

ФОКУС АНДРЕЙ ФОМЕНКО НА ЖИЗНЬ

Научный подход
к продлению молодости
и сохранению здоровья



Андрей Фоменко

**Фокус на жизнь. Научный
подход к продлению молодости
и сохранению здоровья**

«Альпина Диджитал»

2021

УДК 613
ББК 51.2

Фоменко А.

Фокус на жизнь. Научный подход к продлению молодости и сохранению здоровья / А. Фоменко — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-90-747056-9

Эта книга – размышление о том, сколько действительно может прожить человек, если воспользуется неисчислимыми внутренними ресурсами, заложенными в организм с рождения. По мнению автора, мешают раскрытию потенциала не только нездоровые привычки, но также страх перед смертью и распространенные стереотипы о старении. Опираясь на опыт многочисленных исследований и примеры реальных долгожителей, автор рассказывает, как с помощью различных практик, положительного настроения, упражнений и соответствующего поведения запускать цепочку оздоровительных процессов. И тем самым доказывает, что замедление процесса старения и продление жизни – реальность, доступная каждому человеку. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613

ББК 51.2

ISBN 978-5-90-747056-9

© Фоменко А., 2021

© Альпина Диджитал, 2021

Содержание

Вступление	6
Раздел I. Психологические барьеры и установки	9
Часть I	11
Глава 1. Смерть – это то, что случится не с нами	11
Глава 2. Теория управления страхом смерти	15
Глава 3. Страх смерти – убийца жизни или источник силы?	18
Глава 4. Что мы находим, побеждая страх смерти	20
Часть II	25
Глава 1. Мы свое отжили: откуда взялись стереотипы о старении	25
Глава 2. Самореализующиеся пророчества – как они работают	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Андрей Фоменко

Фокус на жизнь: Научный подход к продлению молодости и сохранению здоровья

Редактор *Е. Лозовик*

Руководитель проекта *С. Цоцериа*

Дизайнер *А. Маркович*

Иллюстрации *М. Малкина*

Корректоры *О. Криворучко, Н. Казакова*

Компьютерная верстка *Б. Руссо*

© А. Фоменко, 2021

© ООО «Альпина ПРО», 2021

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.

* * *

Вступление

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

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

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

Почему одни люди долго живут здоровой и счастливой жизнью, а другие быстро дряхлеют, теряют остроту ума, страдают от болезней и рано уходят? Причем, как показывает статистика, этих других – большинство, а вот бодрая и здоровая старость – редкость. Истории про долгожителей многие воспринимают как рассказы про миллиардеров, голливудских звезд или космонавтов – хотели все, но получилось лишь у единиц. Тем более что многие из счастливых, перешагнувших вековой рубеж в полном здравии, далеко не всегда оказываются адептами ЗОЖ.

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

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

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

Старейшая жительница Италии Эмма Морано прожила 117 лет (1899–2017) и стала последним живущим на Земле человеком, родившимся ранее 1900 года. По свидетельствам наблюдателей, у Эммы не было каких-либо особенных секретов, позволяющих объяснить столь долгую и достаточно здоровую жизнь. Морано связывала собственное долголетие с диетой из сырых яиц и печени, любовью к шоколаду и позитивными мыслями о будущем.

Казалось бы, истории долгожителей укладываются в привычное для большинства людей понимание: долгая жизнь – выигрыш в генетической лотерее, а «простым смертным» не стоит рассчитывать на подобное везение. Однако исследования последних десятилетий пробивают

брешь в подобном фаталистическом мировоззрении. Так, одним из аргументов в споре с судьбой, якобы обрекающей нас на короткую жизнь и болезненную старость, стало открытие так называемых голубых зон. Речь идет о регионах планеты, в которых долгожительство – не исключение, а норма. На сегодняшний день выявлено пять оазисов долголетия:

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

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

Обнаружение голубых зон свидетельствует о существовании факторов, влияющих на организм не одного человека, а целых групп людей, – своего рода рычагов, способствующих долголетию и здоровому старению. Проанализировав условия жизни, питания и мировоззрения жителей данных областей, ученые выявили некоторые аспекты, схожие для всех обитателей «голубых регионов». В числе таких факторов оказались диета (изобилие растительной пищи, низкокалорийный рацион), высокая двигательная активность и практика осознанности.

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

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

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

Кроме того, состояние их организма даже накануне гибели полностью вписывается в представление об идеальном долголетии: у этих существ не развиваются возрастные изменения и болезни, очень редко встречаются раковые опухоли, сохраняется способность к размножению – даже у самок. Также голые землекопы нечувствительны к воздействию многих химических веществ и радиации.

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

Ответ на этот вопрос дают ученые, посвятившие жизнь исследованию голых землекопов. Специалисты убеждены, что в особенностях работы организма этих грызунов, в их генах пря-

чется секрет долголетия, который может быть использован для продления жизни и достижения здоровой старости у любых живых существ, в том числе у человека.

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

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

Как это ни удивительно, но человек – это своего рода «голый землекоп» среди приматов. Например, наши ближайшие биологические родственники – шимпанзе – в 45 лет уже глубокие старики, хотя для человека этот возраст – время расцвета! Ученые связывают это с тем, что главной эволюционной целью для животных, в том числе приматов, является передача генов потомству. Поэтому после окончания репродуктивного периода существование особи теряет биологический смысл.

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

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

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

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

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

Раздел I. Психологические барьеры и установки

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

Станислав Гроф,

чешский и американский психолог и психиатр

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Часть I

Отрицание смерти

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

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

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

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

Через некоторое время среди вереницы чужих лиц вновь возникает фотография одного из участников. Только на этот раз рядом с портретом размещены слова, напоминающие о смерти. Датчики на голове добровольцев послушно регистрируют всплеск удивления – у всех, кроме того, чье изображение демонстрируется на экране. Мозг этого участника ведет себя так, словно ничего неожиданного не происходит. Так, словно он «ослеп».

Результаты этого удивительного эксперимента, проведенного в израильском Университете Бар-Илан, были опубликованы в журнале *NeuroImage* в ноябре 2019 года¹. Статья вызвала шквал обсуждений в научном мире – и это не удивительно. Ведь впервые было продемонстрировано, как человеческий мозг реагирует на упоминание о собственной смерти. Оказалось, что он его попросту... игнорирует. Мысли о собственной кончине попадают в «слепое пятно» нашего мозга.

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

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

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

¹ Dor-Ziderman Y., Lutz A., Goldstein A. (2019). Prediction-based neural mechanisms for shielding the self from existential threat. *NeuroImage*. 202. 116080. doi: 10.1016/j.neuroimage.2019.116080.

² Sample I. Doubting death: how our brains shield us from mortal truth. *The Guardian*, 19.10.2019. <https://www.theguardian.com/science/2019/oct/19/doubting-death-how-our-brains-shield-us-from-mortal-truth>.

«ОТРИЦАНИЕ СМЕРТИ» ЭРНЕСТА БЕККЕРА

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

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

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

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

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

ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКТЫ БЕССМЕРТИЯ?

Для того чтобы уйти от власти парализующих мыслей о смерти, создаются «проекты бессмертия» – как личные, так и социальные. Это могут быть религии, идеологии, в рамках которых человек может ощущать себя условно бессмертным. Причем чем больше людей убеждено, что тот или иной проект работает, тем проще отдельному человеку верить в их истинность.

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

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

Важную роль, по мнению Беккера, в убегании от мысли о смерти играет культура. Как пишет журналист, искусствовед и культуролог Алена Солнцева, «каждая культура создает картину мира – набор концепций для понимания устройства мира и собственного места в нем. Разделяя стандартные для общества ценности, человек получает ощущение собственной значимости, а значит, обещание буквального и/или символического бессмертия. Согласно этим

исследованиям, напоминание о смерти ведет к усилению приверженности традиционно разделяемым обществом установкам и к желанию их защищать»³.

ЧТОБЫ БЫТЬ БЕССМЕРТНЫМ, НУЖНО БЫТЬ ГЕРОЕМ

Родить сына, посадить дерево и построить дом – считается, что этого достаточно для признания жизни состоявшейся. Однако миллионы рожденных сыновей канули в Лету, вековые дубравы рассыпались под натиском времени, засухи и лесных пожаров, и даже дома, строившиеся на века, подверглись ненасытному тлению. Соответственно, имена родителей, сеятелей и строителей оказались бесследно стертными из летописи истории.

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

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

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

Жребий двоякий меня ведет к гробовому пределу:
Если останусь я здесь, перед градом троянским сражаться, –
Нет возвращения мне, но слава моя не погибнет.
Если же в дом возвращусь я, в любезную землю родную,
Слава моя погибнет, но будет мой век долголетен,
И меня не безвременно Смерть роковая постигнет.

