

ОТ АВТОРА

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

Стивен Пинкер. Чистый лист [313, с. 15]¹

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

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

¹ Стивен Пинкер – почетный профессор психологии Гарвардского университета, признанный специалист в области когнитивных исследований. Широко известен своими работами в области психолингвистики, автор бестселлеров о феноменах человеческого языка, мозге и сознании. Блестящий ученый и популяризатор науки. «Какой превосходный мыслитель и писатель, – отмечает Ричард Докинз, британский ученый-этолог, эволюционный биолог. – И как отважно бросает он вызов либеральному тренду в науке, в то время как сам принадлежит к лучшему сорту либералов. Пинкер – звезда, и научному миру повезло, что он в его рядах» [313, обложка].

в целях не просто продления жизни пожилых людей, но и сохранения ее по возможности полноценной и активной.

Перманентные стрессы, эмоциональные и физические перегрузки, необходимость принятия быстрых и нетрадиционных решений, поиска выхода из, казалось бы, неразрешимых противоречий, адаптации к постоянно меняющимся условиям жизни тяжким бременем ложатся на плечи наших современников. И в первую очередь это относится к представителям старшего поколения, ведь в нынешнюю эпоху в связи с успехами медицины и определенными позитивными изменениями в социальной жизни отмечен значительный по сравнению с предыдущими периодами истории рост продолжительности жизни человека, что приводит к увеличению количества пожилых людей и возникновению многочисленных проблем как в социуме вообще, так и в интерперсональных отношениях. Многие пожилые люди после выхода на пенсию живут в среднем еще 15–20 лет, но уже в отрыве от любимой работы. В большей или меньшей степени это ставит их в условия «вынужденной праздности», к которой они не привыкли, и обостряет ощущение контраста между собственной бездеятельностью и деятельной жизнью общества. В этом возрасте человек не может с легкостью отказаться от потребностей и мотиваций молодости: он так же жаждет любви, впечатлений, кипучей активности и многого другого, чему, согласно обычным представлениям о старости, уже «не время». Для многих это становится патогенным фактором в соматическом и психическом плане.

Широкую распространенность в нашу эпоху имеет феномен одиночества. Это комплексное явление, не знающее классовых, расовых или возрастных границ. Переживание людьми чувства одиночества становится проявлением не только психологической, но и социальной травмы современного человека, и масштабы такого социального сиротства весьма ощутимы, ведь человек тяжело переживает ощущение одиночества, его счастье зависит от солидарности с другими, чувства сопричастности к прошлым и будущим поколениям. Понятно, что эта ситуация особенно болезненна в пожилом возрасте.

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

Одной из главнейших представляется проблема поиска смысла человеческого существования в этот период жизни, ведь вероятна возможность его

обретения на пути к самоактуализации личности и реализации ее внутреннего потенциала в плане осознания и принятия высших духовных ценностей и смыслов. Важнейшим условием позитивного личностного восприятия старости является необходимость спокойного подведения итогов жизни и создания собственного отношения к бренности существования, а также желательность формирования готовности стоически принять свою человеческую природу со всеми ее недостатками и несовершенствами.

Естественно, что наилучшим выходом из конфликтных ситуаций между людьми разных поколений был бы контакт со специалистом. Однако практика показывает, что попытки уговорить пожилого человека обратиться за помощью к психотерапевту зачастую вызывают у него негативную реакцию, и обычно от контактов с представителями медицинских профессий, в названии которых присутствует слово «психо», люди зрелого возраста отказываются. Старшее поколение вообще не имеет информации о возможностях психотерапии. В тех редких случаях, когда пожилых людей удавалось привести на прием, мы не можем похвастаться достижением больших успехов. Однако наш небольшой опыт показал, что обсуждение со страждущими деталей их индивидуальной ситуации и сравнение ее с другими случаями наряду с применением определенных психотерапевтических методик могут дать некоторый результат. Несколько лучший эффект имели определенные советы (а психотерапевты, как известно, «советов не дают») по поводу некоторых особенностей общения и обращения с пожилыми людьми. В ряде случаев, несомненно, помогало назначение медикаментозных средств (описание психопатологии позднего возраста осталось за пределами текста).

