

Линда Граттон

Эндрю Скотт

ЭПОХА ДОЛГО- ЛЕТИЯ

Активная
и счастливая жизнь
в любом возрасте



Эндрю Скотт Линда Граттон Эпоха долголетия

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54974635

Эпоха долголетия: Активная и счастливая жизнь в любом возрасте:

Альпина Паблишер; Москва; 2020

ISBN 978-5-9614-3659-4

Аннотация

По статистике, продолжительность жизни год от года увеличивается, что дает всем нам неплохие перспективы дожить до 100 лет и больше. Но многие ли из нас уже сейчас серьезно задумываются о своем отдаленном будущем? Каким будет наш «самый взрослый» возраст: чем мы займем себя, как, где и на что будем жить, как себя чувствовать, с кем общаться? Хотим ли мы, утратив с возрастом конкурентные навыки и исчерпав запасы жизненной энергии, очутиться перед лицом долгой старости со скудными средствами к существованию? Вряд ли. Можно ли этого избежать и жить долго, но счастливо? Авторы книги, много лет изучавшие тему долголетия, утверждают, что да. Они рассказывают о разных жизненных стратегиях и предлагают варианты долгосрочного планирования.

Профессор передовых практик управления Линда Граттон и профессор экономики Эндрю Скотт дают советы: как

успешно сохранять интеллектуальный и физический тонус; как распоряжаться временем, которое раньше отводилось работе; где брать новые впечатления, когда уже ничто, казалось бы, не может удивить; как обеспечивать себя, не становясь обузой; как не позволять себе лениться; как не унывать и не портить брызжанием жизнь окружающим; как поддерживать и расширять круг общения.

Вы узнаете, как на перспективы 100-летней жизни реагируют отдельные люди и разные поколения, а также бизнес, государственные институты и общество в целом. Авторы делятся сведениями и о том, как можно инициировать полезные изменения, делающие жизнь пожилых людей лучше, и стимулировать уже идущие.

Содержание

Введение	7
Проклятие Ундины	11
Иное время	13
Кто я?	30
Глава 1	33
Жить вы будете дольше, где бы ни родились	42
Будете ли вы жить вечно?	44
Ваша старость будет более здоровой	49
Глава 2	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Линда Граттон,
Эндрю Скотт**
Эпоха долголетия
***Активная и счастливая
жизнь в любом возрасте***

Переводчик *Е. Деревянко*

Редактор *А. Рябов*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *М. Смирнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн макета и обложки *Ю. Буга*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в

том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Lynda Gratton and Andrew Scott, 2016

© This edition is published by arrangement with The Peters Frazer and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2020

* * *

Найджелу и Дайане

Введение

Лишь очень немногие люди готовы к грядущей исключительно важной перемене. При правильном подходе она станет для нас великим благом, но может обернуться и проклятием, если игнорировать возможность как следует подготовиться. Глобализация и технологии уже коренным образом изменили нашу жизнь и работу, и то же самое в ближайшие годы совершит возрастающая продолжительность жизни.

Любому человеку, вне зависимости от места жительства и возраста, пора задуматься о решениях, которые следует принять, чтобы прожить эту более долгую жизнь с максимальной пользой. То же относится и к компаниям, дающим людям работу, и к обществу в целом.

Мы будем жить дольше, чем когда-либо прежде, дольше, чем жили люди, примеру которых мы стараемся следовать, и дольше, чем предполагают существующие ныне обычаи и институциональные механизмы. Изменится очень и очень многое, и перемены уже происходят. Мы писали эту книгу исходя из того, что люди должны быть готовы к ним и соответствующим образом адаптироваться.

Долголетие может быть одним из величайших благ для ныне живущих. В среднем мы живем дольше, чем наши родители и тем более бабушки и дедушки. Наши дети и внуки будут жить еще дольше. Это удлинение срока жизни про-

исходит прямо сейчас и затрагивает всех без исключения. Его нельзя назвать незначительным: средняя продолжительность жизни возрастает существенно. Вероятность того, что ребенок, родившийся сегодня в одной из развитых стран, проживет более 105 лет, составляет свыше 50 %, тогда как вероятность того, что до этого возраста дожил бы ребенок, рожденный 100-летие назад, не превышала 1 %. Средняя продолжительность жизни возрастает медленно, но неуклонно. За последние 200 лет темп ее прироста неизменно составлял более двух лет за десятилетие¹. Это означает, что те, кому сейчас 20, проживут более 100 лет с вероятностью 50 %; те, кому 40, с той же вероятностью доживут до 95; ну а шансы дожить до 90 лет (и более) тех, кому сейчас 60, составляют те же 50 %.

Это не научная фантастика. До 180 вы наверняка все равно не доживете, и мы не советуем вам переходить на причудливые диеты. Но совершенно очевидно, что многие миллионы людей могут обоснованно рассчитывать на долгие годы жизни и это окажет определенное воздействие как на их собственный образ жизни, так и на экономическое и общественное устройство в целом. Нет никаких сомнений в том, что появятся новые социальные нормы и ролевые модели, и уже сейчас налицо масса свидетельств тому, как к этим переменам адаптируются люди и общество. В перспективе нас

¹ Oeppen, J. and Vaupel, J., 'Broken Limits to Life Expectancy', *Science* 296 (5570) (2002): 1029–31.

ожидают еще более масштабные изменения, что делает актуальным вопрос об адекватности общественного сознания и обсуждении этой проблематики.

Как в наиболее полной мере воспользоваться этим даром? На наших лекциях и в дискуссиях мы задавали этот вопрос самым разным людям различных возрастов. Для многих из них подарок в виде дополнительного времени жизни становился сюрпризом, однако в ходе обсуждений люди приходили к пониманию, что нужно менять свои планы и действовать в этом отношении без промедления. Некоторые внутренне уже начинали приспосабливаться к новой реальности долголетия, но не осознавали, сколько других людей думают в том же направлении.

Увеличение продолжительности жизни – одна из важнейших тем, но почему она настолько скудно освещается в популярной прессе? Это озадачивает. Ведь речь идет не о проблеме немногих – она касается абсолютно всех, и это не вопрос отдаленного будущего, а явление, происходящее на наших глазах. Теме возрастающей продолжительности жизни нельзя отказать и в значимости: разумная реакция на нее сулит огромные преимущества. Так почему же она обсуждается настолько мало?

Возможно, объяснение кроется в известной фразе Бенджамина Франклина «В этом мире неизбежны только смерть и налоги»³, причем и первое, и второе справедливо считают-

³ Из письма к Ж.-Б. Леруа от 13 ноября 1789 г., впервые опубликованного в

ся бедствием. В подавляющем большинстве дискуссий о долголетию бедствием, подобным смерти и налогам, считалась и долгая жизнь. В связи с ней говорили о дряхлости, немощи, эпидемии болезни Альцгеймера, дороговизне медицинской помощи и приближающейся катастрофе в широком смысле слова.

Однако мы собираемся показать, что предусмотрительность и подготовка делают долгую жизнь благом, а не бедствием. Жизнь человека полна возможностей, и добавленное ей время – самый настоящий подарок. Главный смысл реакции на рост продолжительности жизни в том, как именно человек распорядится этим временем и структурирует его.

Вопрос структурирования времени – одна из главных тем этой книги. В XX веке сложилось мнение о трех этапах жизни: на первом этапе человек получает образование, на втором работает, а на третьем выходит на пенсию или удаляется от дел. Теперь представьте, что продолжительность жизни увеличилась, а пенсионный возраст остался неизменным. Это создает существенную проблему: если люди живут дольше, рассчитывать на щедрые пенсионные выплаты им нельзя. Выход – либо дольше работать, либо сводить концы с концами на скудную пенсию. Оба этих варианта не выглядят привлекательными, поэтому неудивительно, что более долгая жизнь кажется бедствием.

