

«Это важная книга адресована каждому из нас.  
Я гарантирую, что она изменит нашу жизнь».

*Джаред Даймонд*

Доктор  
Алан D. Кастел

# С ВОЗРАСТОМ ТОЛЬКО ЛУЧШЕ

「Технологии  
успешного  
старения」



Лаборатория  
ЗНАНИЙ

**Алан Д. Кастел**  
**С возрастом только**  
**лучше. Технологии**  
**успешного старения**  
**Серия «Universum»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56517648](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56517648)*

*С возрастом только лучше. Технологии успешного старения:*

*Лаборатория знаний; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-00101-921-3*

**Аннотация**

Каждый из нас связывает со старостью разные ожидания, зачастую думая об этом периоде жизни весьма в негативных тонах. Американский ученый Алан Д. Кастел, занимающийся вопросами старения в Калифорнийском университете, убедительно доказывает, что старость вполне может стать самым счастливым временем. Опираясь на современные научные исследования и разработки, он дает набор достаточно простых, но действенных инструментов, позволяющих создать в голове правильный образ преклонного возраста, отнюдь не исключающего оптимизм, физическую и социальную активность, яркую и насыщенную жизнь.

Поскольку, как свидетельствует Алан Д. Кастел, готовиться к старости нужно начинать загодя, книга будет интересна читателям самого разного возраста.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Пролог  | 9  |
| Введение  | 15 |
| Глава 1   | 20 |
| С днем рождения! Как, опять?  | 23 |
| Как нам называть пожилых людей? Да просто<br>называйте нас по имени!                              | 26 |
| Что такое успешное старение? Мы знаем, что<br>это, когда мы это видим                             | 29 |
| Кое-что о неуспешном старении   | 35 |
| На сколько лет вы себя ощущаете?  | 38 |
| Когда и как изучать успешное старение: все<br>происходит так быстро... и при этом так<br>медленно | 46 |
| С годами мы становимся разборчивее?   | 57 |
| Теории о селективности целей в пожилом<br>возрасте  |    |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 63 |

# Алан Д. Кастел С возрастом только лучше. Технологии успешного старения

*«Это важная книга адресована каждому из нас.  
Я гарантирую, что она изменит нашу жизнь».  
Джаред Даймонд*

*Universum*

*О науке, ее прошлом и настоящем, о великих  
открытиях, борьбе идей и судьбах тех, кто  
посвятил свою жизнь поиску научной Истины*

Alan D. Castel, PhD

BETTER WITH AGE

The Psychology of Successful Aging

Better with Age. The Psychology of Successful Aging was originally published in English in 2019. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. BKL Publishers, Ltd is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

Better with Age. The Psychology of Successful Aging было впервые опубликовано на английском языке в 2019 г. Этот перевод опубликован по договоренности с Oxford University Press. ООО «Лаборатория знаний» несет полную ответственность за этот перевод оригинального произведения, и Oxford University Press не несет ответственности за любые ошибки, упущения, неточности или двусмысленности в этом Переводе или за убытки, причиненные в связи с его использованием.

Copyright © Oxford University Press 2019

© Лаборатория знаний, 2020

\* \* \*

«Думаете, книга о старении не может быть веселым и увлекательным чтением? Еще как может! “С возрастом только лучше...” Алана Кастела сочетает в себе результаты передовых исследований с рассказами знаменитых американцев о своем личном опыте; все это создает “дорожную карту” ваших грядущих лет. Эту захватывающую и вдохновляющую книгу следует прочесть всякому, кто хочет знать, как добиться счастливой и здоровой старости».

*Карл Пиллемер, профессор в области развития человека Корнеллского университета, автор книги «30 уроков для живущих: проверенные опытом советы мудрейших*

«Эта затягивающая, проницательная, провоцирующая на размышления, пробуждающая воспоминания, легко читаемая книга, ставшая результатом всестороннего исследования вопроса, блистательно воспевает не только старение, но и жизнь как таковую. Мы убеждаемся: почтенный возраст сам по себе не хуже и не лучше юности, и если вам за восемьдесят или за девяносто, это не лучше и не хуже, чем если бы вам было двадцать с чем-то или тридцать с чем-то. Пожилой возраст – одна из стадий жизни, но эту стадию, как и все остальные, нужно проживать продуманно и по-особому. Книга являет собой настоящую симфонию жизни, и в этой симфонии представлено огромное количество тщательно выстроенных исследований, а также невероятно мощных и выразительных сценариев, взятых из реальной жизни реальных людей: благодаря всему этому читатель может сам спроектировать оптимальные жизненные стадии в соответствии со своими личными особенностями. Если бы люди смогли по-настоящему перенять такое мышление, сама траектория развития человеческого вида могла бы выйти на совершенно иной, более высокий виток».

*Стори Масгрейв, любящий папа семерых детей в возрасте от 11 до 57 лет, дедушка огромного количества внуков, исследователь жизни, профессор, летчик, хирург-травматолог, астронавт, совершивший шесть космических*

*полетов*



# **Пролог**

## **Как я заинтересовался успешным старением, Будучи еще молодым**

Еще в ранние годы я научился любить пожилой возраст. Мой дедушка устраивал себе очень многолюдные дни рождения, а бабушка постоянно врала насчет своих лет. Мой дед не считал нужным придерживаться рамок приличий и в свое время поведал мне множество забавных и рискованных шуток, которые я помню по сей день. Мои бабушка и дедушка рассказывали мне историю семьи, посылали мне по почте шоколад и показывали, как отчистить монетку с помощью кока-колы. Мои ранние впечатления о старости наполнены сиянием ярких и пестрых натур моих пожилых родственников.

Основную часть детства я провел в Канаде, но имел возможность избежать множество тамошних суровых зим – посещая бабушку с дедушкой, живших в солнечной Южной Флориде. Немногочисленных детей холили и лелеяли в этом пенсионерском краю «снежных птишек», где мы жили каждую зиму. Мои пожилые родственники-пенсионеры каждый день прогуливались, наведывались в апельсиновые рощи, не уставали радоваться теплой и влажной погоде. Пожилые лю-

ди научили меня играть в гольф, в шахматы, в шаффлборд<sup>1</sup>. Кроме того, они рассказали мне, в какие именно моменты нужно вопить, когда смотришь футбол по телевизору. Мы встречались с моими родственниками почтенного возраста в гостиницах и музеях, часто ходили куда-нибудь на ранний ужин – или просто поесть мороженого. Моим юным глазам казалось, что старость – это прикольно. Прикольно и привольно. В моем сознании она как-то сама собой связывалась с солнцем и радостью.

Когда-то я мог похвастаться великолепной памятью. В старших классах я запомнил все химические элементы периодической системы. Их названия мне, как правило, ни о чем не говорили, так что я придумал специальную песенку, помогавшую их запомнить. Означало ли это, что у меня были неплохие способности по части химии? Или что я неплохо умею запоминать всякие штуки? Поступив в колледж, я быстро перезабыл почти все химические сведения, которые до этого заучил, и вскоре осознал, что меня мало интересует более глубинное понимание химии. Мне повезло: в первый же год учебы в колледже я записался на курс психологии и обнаружил, что меня очень интересует, каким образом мы обучаемся и почему мы что-то забываем. Я кое-что узнал о научных исследованиях памяти и старения, а также о науке

---

<sup>1</sup> Шаффлборд – игра, в которой деревянные шайбы перемещают киями по размеченной доске или «корту». (Здесь и далее – примечания переводчика. Номера авторских примечаний, приводимых в конце книги, даются в квадратных скобках.)

под названием «геронтология», которая тогда как раз переживала бум. Так вновь разгорелся мой былой интерес к старикам и старению.

Наши воспоминания, по сути, составляют сердцевину нашей личности. В ходе своих исследований, проводимых в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, я стараюсь понять, каким образом мы сохраняем в памяти то, что для нас важно, – особенно по мере того, как мы делаемся все старше. Возможно, с годами мы даже лучше начинаем осознавать, какие именно вещи важно помнить: студентам колледжа зачастую гораздо труднее дается такое понимание. Способность *помнить важное* невероятно ценна в мире, переполненном заманчивой, но бесполезной информацией. Память и старение идут рука об руку, ведь ухудшение памяти – одна из первых проблем, которые начинают беспокоить большинство стареющих людей. Однако на самом-то деле изменения памяти происходят на протяжении всей нашей жизни. Мне еще далеко до пятидесяти, но я иногда ловлю себя на том, что мне трудно припомнить чье-то имя и сообразить, куда я задевал бумажник или темные очки. При этом меня поражает, какое огромное количество людей постарше сохраняют яркие воспоминания о далеком прошлом и о том, что для них важнее всего, – пусть даже они порой и забывают кое-какие имена.