(Гомер, «Илиада», песнь 9, перевод Н. Гнедича)

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

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

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

³ Солнцева А. У зверей и ангелов нет тревоги. [Интернет-издание] // «Газета. Ру» 15.04.2017. <https://www.gazeta.ru/comments/column/solnceva/10627091.shtml?updated>.

пытаются увековечить: ставят памятники, мумифицируют, называют его именем улицы, города и т. д.

Глава 2. Теория управления страхом смерти

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

Наверняка служители Фемиды и раньше сталкивались с подобными делами. В данном же случае все судьи – 15 мужчин и 7 женщин – были участниками эксперимента. Их предупредили, что эта задача – часть социального исследовательского проекта, в суть которого их не посвящали. Половина судей вместе с материалами о деле получили анкету, которую необходимо было заполнить перед принятием решения о размере штрафа. В анкете содержалось всего два вопроса: «Что произойдет с вами, когда вы умрете?» и «Какие эмоции вызывает у вас мысль о собственной смерти?» Перед второй половиной группы такая задача не стояла.

Когда авторы исследования получили судебные решения, они обнаружили, что средний размер рекомендованного штрафа разительно отличался: в одной группе он составлял всего \$50, в другой – \$455. Логично было бы предположить, что меньшую сумму штрафа выписали судьи, которым напомнили об их смертной природе. Разве мысли о неизбежности кончины не должны пробуждать сострадание к оступившимся? Оказалось, что «полтинником» решили ограничиться судьи, не заполнявшие «смертную анкету». А участники эксперимента, мысленно пережившие умирание, настаивали на максимальном размере штрафа. Что же лежит в основе этого парадокса?

САМООЦЕНКА КАК ЩИТ ОТ СТРАХА СМЕРТИ

В 1986 году группа американских ученых, вдохновленных идеями Эрнеста Беккера, разработала теорию, в основу которой легло его «Отрицание смерти». Авторами теории управления страхом смерти (*англ.* terror management theory, ТМТ) стали американские психологи и социологи Джефф Гринберг, Том Пыжински и Шелдон Соломон. Они развили идеи Беккера и углубили понимание той роли, которую играет социум в формировании индивидуальных психических защит.

Авторы теории утверждают, что существуют два типа психологических защит от тревоги, возникающей при мыслях о смерти. Первичные защиты – это отрицание смерти и подавление мыслей о ней. Вторичные – способствуют уменьшению этого страха и базируются на социально-культурных ценностях, позволяющих видеть мир стабильным и упорядоченным. Важнейшим понятием, помогающим отгородиться от осознания неминуемой гибели, выступает *self-esteem* (*англ.* самооценка).

Под самооценкой в данном случае подразумевается уверенность человека в том, что его действия соответствуют ожиданиям социума: удовлетворенность тем, что он правильно все понимает, что у него правильные ценности и, следовательно, сам он хороший и правильный. Естественно, что в разных культурах правильными могут считаться абсолютно разные ценности. Таким образом, *self-esteem* в рамках данной концепции – это субъективная оценка человеком своего соответствия культурным ценностям общества.

Усвоение того, что есть хорошо, а что плохо в конкретной культуре, происходит уже в детстве. Для ребенка ощущение безопасности связано с близостью родителей, дети впитывают ценности и стандарты своей семьи. Следование нормам подкрепляется положительными оценками родителей и постепенно расширяющегося социального окружения: сверстников, педагогов и пр.

Таким образом, уже с раннего возраста человек чувствует себя защищенным, только получая социальное одобрение, и формирует критерии self-esteem, а по сути – комплекс психозащит, помогающих уменьшать тревогу при мыслях о смерти. Авторы теории управления страхом смерти рассматривают self-esteem как буфер, смягчающий напоминания о неизбежном конце. Чем выше самооценка, тем толще стены предполагаемого убежища и тише голоса, напоминающие о природе человеческого бытия.

ОБЪЯСНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА «СУДЬИ И ПРОСТИТУТКА»

В основе теории управления страхом смерти лежит постулат, гласящий, что смерть – это уникальная психологическая угроза, под воздействием которой активизируется защита мировоззрения и опора на самооценку (self-esteem). С момента создания теории были проведены сотни экспериментов, подтвердивших ее достоверность – о некоторых из них мы поговорим далее. Одним из первых стало то самое исследование, о котором мы рассказывали в начале главы.

Что же все-таки заставило людей, получивших напоминание о своей смертной природе, единодушно ужесточить наказание? По мнению авторов концепции, в основе такого поведения лежит именно самооценка, прочно привязанная к страху смерти. Профессия судьи служит своего рода опорой для моральных ценностей общества, квинтэссенцией общепринятых норм – именно на этом базируется самооценка (self-esteem) служащих закона. В ситуации, когда страх смерти дремлет на задворках сознания, судья может позволить проявить лояльность к нарушителю и ограничиться небольшим наказанием, например штрафом в \$50.

Однако, если страх смерти прорывается в сознание, о снисхождении не может быть и речи: роль судьи становится главной опорой в противостоянии экзистенциальному ужасу. В этой ситуации нарушитель закона или общепринятых нравственных норм воспринимается как угроза глобальному культурному проекту бессмертия – и поэтому заслуживает самого сурового наказания.

На втором этапе исследования к решению о размере штрафа для женщины привлекли студентов. Предварительно специалисты выяснили, как каждый из участников относится к проституции. Некоторые продемонстрировали резко негативное отношение, некоторые не выразили осуждения.

Далее, как и в эксперименте с судьями, половине группы предложили ответить на вопросы, касающиеся собственной смерти. Сравнив результаты, эксперты обнаружили: личное отношение участников к проституции как таковой несущественно повлияло на строгость решения – но! это касается только студентов, которым не пришлось заполнять анкету.

Среди студентов из второй половины группы произошел раскол. Те, кто не выказывал негатива в отношении проституции, приняли решение о небольшом штрафе – практически о таком же, как и в группе, не заполнявшей анкету. В то же время участники, исходно считавшие проституцию неприемлемым занятием, настаивали на максимально строгом наказании – после того, как столкнулись с мыслями о смерти.

В комментариях к данному исследованию создатели теории писали: «С точки зрения управления страхом смерти негативные ответные действия по отношению к моральным преступникам происходят потому, что такое отклонение неявно угрожает обоснованности собственных убеждений и ценностей, вытекающих из культурной концепции реальности... Из того, что негативные реакции на моральные нарушения коренятся в скрытой угрозе культурному мировоззрению, следует, что такие реакции должны усиливаться, когда людям напоминают о проблемах, от которых их мировоззрение служит им защитой»⁴.

⁴ Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S. (1986). The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management

Данные эксперименты, как и последующие, показали: напоминание о смерти заставляет человека демонстрировать важные для него ценности. Заглянув в бездну, человек невольно хватается за камни, из которых он сооружает иллюзию собственного бессмертия: как правило, это религиозные догмы или культурные нормативы, распространенные в конкретном социуме.

Чем активнее люди вовлечены в строительство предполагаемой стены бессмертия, чем масштабнее эта стройка, тем сильнее уповает на нее человек в момент столкновения с экзистенциальным ужасом.

Глава 3. Страх смерти – убийца жизни или источник силы?

Нет более очевидного факта, чем факт конечности нашего бытия. Об этом кричит собственный жизненный опыт, бормочут трубки смартфонов, шелестят буквы в мессенджере, вопят новостные заголовки... И все же нет в мире факта более отрицаемого, чем факт нашей смертности. Мозг, способный при должных усилиях проанализировать любую информацию на уровне мощного процессора, в данном случае раз за разом выдает: «Еггор! Не верю! Это – не про меня».

АБСУРДНОСТЬ СТРАТЕГИИ «СТАРУХИНОЙ ДОЧКИ»

Мы похожи на старухину дочь из «Морозко» – сказки, являющейся отголоском легенд о языческих жертвоприношениях. В литературной версии сказки мачеха отдает падчерицу в жены Морозко – ритуальная жертва жестоким силам природы. Привычный с детства образ бородатого старца зачастую не дает нам понять весь ужас зимней встречи в лесу. Но старикова дочь прекрасно понимала, что за жених спустился к ней с елки.

Встреча с собственной смертью – самое мощное потрясение в жизни человека. Необходимо мужество, чтобы не сбежать в иллюзии, а взглянуть в глаза страшной гостье. Осознать, что это твои последние минуты на земле, но вести себя достойно и уважительно по отношению к непобедимому врагу... Не это ли очаровало много повидавшую пресекательницу жизней и побудило щедро наградить смелую девушку?

Иное дело – старухина дочь, которая попыталась командовать великой уравнильницей, перед которой склоняют головы и нищие, и короли, решив, что та покорится, стоит лишь погромче на нее прикрикнуть.

Но разве мы не ведем себя подобным образом, когда строим иллюзорные проекты бессмертия? Когда растим собственную значимость для Ноева ковчега социума (я достоин, возьмите меня!), надеясь спрятаться за его стенами от экзистенциальной угрозы? Когда притворяемся, что не чувствуем пронизывающего все наше бытие дыхания смерти?