Проклятие Ундины

Вспоминается древнее французское предание о проклятии. Нимфа Ундина застаёт своего супруга Палемона похлёпывающим в глубоком сне после акта супружеской неверности. В ярости она налагает на него проклятие: пока он бодрствует, он живет, но, если заснет, умрет в ту же секунду. С этого момента Палемон постоянно пребывает в бешеной активности из страха, что погибнет, как только сомкнет глаза, чтобы отдохнуть.

Более продолжительная трехэтапная жизнь в какой-то мере напоминает проклятие Ундины. Подобно Палемону, мы обречены постоянно работать, понимая, что не можем позволить себе остановиться, как бы ни уставали. По известному определению философа XVII века Томаса Гоббса, жизнь человека «беспросветна, тупа и кратковременна»⁴. Хуже может быть лишь одно – беспросветная, тупая и долгая жизнь. Это действительно проклятие: долгие годы постоянно безрадостной работы, траты сил и упущенных возможностей упираются в бедную тоскливую старость.

Мы видим это иначе. Многим людям, несомненно, придется трудиться дольше, но работа не обязательно должна быть бурной и утомительной – по сценарию проклятия Ун-

⁴ Из трактата «Левиафан», цит. по изд.: Гоббс Т. Соч.: В 2 т. Т. 2. М.: Мысль, 1991. С. 96 (пер. А. Гутермана). – *Прим. ред.*

дины. Существует реальная возможность отбросить ограничения трех этапов и перейти к более гибкому способу существования – жизни, состоящей из многих этапов с различными видами деятельности, паузами и переходными периодами. На самом деле мы считаем, что это *единственный* способ сделать долгую жизнь благом и избежать проклятия Ундины. Однако такая перестройка – дело нетривиальное. Оно потребует серьезных изменений от самого человека, от его работодателей и, конечно же, от властей и общества.

Потребность в перестройке объясняется хотя бы тем, что 100 лет жизни дадут людям существенную прибавку времени. Подумайте вот о чем. В неделе 168 часов, следовательно, в 70 годах жизни их примерно 611 000, а в жизни длиной 100 лет будет 873 000 часов. Как вы распорядитесь этим дополнительным временем? Чему его посвятите? Как выстроите последовательность этапов и занятий? Идет ли речь о рабочей неделе или выходных, ежегодном отпуске или праздничных днях и, конечно же, о трехэтапной жизни в целом – во всех случаях структуризация времени и планирование его циклов действительно представляют собой социальный конструкт. У жизни большей продолжительности будут иные структуры, альтернативные последовательности и измененный социальный конструкт.

Иное время

Произойдет фундаментальная перестройка жизни. Хотя этот постепенный процесс уже длится в течение многих лет, его завершит своего рода социально-экономическая революция. Подобно тому, как технологии и глобализация год за годом меняли наш образ жизни, так же его будут преобразовывать перемены, необходимые для максимально полезной жизни длиной 100 лет. Вот некоторые изменения, которые, как мы считаем, произойдут в жизни людей.

Работа на восьмом и даже девятом десятке

Рассказывая о 100-летней жизни на наших лекциях для студентов курса MBA Лондонской школы бизнеса, мы просим слушателей создавать сценарии их собственного будущего. Их мысли очень быстро обращаются к финансовой стороне жизни, и тогда мы задаем вопрос: «Если вы собираетесь жить до 100 лет, откладываете по 10 % своих заработков и собираетесь уйти на пенсию, когда она будет составлять 50 % вашей зарплаты на последнем месте работы, то в каком возрасте вы сможете это сделать?» (Мы приводим такой расчет в главе 2, правильный ответ: после достижения 80-летнего возраста.) В аудитории наступает тишина. Чтобы в полной мере воспользоваться благом долгой жизни, нужно

взглянуть правде в глаза и признать, что работать придется на восьмом и даже на девятом десятке. Вот так вот просто.

Появятся новые специальности и навыки

В ближайшие годы рынок труда ожидает значительная встряска – некоторые традиционные виды работы исчезнут, но появятся совершенно новые. Каких-то 100 лет назад на работников сельского хозяйства и домашнюю прислугу приходилась существенная часть общего количества рабочих мест. Сегодня они составляют лишь незначительный процент от общей численности занятого населения при резком возрастании доли офисных служащих. В будущем бурные перемены продолжатся: роботы и искусственный интеллект заменят или дополнят собой людей, владеющих массой специальностей – в диапазоне от рутинных офисных операций до продаж, маркетинга и административных функций. В условиях меньшей средней продолжительности жизни и относительно стабильного рынка труда человек мог рассчитывать на использование приобретенных в молодости профессиональных знаний в течение всей карьеры без каких-либо серьезных затрат на переподготовку. Теперь же, в ситуации молниеносно меняющегося рынка труда и перспективы работы на восьмом и девятом десятке, уже недостаточно освежать некогда приобретенные знания – чтобы оставаться продуктивным, человеку нужно выделять время на переучива-

ние и освоение совершенно новых навыков.

Дело не только в финансах

Авторы этой книги – экономист и психолог, но разные области знания не означают наличия взаимоисключающих точек зрения. Напротив, для понимания последствий жизни длиной 100 лет нам было крайне важно интегрировать наши подходы. Долгая, счастливая и плодотворная жизнь – это, безусловно, про рациональные решения и активную позицию, но то же время это и про роль личностных и социальных факторов, формирующих картину нашего будущего.

Чтобы жить хорошей жизнью, человек должен тщательно продумывать, каким образом будут сочетаться ее различные аспекты – финансовые и нефинансовые, экономические и психологические, рациональные и эмоциональные. Правильно организованные личные финансы – существенный элемент 100-летней жизни, но деньги далеко не самое главное в ней. Важнейшими жизненными ресурсами являются семья, друзья, душевное здоровье и счастье.

В дискуссиях о долголетию вопросы финансов и пенсионного обеспечения занимают слишком большое место. Подготовиться к жизни до 100 лет значит больше, чем просто упрочить свое финансовое положение. Долгая и успешная в финансовом плане карьера невозможна в ситуации истощившихся навыков, пошатнувшегося здоровья и исчерпав-

ших себя отношений. В то же время при отсутствии разумных финансовых средств человек не может отдавать должное важнейшим нефинансовым аспектам жизни. Достичь нужного баланса за короткий срок жизни трудно, а более долгая жизнь при всех сопутствующих сложностях предоставляет для этого больше возможностей.

Жизнь станет многоэтапной

Хотя некоторые уже сейчас экспериментируют с диверсификацией модели трехэтапной жизни, для подавляющего числа людей она остается доминантой. На страницах этой книги мы построим различные сценарии будущего, расширяя рамки трехэтапной модели от 70 до 80 лет и далее до 100. Единственный способ привести трехэтапную модель в соответствие с ожидаемой продолжительностью жизни 100 и более лет – сделать очень длительным второй этап (непрерывной занятости). Однако этот метод, хотя он и позволяет упорядочить финансовую составляющую, не идет на пользу другим важнейшим аспектам жизни. Растянувшись во времени, второй этап становится чересчур трудным, изматывающим и, честно говоря, скучным.