Старость зачастую представляют себе в негативном свете: мол, она полна всяких болей и болезней. Но когда, соб-

ственно, начинается старость? За несколько лет до сорокалетия мне случилось повредить спину. Грыжа межпозвоночного диска стала результатом опрометчивого зиплайна<sup>2</sup>. Я несколько месяцев ощущал стреляющую боль в нижней части спины и неприятные покалывания в пальцах ног. Окружающие твердили мне: «Да ты просто стареешь». Вероятно, тут сыграло свою роль и то, что примерно тогда же у меня стали редеть волосы. Мои маленькие дочки бестактно спрашивали: «Пап, а почему ты ходишь, как дедушка?» Мне стало очень трудно таскать детей, ставить в машину детские сиденья, вообще, поднимать что-нибудь тяжелое. Я стал меньше, чем прежде, заниматься физическими упражнениями, и больше, чем прежде, жаловаться на многочисленные боли. Я так часто терял солнцезащитные очки, прописанные мне врачом, что теперь на их дужке выгравированы мое имя и телефон. Может, это возможность заблаговременно отведать, чего мне следует ожидать в более почтенном возрасте? Почему продвижение в сторону старости не очень-то похоже на то, что я ребенком наблюдал в солнечной Южной Флориде?

Некоторые говорят: «Вам столько лет, на сколько вы себя чувствуете». Я ощущал себя настоящим стариком, когда пошел в колледж, – хотя именно там я частенько вел себя как мальчишка. В более зрелые годы мне часто говорили (из-за

---

<sup>2</sup> Зиплайн – вид экстремального спорта: спуск по наклонному стальному канату под действием сил гравитации на специальном устройстве, использующем блоки. Популярен среди любителей острых ощущений.

моей травмы спины), что я старею. А теперь, когда у меня ипотека, я чувствую себя еще более старым. С годами мы учимся разным вещам. Я многому научился у тех, с кем беседовал об успешном старении, а также от студентов и людей более почтенных лет, принимающих участие в наших исследованиях, которые мы проводим в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Я вижу перед собой множество впечатляющих ролевых моделей старения, но и множество таких людей, кто с трудом переносит преклонный возраст. Я уже не первый десяток лет занимаюсь изучением старения, и я знаю, что нам никогда не поздно (и никогда не рано) узнавать о том, какое воздействие оказывает на нас старение.

Если вы еще не достигли преклонных лет, значит, пока вы лишь готовитесь стать пожилым человеком. Наши ожидания, касающиеся старения, закладывают основы того, что мы будем делать в пожилом возрасте, а на эти ожидания влияют наши наблюдения над тем, как стареют другие. Старение далеко не во всем являет собой печальный спуск под горку (если только вы не воспринимаете почти всю свою жизнь как трудный подъем по невидимой круче). Выбор маршрута этого спуска, огибание препятствий на нем вполне может быть увлекательным и приятным занятием, хотя такое путешествие, конечно, сопряжено со своими трудностями. У Фрэнка Синатры есть песня «Лучшее – впереди», а в одном стихотворении Роберта Браунинга сказано: «В грядущем лучшее таится». Название этой книги, «С возрастом только луч-

ше...», может вызвать в сознании образ отличного вина, которое со временем делается лишь изысканнее. Но для того чтобы получить хорошее вино, зачастую требуется активное участие винодела в процессе, требующем развития продукта с течением времени. То же самое относится и к успешному старению. В этой книге показано, как мы можем делаться лучше с годами – и наслаждаться преимуществами старости.

# **Введение**

## **Преимущества старения и психология успешного старения**

Некоторые утверждают, что наш возраст – это всего лишь цифры. Да, но это важные цифры. Наш возраст определяет, имеем ли мы право голосовать или покупать пиво. Имеются многочисленные социальные ожидания насчет того, когда нам следует вступить в брак, завести детей, уйти на покой. Однако большинство людей чувствуют себя моложе своего «реального», «паспортного» возраста. Мы отмечаем дни рождения, но при этом страшимся процесса старения и зачастую тратим немало времени (и денег) на то, чтобы замаскировать признаки старения. Психология старения пытается осмыслить не только то, как мы стареем, но и то, каковы наши представления об этом процессе и как ожидания (наши или чужие) влияют на то, как этот процесс идет.

Мы делаемся старше, и в нас происходят различные перемены, которые вполне поддаются измерению. К примеру, мы уже не так быстры и стремительны, как когда-то, и мы все чаще забываем ее имя... как бишь ее зовут? Но с годами мы адаптируемся к таким изменениям, чтобы нам, к примеру, попросту *не приходилось* действовать с прежней прытью. Мы учимся компенсировать ухудшение памяти. В качестве ко-

гнитивного психолога я провел сотни экспериментов, посвященных изучению процессов старения. Моя научная группа измеряет время реакции, количественно оценивает точность памяти и успешность различных ее стратегий, открывает и ловушки, подстерегающие многих пожилых людей, и их неожиданные сильные стороны, непосредственно связанные с возрастом. Мы провели такие исследования на материале тысяч людей преклонного возраста. Кроме того, я провел множество бесед с пожилыми людьми, особым образом выстраивая структуру таких интервью и внимательно выслушивая рассказы об их жизни. Классические научные исследования, конечно, весьма информативны, но одна из важных составляющих моей книги – эти истории из реальной жизни. Я обсуждаю здесь не только то, что делает людей счастливее и как люди совершенствуются с годами, но и то, что разочаровывает пожилых людей, представляет для них трудности.

Размышления о тех, кого мы уважаем и кем мы восхищаемся, и о том, как люди успешно стареют, способны подарить нам вдохновляющие примеры – ролевые модели. В этой книге представлено множество таких примеров: свои мысли и наблюдения так или иначе высказали Майя Энджелоу, Уоррен Баффетт, Филлис Диллер, Боб Ньюхарт, Фрэнк Гери, Дейв Брубек, Дэвид Леттерман, Билл Клинтон, Джек Лаланн, Джаред Даймонд, Карим Абдул-Джабар, Джон Гленн, Чесли Салленбергер, Вин Скалли, Рут Вестхаймер (Доктор Рут) и Джон Вуден: со многими из них мне удалось побеседовать.



седовать лично. Я очень признателен необыкновенным людям, согласившимся поделиться своими мыслями и умозаключениями по поводу успешного старения в ходе этих бесед со мной: высшая точка исследований успешного старения – прямое взаимодействие с этими фантастически интересными личностями. Приведенный список мог бы оказаться гораздо длиннее: когда я рассказываю кому-то о своих беседах, посвященных успешному старению, мне зачастую тут же предлагают кандидатуру для интервью. Ведь все мы знаем множество очень впечатляющих стариков.

Возможно, человек – уникальный биологический вид еще и потому, что он испытывает особое почтение к процессу старения и особый страх перед этим процессом. В каком-то смысле можно сказать, что старость способна подкрасться к нам незаметно, ведь большинство людей склонно думать, что «когда я стану старой/старым» – это нечто сравнительно далекое, лежащее за пределами нашего нынешнего возраста. Хорошие гены – это дар, над которым мы сами, вероятно, не властны. Но наше мышление и то, как мы себя ведем, может оказывать существенное воздействие на то, как мы меняемся с годами. Привычки, обыкновения, модели поведения, которые утвердились и закрепились в нас задолго до того, как мы достигли пожилых лет, могут упорно держаться в нас и дальше, но они подвержены изменениям и модификациям в огромной степени. Наш рацион, физические упражнения, наши представления, социальные взаимодействия, лю-

бопытство, позитивный настрой и ощущение наличия цели в жизни – все это может очень сильно влиять на то, как мы переживаем свои преклонные годы. Те, кто позитивно относится к пожилому возрасту как таковому, обычно стареют успешно. Наши стереотипы и ожидания, касающиеся старения, могут влиять на то, насколько хорошо мы старимся. Собственно говоря, чтение этой книги может привести к тому, что вы станете более позитивно относиться к старению.

Недавно я получил на день рождения поздравительную открытку, где снаружи было написано: «Какая разница между тобой и человеком пожилого возраста?» Внутри же обнаружился ответ, наводящий на размышления: «Теперь она куда меньше, чем когда-то». Эта книга – не только для пожилых людей, поскольку успешное старение начинается не в каком-то определенном возрасте – когда у вас в волосах появляется седина, или когда вы начинаете лысеть, или когда вы наконец выходите на пенсию. Вы уже начали это путешествие – независимо от того, молоды вы, или стары, или принадлежите к людям среднего возраста, или вообще не задумываетесь о своих годах. Сегодня – отличное время для того, чтобы постепенно делаться старше, и если сейчас вы здоровы, то завтра вам может быть еще лучше. Хотя люди частенько относятся к старению негативно (во многих смыслах), это далеко не во всем – путь под горку. Современные исследования психологии старения порождают множество удивительных открытий, касающихся преимуществ преклонного воз-

раста. Эта книга продемонстрирует многие из этих преимуществ – и парадоксов, окружающих старение. Успешное старение может начаться в любом возрасте, и вы можете уже сейчас сделать массу всего, чтобы (сегодня или позже) насладиться плюсами пожилого возраста.

