство, полузабытье:  
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего» [445, с. 47–48].*

Было бы, пожалуй, трюизмом утверждать, что календарный возраст не соответствует возрасту субъективному и что человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. Всегда встречались и встречаются «молодые старички» и молодежавые, темпераментные старики. Субъективный возраст зависит от многих факторов, прежде всего от жизненной динамики. В норме ее проявления вызывают то, что иногда мы чувствуем себя радостными, полными энергии и жажды жизни — словом, молодыми, а иногда — печальными, угнетенными, не видящими перед собой будущего, т. е. старыми. Колебания обусловлены отклонениями от основного уровня жизненной динамики, который у одних бывает выше, у других ниже, что в значительной степени детерминирует их субъективное чувство возраста [171].

Существуют некоторые стереотипы визуального восприятия возраста человека, ведь обычно судят по состоянию лица.



Например, у славянских женщин тип лица таков, что их старение менее заметно по сравнению с женщинами из стран Западной Европы (последние более морщинисты) [160].

Важность правильной оценки своего реального возраста подчеркивает выдающийся отечественный психотерапевт М. Е. Бурно: «Тема переживания собственного возраста в группах терапии творческим самовыражением (ТТСБ) для душевно здоровых людей оказалась, благодаря особому занятию педагога-психолога Л. Д. Протасовой, важной и в группах творческого самовыражения для дефензивных пациентов. С ювенильным переживанием возрастного чувственно-телесного увядания сравниваются другие переживания своего возраста — у циклоидов (синтонных), психастеников (тревожно-сомневающих), эпилептоидов (авторитарно-напряженных), шизоидов (замкнуто-углубленных), шизотипических (полифонических) людей. Переживание своего возраста взрослым человеком автор считает не отделимым от переживания смысла жизни» [66].

Сущность возраста не сводится лишь к длительности существования, измеряемой количеством прожитых лет. Метрическое свойство времени указывает только на количественные показатели возраста, он очень приблизительно фиксирует физиологическое и социальное «качество» человека и его самочувствие. Календарный возраст служит основанием для запрещения или разрешения различных социальных ролей или поведения в соответствующем возрасте. Выполнение этих ролей согласно общественным нормам и предписаниям определяет социальный образ человека, часто не совпадающий с календарным [189, с. 431].

Проблемой, требующей исследования, является определение соотношения календарного возраста с возрастом биологическим и субъективным. Абстрагируясь от периодов депрессии (пониженной жизненной динамики), можно утверждать, что большинство людей чувствуют себя значительно моложе относительно своего календарного возраста. Субъективный возраст является важным компонентом автопортрета человека (self-concept). Образ самого себя формируется окончательно в старшем юношеском возрасте. Разумеется, позднее он изменяется в зависимости от колебаний настроения и различных жизненных обстоятельств (поражений, успехов и т. п.), но основа его остается неизменной. Субъективное чувство собственного возраста довольно туманно, однако можно рискнуть высказать взгляд, что какое-то первичное

чувство собственного возраста задерживается на периоде окончательного формирования собственного автопортрета, т. е. на старшем юношеском возрасте. Разумеется, по мере возрастания календарного возраста все чаще чувствуется несоответствие между субъективным возрастом, закрепленным в период окончательного формирования собственного образа, и возрастом действительным [171, с. 160–161]. «Никто не ощущает, как уходит молодость, — утверждал Сенека-мл., — но всякий чувствует, когда она уже ушла» [146, с. 124].

«Трагедия старости не в том, что человек стареет, а в том, что он душой остается молодым», — заметил Оскар Уайльд [381, с. 197]. «Эту подчеркнута парадоксальную мысль можно расшифровать и так: увь, и старея, человек не может с легкостью проститься с потребностями и мотивами молодости; так же жаждет любви, впечатлений, кипучей активности и многого другого, чему, согласно обычным представлениям о старости, уже “не время”. Мотив возвращения молодости — центральный в романе О. Уайльда “Портрет Дориана Грея” — движет сюжет и многих реальных судеб людей» [374, с. 16–17].

«Ибо юность, — считает Анатолий Найман, — и есть одаренность, талант, уникальная награда жизни, сколько бы чего впоследствии ни говорили о ней как о помрачении ума, лихорадке, как о чем-то даже “жалком”, какие бы почести ни воздавать самым очевидным преимуществам старости» [254, с. 77]<sup>7</sup>. «Внутри каждого старика, — по мнению Германа Гессе, — живет молодой человек, который никак не может понять, а что, собственно, произошло» [102].