В поисках необходимой информации для обсуждения рассматриваемых проблем и составления текста книги мы обратились к произведениям выдающихся мыслителей прошлого (а проблемы старости и смерти обсуждались во все времена): философов, психологов, социологов, а также к данным современных исследователей проблемы¹. Во многих литературных произведениях нам встречались описания жизненных коллизий героев, в которых авторы делились своими мыслями по поводу старости и смерти. Эти материалы нашли свое место в тексте книги. Мы отдаем себе отчет в том, как мало изучено источников, насколько ограничен обзор. Ведь количество произведений, в которых

¹ «А между тем, – признается М. Монтень, – я собирал подаяние лишь у дверей хорошо известных и знаменитых, не довольствуясь тем, чтобы оно было щедрым, но стремясь и к тому, чтобы оно исходило от руки неоскудевающей и почтенной, ибо мудрость тут сочетается с авторитетностью» [261, с. 787].

обсуждаются проблемы старости и смерти, поистине необъятно, в сферу нашего внимания попала лишь их незначительная часть¹. Главной нашей заботой стало не доказательство своей самобытности и экстраординарности, а старательное собирание на ниве истории рассыпанных тут и там зерен мудрости с верой в то, что подлинное знание, независимо от того, когда и кем оно было добыто, всегда и для всех остается истинным².

В связи с изложенными обстоятельствами читателя ожидает в тексте большое количество цитат. Интересно в этом плане высказывание Жана де Лабрюйера, замечательно характеризующего, с нашей точки зрения, данную ситуацию. «Советую автору, который не наделен оригинальным талантом и настолько скромнен, что готов идти по чужим стопам, брать за образец лишь такие труды, где он находит ум, воображение, даже ученость: если он и не сравнивается с подлинником, то все же приблизится к нему и создаст произведение, которое будут читать» [303, с. 212]. Надеемся, что этим советом нам удалось воспользоваться сполна³. Вспомним также, как в «Риторике» Аристотель сообщает, что «талант оживлять речь или сочинение цитатами из предшественников, пословицами, афоризмами может быть как природным, так и приобретенным, выработанным за счет усердного чтения (либо сочетать в себе то и другое)» [450, с. 66]. Читатель сможет в процессе чтения текста окунуться в мир мудрых мыслей и афоризмов как их наиболее точного и краткого воплощения⁴.

При подготовке текста мы не присвоили себе ни одного опубликованного кем-либо и когда-либо высказывания путем перестановки некоторых слов

¹ Более того, многие из уже отобранных для текста материалов не попали в книгу из-за ее ограниченного объема.

² «Кто ясно видит величие чужой мысли, тот и сам поднимается до того же уровня и возносит свою мысль на ту же самую высоту», – определяет М. Монтень [261, с. 794].

³ Наши ощущения аналогичны описанным Галилео Галилеем в 1632 г.: «Когда я пробегая многочисленные и удивительнейшие изобретения и открытия, сделанные людьми как в искусствах, так и в литературе, а потом подумая о моих собственных способностях, недостаточных не только для того, чтобы открыть здесь что-то новое, но даже усвоить уже найденное, то я теряюсь от восхищения и предаюсь отчаянию, считая себя почти несчастным» [106, с. 203].

⁴ «Часто несколько емких строк или философский афоризм, – замечает один из ведущих современных психотерапевтов Ирвин Ялом, – способны помочь человеку плодотворно поразмыслить над своим страхом смерти и над тем, как в полную силу прожить свою жизнь. Оригинальность, искусство высказывания, удачное сплетение фраз, их смысловая связь, кинетическая энергия, словно бы идущая от них, могут “выдернуть” пациента или просто читателя из привычного, но статичного модуса бытия. ...Эти незабвенные слова показывают, что отчаяние можно обратить в искусство. Некоторые из афоризмов напрямую касаются страха смерти, другие призывают нас серьезнее относиться к жизни и обращать внимание на скрытый смысл существования» [511, с. 122].

в предложении или замены их на другие, как это нередко случается, а привели ссылки на все использованные в тексте источники, в большинстве случаев – даже с указанием конкретной страницы. Это, по нашему мнению, позволит заинтересованному читателю самостоятельно изучить соответствующие рассуждения авторов непосредственно по первоисточникам. Наиболее значительные по объему (а особенно по содержанию) отрывки из литературных произведений принадлежат выдающимся мыслителям прошлого и настоящего – истинным гигантам мысли и духа, и мы не нашли у себя возможностей для того, чтобы глубже них проникнуть в смысл обсуждаемых проблем и изложить это в более изящной форме. По нашему мнению, даже само по себе чтение приведенных в тексте высказываний цитируемых авторов может подвигнуть читателя на размышления, предоставить возможность насладиться стилем изложения и глубиной мудрости истинных аристократов духа и получить подлинное эстетическое наслаждение.