# Глава 1

## Что такое успешное старение?

*Я никогда не стану стариком. Для меня старость всегда на 15 лет впереди моего нынешнего возраста.*

*Фрэнсис Бэкон, английский философ, ученый, писатель*

Многие научно-популярные книги о старении фокусируются на том, как предотвратить старение или избежать его. Вместо термина «старение» используют термин «увеличение долголетия» (или «продление жизни»), поскольку многим кажется, что слово «старение» подразумевает угасание. Словосочетание «успешное старение» неуклонно набирает популярность уже на протяжении нескольких десятилетий. В какой-то момент своей жизни люди начинают беспокоиться насчет старения и желают знать, чего ожидать, чего избежать, какими способами приноровиться к этому процессу.

Современные исследования открывают перед нами немаловажные парадоксы, касающиеся того, как мы относимся к пожилому возрасту, и того, как мы стареем в реальности. У нас есть определенные ожидания насчет пожилого возраста, но они являют собой почти полную противоположность тому, что *на самом деле* происходит в старости. В этой книге

вкратце описаны некоторые из таких парадоксов. Более того, в ней показано, когда, каким образом, в чем и почему мы можем совершенствоваться с годами.

На фундаментальном уровне старение подразумевает, в частности, наше продолжающееся выживание, бег наперегонки со временем. Мы часто ассоциируем со старением всякие негативные результаты. Если вы приметесь жаловаться на то, что у вас ломит спину и ноют суставы, или окажетесь не в состоянии с ходу запомнить имена людей, с которыми только что познакомились, расхожее объяснение будет: «ты стареешь». Но такой тип «старости» на самом деле может наступить в любом возрасте.

Я иногда жалуясь на боли в спине семидесятилетнему коллеге, у которого никаких проблем со спиной нет. Сам по себе процесс старения вовсе не является главной причиной травм позвоночника, болей в суставах или затруднений с памятью. Если вы ведете активный образ жизни, довольны, радостны, с удовольствием проводите много времени с друзьями и родными, окружающие никогда не скажут: «Это потому, что ты стареешь».

Взрослые часто не впадают в особый восторг по поводу старения – и даже просто разговор об их возрасте зачастую не вызывает у них энтузиазма. В нашем обществе, помешанном на молодости, даже простой вопрос о том, сколько лет собеседнику, часто воспринимается как светский промах, нечто почти неприличное.

Заговорите на эту тему во время какой-нибудь вечеринки – и обнаружится, что большинство людей хотели бы избежать таких разговоров или же узнать, как предотвратить старение либо замедлить этот процесс. Но если вы зайдете на детскую площадку (как часто делаю я – вместе со своими юными отпрысками), вы тут же увидите: родители часто по доброй воле сообщают возраст своих детей весьма точно, уже в самом начале разговора. К примеру, на фразу «моему сыну два года и три четверти» часто следует отклик типа: «Ого, какой большой (сильный, быстрый и т. п.) для своего возраста».

Мы редко обсуждаем возраст столь же открыто, когда видим перед собой людей средних лет. Впрочем, на нас часто производит впечатление здоровый и активный девяностолетний старец, а значит, мы, по-видимому, находимся в поисках хороших примеров старения (сознательно или неосознанно).

# С днем рождения! Как, опять?

*Сколько вам было бы лет, если бы вы не знали,  
сколько вам на самом деле?*

*Сэтчел Пейдж, бейсболист*

Пейдж начал выступать в Главной бейсбольной лиге США в 42 года и ушел на покой в 59 лет, став самым старым [«возрастным», как это принято говорить о спортсменах] игроком и по возрасту начала игровой карьеры в ведущих лигах (42 года), и по возрасту, когда спортсмен еще выступает в этих лигах (59 лет).

Бегло проглядите поздравительные открытки ко дню рождения, выставленные в ближайшем магазине, и вы увидите особого рода юмор и сожаление, ассоциируемые с пожилым возрастом. На таких открытках порой напечатано: «С днем рождения, старпер» или «Когда стареешь заодно с друзьями, хорошо уже то, что они успели перезабыть все твои тайны». Большинство этих поздравлений концентрируется на негативных аспектах старения. Предметом шуточек нередко становится то, как мало мы контролируем собственное старение<sup>3</sup>. Вероятно, лучшие послания – те, где упоминается о мудрости, позволяющей человеку получать удовольствие от своего преклонного возраста. На одной из открыток (в пол-

---

<sup>3</sup> Demos, V., & Jache, A. (1981) When you care enough: An analysis of attitudes toward aging in humorous birthday cards. *The Gerontologist*, 21, 209–215.

ном соответствии с названием этой книги) значится: «Подобно прекрасному вину, с возрастом мы только лучше! А может, с годами вино действует на нас все сильнее». То, какую открытку вы решаете для кого-то выбрать (и то, как вы и этот кто-то интерпретируете напечатанное на ней послание), многое говорит о том, как мы представляем себе старение.

Дни рождения напоминают нам о старении, но заодно они могут стать неплохим мотиватором, побуждающим нас сделать в жизни нечто важное. Это вехи и указатели на карте жизни. Люди пробегают марафон в преддверии скорого дня рождения, отправляются в долгожданные поездки, устраивают праздники в широком кругу друзей. По данным некоторых исследований<sup>4</sup>, можно предположить: когда человек приближается к новому десятилетию жизни (это так называемые «дни рождения, служащие вехами», когда вам исполняется сорок, пятьдесят, шестьдесят и т. п.), он словно бы ищет в своей жизни какой-то особый смысл. По такому случаю человек может купить новую машину, начать ходить в тренажерный зал, жениться/выйти замуж, затеять с кем-нибудь отношения в Сети – или даже приобрести книгу о старении.

Джек Лаланн, легендарный гуру фитнеса, научивший американцев новым способам заниматься физическими упраж-

---

<sup>4</sup> Alter, A. L., & Hershfield, H. E. (2014). People search for meaning when they approach a new decade in chronological age. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111, 17066–17070.



нениями, много раз справлял день рождения весьма необычным и впечатляющим образом. Когда ему исполнилось сорок пять, он совершил тысячу особых прыжков-«джеков»<sup>5</sup> (некоторые уверяют, что их называли в его честь) и тысячу подтягиваний – за 1 час 22 минуты. Когда ему исполнилось шестьдесят, он проплыл от Алькатраса до Рыбацкой пристани по заливу Сан-Франциско – не только в наручниках, но еще и таща за собой на буксире 1000-фунтовую лодку. На семидесятилетие он проплыл полторы мили, таща за собой на буксире 70 лодок, в каждой из которых сидело по человеку (при этом он был не только в наручниках, но и в ножных кандалах). Его жена Элейн Лаланн как-то заметила (тогда они были женаты уже больше пятидесяти лет): «Когда ты рядом с ним, невольно заражаешься его энтузиазмом. Ему хотелось показать всем: то, что ты делаешься старше, еще не означает, что тебе надо сдать или перестать делать упражнения. Тебе совсем не обязательно прилипать к дивану. Он хотел доказать: в жизни возможно все, и ты сам можешь сделать так, чтобы это осуществилось»<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> «Разножка», прыжки на месте с переменной положением рук и ног.

<sup>6</sup> Fell, J. (2012, May). 5 Questions: Elaine LaLanne. Los Angeles Times. [http://articles.latimes.com/2012/may/26/health/ la-he-five-questions-lalanne-20120526](http://articles.latimes.com/2012/may/26/health/la-he-five-questions-lalanne-20120526)

# Как нам называть пожилых людей? Да просто называйте нас по имени!

Что вообще такое «старость»? Как показывает один масштабный социологический опрос, в котором приняли участие почти 3 тысячи человек старше 65 лет<sup>7</sup>, у «среднего человека», по мнению респондентов, старость наступает в 68 лет. Но эта цифра обманчива: те же самые люди заявили, что *для них самих* старость начинается в 85 лет. Эта зыбкость в определении того, что такое старость, может быть связана с тем, что большинство «пожилых людей» не склонны сообщать, что ощущает себя такими уж пожилыми.

Еще одна проблема – то, как обращаться к тем, кто старше, и как называть их. Такие наименования, как «бэби-бумеры», «представители старшего поколения», «пожилые граждане», «старики», «люди почтенного возраста» (не говоря уж о всяких «седобородах», «старых развалинах», «старикашках» и «хрычовках»), могут нести в себе негативные коннотации. Использование неподходящих слов при описании той или иной демографической группы может привести к отчуждению аудитории или отдельного лица. В хо-

---

<sup>7</sup> Pew Research Center (2009). Growing old in America: Expectation vs. reality. <http://www.pewsocialtrends.org/2009/06/29/growing-old-in-america-expectations-vs-reality>

де одного опроса<sup>8</sup>, проведенного среди людей старше 60 лет, более половины участников заявили, что им неприятно слово «пожилой», однако еще более значительная часть сообщила, что куда спокойнее относится к термину «бэби-бумер». В современной социальной среде бэби-бумеры опекают стареющих родителей и обычно не считают себя пожилыми<sup>9</sup>. Данный опрос также показал: когда речь идет о «домах для пожилых людей», большинство респондентов терпеть не могут выражение «дом престарелых», однако хорошо относятся к выражению «сообщество для пенсионеров». Один сравнительно молодой сотрудник такого «сообщества» на вопрос о том, как лучше называть пожилых людей (по мнению их самих), ответил: «По имени!»<sup>10</sup>. В данной книге я буду в основном использовать термин «*пожилые люди*» [older adults – взрослые постарше] и его вариации (например, «люди старшего возраста»), но я отдаю себе отчет, что могут применяться и различные другие наименования и описания – не только указание на то, что обсуждаемый человек или группа людей старше «молодых взрослых» или же

---

<sup>8</sup> Survey shows what boomers and seniors like to be called: By their name! CNN iReport. December 5, 2013. <http://ireport.cnn.com/docs/DOC-1066224>

<sup>9</sup> К поколению бэби-бумеров демографы обычно относят родившихся в США в период демографического взрыва (бэби-бума) середины 1940-х – начала 1960-х годов, но автор явно имеет в виду вторую половину этого интервала.