Французский романист Андре Мальро нарисовал образ сельского священника, исповедующего жителей в течение многих десятилетий и обобщившего все то, что он познал о человеческой природе, следующим образом: «Прежде всего, люди куда более несчастны, чем принято думать <...> и взрослых людей на свете просто не существует» (цит. по: [475, с. 27]).

«Я продолжаю воспринимать себя юношей, почти мальчиком, даже в зеркале, за чертами своего постаревшего лица, я вижу лицо юноши, — признается Н. А. Бердяев<sup>8</sup>. — Это мой вечный возраст.

---

<sup>7</sup> Анатолий Генрихович Найман (род. 23 апреля 1936 г.) — русский поэт, переводчик, эссеист, прозаик, мемуарист.

<sup>8</sup> Противоположную ситуацию описал Г. Х. Андерсен. В сказке «Снежная королева» злой тролль «смастерил такое зеркало, в котором <...> все негодное

Я остаюсь мечтателем, каким был в юности, и врагом действительности. Во мне нет старческой мудрости, и от ее недостатка я страдаю. Во мне, часто больном и физически ослабевшем, остается слишком большая впечатлительность и страстность. Я остаюсь в своем вечном возрасте юности. Старости духа нет, в духе есть вечная юность. Есть лишь старость тела и той части души, которая связана с телом. Есть старческие чудачества. Есть раздражительность в отношении к действительности. Но мысль еще более обостряется. Все обновляется для мысли. Очень увеличивается возможность сравнений, сравнений не только впечатлений от людей и событий, но и впечатлений от книг. По-прежнему я думаю, что самое главное — достигнуть состояния подъема и экстаза, выводящего за пределы обыденности, экстаза мысли, экстаза чувства. Моя всегдашняя цель не гармония и порядок, а подъем и экстаз. Мир не есть мысль, как думают философы, посвятившие свою жизнь мысли. Мир есть, прежде всего и больше всего, — страсть и диалектика страсти. Страсть сменяется охлаждением. Обыденная действительность и есть это охлаждение, когда начинают господствовать интересы и борьба за существование. Ошибочно противопоставлять страсти — мысль, мысль есть тоже страсть. Мысль Ницше или Достоевского так волнует потому, что это страсть. И Христос хотел низвести огонь с неба. Но страсть сопрягается с тоской. Тоска вызывается не только смертью, которая ставит нас перед вечностью, но и жизнью, которая ставит нас перед временем» [35, с. 578].

Наиболее известная классификация возрастов принадлежит выдающемуся американскому психологу, психоаналитику Э. Эриксону. В его книге «Детство и общество» (1963) представлена модель восьми возрастов человека. По мнению Э. Эриксона, все люди в своем развитии проходят через восемь кризисов, или конфликтов. Психосоциальная адаптация, достигаемая человеком на каждой стадии развития, в более позднем возрасте может изменить свой характер, иногда коренным образом. Последнюю, восьмую стадию жизни человека Э. Эриксон характеризовал кризисом «эго-интеграция — отчаяние». Возраст от 65 лет до смерти

---

и безобразное выступало еще ярче, казалось еще хуже». Когда же зеркало разбилось вдребезги, его осколки размером не больше песчинки, случалось, попадали людям в глаза и так там и оставались. «Человек с таким осколком в глазу начинал <...> замечать в каждой вещи одни лишь дурные стороны» [9, с. 295–296].

завершает жизнь человека. По убеждению автора, последнюю фазу зрелости характеризует не столько качественно новый кризис, сколько суммирование и переоценка всех предыдущих стадий развития: «Только в том, кто некоторым образом заботится о делах и людях и адаптировался к победам и поражениям, неизбежным на пути человека — продолжателя рода или производителя материальных и духовных ценностей, только в нем может постепенно вызреть плод всех этих семи стадий. Я не знаю лучшего слова для обозначения такого плода, чем целостность эго, “эго-интеграция”» [465, с. 257].

Андре Моруа вспоминает: «...известный философ Конрад сказал, что, когда человеку исполняется 40 лет, он как бы видит перед собою линию тени и, пересекая ее, с грустью отмечает, что очарование юности ушло от него навсегда. Потом мы проводим линию тени в 50 лет, и те, кто пересекает ее, испытывают некоторый страх и непродолжительные приступы отчаяния, хотя они все еще достаточно активны. <...> Старость — это гораздо больше, чем седые волосы, морщины и мысли о том, что игра сыграна, что сцена принадлежит молодым» [241].