Когда же фоновый голос тревоги вдруг зазвучит как набат, мы глушим его шопингом и алкоголем, поиском внешних врагов, порицая и отрицая все, что напоминает о животной части нашей природы... Даже когда уже явно слышен треск веток под ногами спускающейся гостьи, когда в ушах уже звучит ее голос, то все равно кажется: стоит прикрикнуть погромче, и мы будем в безопасности.

«Ведь жизнь – это хаос, в котором человек теряется, – пишет Беккер. – Он подозревает об этом, но боится оказаться лицом к лицу с этой ужасной реальностью и пытается прикрыть ее завесой фантазии, где все кажется понятным. Человека не беспокоит, что его идеи не соответствуют действительности».

ЖИЗНЬ МЕЖДУ МОЛОТОМ И НАКОВАЛЬНЕЙ

С момента осознания собственной смертности и до конца дней человек проводит жизнь между молотом и наковальней. С одной стороны – распахнутые ворота в ближайший проект бессмертия. В мир, где миллионы архитекторов ежедневно трудятся над созданием совершенных иллюзий, куда нас – сначала мягко, а по мере взросления все жестче – подталкивают родители и социум.

«Будь примером», «будь не хуже других» – мы начинаем и завершаем движение по жизни под лозунги, впечатанные в сознание поколений. Даже для аутсайдеров предлагаются в той

или иной степени социально одобренные способы убежать от экзистенциальной тревоги. Звон бокалов на барной стойке, храмы и супермаркеты, шелест купюр в казино. А не хочешь – лови жар-птицу в мире виртуальных грез. Выбирай иллюзию по желанию и по силам, плати за нее жизнью. Таким образом, страх смерти – это главный убийца нашей настоящей, собственной, осознанной жизни.

Что же с другой стороны? Именно то, от чего мы и прячемся, что раз за разом напоминает о себе, выдергивая из сладкого сна, поворачивая наши упрямые головы в сторону истины. Как правило, момент осознания – как взрыв газового баллона – яростен, но краток. Чуть отдышавшись, мы вновь забираемся под одеяло в душную, но знакомую тьму.

Всю жизнь страшная гостья маячит у нас где-то за плечом, иногда чуть поодаль, а иногда так близко, что дух захватывает. Но что случится, если мы наберемся смелости – и повернемся? Если протянем руку, сорвем иллюзорные покровы – и разглядим реальные очертания пугающего силуэта? Если перестанем трусливо отводить от него глаза? Что же тогда произойдет?

ВОЙТИ В ПЕЩЕРУ

«Тайная причина всех страданий – это сама смертность, которая является основным условием жизни. Этого нельзя отрицать, если нужно утверждать жизнь», – писал в книге «Сила мифа» известный американский исследователь мифологии Джозеф Кэмпбелл. Этому же автору принадлежит ставшая популярной фраза: «Только спустившись в бездну, можно обрести сокровище. Там, где ты споткнулся, и зарыт твой клад. В каждой пещере, в которую ты боишься войти, скрыто то, что ты ищешь».

Преодолевая страх, получаешь награду – каждый человек сталкивался с такими ситуациями. Страх пригласить девушку на свидание, пойти на собеседование, отправить рисунок на конкурс или выступить перед людьми... Даже если красавица не согласилась, работодатель отказал, победа досталась другому, а выступление провалилось, смельчак получает награду. Он преодолел страх, познакомился с «драконами» и понял, чего от них ждать. Пещера перестала быть источником ужаса – рано или поздно в ней найдутся искомые сокровища.

Тот же, кто струсил, будет вновь и вновь переживать в своем воображении сценарии один страшнее другого. Как говорил персонаж научно-фантастического романа «Дюна» Фрэнка Герберта: «Страх – убийца разума, страх – это маленькая смерть, влекущая за собой полное уничтожение».

Психологи называют страх «ресурсным состоянием»: именно в тех областях, о которых человек порой боится даже думать, нередко скрывается самый мощный потенциал для его развития. Но будет ли это верно, когда речь идет о страхе смерти? Ведь если сила страха прямо пропорциональна возможностям, рождающимся при его преодолении, то признание и хотя бы частичная победа над ужасом небытия должны пробуждать потенциал, эквивалентный энергии большого взрыва...

Глава 4. Что мы находим, побеждая страх смерти

*Весь секрет существования заключается в избавлении от страхов.
Не бойся того, что с тобой будет, твое будущее от этого не изменится,
зато настоящее станет спокойным.*

Будда

Шаг за шагом мы подходим к самой сути, к таинственной двери, спрятанной за старым холстом. Сорвали картинку с изображением очага – иллюзорного благополучия в сырой и голой каморке. Чувствуете в пальцах тяжесть ключа? Он всю жизнь лежал в вашем кармане – и вот дождался своего часа. Прорвавшись сквозь густую паутину, бородка ключа скрывается в замочной скважине... Усилие... Еще усилие...

Наконец тугой замок уступает... Дверь распахивается! Глотнув напоследок привычного затхлого воздуха, вы переступаете порог – и сталкиваетесь с тенью своих ночных кошмаров и призраком бессонных ночей. Вы встретились со страхом смерти!

Остановитесь. На физическом уровне ощутите, какой он, где обитает в вашем теле? Может быть, это лед, сковавший затылок, плечи, шею – так, что невозможно повернуть голову? Или это железная рука, стиснувшая ваше сердце – и теперь, в попытке вырваться, оно колотится в ушах, грозя разорвать барабанные перепонки? Сведенные судорогой губы, липкая влага на ладонях, ватные ноги...

Не бегите. Не суетитесь в поисках анестетика, в каком бы шприце он ни находился. В ваших же интересах прожить, познакомиться с этой неизбежной частью бытия – пониманием того, что жизнь конечна. Как ни странно, но именно осознание и принятие этого факта подарит вам гораздо больше шансов на долгую жизнь, чем бесконечная игра в прятки с самим собой. Какие же выгоды сулит нам взгляд в бездну?

ЗАБОТА О ТЕЛЕ

Убегая от страха смерти, человек отрицает физическую часть своей природы – это было продемонстрировано во многих экспериментах. В погоне за мнимым бессмертием человек игнорирует потребности организма и сигналы бедствия, заботясь лишь о духовной составляющей. Тело получает порцию внимания лишь в том случае, если становится инструментом в борьбе за высокую self-esteem – помогает добиться признания в социуме и, следовательно, снизить уровень экзистенциальной тревоги.

Однако в этой ситуации и отношение к телу соответствующее. Человек воспринимает его не как любимую дочь, но как падчерицу, которую можно нагружать работой по максимуму, давая лишь короткие передышки на сон. Изнурительные диеты, тренировки, ведь если тело – наш инструмент, то мы просто будем выжимать из него максимум ресурсов, принося гармонию в жертву социальному признанию.

Переедание, алкоголизм, употребление психоактивных веществ – эти способы снижения смертельной тревоги также сказываются в первую очередь на теле. Любой человек знает, что лишнее пирожное или гамбургер тяжелым грузом осядет не только на боках, но и на стенках сосудов. Что «еще один бокальчик» может надолго выбить из привычной колеи, лишит способности мыслить ясно. Что очередная сигарета выльется в одышку, усталость и перспективу рака. Что любой наркотик – это кайф, полученный взаймы у собственного организма – и отдавать долг придется как в ближайшее время, так и в долгосрочной перспективе.

Но стоит лишь ощутить дыхание смерти, замаскированное под чувство одиночества, собственной ненужности, тоски и скуки, как доводы разума теряют значение. И вот уже губы в

тысячный раз произносят: «Чего там, один раз живем!», «Я это заслужила», «Грех не выпить в пятницу (в хорошей компании, на празднике)». Рука тянется к бокалу, к сигарете, к куску торта. Тревога делает шаг назад, а тело – стремительный шаг вперед – навстречу той самой смерти, от которой мы пытаемся убежать.

Осознание и принятие страха смерти – это одновременно и принятие собственного тела. Понимание того, что именно оно, именно физическая составляющая служит базисом нашей жизни и условием для существования духовного начала. И что ростки – если не бессмертия, то долгой, здоровой жизни – абсолютно точно коренятся именно в этой почве. В миллиардах клеток, которые день и ночь работают, дают энергию, обновляются, защищают нас, чтобы сознание не лишилось дома, не стало печальным жильцом обветшавшего и бренного жилища.