<sup>10</sup> Graham, J. (2012, April 19). The new old age caring and coping: „Elderly“ no more. New York Times. [https://newoldage.blogs.nytimes.com/2012/04/19/elderly-no-more/?\\_r=0](https://newoldage.blogs.nytimes.com/2012/04/19/elderly-no-more/?_r=0)

«взрослых среднего возраста».

# **Что такое успешное старение? Мы знаем, что это, когда мы это видим**

Термин «успешное старение» приобрел популярность в 1987 году, когда ученые Джон Уоллис Роу и Роберт Кан выпустили книгу под названием «Успешное старение»<sup>11</sup>, оказавшую немалое влияние на науку и общество. Роу и Кан интересовались многими аспектами старения. Они заявили, что успешное старение предполагает три основных фактора: 1) свободу от инвалидности и болезней; 2) поддержание когнитивных и физических способностей на высоком уровне; 3) значимое и осмысленное взаимодействие с другими людьми. Весьма важно, что Роу и Кан признали: для успешного старения требуются и «внутренние» (генетические) факторы, изначально воздействующие на человека, и «внешние» факторы – связанные с его образом жизни. Внешние факторы (такие, как рацион, физические упражнения, личные привычки, психосоциальные аспекты старения) часто недооцениваются – если упрощенно рассматривать старение как процесс, управляемый лишь генетикой.

Сегодня ведутся активные дискуссии о том, что же такое успешное старение, каково точное определение этого понятия.

---

<sup>11</sup> Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). Successful aging: The MacArthur Foundation Study. New York: Pantheon.

тия. Собственно говоря, не совсем ясно даже, считать старение процессом или результатом. Ученые успели предложить уже свыше 80 всякого рода рабочих определений успешного старения<sup>12</sup>. По оценкам одних специалистов, лишь 1 % людей достигает успешного старения. По оценкам других, его *может* достичь около 90 % людей. Несмотря на все эти расхождения, большинство из нас легко назовет кого-то, кто является собой пример успешного старения, не подвергая этого человека медицинскому обследованию или психологическому тестированию. Таким образом, успешное старение зачастую относится к категории тех вещей и явлений, которым трудно дать точное определение, но которые мы вмиг опознаём, когда с ними сталкиваемся.

Многие считают, что Уоррен Баффетт добился немалых успехов в своей карьере. В конце концов, он – филантроп-миллиардер, и ему 86 лет. Стало быть, он может служить моделью успешного старения? Каковы его секреты? Он – страстный поклонник кока-колы (по некоторым сведениям, он ежедневно выпивает по пять банок напитка), заявляющий: «Я на четверть состою из кока-колы». По его мнению, ничто не доказывает, что переход на «воду и брокколи» облегчил бы для него доживание до ста лет. Разумеется, привычки Баффетта по части еды, возможно, не являются собой

---

<sup>12</sup> Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C., & Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26. 373–381.

дорогу к успешному старению, но он выявил один из ключевых факторов своего успеха. По словам Баффетта, дело в том, что он всегда очень много и жадно читал: как правило, он проводит за чтением 80 % всего времени бодрствования. Он отмечает, что чтение – из тех вещей, которыми можно заниматься почти на любой стадии жизни, особенно если речь идет о сравнительно поздних ее стадиях, только вот люди редко читают достаточно много<sup>13</sup>. Баффетт не планирует уходить на покой, он обожает свою работу: он явно добился огромных профессиональных успехов и очень доволен жизнью. Однако просто зарабатывание больших денег и «хорошее житье» в пожилом возрасте – это лишь один способ представить успешное старение.

Как насчет француженки Жанны Луизы Кальман? Она появилась на свет в 1875 году и является обладателем мирового рекорда по документально подтвержденной продолжительности жизни: она дожила до 122 лет и умерла в 1997 году. Она говорила, что ее долголетие можно приписать рациону, богатому оливковым маслом, но еще и питью портвейна и поглощению шоколада в больших количествах (не говоря уж о ежедневном выкуривании нескольких сигарет с двадцатилетнего возраста). Кроме того, она утверждала, что спокойствие позволило ей стариться хорошо («Потому-то у

---

<sup>13</sup> Merle. A. (2016, April 14). The reading habits of ultrasuccessful people. Huffington Post. [http://www.huffingtonpost.com/andrew-merle/the-reading-habits-of-ult\\_b\\_9688130.html](http://www.huffingtonpost.com/andrew-merle/the-reading-habits-of-ult_b_9688130.html)

меня такая фамилия – Кальман»<sup>14</sup>, – замечала она). Она на несколько десятилетий пережила и дочь, и внука. По словам знавших ее людей, Кальман сохраняла полную здравость рассудка вплоть до самой смерти. Незадолго до кончины она заявила: «Меня интересует все на свете, но я ко всему отношусь без особой страсти»<sup>15</sup>.

В нашей – западной – культуре принято «медикализировать» старение. Мы вечно ищем какие-то скрытые от нас тайны здоровья и долголетия, причем лучше всего, если это будут какие-то таблетки или микстура. Здоровье обычно воспринимается нами как некое биологическое состояние, а «хорошее» или «плохое» старение – как результат нашего «медицинского» или физиологического состояния. Однако человек способен изменить это состояние. Его контролю больше всего подвластны поведенческие аспекты старения: то, как мы едим, наша физическая активность, то, как мы мыслим, как мы взаимодействуем с окружающими. Все эти формы поведения оказывают весьма сильное влияние на наше биологическое здоровье. Успешное старение может начаться еще в детстве, по мере того, как у человека складываются привычки и «правила трудовой этики», по мере того, как он учится делать упражнения и хорошо питаться. Мы ча-

---

<sup>14</sup> Фамилию Calment можно перевести с французского как «Спокойная».

<sup>15</sup> Jeune, B., Robine, J.-M., Young, R., Desjardins, B., Skytthe, A., & Vaupel, J. W. (2010). Jeanne Calment and her successors. Biographical notes on the longest living humans. In H. Maier, J. Gampe, B. Jeune, J. W. Vaupel, & J.-M. Robine (Eds.), *Supercentenarians* (285–323). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.



сто фокусируемся на физическом здоровье стареющих людей и как-то предполагаем, что психологическое благополучие последует за ним. Между физическим и душевным здоровьем действительно существует взаимосвязь, но жизнь отнюдь не сводится просто к поддержанию хорошей физической формы. Пожилые люди часто говорят, что успешное старение включает в себя высокую продуктивность, хорошую умственную форму и – это важнее всего – способность вести жизнь, полную смысла.

Писатель Джаред Даймонд, лауреат Пулитцеровской премии, говорит, что для него успешное старение означает – получать удовольствие от жизни, продуктивно работать и вообще продолжать делать то, что у него хорошо получается. Он признался мне, что семидесятилетний рубеж стал одним из лучших периодов в его жизни. Он отметил, что его отец, работавший врачом, принимал пациентов вплоть до 93-летнего возраста. Сегодня Даймонд отыскивает пути, позволяющие сбалансировать его писательские труды с его семейными заботами и радостями. В настоящее время автор, которому уже за восемьдесят, пишет свою седьмую книгу, ухитряясь при этом находить больше времени, чем прежде, на то, чтобы путешествовать с семьей. По словам Даймонда, его самым близким коллегой и наставником был биолог Эрнст Майр, чья двадцать вторая книга вышла в его сотый день рождения: отличная ролевая модель для профессора Даймонда. Одна из составляющих успешного старения – сосре-

доточенность на том, что для вас важно, и возможность даже в преклонном возрасте делать то, что вы хотите.

Вероятно, концепция успешного старения – один из способов описать, насколько «хорошо» мы старимся. Понятие «осмысленного старения», возможно, представляет еще один полезный путь, позволяющий задуматься о том, как правильно стареть. Осмысленное старение не предполагает наличия каких-то «выигравших» и «проигравших» по части долголетия и здоровья: главное здесь – необходимость сосредоточиться на том, что обладает для человека наибольшей значимостью и смыслом (особенно в пожилом возрасте). Иногда это подразумевает не подход «делай побольше, чтобы оставаться активным», а скорее «делай меньше»: уступи часть контроля над своей жизнью, внимательнее относиться к другим, осознавай необходимость прощать и забывать. Осмысленное старение призывает всех нас находить смысл и покой в нашей жизни, и воздействие этих практик на то, как мы стареем, вообще-то даже может привести нас к той или иной форме успешного старения. Многие другие термины (такие, как «здоровое старение», «продуктивное старение», «радостное старение») передают разнообразные темы, связываемые с более емким термином «успешное старение».