На смену трехэтапной модели придет многоэтапная жизнь. Представьте, что у вас будет две или три карьеры. В ходе первой вы трудитесь ради максимального заработка – сверхурочно и без выходных. Затем переходите к сле-

дующей, предусматривающей сбалансированную профессиональную и семейную жизнь, или принимаете решение сосредоточиться на работе на благо общества. То, что вы проживете дольше, означает, что вам не придется делать выбор между первой и второй карьерой.

Переходные периоды превратятся в норму

С трансформацией трехэтапной модели в многоэтапную в жизни станет больше переходных периодов. Три жизненных этапа подразумевали два главных переходных периода – от образования к работе и от работы к пенсии. С большим количеством этапов возрастет и число переходных периодов. Это важно, поскольку сегодня лишь очень немногие способны или умеют проходить через многочисленные переходные периоды. Воспользоваться всеми возможностями удлинившейся и многоэтапной жизни – значит сделать переходные периоды максимально эффективными. Проявить гибкость, приобрести новые знания, поменять взгляды и посмотреть на мир иными глазами, примириться с изменившимся раскладом сил, расстаться со старым окружением и выстроить новые связи. Это качественно новые навыки, которые, возможно, потребуют существенных перемен в представлениях и реальной прозорливости.

Появятся новые жизненные периоды

Подобное уже происходило в XX веке, когда образовались две новые группы населения: тинейджеры и пенсионеры. Мы считаем, что в ближайшие десятилетия возникнут новые жизненные периоды. Уже сейчас образовался новый жизненный период – возраст от 18 до 30 лет. Появлению понятия «тинейджер» способствовал рост средней продолжительности жизни и срока школьного образования, и нечто похожее происходит сегодня в группе вышедших из подросткового возраста. Эта группа уже начинает реагировать на перспективу более продолжительной жизни и примеряет на себя как имеющиеся варианты, так и новые альтернативы. Поступая так, молодые люди не связывают себя теми же обязательствами, какие брали на себя в их возрасте старшие поколения, а вместо этого идут собственными путями и делают собственный выбор. Появление таких новых жизненных периодов – настоящее благо. Они дают возможность экспериментировать и строить жизнь так, как хочется. Оглянитесь вокруг – наверняка среди ваших родственников и друзей найдутся те, кто экспериментирует подобным образом.

Пересоздать себя станет важнее, чем просто восстановить силы

С большим числом переходных периодов и жизненных этапов человеку нужно будет уделять особое внимание некоторым вещам – например, личностным переменам, которые позволят выступать в новой для себя роли, формированию нового образа жизни или развитию новых профессиональных навыков. Увеличенная продолжительность жизни предоставляет нужное для таких усилий время. Раньше подобного рода концентрация внимания была характерна для первого этапа жизни – периода получения образования. Но поскольку жизнь становится многоэтапной, то и усилия по пересозданию самого себя нужно будет прилагать на протяжении всей жизни, причем в то время, которое традиционно считалось временем досуга.

Идея использовать досуг для работы над новыми навыками, состоянием здоровья и отношениями может выглядеть не особенно привлекательной. Досугом принято считать занятие чем-то не слишком обязывающим вроде лежания на диване перед телеэкраном, прогулок под парусом или компьютерных игр. Вместе с общим количеством времени возрастет и время досуга, и важнейшее значение приобретет его полезное применение. Использование свободного времени в основном для отдыха от работы выглядит вполне оправдан-

ным при меньшей продолжительности жизни. Если она растёт, можно использовать это время также для инвестиций в самого себя. Вероятно, одно из благ, которые предоставляет человеку 100-летняя жизнь, – возможность проводить свободное время, делая акцент не на восстановлении сил и потреблении, а на пересоздании себя.

Общий порядок перестанет существовать

Трёхэтапная жизнь – образование, затем работа, а затем пенсия – предполагает единственно возможную последовательность этапов. Результатом этого стал своего рода общий порядок с вытекающими из него определенностью и предсказуемостью. У человека было не слишком много вариантов выбора, а бизнес и власти не сталкивались со слишком большим разнообразием потребностей или пожеланий людей. Поэтому неудивительно, что сейчас в большинстве организаций решения по подбору, развитию и продвижению персонала строятся на представлении о трех этапах.

Многоэтапная жизнь с новыми вехами и поворотными пунктами создает возможности для построения разнообразных последовательностей этапов, не обязательно соответствующих такой общепринятой логике. Напротив, эти последовательности будут формироваться исходя из личных предпочтений и жизненных ситуаций.

Важно отметить, что с исчезновением общего порядка по

большей части исчезнет и предсказуемый возраст конкретного человека. Сегодня понятие «студент» связано с определенным возрастом, а понятие «руководитель высшего звена» дает представление и о возрасте, и о карьерном пути человека. В многоэтапной жизни это будет уже не так. Сделать более-менее верный вывод о возрасте человека на основе информации о том, что он учится в университете, не получится. Соответствие между понятиями «возраст» и «жизненный этап» исчезнет, и переход человека к новому этапу жизни станет все меньше и меньше зависеть от его возраста.

Это будет иметь серьезные последствия, поскольку представление об идентичности понятий «возраст» и «жизненный этап» глубоко укоренилось в обществе и пронизывает практику законоотворчества, маркетинга и управления персоналом в бизнесе. Необходимо будет тщательно это проанализировать.

Право выбора приобретет еще большую цену

В условиях долгой жизни, когда перемен и моментов принятия решения становится больше, возрастает важность права выбора. Принятие человеком решения что-то сделать в то же время подразумевает и его отказ делать нечто другое. Принятие решения означает, что выбран какой-то один вариант действий, а остальные отвергнуты. В мире финансов право выбора, то есть опцион, имеет стоимостную оценку.

Стоимость опциона зависит от срока его действия и уровня мирового спроса на риск.

Этот же подход применим и к жизненным решениям. С увеличением срока жизни появляется больше возможностей для перемен и наличие права выбора становится более значимым. Прямым следствием жизни длиной 100 лет будет поиск вариантов решения и сохранение этих вариантов на возможно более длительный период. В частности, это одна из характерных особенностей вновь формирующегося жизненного этапа, который проходят молодые люди от 18 до 30. В этой группе традиционные для предыдущих поколений обязательства вроде вступления в брак, обзаведения детьми, домом и машиной откладываются все дальше и дальше. Люди оставляют для себя варианты выбора.

Право выбора жизненных решений становится еще более важным в условиях многоэтапной жизни. Одной из главных задач процесса планирования жизни станет обеспечение себя таким правом.

Молодость надолго

Принято считать, что долгая жизнь – это долгая старость. Однако есть основания предполагать, что все наоборот и люди будут дольше оставаться молодыми.

У этого есть три составляющие. Во-первых, как мы убедились, часть людей в возрасте между 18 и 30 годами посту-

пает иначе, чем было принято в предыдущих поколениях, живут более свободно, не связывают себя обязательствами и сохраняют варианты выбора. Во-вторых, большее количество переходных периодов позволяет людям сохранять большую гибкость. В эволюционной биологии описывается явление неотении – сохранения юношеских черт во взрослом возрасте, помогающее развивать гибкость и адаптивность и не поддаваться давлению обычаев. Наконец, поскольку понятия возраста и жизненного этапа перестают совпадать, через одни и те же жизненные этапы будут проходить люди из различных возрастных групп, что способствует формированию дружеских связей между ними. Благодаря этому люди разных возрастов станут лучше понимать друг друга, а старшие смогут дольше сохранять характерные черты молодых.