«Старость — это просто свинство, — заявляет Фаина Раневская. — Я считаю, что это невежество Бога, когда он позволяет доживать до старости. Господи, уже все ушли, а я все живу. <...> Страшно, когда тебе внутри восемнадцать, когда восхищаешься прекрасной музыкой, стихами, живописью, а тебе уже пора, ты ничего не успела, а только начинаешь жить!» [316, с. 124].

А вот какую отличительную черту старости отмечает писательница Дина Рубина: «С годами жизнь отнимает у человека главное — предвкушение. Предвкушение любви, предвкушение богатства, предвкушение удачи, предвкушение славы. <...> Она отнимает тот счастливый озноб, пугливое сердцебиение, мучительно-сладкое преодоление мига, часа, дня — на пути к предвкушаемому. <...> Нет, Господь милосерден, у человека и в старости могут быть свои подарки. Он и в старости может быть счастлив, богат, удачлив. <...> И ему дается, дается с годами многое из того, о чем он мечтал. <...> Господь отнимает только одно. <...> И если ты спросишь меня, что есть молодость, я отвечу тебе: сладостное и безбрежное предвкушение» [326, с. 538–539].

## Глава 2

# ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И ИХ ОСОБЕННОСТИ НА ПОСТСОВЕТСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

В дописьменных обществах старики были объектом уважения и почитания, потому что в отсутствие иных материальных носителей информации они являлись живыми хранителями мудрости, обычаев, имущественных и иных прав. К тому же доля их в общей популяции была незначительной в силу низкого уровня средней продолжительности жизни, и когда кто-то доживал до старого возраста, это само по себе выделяло его среди соплеменников [11, с. 121].

В настоящее время ни одна мировая конфессия не приемлет жестокого отношения, пренебрежения и насилия по отношению к старикам. В Библии регулятором отношения к людям старшего возраста является пятая заповедь — единственная, которая обещает благоприятную и долгую жизнь только при условии почитания старших [342]. На Руси испокон веков ценили и уважали духовные, нравственные способности пожилых людей, которым отводили важное место в социальной жизни. Об этом говорят сами названия должностей: старейшина, староста, старшина... Возник феномен «старчества», т. е. праведной жизни, наполненной высшим духовным смыслом. Старцами называли и молодых людей, если они относились к категории отшельников, чернецов, монахов, иноков. Старчество было важнейшим элементом духовной культуры народа [72, с. 137].

«Существуют еще народы, которые разрешают вопрос о старости самым простым образом: они убивают своих стариков, — писал

выдающийся российский физиолог, лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии (1908) И. И. Мечников в своей вышедшей в 1907 г. книге «Этюды оптимизма». — В цивилизованных странах вопрос этот осложняется вмешательством возвышенных чувств и соображениями общего характера. По всей Меланезии распространен обычай закапывать живыми стариков, бесполезных для работы. На Огненной Земле, когда угрожает голод, старух убивают и поедают раньше, чем приняться за собак. Туземцы объясняют это тем, что собаки ловят моржей, между тем как старухи не могут делать и этого. У некоторых индейцев Северной Америки по крайней мере половина стариков бросается на произвол судьбы в том случае, когда они не могут ходить. Считается это в порядке вещей и оправдывается тем, что лучше умереть, чем влачить бесполезное, полное страданий, старческое существование. В средневековой Японии действительно существовал обычай под названием «убасуте» — что-то вроде прижизненных похорон для стариков, которых впоследствии оставляли умирать в горах» [230, с. 1].



*Кадр из кинофильма «Легенда о Нараяме» (Япония, 1983)*

В японском фильме «Легенда о Нараяме» (1983), который исполнен грубого, иногда шокирующего натурализма, повествуется о том, что жизнь всегда сопровождается смертью, а любовь к близким часто требует самопожертвования. Действие происходит в XIX столетии в японской деревушке, пораженной голодом. Чтобы не умирать голодной смертью, жители ввели ритуал умерщвления бесполезных членов сообщества: новорожденных мальчиков просто убивали, а пожилых людей их собственные

дети относили на вершину горы Нараяма и оставляли умирать. Орин, женщина 69 лет, должна умереть. Ее сын не хочет выполнить ритуал, но того требует мать, верная традиции. Найдя жен своим детям, она начинает последний подъем на вершину, при-  
вязанной к спине сына.