Книга представляет собой своего рода хрестоматию, в которой каждый найдет то, что для него наиболее близко. Автор, конечно, осознает определенную эклектичность текста, но оправдывает это желанием расширить целевую аудиторию за пределы, обозначенные в названии книги. Предвидя возможные замечания по поводу обилия цитат, вспомним, что говорил в аналогичной ситуации британский энциклопедист, биолог и писатель-моралист Джон Леббок (1834–1913) в книге с примечательным названием «Радости жизни»: «Критика поставила мне, кроме того, в упрек большое количество цитат, помещенных в моей книге, и что я слишком мало выражал моих собственных воззрений. Этот довод для меня, в сущности, служит величайшей похвалой, так как я вовсе не стремился к оригинальности. Если же, как меня уверяли многие, моя книга послужила утешением и поддержкой среди печалей, то я уже сторицей вознагражден за свой труд, ибо я никогда не мечтал о лучшей участи для моего сочинения» [223, с. 9].

Специфическая особенность предлагаемой книги в том, что рассматриваемые в ней проблемы касаются любого человека. Автор лелеет скромную надежду, что результаты его поисков и полученные знания представят определенный интерес для читателей, прежде всего для специалистов в области медицины, психологии, философии, педагогики, социологии, а также для работников социальных и других служб, которые в силу своих профессиональных обязанностей в тех или иных обстоятельствах общаются с пожилыми людьми.

Мы попытались рассмотреть причины происходящих с возрастом изменений самосознания и интерперсональных контактов пожилого человека и указать

оптимальные варианты социальной адаптации. Возможно, читатели солидного возраста, которые вследствие имеющегося у них своеобразного «слепого пятна» считают себя молодыми и видят старость далеко на горизонте, смогут реально оценить ситуацию, увидеть и у себя некоторые из описанных изменений, понять причины возникающих проблем в интерперсональных отношениях, осознать, как их поведение выглядит со стороны, и в определенной степени скорректировать свой субъективный взгляд на окружающее. Свидетельства того, что старость никому не делает исключения, даже самым выдающимся историческим фигурам, а также осознание приведенных в тексте выдающихся образцов стойкости перед лицом смерти и мудрого отношения к мимолетности сущего могут послужить некоторым утешением тревожному человеку, испытывающему страх и смятение, позволит принять меры к нормализации ситуации, применить к себе указанные образцы позитивного отношения к старости и сделать ее теплой и исполненной смысла.

Молодые и люди среднего возраста, ознакомившись с текстом книги, найдут здесь описание признаков старения и смогут соотнести это с наблюдающимися у их старших родственников изменениями в поведении. Возможно, это вызовет более глубокое понимание мотивов их поступков, а также большее сочувствие к пожилым людям, стремление к конструктивному диалогу. Хочется верить, что внимательно изучившие текст читатели, надеющиеся и сами достичь преклонного возраста, осознают некоторые проблемы пожилых людей и задумаются, что раньше или позже с аналогичными трудностями неизбежно придется столкнуться и им самим. И, осознав суть возрастных метаморфоз, смогут лучше понять состояние находящихся рядом пожилых людей, закроют последнюю страницу книги уже несколько изменившимися, станут относиться к пожилым людям с пониманием, большей терпимостью, сочувствием и любовью.

Вспомним, наконец, что писал Сенека (64): «Куда бы ни оглянулся – все показывало мне, как я стар. Что ж, **встретим старость с распростертыми объятиями: ведь она полна наслаждений, если знать, как ею пользоваться**» [367, с. 51].



О ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

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

Ларошфуко. Максимы [222, с. 79]

Во все века человеческую жизнь подразделяли на особые периоды со свойственными им проявлениями. В Риме отрочество (*pueritia*) считалось до 17 лет, до получения тоги взрослого (*toga virilis, toga pura*); молодость (*adulescentia, iuventus*) – до 46 лет; после 46 лет начинался преклонный возраст (*aetas seniorum*); в 60 лет, по представлению римлян, наступала старость (*senectus*) [460].