ЦЕННОСТЬ ВРЕМЕНИ

Когда утром мы спешим на работу, то осознаем ценность каждой секунды. Чуть задержался – и загорелся красный свет, ушла электричка, машина встала в пробке. Вечером те же самые мгновения стоят куда дешевле: мы бездумно тратим их на соцсети, пустую болтовню, просмотр ТВ. Что изменилось? Исчез дедлайн, та самая «мертвая линия», заставляющая беречь каждый миг. Каждый год в первые недели января «подскакивают» продажи абонементов в фитнес-клубы. Потому что бой курантов подводит к осознанию: время не стоит на месте, еще один год пролетел. Понимание того, что мы стали еще на шаг ближе к смерти, рождает желание поменять хоть что-то.

К сожалению, ни утренняя экономия, ни новогодняя встряска не помогают кардинально изменить отношение ко времени. Мы по-прежнему бездумно транжирим мгновения, бросаем на ветер дни и недели, пускаем под откос месяцы и годы. Потому что мнимое спокойствие, которым нас одаривает вовлеченность в проект бессмертия, достигается именно за счет утраты чувства времени, его обесценивания.

Вновь и вновь мы соглашаемся с тем, что «здоровое питание полезно», «курить вредно», «пешие прогулки укрепляют сердце». Твердим себе: «Я буду проводить больше времени со своей семьей», «Все деньги мира не заработаешь», «Я обязательно осуществлю свою мечту и объеду весь мир». Согласно киваем. А затем говорим: «Потом». Нам кажется, что впереди уйма времени, мы успеем заняться своим здоровьем, отношениями, мечтами.

Есть немало историй о людях, успевших за несколько месяцев или даже недель сделать больше, чем за всю предыдущую жизнь – после того как узнали о смертельном диагнозе. Для них перспектива смерти перестала быть иллюзорной чертой и стала реальным дедлайном. Они поняли: если не напишут книгу, не признаются в любви, не отправятся в Мексику или на Северный полюс сегодня или в ближайшее время, то не сделают этого никогда.

По сути, каждый из нас – такой же, как эти люди. С той лишь разницей, что им примерно известно время визита «старухи с косой», и они стараются прожить остаток жизни максимально концентрированно. В нашем же календаре дата этого визита не указана, а мозг надеется, что она и не появится. Но по правую сторону прочерка, отделяющего год нашего рождения от года смерти, цифра может появиться в любой момент, в любой день – через десять лет, через год, через месяц, сегодня.

Если смотреть на лишний гамбургер или кружку пива с точки зрения бессмертного человека, то их вред в масштабе вечности представляется минимальным. С позиций же ограниченного времени становится очевидным: регулярные поблажки в виде фастфуда или злоупотребления алкоголем крайне пагубно отражаются на состоянии здоровья. При этом каждый шаг в правильном направлении: утренняя гимнастика, фруктовый салат на десерт и т. п. – в масштабах вечности обесценивается. Осознание конечности бытия делает данные шаги очевидными – это и есть те кирпичики, которыми вымощена дорога к долгой жизни.

Скажите себе: «Мой личный дедлайн может случиться в любую минуту». Напоминайте себе об этом каждый день. Осознание ограниченности времени на достижение целей открывает доступ к мощным ресурсам. Появляются силы и энергия для работы над собой, заботы о телесном «доме», укрепления здоровья, достижения глубины в отношениях и творчестве. Ключ к этому – простое напоминание: единственное, что нам гарантировано, – это лишь текущий момент.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

ПСИХОЛОГИЯ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ

Хотя с физической точки зрения время абсолютно и неизменно, все-таки каждый воспринимает его субъективно. Человек обладает некоторым переживанием, ощущением или чувством времени. Это связано непосредственно с биоритмами, которые контролируют основные жизненные процессы в организме. И все же восприятие времени обусловлено не только ими, но и тем содержанием, что заполняет и разбивает его на части: время и события, происходящие в реальности, неотделимы друг от друга.

Психологи выяснили, что, оценивая небольшие временные интервалы, люди склонны либо недооценивать, либо переоценивать их. Прошлое кажется более долгим, если оно наполнено яркими и богатыми событиями, и более коротким, если в нем ничего не происходило. В настоящем все наоборот: чем беднее и однообразнее его течение, тем медленнее оно движется, чем содержательнее его заполнение, тем незаметнее оно кажется.

В настоящем человек порой задает установку на будущее, от чего зависит переживаемая длительность. Часто перед желанным событием время тянется мучительно медленно, перед нежелательным – предательски быстро. «Грустные часы длинны», – говорит Ромео в трагедии Шекспира. Психологи называют данный феномен законом эмоционально детерминированной оценки времени.

Восприятие действительности также обусловлено степенью сосредоточенности. Это как с чайником, который никак не закипит, – кажется, что событие, на котором концентрируется внимание, длится дольше обычного. Когда, наоборот, человек занят несколькими делами сразу, создается ощущение, что время бежит быстрее.

А может ли оно остановиться? В человеческом восприятии, безусловно, может. Такое явление называется хроностазисом, что в переводе с греческого языка обозначает «остановка времени». Фокусируясь на определенном предмете, мозг делает для человека стоп-кадр и дает возможность рассмотреть его, после чего возвращает к обычному восприятию. Чтобы увидеть данный эффект в действии, исследователи провели эксперимент с чужеродным изображением. С определенной частотой на одинаковый промежуток времени испытуемым показывали изображение яблока. И внезапно среди картинок появлялся рисунок ботинка, который демонстрировали ровно столько же, сколько и яблоко. У людей возникало ощущение, что ботинок показывали дольше. Так мозг, воспринимая информацию, создает иллюзию.

Чувство времени искажается с возрастом. Люди старше 60 лет отмечают, что события начинают идти быстрее, чем в юности. Ученые считают, что мозг пожилого человека хуже справляется с обработкой получаемой визуальной и звуковой информации, поэтому люди могут терять нить разговора, испытывают сложности с вождением машины или плохо удерживают равновесие при ходьбе. Мозг попросту не успевает сложить все картинки в единый видеоряд.

Восприятие также может нарушаться из-за различных заболеваний. Такие болезни, как аутизм, синдром гиперактивности с дефицитом внимания, а также возрастные болезни Альцгеймера и Паркинсона часто сопровождаются неспособностью определять временной отрезок.

Можно ли замедлить постоянно ускоряющееся время, а вместе с тем – и течение жизни? Специалисты отвечают, что возможно. Развивая когнитивные способности, можно настроить свои внутренние часы – с помощью тренировок внимания, реакции и памяти. Будут полезны и медитации, направленные на развитие осознанности, концентрации. Все это может помочь воспринимать жизнь неспешно, размеренно, во всем ее великолепии.

ПРАВИЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

Память о том, что все мы скоро умрем, лучше всего помогает мне принимать важные решения в жизни. Ведь перед лицом смерти почти все теряет значение – мнение окружающих, амбиции, страх позора или провала – и остается только то, что по-настоящему важно. Память о том, что умрешь, – это лучший известный мне способ избежать мысленной ловушки, которая заставляет тебя думать, что тебе есть что терять. Ты уже голый. И нет никаких причин не следовать своему сердцу.

Стив Джобс, из речи перед выпускниками Стэнфордского университета

Перед лицом смерти кардинально меняются приоритеты. Кто станет тратить силы и время на надоевшую рутину в нелюбимом офисе, часами разглядывать чужие посты в соцсетях и пытаться реанимировать отношения, когда поезд жизни на всех парах несется к пропасти? Этим приемом часто пользуются психологи, когда задают вопрос о том, как бы вы жили, если бы знали, что вам осталось пять лет? Год? Месяц?

И вот уже летит в дорожную пыль барахло, годное лишь на поддержание иллюзий собственной значимости. Рассыпаются в прах пустые амбиции, страхи и сомнения, обнажается нелепость слов «не сейчас» и «еще успею». Возможно, – впервые в жизни! – право голоса получает наше сердце, и всплывают забытые мечты детства. Научиться рисовать... Написать книгу... Признаться в любви... Заняться танцами...

Мы видим, что родная, пропитанная потом и кофе офисная столешница вот-вот превратится в крышку гроба, – и легко меняем ее на мольберт, швейную машинку, верстак или парашютные стропы. Слышим не только голос собственной души, но и голос своего тела, которое зовет на пробежку, требует мышечного тонуса, умоляет съесть на обед грудку зеленого салата с оливковым маслом вместо очередного гамбургера. А чтобы дать шанс собственной жизни, всего-то и нужно последовать совету Стива Джобса – каждое утро смотреть в зеркало и говорить себе: «Дружище! У тебя не так уж много времени! Не трать его, проживая чужую жизнь!»

ПОЛНОТА ЖИЗНИ

Отношение к смерти определяет отношение человека к жизни. Постоянное бегство от мыслей о неизбежном конце лишает человека радости бытия.

Основатель гештальт-терапии Фредерик Перлз считал, что без осознания и принятия факта своей смертности невозможно взросление. Лишь честный взгляд в глаза смерти позволяет проявиться подлинному «Я» человека.