*Кадр из кинофильма «Легенда о Нараяме» (Япония, 1983)*

«Цивилизованные народы не поступают, как жители Огненной Земли или другие дикари; они не убивают и не съедают своих стариков, но тем не менее жизнь последних часто становится очень тяжелой. На них смотрят как на тягостную обузу, потому что они не могут быть полезными ни в семье, ни в обществе. Не считая себя вправе избавиться от них, все же желают их смерти и удивляются, почему так долго не наступает желанный конец» [230, с. 1].

В языческих культурах присутствует абсолютно земная ориентация всей системы ценностей и норм, обусловившая признание здоровья, физической силы и молодости позитивными ценностями при однозначном соотношении болезни и страданий с парадигмой отрицательных значений. Больные, инвалиды, немощные старики имели гораздо меньшую социальную значимость, что и обусловило отсутствие общественно санкционированного обычая заботиться о них. Скандинавские саги свидетельствуют об историческом обычае ритуального убийства и самоубийства стариков и безнадежно больных людей [209, с. 48–49].

«Чем живые существа ближе к природе, тем жёстче они относятся к своим старикам, — замечает А. Моруа. — Стареющий волк пользуется уважением своей стаи только до тех пор, пока

он может настичь жертву и убить ее. Киплинг в своей “Книге джунглей” описал ярость молодых волков, которых вел на охоту старый волк, теряющий свои силы. День, когда Акела упустил добычу, стал концом его карьеры. Беззубый старый волк был изгнан из стаи своими молодыми товарищами. <...> В этом отношении примитивные люди похожи на животных. Один путешественник, посетивший Африку, рассказал о том, как старый вождь умолял его дать ему краску для волос. “Если люди моего племени заметят, что я седею, они убьют меня”. Жители одного из островов Южного моря заставляли стариков залезать на кокосовые деревья, а затем трясли их. Если старый человек не падал, то получал право жить; если же он падал с дерева, то его приговаривали к смерти. Этот обычай кажется жестоким, но ведь у нас тоже есть свои кокосовые деревья! <...> Среди крестьян, где жизнь ближе к природе, физическая сила все еще регулирует взаимоотношения между поколениями. В городах триумф молодости более заметно проявляется во время революций и быстрых перемен в обществе, так как молодость быстрее адаптируется к переменам, чем старость. <...> И, напротив, в цивилизованных странах, где много состоятельных людей, существует тенденция заботиться о пожилых людях и отдавать им дань уважения. Старых людей не бросают, потому что в мире, где долгое время не было перемен, опыт приобретает особую ценность. Однако старый лидер, который сделал карьеру в молодости, из сил выбивается, чтобы выглядеть молодым. Как старый волк, он пытается скрыть свою беспомощность. Таким образом, молодость и старость взаимозаменяют друг друга, чередуясь в естественном ритме. Бесплезно желать того, чтобы это было иначе. Возможно, наилучшей схемой существования двух поколений была бы следующая: юные командуют, а мудрые старики занимают должности государственных советников...» [241].

В полную противоположность античному обществу в современном, преимущественно технократическом, постоянно озабоченном прогрессом и ростом прибыли социуме старение расценивается как процесс превращения в нечто негодное, бесполезное. И так, в расчет принимается только молодежь. В то время как пожилой сам воспринимает себя как лидирующего, неторопливого человека, трезвого, делового, осторожного, серьезного, сдержанного, а не выскочку, более молодые смотрят на него как на скрытного, инертного, болезненного, тяжелого на подъем и быстро утомляющегося консерватора. <...> В то время как раньше молодые, помогая пожилым



в гораздо более близком контакте, были внутренне сопричастны не только их слабостям и болезням, но также богатству их опыта и силе чувств, теперь поколения живут гораздо отдаленнее и изолированнее. Чем старше становится наше общество, тем активнее зреет мечта об обществе молодом. С повышением ценности молодых происходит обесценивание старости чуть ли не до наложения на нее табу. Старость рисуется для молодежи кошмаром [170, с. 104]<sup>9</sup>.

