

УДК 613.98
ББК 51.204.9
К28

Серия основана в 2013 г.

Кастел А. Д.

К28 С возрастом только лучше. Технологии успешного старения / А. Д. Кастел ; пер. с англ. А. Л. Капа-надзе. — М. : Лаборатория знаний, 2020. — 319 с. — (Universum).

ISBN 978-5-00101-270-2

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 исключаящего 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.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

16+

ISBN 978-5-00101-270-2

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог	6
Введение	10
Глава 1. Что такое успешное старение?	13
Глава 2. Счастье: старению сопутствует одна забавная вещь	46
Глава 3. Память: с годами она становится избирательнее	70
Глава 4. Мудрость: преимущества большого жизненного опыта и творческая способность	100
Глава 5. Сохранять остроту ума: что такое активный образ жизни?	126
Глава 6. Тренировка мозга: правда ли, что компьютерные игры могут сделать меня умнее?	157
Глава 7. Привычки и хобби: старые и новые друзья ...	190
Глава 8. Вышел на пенсию — измени схему подключения мозга. Новые правила жизни для старых людей	216
Глава 9. С возрастом все даже лучше: начните успешное старение прямо сейчас	248
Эпилог	280
Благодарности	282
Примечания	286

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 пташек», где мы жили каждую зиму. Мои пожилые родственники-пенсионеры каждый день прогуливались, навевались в апельсиновые рощи, не уставали радоваться теплой и влажной погоде. Пожилые люди научили меня играть в гольф, в шахматы, в шаффлборд¹. 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

¹ 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.)

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 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 заботить 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, собственно, начинается старость? За несколько лет до сорокалетия мне случилось повредить спину. Грыжа межпозвоночного диска стала результатом опрометчивого зиплайна¹. 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 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,

¹ Зиплайн — вид экстремального спорта: спуск по наклонному стальному канату под действием сил гравитации на специальном устройстве, использующем блоки. Популярен среди любителей острых ощущений.

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 лучше...», 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 когнитивного 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 об-

разом 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 Glenn, Чесли Салленбергер, Вин Скалли, Рут Вестхаймер (Доктор Рут) и Джон Вуден: со многими из них мне удалось побеседовать 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, обыкно-

вения, 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, любопытство, 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 возраста. 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 избегать, какими способами приноровиться к этому процессу.

Современные исследования открывают перед нами немало важные 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 прогляните 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 позабыть все твои тайны». Большинство этих поздравлений концентрируется на негативных аспектах старения. Предметом шуточек нередко становится то, как мало мы контролируем собственное старение [1]. Вероятно, лучшие послания — те, где упоминается о мудрости, позволяющей человеку получать удовольствие от своего преклонного возраста. На одной из открыток (в полном 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 [2], 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 упражнениями, много раз справлял день рождения весьма необычным и впечатляющим образом. Когда ему исполнилось сорок пять, он совершил тысячу особых прыжков-«джеков»¹ (некоторые уверяют, что их называли в его честь) и тысячу подтягиваний — за 1 час 22 минуты. Когда ему исполнилось шестьдесят, он проплыл от Аляска 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» [3].

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 [4], 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.

¹ «Разножка», прыжки на месте с переменной положения рук и ног.

Еще одна проблема — то, как обращаться к тем, кто постарше, и как называть их. Такие наименования, как «бэби-бумеры», «представители старшего поколения», «пожилые граждане», «старрики», «люди почтенного возраста» (не говоря уж о всяких «седобородых», «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 ходе одного опроса [5], 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 пожилыми¹. 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!» [6]. 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 «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» [7], ока-

¹ 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.

завшую 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. Собственно говоря, не совсем ясно даже, считать старение процессом или результатом. Ученые успели предложить уже свыше 80 всякого рода рабочих определений успешного старения [8]. 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 являет 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 явля-

ют собой 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 [9]. 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 портьейна 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 меня такая фамилия — Кальман»¹, — 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» [10].

В нашей — западной — культуре принято «медикализовать» 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

¹ Фамилию Calment можно перевести с французского как «Спокойная».

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 часто 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 — сосредоточенность 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 относись 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» [11]. 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, вока-

листа 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» [12].

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 Хоффман¹, 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 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?

¹ Филип Сеймур Хоффман (1967–2014), американский актер, режиссер, продюсер.

Научно-популярное издание

Серия: «Universum»

Кастел Алан Д.

**С ВОЗРАСТОМ ТОЛЬКО ЛУЧШЕ.
ТЕХНОЛОГИИ УСПЕШНОГО СТАРЕНИЯ**

Ведущий редактор *Е. Г. Таран*

Литературный редактор *П. В. Бояркина*

Художник *В. А. Прокудин*

Технический редактор *Т. Ю. Федорова*

Корректор *И. Н. Панкова*

Компьютерная верстка: *Е. Г. Ивлева*

Подписано в печать 24.01.20. Формат 60×90/16.

Усл. печ. л. 20,00. Заказ

Издательство «Лаборатория знаний»

125167, Москва, проезд Аэропорта, д. 3

Телефон: (499) 157-5272

e-mail: info@pilotLZ.ru, <http://www.pilotLZ.ru>

Действительно ли старость сопряжена только с негативом и болезнями? Или можно сделать так, чтобы это время жизни стало самым лучшим? В каком возрасте следует задумываться о том, чтобы подойти к преклонным годам активным, самостоятельным и здоровым? Доктор Алан Д. Кастел, опираясь на современные научные данные, раскрывает многие парадоксы старения нашего организма. Правильные ожидания относительно жизни в старости, память и умственное здоровье, стереотипы и мифы, касающиеся старения, – вот далеко не полный перечень тем, поднимаемых в книге.

«Алан Кастел, ведущий специалист в области исследований старения, создал увлекательную и информативную книгу, которая опровергает давние негативные взгляды на старение с помощью реальных практических данных и вдохновляет читателей любого возраста на счастливую и насыщенную жизнь в старости».

*Лаура Карстенсен,
основатель и директор
Стэнфордского центра долголетия*