Австрийский психиатр Виктор Франкл, создатель такого психотерапевтического направления, как логотерапия (исцеление смыслом), считал, что осознание смерти позволяет ответственнее относиться к жизни. В работе «О смысле смерти. Психотерапия на практике» Франкл пишет: «Ответственность человека, осознание которой столь важно для экзистенциального

анализа, – это ответственность перед неповторимостью и уникальностью каждого человеческого существования; существования ответственного перед лицом своей конечности. Конечность жизни не делает ее бессмысленной; напротив, смерть делает жизнь осмысленной».

Один из наиболее известных современных психиатров, автор множества трудов по экзистенциальной психотерапии Ирвин Ялом в книге «Палач любви и другие психотерапевтические истории» пишет, что чем больше человек боится смерти, тем меньше он по-настоящему проживает жизнь и тем больше его нереализованный потенциал. А чем меньше человек реализует свой потенциал, тем сильнее его страх перед смертью.

«Смерть – неотъемлемая часть жизни, и, постоянно принимая ее в расчет, мы обогащаем жизнь, а отнюдь не обкрадываем ее, – пишет Ялом в книге «Экзистенциальная психотерапия». – Физически смерть разрушает человека, но идея смерти спасает его».

Признание факта своей смертности не только наполняет жизнь смыслом, но и позволяет испытывать благодарность за каждое прожитое мгновение и подаренные им возможности. «Думая о смерти, мы становимся благодарными, способными ценить бесчисленные данности своего существования», – пишет Ирвин Ялом в книге «Когда Ницше плакал».

Буддийский лама и философ Согьял Ринпоче говорил о принятии факта конечности своего бытия как о непрременном условии духовного и личностного роста: «Когда мы наконец осознаем, что мы сами и все живые существа смертны, мы начинаем испытывать жгучее, почти нестерпимое ощущение хрупкости и ценности каждого момента и каждого существа, и из этого ощущения может вырасти глубокое, чистое, безграничное сострадание ко всему сущему».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ФОКУС НА СМЕРТИ – ЭТО ФОКУС НА ЖИЗНИ

Просто все страхи – это страх смерти. Больше бояться нечего. Но человеку так страшно бояться смерти, что он старается найти посредника. Говорит себе: «Я просто боюсь высоты». Или воды. Или больших собак... Или маму с папой. Неважно чего, лишь бы не думать лишний раз о смерти. А зря. Нет там ничего страшного.

Макс Фрай. Сказки старого Вильнюса

Теория управления страхом смерти – достаточно молодое направление социальной психологии даже на Западе, а многие русскоязычные читатели наверняка сталкиваются с этой концепцией впервые. В данном разделе мы привели множество примеров и исследований, которые помогают понять, что страх смерти лежит в основе большинства наших поступков и мыслей. Но что самое печальное, убегая в иллюзорные проекты бессмертия, мы лишаем себя шанса на долгую и здоровую жизнь.

Тело превращается в инструмент для достижения успеха (чрезмерные нагрузки и изнурительные диеты) или снятия тревожности (переедание, злоупотребление алкоголем, курение). Потребности организма игнорируются, так как экзистенциальная тревога заставляет считать физическое тело чем-то «неважным» и отдавать приоритет «духовным потребностям». Отрицание смертной природы искажает восприятие времени. Это мешает вовремя осознать масштаб вреда, который наносят пагубные привычки, и начать заботиться о себе, предпринимать шаги по улучшению здоровья.

Когда мы помним о конечности жизни, то каждый миг становится бесценным. Понимание того, что новый день – это подарок, наполняет сердце благодарностью и позволяет не упускать шансы улучшить себя и мир вокруг.

Как это ни парадоксально, но именно фокус на грядущей смерти позволяет максимально эффективно использовать время и ресурсы, данные нам природой, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь.

Часть II

Стереотипы о старении и продолжительности жизни

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

«Молодые пусть живут... Наше время прошло», – удивительно, но эту фразу (в различных вариациях) произносят люди и в 80 лет, и в 50 лет, и даже в 30 с небольшим. Возможно, в молодом возрасте данное выражение употребляется с некоторой долей кокетства, с ожиданием разуверений («Да какая же вы старая, еще жить да жить!»). Тем не менее здесь отчетливо просматривается тенденция: жизнь принадлежит молодым, а твое время проходит.

ЧЬИ ЭТО МЫСЛИ?

С чем связано такое отношение к «золотым годам»? Продолжительность жизни сегодня, принимая во внимание распространенность возрастных заболеваний, существенно больше, чем у наших предков какие-нибудь полторы сотни лет назад. Возможности современной медицины (с учетом ее недостатков) с каждым годом становятся шире.

Безусловно, так называемые болезни цивилизации: ожирение, сахарный диабет, гипертония и т. п. – это бич современных людей. Однако сегодня мы повально не умираем от туберкулеза и оспы, не гибнем от голода в неурожайный год, крайне редки случаи смерти от аппендицита и других острых хирургических ситуаций, а тяжелые роды перестали быть приговором для женщин. Поэтому шансы прожить дольше у нас гораздо выше, чем у предыдущих поколений.

«В прошлом в одном случае из двух дети умирали раньше своего отца, половина оставшихся теряла отца, не достигнув совершеннолетия. Средний возраст детей к моменту смерти одного из родителей составлял 14 лет. Ныне возраст «среднего» сына к моменту смерти отца приближается к 55–60 годам. Прежде родители умирали, как правило, до того, как их младшие дети заканчивали образование. Теперь нормальная супружеская пара на 15–20 лет переживала брак младшего из своих детей», – пишет российский демограф, директор Института демографии НИУ ВШЭ А. Г. Вишневский⁵.

Даже при наличии хронического заболевания уровень медицины позволяет нам жить достаточно долго, поддерживая хорошее или удовлетворительное самочувствие. Мы можем регулировать уровень сахара в крови и артериальное давление, сделать операцию по восстановлению проходимости сосудов или по замене сустава при остеоартрозе. И это, если опираться только на медиков и не предпринимать самостоятельные действия по коррекции образа жизни, значительно повышающие шансы на успех. Суть в том, что сегодня большинству доступна опция жить долго и при этом чувствовать себя хорошо.

Почему же, едва разменяв пятый, а то и четвертый десяток – не говоря уже о более зрелом возрасте, – мы, как и наши далекие предки, обреченно вздыхаем: молодость прошла, возможности упущены, жизнь катится к закату? Чьи слова о старости и молодости мы повторяем, кто вложил в голову мысли, определяющие наш взгляд на возраст?

⁵ Вишневский А. Похвала старению // Отечественные записки. 2005. № 3. <https://strana-oz.ru/2005/3/pohvala-stareniyu>.

Оказывается, корни восприятия критериев, по которым человек считает себя молодым или старым, уходят очень глубоко. Поэтому так важно понять, из какого сосуда берется яд, отравляющий нас, едва мы покидаем зону безусловной молодости, в чем скрыт источник горечи, заставляющий людей, которым «чуть за...», ставить на себе крест?

КАК НАЙТИ ИСТОКИ НЕГАТИВНЫХ СТЕРЕОТИПОВ О СТАРЕНИИ?

Наше отношение к старости обусловлено возрастными стереотипами, усвоенными нами с детства. Эти стереотипы поддерживаются культурной традицией, усиливаются средствами массовой информации и социальным окружением... Распространенное, к сожалению, мнение, что пожилые – бесполезные, интеллектуально деградирующие люди, которые не живут полноценной жизнью, а лишь доживают, воздействует на их поведение.

О. В. Краснова. Порождение заблуждений: пожилые люди и старость

Стереотипы – это заранее сформированная оценка какого-либо явления, некий образец, шаблон, при помощи которого мы объясняем себе и другим (например, детям) суть того или иного явления. Такой подход значительно облегчает восприятие реальности и экономит умственную энергию. Стереотипы позволяют не включать вновь и вновь механизмы познания при встрече с явлением, а просто отнести его в заранее определенную категорию. Как правило, мозг производит подобную категоризацию при встрече с человеком или явлением еще до того, как включается разум – и определяет наше восприятие реальности.

Почему же при встрече с пожилым человеком у нас возникают такие ассоциации, как «немота», «болезни», «закат жизни», «упущенные возможности» и т. п.? Все дело в специфике формирования стереотипов. С одной стороны, они очень инертны: автоматическое восприятие какого-либо явления усвоенным образом сохраняется и после того, как суждение утратило актуальность. С другой – для формирования нового стереотипа, который смог бы объяснить явление с учетом произошедших изменений, требуется время.

ПРОБЛЕМЫ СТАРОСТИ ОЧЕНЬ МОЛОДЫ

Шутки по поводу старушек на лавочке у подъезда и пенсионеров, штурмующих городской транспорт в час пик. Бабушки и дедушки, которые нянчат внуков (а порой и правнуков), обмениваются рассадой и рецептами засолки огурцов с пожилыми соседями по даче. Мысли о стаже, необходимом, чтобы заработать пенсию. Все это знакомые явления, привычная часть нашей жизни.