# Кое-что о неуспешном старении

В этой книге обсуждается главным образом успешное (или, если хотите, осмысленное) старение и преимущества перехода к преклонным годам. Я фокусируюсь на успешном старении, я общался со многими из тех, кто подходит под его критерии, но кто-нибудь мог бы заявить: они хорошо стареют благодаря тем успехам, которых они добились в жизни. К примеру, средний американский президент живет дольше среднего взрослого мужчины – несмотря на все стрессы, связанные с президентской работой. Вероятно, тут играет роль целый ряд факторов (таких, как рацион, образование, общественная поддержка, финансовая обеспеченность), позволяющих им «хорошо жить»<sup>16</sup>. А что же такое НЕуспешное старение? Возможно, под этим следует подразумевать в первую очередь НЕдостижение пожилого возраста. В знаменитой песне «Мое поколение» английской группы The Who есть строчка: «Надеюсь, я помру, прежде чем состарюсь». Любопытно: когда Пита Таунсенда, вокалиста The Who, спросили об этих словах, он ответил, что написал текст песни на свое двадцатилетие, в ту пору, когда для него «состарюсь» означало «безумно разбогатею»<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> Olshansky, S. J. (2011). Aging of US presidents. *Journal of the American Medical Association*, 306, 2328–2329.

<sup>17</sup> <http://musicvaultz.com/tag/pete-townshend>

Один из печальных виновников неуспешного старения – нездоровые зависимости от алкоголя, наркотиков и медикаментов. В наши дни опиаты и другие аналогичные вещества – среди главных причин случайной смерти в среднем возрасте. Некоторые обладатели фантастического таланта, преодолев тяжелейшие обстоятельства, вопреки всякой вероятности становятся суперзвездами и живыми легендами, но затем делаются жертвой темной стороны собственного успеха. Среди таких знаменитостей – Майкл Джексон, Курт Кобейн, Джим Моррисон, Принс, Филип Сеймур Хоффман<sup>18</sup>, Уитни Хьюстон, Эми Уайнхаус: я назвал лишь некоторых, и этот список, увы, пополняется с каждым днем. В наше время легкость доступа к обезболивающим средствам, которые вызывают привыкание, приводит к многочисленным случаям передозировки среди представителей любого возраста. Любопытно отметить, что взрослые сравнительно молодых лет часто считают Майкла Джексона, Принса или Уитни Хьюстон примерами «историй успеха», но при этом не испытывают столь же сильного восхищения перед ветеранами войн или уцелевшими жертвами Холокоста. Похоже, в некоторых случаях потрясающий успех не приводит к успешному старению, а иногда он может дать прямо противоположный результат. Какие привычки и препятствия должны преодолеть взрослые постарше для того, чтобы хорошо стареть, и как

---

<sup>18</sup> Филип Сеймур Хоффман (1967–2014), американский актер, режиссер, продюсер.

мы могли бы сами оценить преимущества пожилого возраста? Один из путей – еще в сравнительно ранние годы постараться лучше понять парадоксы старения и привести наш образ жизни в соответствие с принципами успешного старения. Попросту говоря, умение пережить свою молодость и средний возраст – первый шаг к успешному старению. Некоторые из тех, кто встретился с успехом уже в юные годы, может не суметь даже достичь средних лет. Но само понятие «среднего возраста» наводит на важный вопрос: как дать определение этим возрастным диапазонам и как их лучше измерять?

# На сколько лет вы себя ощущаете?

Сколько вам лет? Вполне возможно, что вы, отвечая на этот вопрос, будете опираться на дату, указанную в вашем паспорте или свидетельстве о рождении. Это ваш объективный, хронологический возраст. Вы совсем не обязательно будете при этом сверяться с состоянием вашего организма, чтобы получить более «биологичную» оценку и заявить: «У меня легкие пятидесятилетнего» или «Недавняя томография показала, что у меня кости, как у семидесятилетнего». Технологии «тренировки мозга» будут пытаться сообщить ваш «мозговой возраст» (в зависимости от того, сколько очков вы набрали в специальной умственной игре) и показать вам, что вы в состоянии изменить этот возраст. Однако самый лучший показатель вашего возраста, долголетия и общего состояния здоровья – то, на сколько лет вы себя ощущаете. Это называется вашим «субъективным возрастом». По данным некоторых исследований, этот субъективный возраст (то, на сколько лет вы себя ощущаете), а вовсе не ваш «реальный», «паспортный» возраст, на самом деле является более надежным инструментом для прогнозов насчет общего состояния вашего здоровья, возможностей вашей памяти, ваших физических сил и долголетия<sup>19</sup>. Поэтому вместо того,

---

<sup>19</sup> Stephan, Y., Caudroit, J., & Chalabaev, A. (2011). Subjective health and memory self-efficacy as mediators in the relation between subjective age and life satisfaction

чтобы спрашивать: «Сколько вам лет?» (в большинстве разновидностей социальных взаимодействий это в любом случае считается невежливым), лучше, вероятно, задавать такой вопрос: «На сколько лет вы себя ощущаете?» Люди часто выдают в ответ цифру, которая на 5–15 лет меньше их истинного возраста. Как правило, после достижения сорокалетнего рубежа мы сообщаем, что чувствуем себя в среднем на 20 % моложе: иными словами, сорокалетний чувствует себя на 32 года, шестидесятилетний – на 48 лет, а восьмидесятилетний – на 60 лет<sup>20</sup>. Парадоксальным образом с годами мы как бы чувствуем себя все моложе: увеличивается разница между нашим субъективным возрастом и нашим биологическим возрастом<sup>21</sup>.

В культуре, помешанной на юности и борьбе со старени-

---

among older adults. *Aging & Mental Health*, 15, 428–436; Stephan, Y., Chalabaev, A., Kotter-Grühn, D., & Jaconelli, A. (2013). „Feeling younger, being stronger“: An experimental study of subjective age and physical functioning among older adults. *Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 68, 1–7; Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Gerstorf, D., & Smith, J. (2009). Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 24, 654–667.

<sup>20</sup> Rubin, D. C., & Berntsen, D. (2006). People over forty feel 20 % younger than their age: Subjective age across the lifespan. *Psychonomic Bulletin & Review*, 13, 776–780.

<sup>21</sup> Возможно, для тех, кому нет сорока, дело обстоит совершенно иначе. Моему сыну скоро исполнится три, однако он регулярно сообщает окружающим, что ему скоро восемь. Я слышал также, что подростки иногда врут насчет своего возраста – например, пытаются выдать себя за совершеннолетних.

ем, сама идея «ощущения себя более молодым» может вводить в заблуждение. Когда человек сообщает, что его субъективный возраст меньше объективного (биологического), он тем самым вовсе не отрицает свой «настоящий» возраст и не пытается его скрыть: он просто говорит, что чувствует себя здоровее, чем (как ему кажется) полагалось бы чувствовать себя в такие годы. Д-р Лаура Карстенсен, основатель и директор Стэнфордского центра долголетия, показала: когда пожилых людей спрашивают, в каком возрасте они хотели бы оказаться, они, как правило, отвечают, что хотели бы быть примерно на 10 лет младше (восьмидесятилетним хочется, чтобы им было семьдесят, а шестидесятилетним – чтобы им было пятьдесят). По ее мнению, это происходит главным образом из-за того, что им кажется: тогда они были здоровее. Никто из людей старшего возраста не выразил страстного желания снова стать двадцатилетним или тридцатилетним, и это весьма показательно: эти годы, столь ценные многими, могут казаться весьма трудными по сравнению с пожилым возрастом, и нам вовсе не обязательно хочется переживать их вновь<sup>22</sup>.

В отличие от нашего истинного возраста, который может изменяться лишь путем реального прохождения времени и нашего продвижения в будущее (мы не в состоянии стать

---

<sup>22</sup> Elejalde-Ruiz, A. (October 12, 2011). How old you feel inside? Chicago Tribune. <http://www.chicagotribune.com/lifestyles/health/sc-health-1012-senior-health-emotional-age-20111012-story.html>



младше в *объективном* смысле), наш субъективный возраст достаточно пластичен. Если мы находимся рядом с более молодыми людьми, мы и сами можем ощутить себя моложе. К примеру, актер Дик ван Дайк в 86 лет женился на сорокалетней Арлен Силвер (можно привести массу других примеров большой разницы в возрасте у супругов, которые вступают в брак: иногда это первое бракосочетание для кого-то из них или для них обоих, иногда – не первое). Человек постарше, сочетающийся браком с человеком помладше, может обладать субъективным возрастом меньше своего биологического; он чувствует себя моложе и ведет себя соответственно. Если верить ван Дайку, порой он может даже больше петь или танцевать. Ван Дайк (теперь ему уже за девяносто) как-то раз заметил: «У меня красивая молодая жена, которая танцует и поет, так что в моем доме часто разыгрываются танцевальные и певческие дуэты»<sup>23</sup>.