В традиционных обществах, где экономика строилась на семейных связях, дело престарелого отца переходило к сыну, затем к внуку, и таким образом активность старшего поколения была наполнена смыслом. В современном обществе, где роль преемственности значительно ослабла, напротив, происходит отрицание и разрушение прошлого. Чаще всего отец не узнает себя в сыне. И полностью погружается в небытие. Стремительное развитие обесценило понятие опыта, сохранив его только в некоторых областях знания и искусств. Несоответствие индивидуального и социального становления обуславливает постоянное отставание пожилых людей от своего времени; нагнать его можно, только оторвавшись от прошлого, что противоестественно для стариков. Вследствие научно-технического прогресса опыт уже не эквивалентен знаниям, поэтому старшему поколению не удастся включиться в социальную эволюцию. Как потребители люди 50–60 лет полностью используют блага современной цивилизации и одобряют ее, но как производители они, как правило, сопротивляются модернизации, тяжело переживают главенствующую роль молодых, девальвацию своих знаний и опыта. В традиционном обществе творчество ученых, писателей, художников имплицитно выполняло утраченную ныне функцию: оно обеспечивало им жизнь после смерти. Относительная стабильность социальной жизни обуславливала преемственность поколений и поддержание единой системы ценностей. Современное общество ликвидировало эту функцию; оно переживает постоянную эволюцию. Современность принципиально трансформирует связь

---

<sup>9</sup> Мир бежит от смерти. В этом беге молодежь впереди. Неслучайно молодые недолюбливают пожилых. Родителям даются презрительные клички «предки». Кому охота общаться со стариками?.. Откуда такая неприязнь? Уж не от страха ли стать похожими на них, не потому ли, что они напоминают о неминуемом? [32, с. 699]. Не демонстрирует ли наше обращение с пожилыми то, как мы обходимся сами с собой, как убегаем от собственных страхов, своей ограниченности, наконец, как отрицаем реальную возможность собственной смерти? [170, с. 107].

человека и времени, обесценивая в глазах потомков труды и творчество предшествовавших поколений [45, с. 46–49].

Подобное положение комментирует Жан Бодрийяр, характеризуя сложившееся в современном западном обществе отношение к завершающим свой жизненный путь: «Почитание мертвых идет на убыль. На кладбищах участки предоставляются на срок, вечных концессий больше нет. Мертвые включаются в процесс социальной подвижности. Почтительность к смерти сохраняется главным образом в простом народе и в среднем классе, но сегодня это в значительно большей степени фактор престижа (как второе жилище), чем родовое благочестие. О мертвых говорят все меньше и меньше, все более кратко, все чаще вовсе умалчивают — смерть лишается уважения. Не стало больше торжественной смерти в семейном кругу, теперь люди умирают в больницах — смерть сделалась экстерриториальной. Умиравший теряет свои права, включая право знать, что он умирает. Смерть непристойна и неудобна; таким же становится и траур — считается хорошим тоном его скрывать, ведь это может оскорбить других людей в их ублаженности. Приличие запрещает любые упоминания о смерти. Крайним проявлением этой скрытой ликвидации является кремирование, дающее минимальный остаток. Смерть больше не вызывает головокружения — она упразднена. И огромная по масштабам коммерция вокруг смерти — более не признак благочестия, а именно знак упразднения, потребления смерти. Потому она и растет пропорционально психической дезинвестиции смерти. Нам больше не приходится переживать чужую смерть. Переживание смерти как телевизионного зрелища не имеет с этим ничего общего. У большинства людей никогда в жизни не бывает случая увидеть, как кто-то умирает. В любом другом обществе это нечто невыносимое. Вас берут на свое попечение больница и медицина; все прежние предсмертные обряды заменило последнее причастие к технике. Человек исчезает от своих близких еще прежде, чем умереть. Собственно, от этого он и умирает<sup>10</sup>. <...>

---

<sup>10</sup> Рассмотрение проблемы эвтаназии, а также паллиативной медицины, в структуре которой функционируют хосписы, оставим за рамками данной работы. Отметим лишь, что первый современный хоспис был открыт в 1967 г. в Лондоне. В России первый хоспис появился в 1990 г. в Санкт-Петербурге по инициативе английского журналиста Виктора Зорза, написавшего вместе с женой книгу «Путь к смерти. Жить до конца», в которой рассказывается о 25-летней дочери авторов, страдавшей меланомой и умиравшей в течение 8 дней в одном из английских хосписов. Эта книга