Мы даже не задумываемся о том, что совсем недавно, чуть больше века назад, ситуация была совсем иной. Долгая жизнь считалась скорее исключением, чем правилом, процент бабушек и дедушек в обществе был минимальным. Следовательно, вопросы, касающиеся качества жизни пожилых людей, особенностей поддержания их здоровья, не выводились на «высокий уровень» и решались локально в общинах и семьях.

Российский социолог А. А. Смолькин пишет: «Старость как социальную проблему следует считать феноменом XX века – до этого число пожилых людей было незначительно даже по самым оптимистичным оценкам. Средняя продолжительность жизни в первобытном обществе составляла 15–22 года, в Древнем мире – 20–30 лет. Незначительно увеличившись в Средние века и эпоху Возрождения (25–30 лет), в XVII–XVIII веках она в целом не превышала 40 лет.

К концу XIX столетия средняя продолжительность жизни уже составляла 47–50 лет и постепенно росла в течение всего XX века»⁶.

Именно в этой ситуации и скрываются истоки огромного количества стереотипов о старении. Потому что сегодня мы имеем дело с инерцией представлений о старении, уходящих корнями в прошлое нашего общества, перебравшихся по мостику XX века в новое столетие. Какого же рода эти убеждения и с чем связано их появление?

НЕ ЗАЕДАЙ ЧУЖОЙ ВЕК: АГРАРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ СТАРЕНИЯ

Еще в начале XX века около 80 % россиян были деревенскими жителями. На протяжении столетий наши соотечественники воспринимали старость с точки зрения аграрного сообщества. То есть речь идет о людях, для которых капризы погоды могли обернуться голодной смертью, а грамотное распределение ресурсов – особенно в трудные времена – было залогом выживания семьи и общины. В приоритете находились «полезные» члены маленького сообщества, а критериями этой полезности выступали способности эффективно работать и производить на свет потомство.

С учетом этих критериев пожилые люди рассматривались как социальный балласт. Если о процессе взросления, в ходе которого молодой становился полезным обществу, говорили: «Вошел в лета», то о постаревшем члене общины судили как о «вышедшем из лет», частично или полностью утратившем свою социальную роль.

По мнению доктора филологических наук А. А. Панченко, эти и подобные выражения «отражают традиционное представление о том, что каждому взрослому человеку положено определенное количество лет, ограниченный временной континуум, отпущенный на полноценную социальную жизнь и исчерпывающийся с наступлением старости»⁷. При этом подразумевается, что время принадлежит не конкретному человеку, а социальным институтам: семье, общине или даже человечеству в целом.

Исходя из этого представления, жизнь рассматривалась как благо, но благо ограниченное, которым можно пользоваться в течение определенного времени – пока ты приносишь пользу другим. О человеке, который жил дольше «положенного», говорили, что он «заедает чужой век», то есть использует жизненные ресурсы, которые стоило бы потратить на полноценного члена социума.

Вплоть до начала XX столетия в сельских общинах рассказывались легенды о практиковавшихся в прежние времена ритуальных убийствах пожилых людей с целью «сбрасывания балласта» с общины. Неизвестно, насколько эти истории достоверны. Однако сам факт их существования и живучести свидетельствует о господствующем в аграрных обществах отношении к старости.

С точки зрения рационального распределения ресурсов в таком социуме, долгожительство – явление негативное, а человек, который осмелился пользоваться жизнью сверх положенного срока, будет рассматриваться как обуза и паразит. «От старых дураков молодым житья нет», «Был конь, да изъездился», «Седина напала – счастье пропало», «Старость не радость, а пришибить некому», «Поколе молод, потоле и дорог». На фоне таких вынужденно сформированных на протяжении столетий стереотипов жизнь после окончания «социально полезного» периода воспринималась как несчастье, наказание, бремя.

⁶ Смолькин А. А. Исторические формы отношения к старости // Отечественные записки. 2005. № 3(24). <https://strana-oz.ru/2005/3/istoricheskie-formy-otnosheniya-k-starosti>.

⁷ Панченко А. А. Образ старости в русской крестьянской культуре // Отечественные записки. 2005. № 3(24). <https://strana-oz.ru/2005/3/obraz-starosti-v-russkoy-krestyanskoy-kulture>.

КАК ЯЗЫК ПРОГРАММИРУЕТ В НАС НЕГАТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СТАРОСТИ

Каким образом доходит до нашего сознания – и укореняется в нем – эхо давно ушедшей эпохи? Почему так живучи представления о пожилых людях и старении, утратившие актуальность более века назад? Все дело в том, что такое восприятие зрелого возраста вплетено в наш язык на уровне определений, метафор, сравнений... Архаичный посыл, растворенный в языке, как сахар в чае, усваивается с ранних лет, влияет на сознание и восприятие реальности.

«Язык выражает не только знания об окружающем мире, но и наше отношение к явлениям внешнего мира, к другим людям и к самим себе, а также наши эмоции и волевые побуждения, – пишет философ и лингвист Г. П. Гарипова. – Таким образом, человек познает с помощью языка и свой собственный язык, и внешнюю реальность, и свое общественное и индивидуальное сознание»⁸.

Получается, что язык содержит некий код для нашего отношения к различным явлениям, программирующий восприятие реальности. Поэтому мы можем прекрасно относиться к пожилым людям, однако это не мешает воспринимать старость в негативном ключе. Слова, метафоры, категории, в которых мы мыслим и рассуждаем о старении, будут постоянно направлять нас в одно и то же русло – русло восприятия пожилого возраста как источника проблем и времени утраченных возможностей.

Даже если мы всей душой и телом будем стремиться к долгой и здоровой жизни, стараться воспринимать зрелость в позитивном ключе, подобные языковые коды будут мешать нам, как мусор в обуви. Они будут гасить пламя нашего энтузиазма, питать сомнения, блокировать доступ к физическим и психическим ресурсам.

Поэтому так важно отслеживать их в мыслях и речи, подмечать в разговорах, литературе и СМИ – а затем осознанно менять отношение.

ОСТАВШИЙСЯ ЗА ЧЕРТОЙ: ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРОСТИ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Возьмите листок и напишите определение слова «старость» и пять синонимов к нему – важно делать это быстро, не задумываясь. А затем посмотрите, что говорят об этом понятии словари.

Толковый словарь русского языка под редакцией С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой определяет старость как «сменяющий зрелость возраст, в который происходит постепенное ослабление деятельности организма; период жизни в таком возрасте. Старость не радость (*посл.*)»⁹. Определение слова «старый» посмотрим в Большом толковом словаре под редакцией С. А. Кузнецова¹⁰. Нам предлагается несколько вариантов:

- проживший много лет, достигший старости (*противоп.*: молодой).
- свойственный такому человеку; стариковский, старческий, немощный, утративший силу, бодрость. Стар душой, разумом.
- не подходящий по возрасту, прошедший, минувший определенную черту, меру, недостаточно молодой для чего-либо.

⁸ Гарипова Г. Р. О роли языка в формировании мышления (к постановке проблемы). Вестник Башкирского университета, 2009. Т. 14 (4), С. 1484–1486.

⁹ Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. – 4-е изд. – М., 1997.

¹⁰ Большой толковый словарь русского языка / Гл. ред. Кузнецов С. А. – СПб.: Норинт, 2001.

● грубо: негодный, дурной, несообразительный (о человеке). Ах ты, старый хрыч! Эй, старая вешалка, иди сюда!

Таким образом, в дополнение к нейтральной констатации факта (проживший много лет) прилагается несколько определений, в которых понятие старости трактуется с негативной позиции. Впрочем, само по себе слово «старый» несет достаточно негативный посыл. Ведь оно применяется не только в отношении людей, являясь антонимом слова «молодой», но и в отношении вещей – противопоставляется понятию «новый». И, хотя в некоторых случаях старая вещь может признаваться лучше новой (антиквариат, что-то надежное, проверенное временем), чаще всего речь идет о чем-то, что необходимо заменить, обновить, выбросить.

«ВРОДЕ ПОХВАЛИЛ, НО...»: ОТНОШЕНИЕ К СТАРОСТИ ЧЕРЕЗ ОЦЕНОЧНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

«Не стоит говорить сорокалетней женщине: вы выглядите на все тридцать... в ваши-то пятьдесят!» – в этой шутке отражена распространенная тенденция. Речь идет о том, что даже в похвалах, которыми награждают людей старшего возраста, скрывается негативное отношение к старости.

Лингвист и языковед И. В. Салимянова в работе «Образ пожилого человека в русской языковой картине мира» сообщает, что «оценка человека пожилого возраста представлена большим количеством специализированных наименований, среди которых преобладают отрицательно-оценочные; она реализуется в высказываниях-одобрениях и высказываниях-порицаниях...»¹¹.