Д-р Эллен Лангер, гарвардский социопсихолог, полагает, что внешние сигналы нашего возраста (скажем, облысение или появление детей на сравнительно поздней стадии жизни) могут влиять на наш субъективный возраст и связанные с ним особенности<sup>24</sup>. К примеру, женщина, которая рождает

---

<sup>23</sup> Dance, sing, just 'keep moving,' Dick Van Dyke tells seniors. An interview with Dick Van Dyke. Weekend Edition Sunday, NPR [National Public Radio], October 11, 2015. <http://www.npr.org/2015/10/11/447591736/dance-sing-just-keep-moving-dick-van-dyke-tells-seniors>

<sup>24</sup> Hsu, L. M., Chung, J., & Langer, E. J. (2010). The influence of age-related cues on health and longevity. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 632–648.

детей позже, часто оказывается окружена более молодыми «сигналами», связанными с возрастом (т. е. более молодыми матерями), поэтому у таких матерей выше средняя ожидаемая продолжительность жизни, чем у тех женщин, которые родили детей на более ранних стадиях жизни. Большая разница в возрасте между супругами может приводить к «сигналам, не соответствующим возрасту»: к примеру, женщина, вышедшая замуж за мужчину более почтенных лет, может близко наблюдать старение и чувствовать себя старше. Такие «супруги помоложе» (обоего пола), как правило, живут меньше, чем могли бы, а вот «супруги постарше» обычно живут дольше, хотя здесь очень трудно вычленить какие-то определенные факторы, которые являются причиной такого изменения продолжительности жизни. Главное – то, что постоянное напоминание о нашем возрасте может изменить наше субъективное восприятие того, сколько нам лет, и ощущение себя «старше» или «моложе» явно оказывает немалое влияние на нашу жизнь.

Интересно отметить: возможно, люди хотят выглядеть моложе не только из соображений тщеславия, но и для того, чтобы оценить плюсы по части здоровья и социальные ожидания, ассоциируемые с меньшим субъективным возрастом. Иными словами, ощущение себя моложе может заставить нас и вести себя соответственно. Вот одно неожиданное открытие, которое сделала Лангер в ходе своих исследований: у женщин, которые полагают, что они стали выглядеть моло-

же после того, как покрасились или постриглись, происходит вполне реальное снижение кровяного давления, а кроме того, они кажутся моложе и окружающим. Для мужчин облысение явно служит напоминанием о подступающей старости. Преждевременно облысевшие мужчины, видя это свое «более старое Я» в зеркале, могут и в самом деле «стариться быстрее»: некоторые факты вроде бы указывают на то, что для преждевременно оплешивевших мужчин выше риск развития рака простаты и ишемической болезни сердца, чем у тех, кто не облысел раньше срока. Поэтому стремление мужчин обзавестись более обильной шевелюрой (или с помощью парика, или посредством регенеративного выращивания волос: эта отрасль сейчас переживает подъем) может приносить вполне реальную пользу здоровью, если человек твердо верит, что чувствует себя моложе, когда он выглядит моложе<sup>25</sup>. Возможно, в этом одна из причин того, почему мы часто так удивляемся, видя в зеркале лицо, которое *выглядит* старше, чем должно бы (по нашему представлению о себе).

Что это такое – быть пожилыми людьми сегодня, по сравнению с временами 20- или 30-летней давности? Сегодня пожилые люди часто полагают, что старость начинается лет эдак в 85. Двадцать лет назад дело обстояло совсем по-другому. Когда мы представляем себе пожилого человека, мы часто воображаем своих родителей или бабушек-дедушек или

---

<sup>25</sup> Hsu, L. M., Chung, J., & Langer, E. J. (2010). The influence of age-related cues on health and longevity. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 632–648.

же еще каких-то родных или друзей, которые, как нам кажется, подходят под это описание. Но означает ли это, что мы хотим быть похожими на них, когда станем постарше? В ходе одного масштабного исследования, проведенного в Берлине<sup>26</sup>, данные, собранные в 2014 году при изучении особенностей 75-летних участников, сравнивались с результатами аналогичного исследования, проведенного в 1990 году. Удалось весьма подробно изучить различия между этими двумя наборами данных. Особенно впечатляет то, что ученые сумели выявить и сравнить «статистических близнецов» – представителей одного и того же пола, сходных с участниками более давнего исследования по возрасту, здоровью, образованию. Средний 75-летний нашего времени пребывает в лучшей когнитивной форме, чем 75-летний два десятка лет назад: он выдает результаты, сильно напоминающие результаты 55-летнего из более раннего исследования, а кроме того, сообщает о лучшем самочувствии и более позитивном настроении. Как предположили исследователи, это может объясняться тем, что за прошедшую четверть века произошли серьезные подвижки в области физической формы пожилых людей, а кроме того, повысился их общий уровень независимости. Это вполне согласуется с представлениями о том, что мы (как человечество), возможно, просто делаемся все

---

<sup>26</sup> Gerstorf, D., Hülür, G., Drewelies, J., Eibich, P., Duezel, S., Demuth, I., ... Lindenberg, U. (2015). Secular changes in late-life cognition and well-being: Towards a long bright future with short brisk ending? *Psychology and Aging*, 30, 301–310.

смышленнее, сильнее и даже стремительнее: этот тезис основан на том, что за последние полвека неуклонно улучшается рекорд в марафоне и триатлоне (и среднее время их прохождения), а также увеличивается возраст тех, кто успешно завершает эти гонки на выносливость.

# **Когда и как изучать успешное старение: все происходит так быстро... и при этом так медленно**

Все мы постоянно наблюдаем старение – и в себе, и в своих близких. Во многих смыслах все мы – его исследователи: мы следим за течением жизни наших детей, родителей, бабушек-дедушек, мы видим, какие изменения происходят с ними и с нами, и невольно задаемся вопросом, какими мы будем, когда станем старше<sup>27</sup>. Я, во всяком случае, очень хорошо замечая, как моя память меняется с годами (и вижу, что она все чаще подводит меня), – вероятно, потому что моя профессиональная деятельность посвящена исследованию памяти и старения. При этом я постоянно восхищаюсь пожилыми людьми, сохранившими ясность рассудка, остроумие, мудрость: в каком-то смысле они являются для меня ролевыми моделями. Вот как зародилась эта книга: у ее истоков – общение с пожилыми людьми, которые стареют многообразными путями, и вопрос о том, чему мы можем научиться у людей всех возрастов, когда речь идет об успеш-

---

<sup>27</sup> Эта книга фокусируется главным образом на психологии старения, но существует великолепный учебник, описывающий более сложные взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов, которые влияют на старение: Whitbourne, S. K., & Whitbourne, S. B. (2010). Adult development and aging: Biopsychological perspectives. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

ном старении. Но как вообще проводить научные исследования старения?

## **Ограничения и оговорки при проведении исследований старения**

Когда вы изучаете старение человеческих существ, трудно проводить эксперименты в обычном их понимании – по самым разным причинам. Если у нас нет под рукой машины времени, нам приходится ждать, чтобы пронаблюдать результаты введения той или иной переменной. К примеру, если мы вводим/изменяем какой-то фактор (скажем, включаем в рацион испытуемого больше черники или увеличиваем его физическую активность), чтобы посмотреть, повлияет ли он на старение (скажем, улучшит память или продлит жизнь), придется подождать, если мы хотим пронаблюдать какие-то долгосрочные эффекты. Кроме того, трудно определить, что стало причиной каких-либо преимуществ для здоровья: введенный нами фактор или какая-то другая последовательность событий, поведенческих изменений и т. п., происходящая в процессе старения. Поэтому мы зачастую опираемся на разного рода ассоциации или корреляции, исходя из предположения, что время или старение играет одну из важнейших ролей в соответствующих процессах. Пытаясь более строго «изолировать» старение как таковое и определить, что же на самом деле вызывает перемены или разли-

чия, связанные с возрастом, можно либо терпеливо наблюдать за группой людей в течение многих лет (это так называемые *лонгитюдные* (*многолетние*) *исследования*), либо – что значительно проще – сравнивать две различные возрастные группы в заданное время (это так называемые *перекрестные исследования*).

Наблюдая, как растут наши дети и стареют наши родители, мы проводим свое личное лонгитюдное исследование старения. Сравнивая себя со своими детьми, мы проводим исследования, которые больше похожи на перекрестные; такое сравнение показывает, как изменились времена и как могут меняться люди. Наблюдение за отдельными людьми и рассмотрение отдельных случаев может позволить нам сделать полезные умозаключения, но четкие выводы трудно получить на основе изучения всего одного человека. Для того чтобы делать корректные обобщения, лучше всего иметь дело с большой группой (выборкой), состоящей из сотен или даже тысяч людей. Отдельные случаи с отдельными людьми могут подтверждать более масштабные исследования<sup>28</sup> или же служить необходимыми «мостиками» для дополнительных исследований, которые могут подтвердить или опровергнуть данные, полученные при изучении этих единичных

---

<sup>28</sup> В научных кругах имеет широкое хождение шуточка: «Множественное число от слова случай – данные». Она как бы подразумевает, что всякого рода отдельные случаи могут порождать ценные выводы, однако научное исследование куда убедительнее, если в нем учтено множество наблюдений, доступных для количественного анализа.