Трансформация соотношений между работой и домом

Более долгий срок жизни подразумевает большее количество лет, остающихся у родителей после периода воспитания детей. В этом кроется значительный потенциал понижения гендерного неравенства и трансформаций в области личных отношений, брака и воспитания детей.

Исторически в семье существовало распределение обязанностей: мужчины работали, а женщины занимались домом и воспитанием детей. За последние несколько десяти-

леть ситуация изменилась – работающих женщин стало намного больше, и семьи с двумя источниками дохода стали считаться скорее нормой, чем исключением. Однако, хотя распределение ролей в семье стало иным, общепринятое представление о карьере мужчины в рамках трехэтапной жизни продолжает существовать. И хотя для женщин более характерна многоэтапность, это по-прежнему считается чем-то необычным и не соответствующим норме.

Характер отношений в условиях растущей продолжительности жизни трансформируется – отчасти потому, что в домохозяйстве с двумя источниками дохода проще управлять финансами и накоплениями. Более того, с переходом к многоэтапной жизни члены семьи смогут координировать переходные периоды и помогать друг другу в трудных ситуациях. Возникнет большее разнообразие форм домохозяйств, которое потребует от бизнеса и властей более чуткой реакции на изменяющуюся действительность.

Это станет дополнительным стимулом гендерного равенства. Трехэтапная жизнь подразумевает негибкость по отношению к работе и карьерному росту. Сегодня запрос на более гибкие подходы к организации рабочего времени и карьерному продвижению исходит в основном от женщин. С отходом от трехэтапной жизни на большей гибкости будут настаивать и мужчины, строящие новые жизненные этапы.

Поколенческая многосложность

Результатом трехэтапной жизни стало в том числе институциональное разделение людей на молодых, средних лет и старых. Многоэтапная жизнь, новая структура семейных отношений и несоответствие возраста жизненному этапу приведут к отказу от такого поколенческого изоляционизма.

Еще более радикальной переменной станет появление одновременно живущих четырех поколений одной семьи. Поскольку средняя продолжительность жизни растет быстрее, чем возраст материнства, мы станем свидетелями усложнения структуры семьи и изменений в отношениях между поколениями.

Экспериментов будет больше

Ясно одно: появится много первопроходцев. Никто – ни отдельно взятые люди, ни их сообщества, ни корпорации, ни власти – не разработали внятных решений, направленных на поддержку тех, кто станет жить 100 лет. Образцов для подражания совсем немного, поскольку даже достигающие 100-летнего возраста люди обычно этого не ожидают. Ныне живущим следует исходить в своих планах из того, что их жизнь будет долгой. Чем человек моложе, тем больше он склонен

экспериментировать и тем больше у него возможностей планировать жизнь и начинать ее с чистого листа. Людям средних лет в большей степени свойственно следовать примеру родителей и безотчетно исходить из трехэтапной модели. Уже сейчас становится понятно, что большая продолжительность жизни делает трехэтапную модель неудобной.

Отсюда следует, что все мы пытаемся сообразить, что именно в большей степени будет способствовать 100-летней жизни. Мы написали эту книгу, чтобы предложить возможные идеи и решения. Но, честно говоря, никто не знает наверняка, что будет происходить на самом деле, и в процессе осознания этого в обществе будет наблюдаться множество самых разнообразных экспериментов.

Предстоящие бои на поле человеческих ресурсов

Мы считаем 100-летнюю жизнь благом для человечества. Перестроенная многоэтапная жизнь предоставляет всем без исключения широкую свободу выбора и гибкость, что создает возможности для достижения лучшего баланса между работой и отдыхом, карьерой и семьей, финансовым положением и состоянием здоровья. Однако для корпораций, и прежде всего для их служб персонала, все это выглядит сушим кошмаром: бизнес любит конформизм и простые предсказуемые системы, которыми легко управлять. Поэтому не

придется удивляться тому, что большое число организаций будет сопротивляться таким переменам. Сегодня эксперименты в этом плане уже идут, и постепенно стремление людей к гибкости и наличию выбора одержит верх над потребностью бизнеса в предсказуемости и системности. Тем не менее эта суровая борьба, возможно, растянется на десятилетия.

Нет сомнения в том, что самый серьезный вызов будет брошен общему порядку, подразумевающему идентичность понятий «возраст» и «жизненный этап». Несомненно и то, что компании, для которых привлечение талантливых и грамотных специалистов – залог успеха, осознают коммерческие преимущества изменения своей кадровой политики. Но сделать это захотят далеко не все – большинство не будет проявлять гибкость в той степени, которую хотели бы видеть люди. Судя по всему, нам предстоит борьба, схожая с борьбой за продолжительность рабочего дня и за условия труда в эпоху промышленной революции.

Вызовы для властей

Столетняя продолжительность жизни затрагивает все аспекты существования людей и тем самым создает обширную повестку дня для властей. До сих пор их внимание ограничивалось проблематикой пенсионного обеспечения, но все чаще и чаще им придется обращаться к вопросам образова-

ния, брака, продолжительности рабочего дня и функционирования целого ряда социальных механизмов более высоких уровней. Обеспечить 100-летнюю жизнь в финансовом плане важно, но еще важнее скорректировать организацию жизни и работы людей, и здесь перед властями открывается широкое поле деятельности.

Сегодня политические решения имеют слишком сильный крен в сторону последнего периода жизни и рассматриваются сквозь призму трехэтапной модели. Последствия 100-летней жизни затрагивают всех, а не только пожилых, и требуют значительно большего, чем корректировка размеров социальных выплат или введение гибкого пенсионного возраста. Приоритетной задачей власти будет создание регуляторной и законодательной базы, позволяющей людям выбирать способы организации своей многоэтапной жизни.

Возможно, наиболее сложной проблемой является неравенство в доступности услуг здравоохранения и обеспечение длительной работоспособности для беднейшей части общества. Темпы прироста средней продолжительности жизни неодинаковы для разных групп населения, и во многих странах разрыв между богатыми и бедными в этом плане увеличивается. Понятно также, что многие из рассмотренных нами вариантов оптимального использования 100-летней жизни в большей степени доступны высокооплачиваемым профессионалам. Для долгой жизни нужно иметь ресурсы, обладать квалификацией, знать себе цену, иметь воз-

возможность планировать, пользоваться уважением работодателя. Опасность в том, что блага долгой жизни станут доступны лишь тем, чей доход и образование позволяют осуществить неизбежные перемены и выстроить переходные периоды. Таким образом, насущной задачей властей становится создание пакета мер поддержки менее обеспеченных слоев населения в приобретении гибкости, необходимой в условиях роста продолжительности жизни. Нельзя допустить, чтобы долгая счастливая жизнь была уделом лишь привилегированного меньшинства.

Кто я?

В формировании условий для долгой жизни участвуют экономические, финансовые, психологические, социологические, медицинские и демографические факторы. Однако в основе своей эта книга *о вас* и о том, как вы можете спланировать свою жизнь. Вариантов выбора у вас появится больше, как и перемен, которые будут с вами происходить. Поэтому определяющими являются вопросы о ваших взглядах, ценностях и принципах, на которых вы хотели бы строить жизнь.

В субботнем выпуске газеты *Financial Times* публикуется колонка, в которой известные люди отвечают на вопрос «Что бы вы сказали о себе сегодняшнем, когда вам было 20?». В этой книге мы стремимся изменить временную перспективу и попросить вас подумать о том, что вы скажете о себе нынешнем, достигнув 70-, 80- или 100-летнего возраста. Есть ли у вас уверенность в том, что принимаемые вами сегодня решения выдержат критику вашего будущего «я»?