А вот какую классификацию возрастов проводит Данте в своем сочинении «Пир» (1306): «Возвращаясь к предмету, повторяю, что человеческая жизнь делится на четыре возраста. Первый – Юность, то есть “умножение жизни”; второй – Зрелость, “возраст, способный помочь”, то есть придать человеку совершенство, и потому он считается совершенным, – ибо ни один возраст не может дать ничего, кроме того, что он уже имеет; третий – Старость; четвертый – Дряхлость. В отношении первого все мудрые люди сходятся на том, что он длится до двадцати пяти лет; а так как до этого срока душа наша занята взращиванием и украшением тела, от чего происходят многочисленные и великие превращения в человеческой личности, рациональная часть души далека от совершенства. Потому закон и требует, чтобы человек до достижения двадцатипятилетнего возраста не мог совершать определенных действий без совершеннолетнего опекуна. Что касается зрелости, которая поистине есть вершина нашей жизни, то сроки ее измеряются многими по-разному. Однако, оставляя в стороне то, что пишут философы и медики, обращаясь к собственному своему разумению, а также к мнению большинства людей, отличающихся природной рассудительностью, я полагаю, что возраст этот длится двадцать лет. Я считаю так потому, что если вершина нашей дуги соответствует тридцати пяти годам, то возраст этот должен обладать одинаковым по длине подъемом и спуском, которые граничат примерно

в том месте, где мы держим лук и где большого изгиба не наблюдается. Таким образом получается, что зрелость завершается на сорок пятом году. И подобно тому, как юность, предшествующая зрелости, находится в течение двадцати пяти лет на подъеме, точно так же и спуск, то есть старость, следующая после зрелости, длится ровно столько же времени; итак, старость завершается на семидесятом году. Однако, так как юность, если понимать ее как “увеличение жизни”, не начинается одновременно с началом жизни, но примерно через восемь лет после рождения, и так как наша природа спешит на подъеме и тормозит на спуске, поскольку природный жар уменьшается и слабеет, а влага сгущается (изменяясь, правда, не количественно, а только качественно и становясь менее подверженной испарению и менее употребляемой), случается, что после старости остается излишек нашей жизни длиной примерно в десять лет; время это называется дряхлостью. Как сообщает Туллий в книге “О старости”, Платон, о котором можно сказать, что природа создала его исполненным совершенства внутреннего и внешнего (благодаря чему он запомнился Сократу с первого же взгляда), прожил восемьдесят один год» [139, с. 254–255].

В одном из наиболее знаменитых текстов Восточной Азии (Китая) «Лунь юй» («Суждения и беседы») приводится высказывание Конфуция: «Учитель сказал: “В пятнадцать лет я обратил свои помыслы к учебе. В тридцатилетнем возрасте я обрел самостоятельность. В сорок лет я освободился от сомнений. В пятьдесят познал волю неба. В шестьдесят лет научился отличать правду от неправды. В семьдесят лет я стал следовать желаниям моего сердца и не нарушать ритуала”» [152, с. 143]¹.

Ю.А. Антропов в статье «О возрастной периодизации онтогенеза (Семь Жизней человека)» определяет, что «человеческая жизнь дискретна, она включает, как минимум, семь различных возрастных периодов. В каждом из них человек иной, по-разному он воспринимает мир – окружающее, прочитанное, самого себя, по-разному чувствует, любит, ненавидит, по-разному поступает. У него разные потребности, устремления и интересы, разные способы достижения цели, по-разному человек “грешит” (ему присущи разные дурные поступки), и болеет он разными болезнями. По сути, это семь различных жизней. Представлены выявленные особенности структуры каждой жизни. Первая Жизнь – “Приход” (в мир): физическое и психическое созревание. Вторая Жизнь – “Генерация” (следующего поколения). Третья Жизнь – “Ваяние” (нового поколения): введение нового поколения в социум. Четвертая Жизнь – “Творчество” (создание материальных и духовных ценностей): обеспечение нового и грядущих поколений бла-

¹ «Лунь юй» является единственным произведением китайской классической литературы, которое более или менее непосредственно передает взгляды Конфуция (VI–V вв. до н.э.).