Священник и обряд последнего причастия еще сохраняли след речевой общности, окружающей смерть. Сегодня же — полное затмение. Впрочем, если раньше священник жил за счет покойников, то теперь эту функцию в совершенстве выполняет медицина, отнимая у всех слово и подавляя их лечебно-техническими заботами. Инфантильная смерть, разучившаяся говорить; нечленораздельная смерть под надзором. <...> Теперь люди больше не умирают дома, они умирают в больнице. На то есть множество убедительных причин “материального” характера (медицинских, урбанистических и т. п.), но главное то, что в качестве биологического [здесь и далее курсив в оригинале. — Ф.П.] тела умирающему или больному остается место только в *технической* среде. Поэтому под предлогом лечения его депортируют в функциональное пространство-время, предназначенное для нейтрализации болезни и смерти как символической отличности. Именно потому, что целью больницы и вообще медицины является устранение смерти, они обращаются с больным как с потенциально мертвым<sup>11</sup>. Научный подход и эффективность терапии предполагают радикальную объективацию тела, социальную дискриминацию больного, а следовательно, процесс его омертвления. <...> Подвергаясь омертвлению, больной и сам смертоносен, он по мере сил мстит за себя; весь институт больницы с ее функциональным устройством, специализацией, иерархией старается защитить себя от этой символической заразы уже-мертвых. В больном опасна та опережающая смерть, к которой он приговорен, та нейтральность, в которой его заточили вплоть до выздоровления, а мертвому телу больного эта отсрочка и само выздоровление ни к чему, оно уже сейчас, такое как есть, излучает радиацию отличности, его потенциал смерти превратился в злые чары; чтобы заставить его умолкнуть, требуются все приемы технической манипуляции, вся “человеческая среда” больницы, а в ряде случаев и его реальная смерть» [48, с. 317–319].

Что касается приведенной ситуации, когда последние минуты земной жизни человека наиболее часто проходят в медицинском

---

во многом определила развитие хосписного движения во всем мире. Русский перевод книги вышел в 1990 г. [153].

<sup>11</sup> Подобное отношение к тяжелобольным и умирающим отметил в своей вышедшей в 1977 г. книге «Человек перед лицом смерти» французский историк и культуролог Филипп Арьес. На русский язык книга переведена впервые в 1992 г. [22].

учреждении, то следует рассмотреть высказывание одного из крупнейших французских философов XX в. Мишеля Фуко. В своей книге «Рождение клиники» он исследует исторические этапы формирования медицинских знаний, причем многие рассуждения посвящены проблеме смерти. «Наступило Просвещение; смерть обрела право на ясность и стала для философии объектом и источником знаний», — констатирует М. Фуко и цитирует работу J.-L. Alibert «Nosologie naturelle» (1817): «Когда философия принесла свой факел цивилизованным народам, было наконец разрешено устремить испытывающий взгляд на безжизненные останки человеческого тела, и эти останки, еще недавно бывшие гнусной жертвой червей, становятся плодородным источником наиболее полезных истин» [406, с. 155]. «В медицинском мышлении XVIII века, — продолжает М. Фуко, — смерть одновременно выступала и абсолютным фактом, и наиболее последовательным из феноменов. <...> Техника трупa, патологическая анатомия должны придать этому понятию [концепции смерти. — Ф.П.] более строгий, то есть более инструментальный, статус. Вначале концептуальное господство смерти было приобретено на самом элементарном уровне с помощью организации клиник. Возможность непосредственно вскрывать тела, максимально сокращая латентное время между кончиной и аутопсией, позволила, или почти позволила, совместить последний момент патологии с первым моментом смерти. <...> Жизнь, болезнь и смерть теперь образуют техническую и концептуальную триаду. <...> Именно с высоты смерти можно видеть и анализировать органические зависимости и патологические последовательности. Вместо того, чтобы быть тем, чем она оставалась столь долго — тьмой, где исчезает жизнь, где запутывается сама болезнь, она отныне одарена этой великой возможностью освещения, которая властвует и делает явным одновременно и пространство организма, и время болезни. <...> Так что великий перелом в истории западной медицины точно датируется моментом, когда клинический опыт стал клинико-анатомическим взглядом. <...> Формирование патологической анатомии в эпоху, когда клиницисты определяли свой метод, — не простое совпадение: равновесие опыта требовало, чтобы взгляд, устремленный на индивида, и язык описания покоились на устойчивом, видимом и разборчивом основании смерти» [406, с. 236].