Это не просто словесные упражнения. Мы считаем, что это прямо относится к сути долголетия. В условиях короткой жизни понятие о самом себе формируется без глубокого проникновения в природу вещей и не переживает особенных трансформаций. Но когда человек живет долго и проходит сквозь череду изменений, что объединяет все эти этапы?

Что именно составляет неизменную основу вас?

Вопросы идентичности, выбора и риска становятся главными вопросами долгого жизненного пути. Длительная жизнь означает, что в ней произойдет больше перемен; большее количество жизненных этапов предполагает, что чаще придется делать личный выбор; а чем больше перемен и решений, тем меньше влияние начала жизненного пути. Поэтому вам потребуется осмысливать свою идентичность иначе, чем это делали ваши предшественники. Чем дольше длится ваша жизнь, тем в большей степени она является отражением ваших трудов, а не оперативных действий, увязанных с ее начальным периодом. Вашим предшественникам не приходилось настолько же глубоко задумываться о том, как прожить жизнь, в которой будет столько резких поворотов, и уж тем более о том, как развить в себе умение проходить сквозь череду перемен. Долгая жизнь – это жизнь в процессе перемен. Некоторые из них человек сможет пережить вместе с окружающими, но в большинстве случаев у него не будет соратников, способных помочь. Просто следовать за толпой бесполезно. Прошлым поколениям не приходилось делать ничего подобного, но теперь каждому из нас нужно задуматься о том, что он собой представляет, как собирается строить свою жизнь и насколько эта жизнь будет соответствовать его идентичности и ценностям.

Мы написали эту книгу для тех, кто понимает, что прошлое не провозвестник будущего. Для тех, кто хочет понять,

что в жизни есть выбор, а не только ограничения. Для тех, кто хочет вносить позитив в свою трудовую жизнь и сейчас, и в дальнейшем. Для людей, желающих увеличить шансы на то, что долгая жизнь будет благом, а не проклятием. Наша книга – предложение сделать первые шаги на этом пути.

Глава 1

Жизнь

Благо долголетия

Представьте себе на минутку любого знакомого вам ребенка – свою восьмилетнюю сестренку, или десятилетнюю дочку, или племянника, или соседского мальчика. Вам сразу вспомнятся их чудесный детский энтузиазм, раскованность и непосредственность. Приятно сознавать, что даже на фоне глобальных перемен дети всего мира по-прежнему демонстрируют эти жизнеутверждающие качества и, разумеется, напоминают вам о вашем собственном детстве.

При этом вы понимаете, насколько их детство отличается от вашего, в частности тем, что многие из ошеломляющих взрослого человека технологических новшеств воспринимаются ими как нечто само собой разумеющееся и интуитивно понятное. Но различия между вами и ими не ограничиваются годами детства – они сохраняются и в их зрелом возрасте. Один из параметров взрослой жизни представителей этого поколения показан на рисунке 1.1. Это демографические расчеты вероятной продолжительности их жизни. Если вспомнившийся вам ребенок родился в США, Канаде, Италии или Франции, то с 50 %-ной вероятностью он проживет как минимум до 104 лет. А если вы мысленно представили

себе ребенка, родившегося в Японии, то есть основания полагать, что он проживет целых 107 лет.

Скорее всего, вы подумали, что припомнить какого-то знакомого восьмилетнего ребенка очень просто. Что же, тогда мы попросим вас мысленно обратиться к другой возрастной группе. Сколько у вас знакомых в возрасте 100 и более лет? Может быть, таких и нет, а может быть, вы с гордостью подумаете о бабушке, возраст которой перевалил за сотню. Сам факт того, что таких знакомых совсем немного, а об имеющихся вы вспоминаете с понятной гордостью, свидетельствует об исключительности этого явления. Для понимания различия между восьмилетними и столетними сравним прогнозные данные рисунка 1.1 со статистикой прошлых периодов. Заглянув в 1914 г., мы увидим: вероятность того, что родившийся в тот год человек проживет 100 лет, составляла 1 % – и именно по этой причине так трудно обнаружить людей в возрасте 100 и более лет среди ныне живущих. У них просто почти не было шансов прожить так долго.

Но вернемся к рисунку 1.1 – в 2107 г. возраст 100 и более лет уже не будет редкостью. На самом деле он станет нормой, и значительно больше половины знакомых вам восьмилеток будут все еще живы.

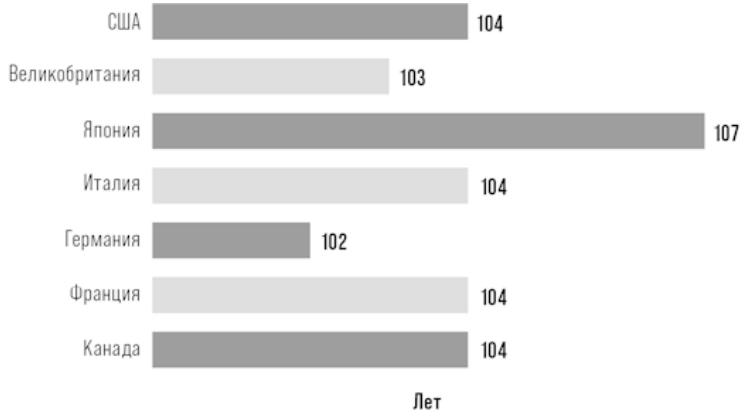


Рисунок 1.1. Прогнозный максимальный возраст, которого достигнут 50% детей 2007 г. р.

Источник: Human Mortality Database, University of California, Berkeley (USA); Max Planck Institute for Demographic Research (Germany); www.mortality.org.

Этот необычайный сдвиг в области долголетия не объясняется действием какого-то единственного фактора и уж точно не является внезапным скачком. На самом деле ожидаемая продолжительность жизни неуклонно растет на протяжении большей части последних 200 лет. Говоря точнее, по наиболее достоверным из имеющихся данных, начиная с 1840 г. ожидаемая продолжительность жизни ежегодно возрастала на три месяца, то есть каждое десятилетие к ней добавлялось два-три года. Это поразительное явление показано на рисунке 1.2. Самое замечательное состоит в постоянстве прироста ожидаемой продолжительности жизни на протяжении всего этого периода. Если взять максимальный по-

казатель ожидаемой продолжительности жизни во всем мире в любой отдельно взятый год (в демографии это называется *рекордной* ожидаемой продолжительностью жизни), его действительно будет характеризовать прямолинейность. Наверное, еще важнее, что тренд не показывает признаков спада, значит, можно предположить, что это же явление станет характерно и для обозримого будущего. Таким образом, японские дети 2007 г. р. доживут до 107 лет с вероятностью 50 %. К 2014 г. шансы повысились: детишки, появившиеся на свет в родильных домах Японии в том году, с 50 %-ной вероятностью доживут уже не до 107, а до 109 лет.

Сто лет назад у человека почти не было шансов дожить до 100-летнего возраста, а у сегодняшних восьмилеток они высоки. А как дела у тех, кто где-то посередине? Что все это значит применительно к вам? Самый простой ответ на этот вопрос звучит так: чем вы моложе, тем вероятнее, что проживете долгую жизнь. Посмотрите внимательно на рисунок 1.2 и обратите внимание на траекторию изменений. Практически каждые десять лет начиная с 1840-го ожидаемая продолжительность жизни возрастала на два-три года. То есть, если ребенок 2007 г. р. доживет до возраста 104 лет с 50 %-ной вероятностью, то ребенок, родившийся десятилетием раньше (в 1997-м), с такой же вероятностью доживет до 101–102 лет. Для тех, кто родился еще на десятилетие раньше (в 1987-м), максимальный возраст с той же вероятностью будет 98–100 лет; еще на десятилетие раньше (в 1977-м) –

95–98 лет; в 1967-м – 92–96 лет; в 1957-м – 89–94 года и т. д.