гоприятными для их адаптации условиями существования. Пятая Жизнь – “Жатва” (углубленная разработка и совершенствование продуктов прежнего собственного творчества). Шестая Жизнь – “Закат” (снижение физических возможностей и свертывание социальных связей). Седьмая Жизнь – “Уход” (выраженное снижение биотонуса, физическое и эмоциональное угасание)» [12].

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

Весь мир – театр.
В нем женщины, мужчины – все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль.
Семь действий в пьесе той.

И заканчивает финальной стадией:

...последний акт,
Конец всей этой странной, сложной пьесы, –
Второе детство, полузабытье:
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего [479, с. 47–48].

Наиболее известная классификация возрастов принадлежит выдающемуся американскому психологу и психоаналитику Э. Эриксону. В его книге «Детство и общество» (1963) представлена модель восьми возрастов человека. По мнению Э. Эриксона, все люди в своем развитии проходят через восемь кризисов, или конфликтов. Психосоциальная адаптация, достигаемая человеком на каждой стадии развития, в более позднем возрасте может изменить свой характер, иногда коренным образом. Последнюю, восьмую стадию жизни человека Э. Эриксон характеризовал кризисом «эго-интеграция – отчаяние». Возраст от 65 лет до смерти завершает жизнь человека. По убеждению автора, последнюю фазу зрелости характеризует не столько качественно новый кризис, сколько суммирование и переоценка всех предыдущих стадий развития: «Только в том, кто некоторым образом заботится о делах и людях и адаптировался к победам и поражениям, неизбежным на пути человека – продолжателя рода или производителя материальных и духовных ценностей, только в нем может постепенно вызреть плод всех этих семи стадий. Я не знаю лучшего слова для обозначения такого плода, чем целостность эго, “эго-интеграция”» [500, с. 257]. Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения молодой возраст – 18–44 года; 45–59 лет – средний, или зрелый; 60–74 – пожилой; 75–89 – старческий; 90 лет и старше – долгожители [177].



О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ВОЗРАСТА

Жизнь долга, если она полна.
Будем измерять ее поступками, а не временем.

Сенека Младший [162, с. 135]

Было бы, пожалуй, трюизмом утверждать, что календарный возраст не соответствует возрасту субъективному и что человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. Всегда встречались и встречаются «молодые старички» и молодые, темпераментные старики. Субъективный возраст зависит от многих факторов, прежде всего от жизненной динамики. В норме она проявляется в том, что иногда мы чувствуем себя радостными, полными энергии и жажды жизни, словом, молодыми, а иногда – печальными, угнетенными, не видящими перед собой будущего, т.е. старыми. Колебания обусловлены отклонениями от основного уровня жизненной динамики, который у одних выше, у других ниже, что в значительной степени детерминирует их субъективное чувство возраста [189].

Сущность возраста не сводится лишь к длительности существования, измеряемой количеством прожитых лет. Метрическое свойство времени указывает только на количественные показатели возраста, он очень приблизительно фиксирует физиологическое и социальное «качество» человека и его самочувствие. Календарный возраст служит основанием для запрещения или разрешения различных социальных ролей или поведения. Выполнение этих ролей согласно общественным нормам и предписаниям определяет социальный образ человека, часто не совпадающий с календарным [207, с. 431].

Проблемой, требующей исследования, является определение соотношения календарного возраста с возрастом биологическим и субъективным. Абстрагируясь от периодов депрессии (пониженной жизненной динамики), можно утверждать, что большинство людей чувствуют себя значительно моложе своего календарного возраста. Субъективный возраст является важным компонентом автопортрета человека (self-concept). Образ самого себя формируется окончательно в старшем юношеском возрасте. Разумеется, позднее он изменяется в зависимости от колебаний настроения и различных жизненных обстоятельств (поражений,

успехов и т.п.), но основа его остается неизменной. Субъективное чувство собственного возраста довольно туманно, однако можно рискнуть высказать мнение, что какое-то первичное чувство собственного возраста задерживается на периоде окончательного формирования собственного автопортрета, т.е. на старшем юношеском возрасте. Разумеется, по мере увеличения календарного возраста все чаще чувствуется несоответствие между субъективным возрастом, закрепленным в период окончательного формирования собственного образа, и возрастом действительным [189, с. 160–161]. «Никто не ощущает, как уходит молодость, – утверждает Сенека Младший, – но всякий чувствует, когда она уже ушла» [162, с. 124].