В главе «Триумф медиализации» своей книги «Человек перед лицом смерти» Ф. Арьес пишет: «Бурный прогресс медицинской

техники и методов стационарного лечения, подготовка достаточного количества компетентного персонала, рост общественных расходов на здравоохранение привели к тому, что больницы заняли в этой сфере монопольное положение. Оказалось невозможно чем-либо заменить эти учреждения с их сложной, редкой и дорогостоящей аппаратурой, с их высококвалифицированным персоналом, множеством вспомогательных лабораторий и служб. С момента, когда болезнь становится серьезной и затяжной, врач все чаще бывает склонен направить пациента в больницу. К успехам диагностики, наблюдения и лечения в больницах добавились успехи реанимации, обезболивания, облегчения физических страданий. Методы эти применяются уже не только до, во время или после операции, но во время агонии, чтобы сделать уход из жизни менее мучительным для умирающего. Постепенно умирающий в больнице уподобился тяжелому послеоперационному больному, что обеспечило сходную заботу и уход. В городах люди в большинстве случаев перестали умирать дома, как еще раньше перестали дома появляться на свет» [22, с. 479].

«От первобытных обществ к обществам современным, — констатирует Ж. Бодрийяр, — идет необратимая эволюция: мало-помалу *мертвые перестают существовать*. Они выводятся за рамки символического оборота группы. Они больше не являются полноценными существами, достойными партнерами обмена, и им все яснее на это указывают, выселяя все дальше и дальше от группы живых — из домашней интимности на кладбище (это первый сборный пункт, первоначально еще расположенный в центре деревни или города, образует затем первое гетто), затем все дальше от центра на периферию и в конечном счете — в никуда, как в новых городах или современных столицах, где для мертвых уже не предусмотрено ничего, ни в физическом, ни в психическом пространстве. В новых городах, то есть в рамках современной общественной рациональности, могут найти себе структурное пристанище даже безумцы, даже правонарушители, даже люди аномального поведения — одна лишь функция смерти не может быть здесь ни запрограммирована, ни локализована. Собственно, с ней уже и не знают, что делать. Ибо сегодня *быть мертвым — ненормально*, и это нечто новое. Быть мертвым — совершенно немыслимая аномалия, по сравнению с ней все остальное пустяки. Смерть — это антиобщественное, неисправимо отклоняющееся поведение. Мертвым больше не отводится никакого места,

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Абрамова Г.* О пожилом возрасте // Учебное пособие по психологии старости / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2005. С. 464–490.
2. *Абульханова К.А.* Личность как субъект жизненного пути // Время как фактор изменений личности: Сборник трудов / Под ред. А.В. Брушлинского, В.А. Поликарпова. Минск: ЕГУ, 2003. С. 24–65.
3. *Августин Аврелий.* Исповедь. М.: Канон+; Реабилитация, 2003. 462 с.
4. *Авербух Е.С.* Расстройства психической деятельности в позднем возрасте. Психиатрический аспект геронтологии и гериатрии. Л.: Медицина, 1969. 285 с.
5. *Аврелий М.* К самому себе, IV, 3 // Поздняя греческая проза / Пер. с др.-греч. М.: Гослитиздат, 1960. С. 293–301.
6. *Акунин-Чхартшвили Б.* Аристонмия. М.: Захаров, 2012. 544 с.
7. *Альтшулер В.Б.* Алкоголизм. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 264 с.
8. *Амос О.* Черный ящик. СПб.: Амфора, 2007. 383 с.
9. *Андерсен Г.Х.* Снежная королева // Сказки и истории: В 2 т. Т. 1. Л.: Худож. лит., 1977. С. 295–325.
10. *Антропов Ю.А.* О возрастной периодизации онтогенеза (Семь Жизней человека) // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 2012. № 1. С. 75–85.
11. *Анурин В.* Некоторые проблемы социологии старости // Учебное пособие по психологии старости / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2005. С. 119–124.
12. *Анцыферова Л.И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Учебное пособие по психологии старости / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2005. С. 564–576.

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. <i>На пути к полноценной и радостной жизни</i> .....	7
ОТ АВТОРА .....	14
ГЛАВА 1. <i>Возраст: календарный и биологический</i> .....	20
ГЛАВА 2. <i>Демографические процессы и их особенности на постсоветском пространстве</i> .....	29
ГЛАВА 3. <i>Признаки инволюции: явные и скрытые, внешние и внутренние</i> .....	52
ГЛАВА 4. <i>Стоит ли состязаться со временем?</i> .....	88
ГЛАВА 5. <i>Пенсия: заслуженная награда или незаслуженное наказание?</i> .....	109
ГЛАВА 6. <i>Об особенностях субъективного восприятия времени</i> .....	124
ГЛАВА 7. <i>Мудрость как возможный атрибут пожилого возраста</i> .....	137
ГЛАВА 8. <i>Воспоминания прошлого: крепкие объятия Мнемозины</i> .....	151
ГЛАВА 9. <i>Одиночество: благо или зло?</i> .....	169
ГЛАВА 10. <i>Об употреблении спиртного в пожилом возрасте</i> .....	187
ГЛАВА 11. <i>Любви все возрасты покорны</i> .....	194
ГЛАВА 12. <i>Диалектика природы: имеющее начало имеет и конец!</i> .....	204