случаев. Кроме того, исследование животных может позволить лучше контролировать процесс старения, к тому же у подопытных видов, как правило, короче продолжительность жизни, что удобно для исследователя. Так, фруктовая мушка-дрозофила живет всего несколько недель или месяцев<sup>29</sup>, так что в ходе определенных экспериментов можно проводить генетические манипуляции, стараясь увеличить эту краткую продолжительность жизни и попутно совершать важные открытия – не сталкиваясь с необходимостью ждать годы, десятилетия или всю человеческую жизнь, чтобы пронаблюдать какие-либо результаты, связанные с увеличением долголетия<sup>30</sup>. Наконец, мы, ученые, обычно занимаемся вопросами, которые кажутся нам интересными и важными, так что в каком-то смысле мы сами решаем, что нам изучать касательно процесса собственного старения, а это может приводить к предвзятости уже в самом начале эксперимента. Таким образом, движущей силой подобных изысканий могут служить наши собственные интересы и мотивы. Невольно вспоминается шутка насчет того, что побуждает нас стремиться изучать мозг: «Когда-то я думал, что мозг – самая интересная штукавина из всех, какие только можно изучать, но тут я спохватился: погоди-ка, а кто мне это говорит?»

---

<sup>29</sup> Выражаю признательность д-ру Джею Бренману, сообщившему важные подробности насчет жизненного цикла дрозофилы и ее продолжительности жизни.

<sup>30</sup> Впечатляющий пример такого продления жизни дрозофилы см. в: Ulgherait, M., Rana, A., Rera, M., Graniel, J., & Walker, D. W. (2014). AMPK modulates tissue and organismal aging in a non-cell-autonomous manner. *Cell Reports*, 8, 1767–1780.

# **Люди, которым нравятся научные исследования**

Изучение старения требует немалого количества времени – в буквальном смысле. Экспериментальная психология разработала многообразные методы исследования того, как люди стареют, не требующие многолетних наблюдений за этим процессом. Собственно говоря, в большинстве исследований «старения» рассматриваются различия между группами людей, «связанные с возрастом». Такие перекрестные исследования сравнивают более молодых взрослых с более пожилыми людьми в тот или иной заданный момент времени. Как правило, это наиболее удобные и экономичные (с точки зрения финансовых затрат на проведение) изыскания. Ими часто занимаются в университетских кампусах. Для удобства в качестве более молодой группы используют студентов колледжа: за участие им ставят баллы, а иногда платят. К участию в более старшей группе часто привлекают «обеспокоенных здоровых»: это люди старшего возраста, которые не страдают никакими серьезными заболеваниями, однако озабочены состоянием своей памяти, опасаются, что она не работает как полагается, и хотят как-то изменить положение. Эти люди старшего возраста вербуются из числа местных, они живут независимо, и им платят за то, что они уделяют исследователям свое время: впрочем, зачастую они занимаются этим бесплатно, а иногда они даже сами жертвуют деньги

на исследования. Возможно, к участию их подталкивает желание сохранять остроту ума, оставаться в курсе новейших научных изысканий и больше узнавать о работе собственной памяти.

Следует отметить, что в ходе этих перекрестных исследований проводится сравнение очень разных возрастных и поколенческих категорий («когорт») людей. Сегодняшний «старший взрослый», вероятно, был подростком в 1950-е годы и мог ходить в колледж в 1960-е. Этих людей старшего возраста затем сравнивают с современными учащимися колледжей, но ведь сейчас на дворе совсем иное время по сравнению с тем, когда эти люди старшего возраста были молодыми. Даже диплом колледжа «тех времен» отличается от современного диплома колледжа, потому что сегодня в колледжах учится значительно больше народу. Так что помимо возрастных различий существуют еще и особые различия между когортами, которые могут сказываться на том, как человек воспринимает мир. Это важно иметь в виду, когда вы сравниваете сегодняшних молодых взрослых с пожилыми людьми, выросшими в другом мире.

## **Не забыть бы мне вернуться: лонгитюдные исследования старения**

Ученый активнее включается в изучение старения при разного рода лонгитюдных (многолетних) исследованиях,

требующих наблюдения за группами людей по мере того, как они стареют. На это требуется немало времени (зачастую десятилетия) и ресурсов (обычно используются средства, получаемые через гранты). Участники таких изысканий могут постепенно выбывать из них: люди переезжают, не отвечают на запросы, теряют интерес к исследованиям или попросту умирают. В результате иногда получается так, что лишь самые здоровые, заинтересованные и полные энтузиазма участники постоянно возвращаются за очередной «дозой» участия в исследованиях. Самые известные лонгитюдные исследования такого рода проводятся в Берлине, Балтиморе, канадской Виктории, Сиэтле и Швеции; еще один знаменитый проект – «Гарвардское исследование развития взрослого человека».

Любопытно, что в ходе некоторых из этих лонгитюдных исследований тесты показывают весьма незначительные ухудшения (или вообще никаких ухудшений) по части памяти, способности рассуждать логически и словаря для людей, которым далеко за девяносто<sup>31</sup>. При проведении лонгитюдных исследований следует учитывать: если испытуемые ежегодно возвращаются к вам на проверку памяти, осуществляемую по *одной и той же* методике, они рано или поздно начнут проявлять «эффект долгой практики», поскольку они уже несколько раз проходили эти тесты. Впрочем, мож-

---

<sup>31</sup> Schaie, K. W. (2005). What can we learn from longitudinal studies of adult development? *Research in Human Development*, 2, 133–158.

но возразить, что такой же эффект проявляется у студентов колледжа, которые то и дело проходят проверку памяти на своих учебных занятиях. В рамках одного лонгитюдного исследования, проводившегося в Швеции, ученые сравнили различные возрастные группы с теми группами, которые регулярно приходят на очередные тесты, и обнаружили: даже если мы учтем эти «эффекты долгой практики», память, начиная примерно с 60 лет, действительно слабеет лишь очень незначительно; то же самое касается ухудшения результатов тестов на вербальную память и объем словаря. Кроме того, они обнаружили, что уровень образования влияет на «эффект когорты» в перекрестных исследованиях<sup>32</sup>. Имея в виду подобные проблемы, можно заключить, что полнота картины того, как все меняется с возрастом, зависит от того, как именно мы осуществляем многообразные испытания, каждое из которых связано с собственными проблемами по части методики проведения работ и интерпретации получаемых данных.

Одно из более необычных лонгитюдных исследований продлилось восемь десятилетий. Все началось с младшеклассников, родившихся примерно в 1910 году. Работу проводил стэнфордский психолог Льюис Терман, прославившийся своими исследованиями человеческого интеллекта.

---

<sup>32</sup> Rnünlund, M., Nyberg, L., Bcükman, L., & Nilsson, L. G. (2005). Stability, growth, and decline in adult life span development of declarative memory: Cross-sectional and longitudinal data from a population-based study. *Psychology and Aging*, 20, 3–18.

Он отобрал 1500 одаренных мальчиков и девочек, хорошо справляющихся с задачами повседневной жизни, и организовал проведение различных типов тестов уже на этой ранней стадии их существования – дабы лучше понять, что впоследствии сделает людей лидерами. Несколько десятилетий спустя обнаружилось, что результаты этих ранних тестов вполне согласуются с разнообразными впечатляющими достижениями испытуемых в более позднюю пору жизни. Впрочем, остается неясным, действительно ли эти вундеркинды были сколько-нибудь лучше (в том, что касается этих достижений) по сравнению с теми, чьи таланты не выявились в детстве. Удалось обнаружить и кое-что неожиданное: так, хотя умение этих детей читать уже в ранние годы все-таки связывали с их дальнейшими успехами в учебе, наблюдалась его меньшая связь с общим объемом того образования, которое они получали в жизни, и практически никакой связи с уровнем приспособленности к жизни, определявшимся в среднем возрасте. Кроме того, те участвовавшие в исследовании дети, которые пошли в школу сравнительно рано, как правило, посвятили собственному образованию меньшее количество лет, хуже приспособлялись к жизни, достигнув среднего возраста, и риск летального исхода для них был выше<sup>33</sup>. Хотя многие из отобранных детей прожили долгую

---

<sup>33</sup> Исследование Термана вкратце описано в книге Ховарда Фридмана (Howard S. Friedman) и Лесли Р. Мартин (Leslie R. Martin) (двух из тех ученых, которые проводили анализ по следам работ Термана) «The Longevity Project» [«Проект „Долголетие“»]. В ней представлено множество неожиданных (и развенчиваю-

и здоровую жизнь, неясно, была ли она дольше, чем у тех, кто в детстве не был отмечен как «одаренный ребенок». Эти отобранные дети (иногда их называют «термитами Термана») уже почти все умерли, но их наследие продолжает жить – в виде настоящих сокровищниц данных и историй об их жизни как участников долговременных исследований. Необходимо провести множество дальнейших изысканий, чтобы корректно проследить, как когорта нынешнего информационного века, так сильно опирающаяся на высокие технологии, будет стареть на протяжении ближайших десятилетий и как наш постоянный доступ к информации будет сказываться на нашем знании, мудрости, благополучии и старении.