«Трагедия старости не в том, что человек стареет, а в том, что он душой остается молодым», – заметил Оскар Уайльд [411, с. 197]. Эту подчеркнута парадоксальную мысль можно расшифровать и так: старея, человек не может с легкостью проститься с потребностями и мотивами молодости; так же жаждет любви, впечатлений, кипучей активности и многого другого, чему, согласно обычным представлениям о старости, уже «не время». Мотив возвращения молодости – центральный в романе О. Уайльда «Портрет Дориана Грея» – движет сюжет и многих реальных судеб людей [404, с. 16–17].

«Юность, – считает Анатолий Найман, – и есть одаренность, талант, уникальная награда жизни, сколько бы чего впоследствии ни говорили о ней как о помрачении ума, лихорадке, как о чем-то даже “жалком”, какие бы почести ни воздавать самым очевидным преимуществам старости» [277, с. 77]¹. «Внутри каждого старика, – по мнению Германа Гессе, – живет молодой человек, который никак не может понять, а что, собственно, произошло» [114]. Французский романист Андре Мальро нарисовал образ сельского священника, исповедующего жителей в течение многих десятилетий и обобщившего все то, что он познал о человеческой природе, следующим образом: «Прежде всего, люди куда более несчастны, чем принято думать <...> и взрослых людей на свете просто не существует» (цит. по: [512, с. 27]).

«Я продолжаю воспринимать себя юношей, почти мальчиком, даже в зеркале, за чертами своего постаревшего лица, я вижу лицо юноши, – признается Н.А. Бердяев². – Это мой вечный возраст. Я остаюсь мечтателем, каким был

¹ Анатолий Генрихович Найман (1936–2022) – русский поэт, переводчик, эссеист, прозаик, мемуарист.

² Противоположную ситуацию описал Г.Х. Андерсен. В сказке «Снежная королева» злой тролль «смастерил такое зеркало, в котором <...> все негодное и безобразное выступало еще ярче, казалось еще хуже». Когда же зеркало разбилось вдребезги, его осколки размером не больше песчинки, случалось, попадали людям в глаза и так там и оставались. «Человек с таким осколком в глазу начинал <...> замечать в каждой вещи одни лишь дурные стороны» [11, с. 295–296].

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Глава 1. О возрастной периодизации человеческой жизни	9
Глава 2. О некоторых особенностях субъективного ощущения возраста	12
Глава 3. Отношение к старости и смерти в истории цивилизации	16
Глава 4. Демографические процессы на постсоветском пространстве	28
Глава 5. Демографические тенденции развития современного общества	34
Глава 6. Признаки инволюции в позднем возрасте	39
Глава 7. Личностное реагирование на факт старения	54
Глава 8. Заострение личностных черт в пожилом возрасте	64
Глава 9. Стоит ли состязаться со временем?	78
Глава 10. Пенсия: заслуженная награда или незаслуженное наказание?	100
Глава 11. Субъективные ощущения скорости протекания времени	114
Глава 12. «Есть только миг...»	125
Глава 13. Мудрость как возможный атрибут пожилого возраста	131
Глава 14. Воспоминания прошлого: крепкие объятия Мнемзины	147
Глава 15. О необходимости избирательного подхода к воспоминаниям	152
Глава 16. Что такое одиночество	164
Глава 17. О пользе уединения	174
Глава 18. Об употреблении спиртного в пожилом возрасте	181
Глава 19. Любви все возрасты покорны... ..	187
Глава 20. Диалектика природы: имеющее начало имеет и конец!	196
Глава 21. Экзистенциальная значимость осознания конечности жизни	209
Глава 22. Следует ли страшиться встречи с Хароном?	220
Глава 23. О спокойном восприятии конечности бытия	233
Глава 24. Думай о жизни, а не о смерти	243
Глава 25. Творческая активность как противостояние разрушительному действию времени	251
Глава 26. «Золотая осень», или Оптимальная жизненная философия в старости	270
Глава 27. О чем думать на берегу Стикса?	295
Глава 28. Поиск смысла жизни в пожилом возрасте	318
Глава 29. Отстраненное спокойствие как новая жизненная философия в старости ...	335
Глава 30. Как поддержать человека в позднем возрасте	351
Глава 31. Цицерон. «О старости»	373
Глава 32. Эпилог	379
Библиография	380