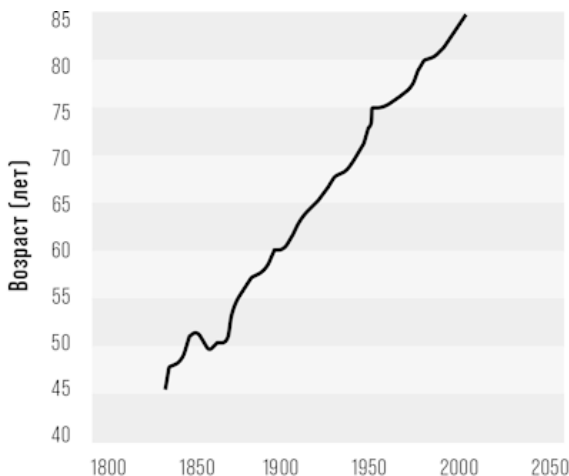


Рисунок 1.2. Рекордная ожидаемая продолжительность жизни

Источник: Human Mortality Database, University of California, Berkeley (USA); Max Planck Institute for Demographic Research (Germany); www.mortality.org. См. также: "Broken Limits to Life Expectancy" by Jim Oeppen and James Vaupel, *Science*, May 2002, vol. 296.

Можно выделить несколько этапов неуклонного роста ожидаемой продолжительности жизни. Первые существенные улучшения были связаны с началом решения проблемы детской смертности. Современному жителю одной из развитых стран мира трудно представить себе, насколько ужасным бедствием была младенческая и детская смертность в прошлом. Эту трагическую тему ярко отражали в своих произведениях английские писатели Викторианской эпохи: в фи-

нале «Лавки древностей» Чарльза Диккенса малышка Нелл умирает в возрасте 14 лет, а в романе Шарлотты Бронте лучшая подруга Джейн Эйр по Ловудской школе умирает у нее на руках во время эпидемии тифа. Авторы этих произведений не живописали какие-то исключительно драматические события – они рассказывали о том, что наблюдали в повседневной действительности. Большая часть улучшений показателя продолжительности жизни с начала 1920-х гг., которые можно видеть на рисунке 1.2, была достигнута благодаря снижению детской смертности. Меры по устранению таких инфекционных заболеваний, как туберкулез, оспа, дифтерия и тиф, начали приносить результаты, власти стимулировали развитие здравоохранения, люди стали лучше питаться и вести более здоровый образ жизни.

Второе значительное повышение ожидаемой продолжительности жизни было связано с борьбой с хроническими заболеваниями людей зрелого и старшего возраста, в первую очередь сердечно-сосудистыми и онкологическими. Хотя в XX веке романисты уже не писали о трагедии детской смертности, хронические возрастные заболевания касались непосредственно их самих. Так, в 1930 г. создатель Шерлока Холмса сэр Артур Конан Дойл умер от пневмонии в возрасте 71 года, а в 1964 г. сердечный приступ унес жизнь 56-летнего Яна Флеминга – создателя Джеймса Бонда. Со временем ранняя диагностика, совершенствование методов лечения и хирургических вмешательств, а также просвети-

тельская работа, особенно в части вреда курения, помогли достичь улучшений в состоянии здоровья общества. По замечанию нобелевского лауреата профессора Ангуса Дитона, произошел эпидемиологический переход: смертельные заболевания переехали из брюшной и грудной полости малышей в сосуды пожилых людей⁵.

Следующее значительное повышение показателя ожидаемой продолжительности жизни связано с борьбой с болезнями пожилых людей. Разумеется, резкий рост этого параметра применительно к людям преклонного возраста уже налицо. Если в 1950 г. в Англии вероятность смерти 80-летнего мужчины составляла 14 %, то сегодня она упала до 8 %; для 90-летнего мужчины она снизилась с 30 до 20 %. Достижение человеком 100-летнего возраста было настолько редким явлением, что в некоторых странах это стали отмечать как заслугу. Например, в Японии любому, дожившему до 100 лет, торжественно вручали серебряный сакадзуки – сосуд для саке. На момент введения этой обычая в 1963 г. в стране было всего 153 человека в возрасте 100 лет и более, а к 2014 г. было вручено уже более 29 350 таких сосудов. В Великобритании 100-летие человека отмечается личным поздравлением королевы. Если десять лет назад эти поздравления готовил один сотрудник королевского двора, то сегодня ими за-

⁵ Deaton, A., *The Great Escape: Health, Wealth and the Origins of Inequality* (Princeton University Press, 2013). (В рус. переводе: Дитон А. Великий побег: Здоровье, богатство и истоки неравенства / Пер. с англ. А. Гуськова. М.: Изд-во Института Гайдара; Фонд «Либеральная миссия», 2016. С. 48.)

нимаются уже семеро – количество поздравительных открыток возросло за этот период на 70 %. Взгляд на рисунок 1.2 заставляет предположить, что производству серебряных сакадзуки и штату ответственных за поздравления придворных суждено возрастать и впредь (правда, традиция вручать сакадзуки была прекращена в 2015 г.).

Разумеется, этот рост продолжительности жизни обусловлен огромным количеством постоянно действующих факторов – так, люди становятся здоровее физически, лучше питаются и получают более качественную медицинскую помощь. Ему способствуют также технологический прогресс, улучшение санитарных условий и рост доходов населения. Среди демографов не утихают дискуссии относительно того, какой из перечисленных факторов имеет наибольшее значение. Если консенсус по этому вопросу вообще достигим, то, наверное, более всего его отражают авторитетные труды Самуэля Престона. По его оценке, примерно 25 % повышения показателя средней продолжительности жизни обусловлены ростом доходов и более качественным питанием, но главный фактор – прогресс здравоохранения в таких областях, как контроль над распространением инфекций, борьба с наркоманией и иммунизация⁶. Важнейшую роль в повышении показателя играют система здравоохранения и просвещение населения – достаточно вспомнить в связи с этим

⁶ Preston, S. H., 'The Changing Relation Between Mortality and Level of Economic Development', *Population Studies* 29 (2) (July 1975): 231–48.

о результатах информационно-разъяснительных кампаний о вреде курения.

Жить вы будете дольше, где бы ни родились

Примечательно, что данные, приведенные на рисунках 1.1 и 1.2, основаны на первичной информации по наиболее богатым и развитым странам мира. В наши дни лишь очень и очень немногие дети, которые рождаются в развивающихся странах, могут рассчитывать на достижение 100-летнего возраста. Однако в будущем средняя продолжительность жизни в этих странах начнет возрастать в силу тех же факторов, которые обусловили ее увеличение в развитых странах. На Западе детская смертность снижалась на фоне роста доходов населения, улучшения качества питания и совершенствования системы здравоохранения, и теперь аналогичное явление наблюдается во всех странах мира. Сейчас в беднейших странах средняя продолжительность жизни намного ниже, чем в богатых, но в целом ее повышению способствуют те же факторы. Например, в 1900 г. средняя продолжительность жизни в Индии равнялась 24 годам, а в США – 49. К 1960 г. значение этого показателя в США повысилось до 70 лет, тогда как в Индии – всего до 41 года. Разрыв в продолжительности жизни между этими двумя странами продолжал увеличиваться. Однако он стал сокращаться с началом экономического роста в Индии. К 2014 г. средняя продолжительность жизни в Индии достигла 67 лет, и, по прогно-

зу демографов ООН, она будет увеличиваться примерно на два года каждые десять лет. Рост этого показателя в Индии начинался с более низкой отметки, чем в США, но происходит примерно таким же образом. Это же справедливо и для многих других стран мира. Столетняя жизнь становится явлением мирового масштаба, хотя первыми его испытают на себе самые богатые.