ГЛАВА 13. Следует ли страшиться встречи с Хароном? .....	230
ГЛАВА 14. Думай о жизни, а не о смерти .....	251
ГЛАВА 15. Творческая активность личности как противодействие старости .....	263
ГЛАВА 16. «Золотая осень», или Оптимальный <i>modus vivendi</i> в старости .....	284
ГЛАВА 17. О чем думать на берегу Стикса? .....	311
ГЛАВА 18. Поиск смысла в позднем возрасте .....	338
ГЛАВА 19. Как поддержать человека в позднем возрасте .....	370
ГЛАВА 20. Цицерон. «О старости» .....	394
ЭПИЛОГ .....	401
БИБЛИОГРАФИЯ .....	402



**Плоткин Ф. Б.**

**Третий возраст:  
принять и наслаждаться**

Выпускающий редактор *М. Маряшина*  
Редактор *Е. Малеванная*  
Корректор *П. Постельгина*  
Дизайн обложки *И. Викторов*  
Компьютерная верстка *Е. Климентьева*

Подписано в печать 27.08.2020. Формат 60×90/16  
Печ. л. 27. Тираж 1000 экз. Заказ

«Издательский дом “Городец”»  
105082, г. Москва, Переведеновский пер., д. 17, к. 1  
[www.gorodets.ru](http://www.gorodets.ru), e-mail: [info@gorodets.ru](mailto:info@gorodets.ru)  
тел.: +7 (985) 8000 366

Отпечатано в АО  
«Первая Образцовая типография».  
Филиал «Чеховский Печатный Двор».  
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1  
[www.chpd.ru](http://www.chpd.ru), тел. +7 (499) 270-73-59



**Феликс Борисович Плоткин** —

врач-психиатр высшей квалификационной категории. Автор более 180 научных публикаций по различным аспектам психиатрии, психологии, психотерапии и наркологии. Обладатель четырех патентов на изобретения в области лечения зависимостей. Сфера научных интересов — психология зависимого поведения, когнитивно-эмотивная и групповая терапия, экзистенциальная психология и психотерапия, профилактика девиантного поведения, биологическая обратная связь. Живет и работает в Минске.

Читатель! Вы держите в руках книгу о неизбежных периодах человеческой жизни — о старости и смерти. И это тот редкий случай, когда рассматриваемые проблемы касаются всех и каждого. Аргументируются реальность сохранения полноценного функционирования, возможность плодотворной, радостной и наполненной смыслом жизни в пожилом возрасте, указываются конкретные пути реализации этой возможности.

Несмотря на то что автор анализирует не совсем веселые времена в человеческой жизни, общий настрой книги глубоко оптимистичен. Представленная монография будет интересна для специалистов в области медицины, психологии, философии, педагогики, социологии, а также для работников социальных и других служб, которые в силу своих профессиональных обязанностей общаются с пожилыми людьми. Сами же старшие граждане, внимательно ознакомившись с содержанием книги, смогут в некоторой степени скорректировать свой субъективный взгляд на окружающее, понять, как их поведение выглядит со стороны, применить на себе указанные образцы позитивного отношения к старости.

Можно надеяться, что внимательно изучившие текст читатели более молодого возраста, быть может, впервые в жизни задумаются, что раньше или позже с аналогичными проблемами придется столкнуться и им самим, и, осознав суть возрастных метаморфоз, смогут лучше понять состояние находящихся рядом пожилых людей, закроют последнюю страницу книги уже несколько изменившимися, станут относиться к пожилым людям с пониманием, большей терпимостью, сочувствием и любовью.

Я. Л. Коломинский,  
заслуженный деятель науки  
Республики Беларусь,  
доктор психологических наук,  
профессор, академик,  
председатель правления  
Белорусского общества  
психологов



www.gorodets.ru

ISBN: 978-5-907085-48-0



9 785907 085480



СОЮЗ ОХРАНЫ  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