В работе автор приводит следующие примеры высказываний-одобрений:

– Замечательно выглядишь! В наши-то годы так выглядеть!

– Даже не верится, что этим по-спортивно подтянутым людям уже за семьдесят!

– Уж если дед взялся за дело, все будет как надо. Даром, что старик!

– Казалось бы, старая, еле ноги носит, а дома все вылизет до блеска!

– Ты молодец! Есть еще порох в пороховницах! Этим молодым оболтусам еще расти и расти.

То есть даже комплименты, адресованные человеку в возрасте, по сути, несут отрицательную оценку. Если молодой женщине скажут «Ты прекрасно выглядишь», а молодому мужчине – «Ты в отличной форме», то аналогичные похвалы пожилым людям будут содержать дополнительный посыл – «несмотря на возраст». Этот же посыл встречается и во многих пословицах: «Стар дуб, да корень свеж», «Стара мельница, а не бездельница», «И стар, да петух, и молод, да протух», «У старого козла больше рога», «Молод, да по миру ходит; стар, да семью кормит».

Во всех этих высказываниях фокус оказывается не на качестве или достижении, за которое хвалят, а на возрасте получателя похвалы. Они практически всегда содержат сравнение с молодыми и дают понять: хоть ты и стар, но вот в этом моменте почти как молодой. Такого рода «любезности» в адрес старших с детства приучают нас, что красота, хорошая физическая форма, энергичность и даже хорошее настроение («и стар, да весел, и молод, да угрюм») – прерогативы молодости, а присутствие их у пожилого человека – скорее исключение.

Аналогичный эффект на сознание оказывают и высказывания противоположного толка – когда молодых людей за что-то порицают, сравнивая их с пожилыми: «Такой молодой, а уже развалина», «Что ты сгорбилась как старуха», «Вроде молодая еще, а глаза уже погасшие», «Молодой, а память дырявая». Подобные формулировки день за днем программируют наш

¹¹ Салимянова И. В. Образ пожилого человека в русской языковой картине мира: АКД, Омск, 2011. https://static.freereferats.ru/_avtoreferats/01005399829.pdf.

мозг воспринимать пожилой возраст как время, когда нормально «быть развалиной», горбиться, все забывать, утрачивать радость и интерес к жизни.

Откуда бы ни приходили негативные установки о старении, они не влияют на наше сознание напрямую. Иначе можно было бы просто заучить правильные формулировки и навсегда забыть об «одиноким большой старости». Однако стереотипы – это всего лишь пища для нашего мозга: день за днем он съедает их и переваривает, используя как стройматериал для создания глубинных убеждений. В результате мы можем вроде бы всей душой принимать концепцию здоровой и радостной зрелости, но депрессивные мысли о том, что все не так радужно, страхи оказаться ненужным, перешагнув возрастной рубеж, наши поступки будут свидетельствовать об обратном.

Поэтому так важно осознать механизмы, при помощи которых мозг превращает усвоенные стереотипы в стратегии нашего мышления и поведения, – это поможет вытащить на поверхность глубоко закопанные стереотипы, очистить от них свой разум и уже сознательно кирпичик за кирпичиком выстраивать новые убеждения. Далее мы поговорим о трех принципах «пищеварения» мозга, участвующих в создании наших представлений и мотивов – чаще всего неявных – для наших поступков.

Глава 2. Самореализующиеся пророчества – как они работают

– <...> Вы когда умрете?

Тут уж буфетчик возмущился.

– Это никому не известно и никого не касается, – ответил он.

– Ну да, неизвестно, – послышался все тот же дрянной голос из кабинета, – подумайшь, бином Ньютона! Умрет он через девять месяцев, в феврале будущего года, от рака печени в клинике Первого МГУ, в четвертой палате.

М. А. Булгаков. Мастер и Маргарита

Неизвестно, что было бы с несчастным Андреем Фокичем, не услышь он роковое пророчество из недр «нехорошей» квартиры. Возможно, и через девять месяцев грустный буфетчик безмятежно торговал бы осетриной «второй свежести», а не корчился в смертных муках в клинике Первого МГУ... Ведь, как известно, даже светило гепатологии профессор Кузьмин не нашел у Фокича никаких признаков рака печени. Вполне вероятно, что именно вера в пророчество «треснувшего голоса» и привела маленького человечка с печальным лицом к смертному одру. А еще не исключено, что автор пророчества был в курсе концепции, называемой теоремой Томаса.

ЧТО ТАКОЕ ТЕОРЕМА ТОМАСА И ПОЧЕМУ ПРОРОЧЕСТВА САМИ СЕБЯ ИСПОЛНЯЮТ?

«Если люди считают ситуации реальными, они оказываются реальными по последствиям», – такой принцип в далеком 1928 году сформулировали американские социологи и супруги Уильям и Дороти Томас.

Чуть позже, в 1942 году, их коллега и соотечественник Роберт Мертон счел этот постулат «наиболее важной фразой, когда-либо напечатанной американскими социологами» и назвал его теоремой Томаса.

Что же такого значимого в этом высказывании? Почему сегодня упоминание о теореме Томаса можно найти в трудах по разным научным дисциплинам, включая психологию, психиатрию, нейрофизиологию, нейробиологию? И каким образом с этой теоремой связана концепция «самоисполняющегося пророчества», благодаря которой Мертон получил всемирную известность?

Принцип действия теоремы Томаса лучше всего объясняет классический пример с банком. Представьте себе банк, имеющий определенные активы и достаточно прочно стоящий на ногах. Кто-то пускает слух, что дела у банка идут неважно и он вот-вот разорится. Это утверждение не соответствует реальности. Но если люди поверят в этот слух и начнут в срочном порядке массово изымать свои вклады, банку, действительно, очень скоро придет конец. Таким образом, у ситуации, изначально ложной, но воспринятой вкладчиками как реальная, оказываются вполне ощутимые последствия. Люди поверили в ложь и повели себя соответственно, превратив исходно ложное высказывание в пророчество.

Найти подтверждения справедливости теоремы Томаса можно, просто наблюдая за людьми. Например, один человек уверен, что жизнь прекрасна и полна приятных сюрпризов – и правда повсюду находит удачу. Другой убежден, что мир – опасное место, где на каждом шагу подстерегают неприятности, – и его постоянно преследует невезение. Психологи считают, что в этом нет никакой мистики. Если человек верит в ту или иную концепцию, то действует в соот-

ветствии с этой верой. Оптимист радуется каждому дню, встречам с людьми, новым задачам, благодаря чему легко обзаводится друзьями, заводит романтические знакомства, добивается успехов в работе – из всего этого и складывается его удачливость.

В то же время настороженность пессимиста, закрытость, недоверие и даже агрессия отталкивают от него людей, мешают развитию и становятся причиной фатальной череды неудач. Это демонстрация принципа «что посеешь, то пожнешь», однако «посев» часто происходит неосознанно: человек может искренне верить, что стремится к лучшему будущему, крепкой семье и успешной работе. Но подспудная убежденность в том, что ничего хорошего не выйдет, исподволь или явно проявляется в поведении и ведет к реальным последствиям. К сожалению, предсказать, а затем и помочь осуществиться можно не только конфликтам и потере работы, но и тяжелым болезням и даже преждевременной смерти.

«ЭТО СМЕРТЬ ЗА МНОЙ ПРИХОДИЛА»: КАК НАПРОРОЧИТЬ СОБСТВЕННУЮ КОНЧИНУ?

Необязательно ходить к пророкам, гадалкам или же случайно, как бедный Андрей Фокич, услышать предсказание о близкой смерти, чтобы стрелка биологических часов устремилась к последней минуте. Иногда человек сам запускает в себе «смертельную» программу. Так, в повести «Старосветские помещики» Н. В. Гоголь описывает кончину героини произведения Пульхерии Ивановны. Пожилая женщина была здорова и полна сил, пока не случилась история с кошкой. Любимица хозяйки, никогда прежде не отлучавшаяся из дома, вдруг пропала на три дня. Затем исхудавшая беглянка вернулась, набросилась на еду с жадностью, но вскоре вновь исчезла, уже навсегда.

«Задумалась старушка. “Это смерть моя приходила за мною!” – сказала она сама в себе, и ничто не могло ее рассеять». Пульхерия Ивановна восприняла возвращение и новую пропажу любимицы как знак свыше. «Уверенность ее в близкой своей кончине так была сильна и состояние души ее так было к этому настроено, что действительно чрез несколько дней она слегла в постель и не могла уже принимать никакой пищи», – пишет Гоголь. Вскоре «пророчество» сбылось: она действительно покинула бренный мир.