Будете ли вы жить вечно?

Вернитесь к рисунку 1.2 и мысленно представьте, как будет идти вверх траектория срока жизни. Возможно, вам в голову придет вопрос: а есть ли предел продолжительности жизни человека, если она прирастает на два-три года каждое десятилетие? Большинство детей, рождающихся в наши дни в странах Запада, могут рассчитывать на более чем 100 лет жизни. А почему не на 150, 200 или больше?

Как и в большинстве научных дискуссий, в этом случае налицо широкий диапазон противоположных мнений. В основном споры идут о том, существует ли естественный предел срока человеческой жизни, и если да, то какой?⁷ Пессимисты утверждают, что прорывы в повышении качества питания и борьбе с детской смертностью уже позади, а болезни, характерные для процветающего общества, сидячий образ жизни и ожирение прекратят дальнейший рост средней продолжительности жизни.

Сторонники более оптимистичного взгляда на вещи говорят о том, что мощным инструментом повышения средней продолжительности жизни и впредь будет просветительская работа, вкупе с технологическими инновациями стимулирующая дальнейший рост показателей долголетия. Дей-

⁷ Старейшим жителем планеты официально считается Жанна Кальман, скончавшаяся в возрасте 122 лет.

ствительно, до сих пор сочетание просветительской работы, технологических достижений, ранней диагностики и более эффективных методов лечения способствовало преодолению всех прежних барьеров на пути к долголетию. И есть ли какие-то весомые причины предполагать, что это не продолжится в будущем? Разумеется, среди оптимистов есть и те, кто отстаивает практически фантастические взгляды: какие-либо естественные пределы человеческой жизни отсутствуют, а научно-технический прогресс позволит достичь продолжительности жизни в несколько сотен лет. Именно так считает Рэй Курцвейл, занимающий ныне пост технического директора Google в области искусственного интеллекта. В книге, которую Курцвейл написал в соавторстве со своим лечащим врачом Терри Гроссманом⁸, он рассказывает о трех основных мостиках на пути к многовековой жизни. Первый из них – применять передовые достижения медицины, позволяющие продлить свою жизнь в достаточной мере для того, чтобы воспользоваться вторым, который создаст грядущая революция в биотехнологиях, а затем и третьим, на котором нанотехнологические инновации позволят искусственному интеллекту и роботам восстанавливать стареющие организмы на молекулярном уровне. Такие оптимисты от геронтологии полагают, что естественные пределы человеческой жизни на порядок превосходят все существую-

⁸ Kurzweil, R. and Grossman, T., *Fantastic Voyage: Live Long Enough to Live Forever* (Rodale International, 2005).

щие представления.

От того, какая из этих школ мысли окажется права, будет зависеть очень многое. Из рисунка 1.2 следует, что, если некий предел и существует, мы, судя по всему, далеки от его достижения. В случае приближения долголетия к своему пику кривая рекордных значений ожидаемой продолжительности жизни начала бы выравниваться, но на графике видно, что темпы роста остаются прежними на протяжении двух последних столетий. Авторы настоящей книги склонны согласиться с умеренными оптимистами: мы полагаем, что рост продолжительности жизни, возможно, замедлится после достижения уровня 110–120 лет. Разумеется, точным знанием не обладает никто. Но для нас самое главное то, что идея 100-летней жизни отнюдь не из области фантастики или чьих-то смутных предположений относительно будущего, равно как это и не верхний предел, доступный немногим счастливицам. Особенно увлекательным делает обсуждаемую тему именно наличие убедительных аргументов в пользу того, что рождающиеся в наши дни будут жить намного дольше 100 лет.

Прежде чем оставить тему долголетия, упомянем еще одно техническое соображение, которое не следует упускать из виду. Знакомясь с посвященной долголетию научной литературой, вы обратите внимание на противоречивость прогнозов относительно фактической продолжительности жизни людей. Это противоречие отчасти обусловлено тем, что

предполагаемый срок жизни можно рассчитать несколькими способами. Чтобы проиллюстрировать это, вернемся к восьмилетним детям, которых вы представили себе выше. Прогнозируя продолжительность их жизни, демографам нужно будет учесть риск смертности по мере взросления. Чтобы высказать предположения о сроке жизни сегодняшних восьмилеток, надо ответить на вопрос об ожидаемой продолжительности их жизни, к примеру, в 55-летнем возрасте (это средний возраст авторов на данный момент). Что будет через 47 лет, когда этим детям стукнет 55? Будет ли ожидаемая продолжительность их жизни той же, что и сейчас, или же она существенно увеличится благодаря дальнейшему прогрессу в просвещении и медицинских технологиях?

Понятно, что ответ на этот вопрос приведет к совершенно разным оценкам продолжительности жизни. Если демографы исходят из того, что продолжительность жизни сегодняшних восьмилеток в возрасте 55 лет останется такой же, как сейчас, то применяется *периодный* метод оценки. А если ученые будут исходить из того, что в возрасте 55 лет нынешние восьмилетки воспользуются дальнейшим ростом средней продолжительности жизни, то инструментом станет *когортный* метод оценки. Очевидно, что продолжительность жизни, рассчитанная когортным методом, будет существенно выше рассчитанной периодным методом, поскольку в первом случае учитывается вероятность положительных сдвигов в дальнейшем. В нашем случае мы выбрали для ри-

сунков 1.1 и 1.2 оценки, сделанные когортным методом, как исходящие из продолжения прогресса в области просвещения и здравоохранения. Кстати, что очень важно, во многих экономических прогнозах (в частности, для целей пенсионного обеспечения) используется периодный метод оценки средней продолжительности жизни, и, таким образом, в них не учитывается влияние будущих инноваций на срок жизни. Нам представляется, что с учетом исторических трендов это приводит к существенному занижению ожидаемой продолжительности жизни, и поэтому мы решили привести данные, рассчитанные когортным методом.

Ваша старость будет более здоровой

Жить дольше хорошо только в случае, когда хороша сама эта жизнь. А если представить, что ожидаемая продолжительность жизни растет быстрее, чем возраст, в котором сохраняется физическое здоровье? Такая «эпидемия немощности» стала бы кошмаром в духе мрачных прогнозов Тома-са Гоббса. Говоря о росте продолжительности жизни, многие обозреватели считают обязательным посетовать на увеличение затрат, связанных с медицинским обслуживанием пожилых людей. Понятно, что не стоит особенно радоваться более долгой жизни с болезнью Альцгеймера или любыми другими заболеваниями преклонного возраста.

Однако это значит упустить из виду главное. Дело не только в том, что люди будут жить дольше, – все большее число ученых говорит о том, что при этом люди дольше останутся здоровыми. Другими словами, мы становимся свидетелями так называемой *компрессии заболеваемости*⁹. Если понятие смертности соотносится с продолжительностью жизни и временем смерти, то понятие заболеваемости соотносится со здоровьем и качеством жизни человека до его смерти.

Профессор медицины Стэнфордского университета Джеймс Фрис еще в 1980 г. выдвинул гипотезу о том, что мо-

⁹ Fries, J., 'Ageing, Natural Death and the Compression of Morbidity', *New England Journal of Medicine* 303 (3) (July 1980): 130–5.