Размышляя о том, как наша собственная память изменилась с годами, мы зачастую не проводим никаких серьезных экспериментов, а просто полагаемся на самонаблюдение. Как у вас сейчас с памятью? Погодите, а с чем сравнивать? С тем, какой она у вас была в двадцать лет? Или с памятью нынешних студентов колледжа? Нам нужно вдумчиво проводить сравнение своей памяти с подходящим периодом времени или с подходящей группой людей, если мы хотим прийти к корректным выводам. Зачастую наша собственная субъективная оценка своего здоровья или памяти (и того,

---

щих мифы) наблюдений и умозаключений по поводу тех факторов, которые влияют на то, насколько хорошо мы стареем и какие типы людей «хорошо живут» даже в старости. Аналогичное исследование, но уже проводившееся на протяжении 30 лет, описано в: George Valliant, Aging Well.

как мы стареем) может оказаться весьма точной<sup>34</sup>. Кроме того, наши спутники и родственники, с которыми мы поддерживаем близкие отношения и которые хорошо нас знают, могут служить источником ценных наблюдений по поводу возможного наступления у нас старческого слабоумия<sup>35</sup>. Таким образом, на протяжении своей жизни мы успеваем неплохо себя изучить – и мы замечаем те изменения, которые приходят с возрастом.

---

<sup>34</sup> Siegel, M., Bradley, E. H., & Kasl, S. V. (2003). Self-rated life expectancy as a predictor of mortality: Evidence from the HRS and AHEAD surveys. *Gerontology*, 49, 265–271.

<sup>35</sup> Cacchione, P. Z., Powlishta, K. K., Grant, E. A., Buckles, V. D., & Morros, J. C. (2003). Accuracy of collateral source reports in very mild to mild dementia of the Alzheimer type. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51, 819–823.



# **С годами мы становимся разборчивее? Теории о селективности целей в пожилом возрасте**

Существует множество разнообразных теорий по поводу психологических аспектов того, что происходит с нами по мере старения. Но большинство таких теорий концентрируются на ухудшении, угасании и увядании: мы медленнее движемся, то и дело падаем, плохо спим, и нам все труднее вспоминать разные вещи. Однако примечательными исключениями здесь служат теории жизненного развития, которые фокусируются не на возрастных ухудшениях как таковых, а на том, что по мере нашего старения все меняется по-разному: что-то – к лучшему, а что-то – к худшему. Тут можно выделить две известных теории старения (качественных, а не количественных): *теорию компенсирующей селективной (избирательной) оптимизации и теорию социоэмоциональной селективности*. Обе делают немаловажные и довольно точные предсказания, показывающие: по мере старения мы избирательно и стратегически-разумно фокусируемся на иных видах деятельности, на иных разновидностях информации, на иных целях, и мы вовсе не «разваливаемся» по сравнению с собой в более ранние годы или с нашими более молодыми

современниками.

С годами мы все лучше понимаем, чем нам больше нравится заниматься, как лучше распределять свое время и какие физические ограничения могут быть связаны с более почтенным возрастом. Людей старшего возраста можно считать тонкими знатоками того, как проводить время и как выбирать для себя виды деятельности, при этом продолжая иногда пробовать что-нибудь новенькое. Жизненные цели меняются с возрастом, и мы с годами можем более избирательно относиться к тому, на чем сосредоточиться: зачастую мы фокусируемся на эмоционально значимых целях (скажем, на том, чтобы проводить время с родными и друзьями, на том, чтобы делать что-то такое, что окажет воздействие на следующее поколение).

## **Селективная оптимизация и компенсация**

Согласно одной из самых значимых теорий старения, с годами мы становимся избирательнее в том, что касается наших целей и того, как мы стремимся их достигать. Эту теорию выдвинули профессор Пауль Балтес и его коллеги, она оказала немалое влияние на развитие науки и носит название *теории компенсирующей селективной оптимизации*<sup>36</sup>. Согласно данной теории, мы выбираем для себя виды

---

<sup>36</sup> Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory.

деятельности или определенные цели, оптимизируем время и имеющиеся у нас способности так, чтобы достичь этих целей, и проводим своего рода компенсацию тех ухудшений или нехваток, которые могут стать результатом нашего старения. К примеру, пожилой человек, у которого слабеет зрение и который обожает музыку и пение, будет намеренно уделять больше времени и внимания слушанию музыки и пению – и даже может записаться в хор. При этом он может сократить время, уделяемое чтению, игре в карты и другим видам деятельности, где нужно очень сильно полагаться на зрение.

Великий пианист Артур Рубинштейн, продолжавший выступать почти до девяноста лет и проживший до 95, является собой хороший пример компенсирующей селективной оптимизации. В пожилом возрасте он играл меньше произведений, фокусируясь во время репетиций на тех, которые любил больше всего и которые чаще всего исполнял перед публикой. Кроме того, он рассказывал, как с годами перестал исполнять чрезвычайно сложные вещи. Но иногда ему все-таки случалось играть быстрые и затейливые произведения, и он, по его словам, научился снижать темп перед тем, как сыграть фрагмент, требующий особенно стремительного движения пальцев: тем самым он создавал контраст, порождавший *иллюзию* скорости<sup>37</sup>. Я сам наблюдал такой подход на выступ-

---

American Psychologist, 52, 366.

<sup>37</sup> Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, 1, 1–34.

лении легендарного гитариста Чака Берри в джазовом баре «Блюберри-Хилл» в Сент-Луисе. Берри применял схожие стратегии на девятом десятке – варьируя темп, заменяя одни слова другими и вообще импровизируя так, как он считал нужным, собственно, как и полагается подлинному артисту, когда он стареет.

От многих привычек зачастую трудно отказаться, но оценка того, какие виды деятельности сохраняют пластичность, когда мы достигаем преклонных лет, может оказаться полезна с точки зрения адаптации к возрасту. Если человек много лет играл в баскетбол или бегал и теперь страдает от возрастной дегенерации суставов или коленей и связанных с этим болей, он может заняться плаванием, ходьбой и наблюдением за птицами: это и есть компенсирующая селективная оптимизация. Замена одних видов деятельности другими, более подходящими для вашего возраста, – это адаптивная стратегия. Ее примеры – замена тенниса у стенки гольфом или даже обращение к этим видам спорта в более ранний период жизни, вызванное тем, что вы понимаете: ими можно наслаждаться и в весьма почтенном возрасте. Астронавт и сенатор Джон Гленн когда-то регулярно бегал, но, когда ему перевалило за девяносто, он стал вместо этого заниматься ходьбой, тем самым получая нужную дозу физических упражнений иным путем. Писатель Джаред Даймонд, лауреат Пулитцеровской премии, когда-то совершал сложные 20-мильные походы по пересеченной местно-

сти, теперь же он довольствуется регулярной трехмильной прогулкой близ своего дома, наблюдая при этом за птицами. Вообще, эта модель предполагает, что людям старшего возраста надлежит активнее относиться к процессу своего старения – выбирая для себя определенные виды деятельности (основываясь на том, какие ресурсы и способности доступны им в настоящее время) и устанавливая для себя разумные и осмысленные цели.

## **Эмоциональные цели людей старшего возраста: теория социоэмоциональной селективности**

Родственная теория объясняет, как наши цели меняются с годами: скажем, студент колледжа или молодой сотрудник компании часто концентрируется на накоплении информации или знаний, тогда как люди старшего возраста зачастую больше сосредоточены на достижении эмоционально значимых целей. Эти цели могут относиться к семье человека или же к более широкомасштабным проектам профессионального толка: например, к разного рода наставнической деятельности, к отысканию способов более серьезно изменить мир, внести вклад в жизнь следующего поколения. Эту *теорию социоэмоциональной селективности*, оказавшую большое влияние на развитие науки, предложили профессор Лаура Карстенсен и ее коллеги по Стэнфордскому университету. Теория в общих чертах изложена в ее кни-

ге «Долгое светлое будущее»<sup>38</sup>, ставшей очень популярной. Согласно данной теории, люди старшего возраста отчетливо осознают конечность жизни и в результате больше фокусируются на позитивной информации, на эмоциональных целях, на том, чтобы проводить время с любимыми людьми, – по сравнению с более молодыми взрослыми, которые могут сильнее фокусироваться на негативной информации (порой это необходимо для выживания), на аккумулировании знаний, на обзаведении новыми друзьями и связями – иногда за счет времени, которое они могли бы провести с семьей.

---

<sup>38</sup> Carstensen, L. L. (2009). A long bright future: An action plan for a lifetime of happiness, health, and financial security. New York: Broadway Books.

# 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.