В этой истории можно усмотреть мистический посыл, однако сам автор раскрывает перед нами вполне прозаическую подоплеку ситуации. Кошечка сбежала от доброй хозяйки в лес к диким котам, которые «подманили ее, как отряд солдат подманивает глупую крестьянку». Затем беглянка попыталась вернуться, но прежняя жизнь уже не привлекала ее, так как она «слишком свыклась с хищными котами или набралась романтических правил, что бедность при любви лучше палат». И только убежденность Пульхерии Ивановны в том, что под видом отощавшей кошки за ней приходила смерть, наполнила событие особым смыслом. Старушка напрооричила себе скорую кончину – и так в нее уверовала, что слегла и умерла. Так вера героини в реальность ситуации сделала ее реальной по своим последствиям.

Через несколько лет такая же судьба постигла и ее бедного супруга. Гуляя по саду, вдовец услышал голос покойной жены, звавшей его. Афанасий Иванович от всей души поверил, что это знак скорой смерти. «Он весь покорился своему душевному убеждению, что Пульхерия Ивановна зовет его; он покорился с волею послушного ребенка, сохнул, кашлял, таял как свечка и, наконец, угас так, как она, когда уже ничего не осталось, что бы могло поддержать бедное ее пламя».

Вера в приметы и знаки – не единственный способ сократить жизнь. Реальные последствия может иметь, например, уверенность, что 70 или 80 лет – это предел человеческой жизни. Другой вариант – беспокойство о том, что большинство членов семьи не доживало до 75 лет – и так далее. И когда кончина действительно настигает человека в возрасте, который он напрооричил, все вокруг только вздыхают: «Он как знал!» От глаз окружающих скрыты тысячи шагов

и решений, проросших из семян убеждений и сделавших исходно недостоверное утверждение реальным по последствиям.

КОГДА ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ПОДРЯХЛЕТЬ?

Если человек обладает даром «напророчить», а затем «воплотить» собственную преждевременную смерть, то тем более не вызывает сомнений его способность «предсказать» и возрастные изменения и заболевания. Давайте рассмотрим, как наши умственные концепции выливаются в реальные последствия на примере мышечной слабости.

Ученые из Центра сравнительной физиологии человека и приматов Университета Нью-Мексико (США) провели исследование по изучению особенностей старения мышц у шимпанзе¹². Они наблюдали, как меняется с возрастом мышечная ткань животных и каким образом это отражается на их двигательных способностях. Но главной задачей специалистов было сравнить течение данных процессов у приматов и человека.

Дело в том, что одно из проявлений старения у людей – это потеря мышечной массы, называемая саркопенией (*греч.* Σάρξ – мясо, λεία – уменьшение). Считается, что именно саркопения повинна в развитии старческой слабости – состояния, при котором затрудняется физическая активность, увеличивается риск падений, человек начинает ощущать себя немощным и дряхлым. Однако при наблюдении за животными ученые не смогли обнаружить очевидной связи между саркопенией и слабостью. Даже при утрате значительного объема мышечной массы пожилые шимпанзе по-прежнему оставались физически активными. Единственным их отличием от молодых сородичей была потребность в частом отдыхе. В ходе другого исследования выяснилось, что возрастные нарушения, в том числе саркопения, у людей развиваются гораздо медленнее, чем у приматов¹³.

Почему же человек в 60 лет начинает чувствовать, что дряхлеет, а к 70 годам немощь уже воспринимается как норма? Эксперт из Центра сравнительной физиологии человека Мелисса Томпсон, автор одного из вышеупомянутых исследований, считает, что такая ситуация связана с человеческим восприятием: «Мы склонны думать о наших телах как о машинах, которые просто изнашиваются от чрезмерного использования, но наши исследования доказывают, что это не является неизбежным <...>: постоянная физическая активность способствует здоровому старению».

Ученые из Университета Огайо (США) установили, что одна из причин возрастной мышечной слабости – ухудшение работы нервной системы¹⁴. Однако, по их мнению, значительную роль в развитии физической немощи также играет психологический настрой: если человек формирует в своем сознании собственный образ «дряхлого человека», то у него снижается мотивация к физической активности и нарушения начинают прогрессировать.

Таким образом, ученые раскрывают механизм, при помощи которого «пророчество» (я старею, и мое тело должно становиться дряхлым) выливается в реальные последствия (снижается мотивация к физической активности, т. е. из образа жизни исключается фактор, позволяющий пожилым шимпанзе оставаться бодрыми и подвижными). Еще выразительней процесс

¹² Thompson M. E., Machanda Z. P., Fox S. A., Sabbi K. H., Otali E., Thompson González N., Muller M. N., Wrangham R. W. Evaluating the impact of physical frailty during ageing in wild chimpanzees (*Pan troglodytes schweinfurthii*). *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2020 Nov 9;375 (1811):20190607. doi: 10.1098/rstb.2019.0607. Epub 2020 Sep 21. PMID: 32951544; PMCID: PMC7540960.

¹³ Kraft T. S., Stieglitz J., Trumble B. C., Garcia A. R., Kaplan H., Gurven M. Multi-system physiological dysregulation and ageing in a subsistence population. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2020 Nov 9;375(1811):20190610. doi: 10.1098/rstb.2019.0610. Epub 2020 Sep 21. PMID: 32951553; PMCID: PMC7540955.

¹⁴ Clark B. C., Manini T. M., Wages N. P., Simon J. E., Clark L. A. Voluntary vs Electrically Stimulated Activation in Age-Related Muscle Weakness. *JAMA Netw Open.* 2019;2(9): e1912052. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.12052.

превращения «пророчества» в «последствия» описан американским кардиохирургом Стивеном Гандри в книге «Парадокс долголетия. Как оставаться молодым до глубокой старости» (М., Бомбора, 2020):

«На Западе принято считать, что с возрастом люди становятся немощными, поэтому мы устроили свою жизнь так, чтобы как можно меньше пользоваться мышцами даже тогда, когда мы все еще можем уверенно двигаться. Мы сами накликали на себя беду.

Я знаю множество примеров, когда все еще шустрые старики, заботясь о своем будущем, заранее переезжают в одноэтажные дома или переносят спальни с верхних этажей вниз. Все что угодно, только бы не пользоваться лестницами в старости, ведь это будет очень тяжело. Угадайте, что происходит с людьми, которые прекращают регулярно подниматься по ступенькам? Они становятся немощными, как того и боялись».

КАК «ПРОРОЧЕСТВА» РЕАЛИЗУЮТСЯ НА МОЛЕКУЛЯРНОМ УРОВНЕ?

Механизмы, при помощи которых реализуются «пророчества», включают в себя не только поведение – созидательное или разрушающее. Вера в то, что мы будем здоровы или больны, проживем мало или поставим рекорд долголетия, не только определяет наши поступки, но и оказывает влияние на организм на самом глубоком уровне.

Последние исследования в области психологии и биологии показывают, что идеи оказывают влияние не только на ментальные структуры человека, но и на его биохимию и на работу его генов. Так, известный американский биолог Брюс Липтон в книге «Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум» (М., Бомбора, 2018), посвященной влиянию мыслей и установок на биохимию тела и активацию или подавление экспрессии генов, указывает, что «позитивное восприятие ума укрепляет здоровье, задействуя при этом иммунные функции, а торможение иммунной деятельности за счет негативных восприятий может привести к его ослаблению».

Липтон приводит пример пациента, которому был поставлен диагноз – рак пищевода. В середине 70-х годов XX века этот вид рака считался абсолютно неизлечимым. Человек узнал о своей болезни и через несколько недель умер. Вскрытие показало, что у него действительно были злокачественные опухоли в печени и в легком, причем речь отнюдь не шла о конечной стадии болезни, грозившей быстрой гибелью. При соответствующем лечении у пациента было бы немало шансов вылечиться или, по крайней мере, прожить еще несколько лет. В то же время никаких следов рака пищевода, который, по мнению врачей, и убил больного, обнаружено не было.

– У него был рак, но умер он не от рака, – сказал лечащий врач этого пациента, когда его пригласили на интервью для обсуждения данного случая. – Я думал, что у него рак. Он думал, что у него рак. Все вокруг думали, что у него рак... Неужели я каким-то образом лишил его надежды?

По мнению Брюса Липтона, убеждения действительно могут либо мобилизовать силы организма для борьбы с заболеванием, либо подыграть болезни. «Убеждения играют для человека ту же роль, что светофильтры на объективе фотоаппарата – они изменяют его образ видения мира, – пишет автор. – И биология человека приспособливается к этим убеждениям».

Липтон ссылается на слова Стива Коула, эпигенетика из Медицинской школы Калифорнийского университета, назвавшего живую клетку «машиной для превращения опыта в биологию». Этот вывод базируется на исследованиях в сфере поведенческой эпигенетики. Множество экспериментов показало, что нейроны мозга обладают способностью переводить убеждения с языка слов на молекулярный язык; т. е. наши убеждения приводят к образова-

нию определенных химических соединений, влияющих на судьбу триллионов клеток человеческого тела.

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.