мент начала хронических заболеваний может отодвигаться быстрее, чем растет продолжительность жизни. В результате связанные со старением хронические заболевания (диабет, цирроз, артрит) начинаются позднее и проблемы со здоровьем укладываются в более короткий отрезок времени непосредственно перед смертью. Фрис – оптимист, верящий в силу профилактической медицины, пропаганды здорового образа жизни и просвещения. Отчасти этот оптимизм объясняется результатами его исследований. Сначала он на протяжении 20 лет наблюдал за 1700 выпускниками Пенсильванского университета, а впоследствии – за группой бегунов. Его вывод был однозначен: значительная компрессия заболеваемости в целом характерна для людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, некурящих и следящих за своим весом. С тех пор выводы его знакового исследования подтверждались и другими данными – так, во многих странах повысился возраст, в котором люди впервые сталкиваются с проблемами с сердцем, а также возросла мобильность пожилой части населения.

Заболеваемость – это не только болезни, это еще и образ жизни стареющих людей. В целом ряде опытов исследовались так называемые элементарные действия по самообслуживанию (activities of daily living, ADL). К ним относятся умывание, одевание, личная гигиена, прием пищи и прочие действия, существенно влияющие на качество повседневной жизни. Данные, полученные на основе исследования ADL 20

000 жителей США, показывают, что со временем происходят резкие изменения в мобильности и функциональности. За 20-летний период с 1984 по 2004 г. доля людей в возрастной группе 85–89 лет, признанных неспособными к самостоятельному передвижению и самообслуживанию, упала с 22 до 12 %, а в возрастной группе старше 95 лет – с 52 до 31 %. По всей видимости, физическая форма пожилых людей стала лучше, а технический прогресс и общественная поддержка позволяют им достигать большего. Схожим образом целый ряд исследований подтверждает долгосрочную тенденцию к снижению доли неспособных к самообслуживанию в возрастной группе старше 65 лет, причем темпы этого снижения в последние годы возросли¹⁰.

Однако, несмотря на то что результаты многочисленных исследований говорят в пользу компрессии заболеваемости, полученные результаты нельзя считать непротиворечивыми¹¹. Здоровье человека в пожилом возрасте зависит от мно-

¹⁰ Freedman, V. A., Martin, L. G. and Schoeni, R. F., 'Recent Trends in Disability and Functioning Among Older Adults in the United States: A Systematic Review', *Journal of the American Medical Association* 288 (24) (December 2002): 3137–46.

¹¹ Недавний опрос жителей 188 стран мира показал, что ожидаемая продолжительность жизни растет быстрее, чем ожидаемая продолжительность здоровой жизни. Так, за последние 20 лет ожидаемая продолжительность жизни в Японии возросла на четыре года, тогда как ожидаемая продолжительность здоровой жизни – на три. Для Южной Кореи эти числа составили семь и шесть лет соответственно, для США – 3,5 и 2,5 года, для Западной Европы – 5 и 3,5 года. См.: 'Global, regional and national Disability Adjusted Life Years (DALYs) for 306 diseases and injuries and Healthy Life Expectancy (HALE) for 188 countries, 1990–

гих факторов, некоторые из которых относятся к его месту жительства и образу жизни. Например, существуют убедительные доказательства здоровой старости в США, но наряду с этим исследование ОЭСР, охватившее 12 стран¹², показало, что компрессия заболеваемости наблюдалась в пяти из них (в том числе в США), в трех она расширялась, в двух оставалась неизменной, а еще в двух не повышалась и не снижалась. Разница между странами интересна, поскольку свидетельствует в пользу соображений Фриса о том, что здоровая старость достигается не сама собой, а главным образом благодаря поведенческим изменениям и усилиям органов здравоохранения и просвещения.

Возможно, думая о том, как сложится ваша долгая жизнь, вы больше всего опасаетесь деменции – старческого слабоумия. Это вполне понятное опасение. Хотя мало у кого найдутся знакомые, перешагнувшие 100-летний рубеж, у многих из нас есть родственники с той или иной формой деменции. Более того, в развитых странах деменция становится главным риском пожилого возраста: она обнаруживается у 1 % 60-летних, 7 % 75-летних и 30 % 85-летних. И что это значит для вас? Проблема находится в центре внимания исследователей, на помощь которым приходят новейшие

2013: Quantifying the epidemiological transition', GBD 2013 DALYS and HALE Collaborators, *The Lancet* (2015).

¹² Lafortune, G., Balestat, G. and the Disability Study Expert Group, 'Trends in Severe Disability Among Elderly People: Assessing the evidence in 12 OECD countries and the future implications', OECD Health Working Paper no. 26.

достижения в области нейровизуализации с использованием МРТ. В ближайшие 20 лет ученые ожидают прорыва в одной из интереснейших научных областей – разработке усилителей когнитивных функций.

Геронтология, которую еще не так давно считали неким экстравагантным подобием алхимии, стремительно превращается в одно из магистральных направлений науки. Активные исследования в этой области ведутся в ряде передовых клиник мира, кроме того, на нее обращает самое серьезное внимание бизнес. Наиболее наглядным примером стали \$700 млн, вложенные корпорацией Google в создание компании Calico, центральные задачи которой, по словам Ларри Пейджа, – это «здоровье, благополучие и долголетие людей».

Большинство исследователей считают основой многих смертельных заболеваний процесс старения клеток. Поэтому сегодня внимание науки в большей степени концентрируется не на конкретных болезнях, а на том, как стимулировать более долгую жизнь и самовосстановление стареющих клеток. Поскольку первые опыты на дрожжах и мышках уже показали возможность существенного увеличения продолжительности жизни, потенциал этой зарождающейся научной области для прогресса человечества трудно переоценить. При этом очевидно, что комплексный характер исследований не предполагает возможности проведения клинических испытаний на людях в ближайшем будущем. Потребуется немало времени, прежде чем станет понятно, как могут

воздействовать на 100-летнюю жизнь разного рода вмешательства. Прогресс в этой области будет медленным, а знаковые прорывы – немногочисленными и редкими.

Тем не менее важно понимать, что сосредоточение усилий науки на определенной проблеме, подкрепленное значительными финансовыми ресурсами, позволяет достичь очень многого. Если в эпоху Чарльза Диккенса в центре внимания науки было снижение детской смертности, а во времена Яна Флеминга – борьба с заболеваниями зрелого возраста, то сегодня инновации направлены на борьбу с недугами старости.

Так что, заканчивая с темой долголетия, мы полагаем, что с вашей стороны было бы мудро думать не только о том, как прийти к своему 100-летию в добром здравии, но и о том, что это минимальный срок жизни, на который можно рассчитывать.

Глава 2

Финансы

Работать дольше

Одна из основных мыслей этой книги состоит в том, что деньги, при всей их важности, решают далеко не все проблемы, возникающие в связи с долгой жизнью. Тем не менее раз в большинстве своем люди склонны думать прежде всего о них, то и мы поступаем так же. Для начала мы рассчитаем накопления, необходимые для жизни на пенсии, используя различные исходные предположения о продолжительности жизни и трудового стажа. Мы сосредоточимся исключительно на пенсионных накоплениях. Мы понимаем, что это достаточно узкий взгляд на финансовое планирование – ведь в ходе долгой многоэтапной жизни человеку нужно будет позаботиться и о текущих накоплениях. Тем не менее даже такой узкий взгляд приводит к ряду отрезвляющих выводов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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