

Старости надо бояться?

Тема с психологом Мариной Ермолаевой

Текст: Валерий Выжutowич

Российская газета - Федеральный выпуск № 100(6671)

1

4

Старости боятся многие, если не все. Пугает и возраст сам по себе, и все, что ему нередко сопутствует: болезни, бедность, одиночество. Сейчас в России проживает более 33 миллионов людей старше трудоспособного возраста. Это 23 процента населения страны. По прогнозам, к 2025 году доля этих граждан составит 28 процентов.

Чего мы боимся, когда боимся старости? И надо ли вообще ее бояться? Обсудим тему с доктором психологических наук, заведующей кафедрой возрастной психологии Московского психолого-социального университета Мариной Ермолаевой.

Психологическое старение идет впереди физического

- Вы боитесь старости?

- Нет.

- Можете объяснить, почему?

- Конечно. Психологически старость начинается с момента выхода человека на пенсию по возрасту. Если человек даже в очень преклонном возрасте работает приблизительно в прежнем статусе, то психологически это зрелость.

- То есть старость начинается не по достижении пенсионного возраста, а с момента, когда человек перестает работать?

- Да, психологически это старость. А если человек работает в прежнем объеме, при этом ему за восемьдесят, то психологически это зрелость. Кстати, хронологически старость вообще не определяется из-за огромных индивидуальных различий в проявлении признаков старения. Именно этот возраст окружает такая загадка, потому что признаки старения у всех проявляются очень по-разному.

- Постоянная оглядка на прожитое, страсть к воспоминаниям о днях молодости - это признак старения?

- Конечно нет. Моя докторская диссертация посвящена психологии старости. Я там описываю то основное новообразование возраста, которое впервые возникает на данной возрастной ступени и которое определяет дальнейшее развитие человека, - это жизненный опыт. Пока мы это новообразование не назвали, все рассуждения о развитии старости, столь характерные для психологии развития, - не более чем фигура речи.

- А брюзжания типа "раньше воздух был чище, девушки целомудренней, мороженое вкусней" - это признак?

- Наверное, да. Но, слава богу, мне с этим редко приходится встречаться, потому что я в основном общаюсь со студентами. Есть еще интересный момент: биологическое, социальное и психологическое старение наступают в разные сроки. Биологическое старение - это возрастание уязвимости организма. Социальное старение - это изменение социального статуса и социальных ролей в связи с выходом на пенсию. А психологическое старение определяется характером интеллектуальной активности, с одной стороны, и отношением к собственному возрасту - с другой. Причем именно психологический фактор часто становится решающим.

- Значит, верно расхожее утверждение, что человеку столько лет, на сколько он себя ощущает?

- Оно абсолютно верно.

- Но тут можно впасть в опасное заблуждение. Человеку под семьдесят, а он себя мнит сорокапятилетним и в глазах окружающих выглядит нелепо, потому что ведет себя неадекватно своему реальному возрасту.

- Да, такое бывает. Здесь имеют значение цели, которые человек ставит перед собой. Наше отношение к собственному возрасту определяется этими целями.

- Психологическое старение более значимо, чем биологическое?

- Я глубоко убеждена, что психологическое старение идет впереди биологического. Человек, предохраняя себя от духовного умирания, тем самым

не может не поддерживать себя физически. Когда человек обременен кучей всяких заболеваний, о какой духовной бодрости может идти речь? Конечно, очень неприятно вставать на пару часов раньше и упорно заниматься физическими упражнениями. Очень неприятно, очень хочется полежать. Но я не вижу причин, по которым мы должны дрыхнуть даже физически.

- Если психологическое старение идет впереди физического, можно ли сказать, что в этом смысле оно ускоряет физическое?

- Вне всякого сомнения. Парадокс завершения жизни в том, что "умирание" форм человеческого духовного существования наступает раньше физического одряхления.

- Вы можете определить возраст человека по внешности?

- Нет.

- Внешность обманчива?

- Внешность очень обманчива. Если у человека есть внутренний стержень, который определяется наличием у него временной перспективы, то это и делает его молодым. Представьте, мужчина в шестьдесят лет - а это еще цветущий возраст для мужчины - вынужден выйти на пенсию. Он выходит на пенсию, через полгода - старик. Я уж не говорю о том, что физический тонус надо поддерживать не алкоголем, а здоровым образом жизни, хождением в тренажерные залы.

Человек все время чего-то боится

- Боязнь старости - это естественно для человека?

- Все страхи естественны. Человек все время чего-то боится. У некоторых бывают даже такие волнения: если я спокоен, значит, что-то не то. Для пожилых людей характерно такое типичное психическое состояние - озабоченность. Это волнение по поводу близких людей или каких-то событий в стране, но так или иначе влияющих на их жизнь. В старости нарастает инертность нервных процессов. Бдительность падает, и человеку нужно уровень бдительности поддерживать. Вот он этой тревожностью - озабоченностью бдительность и поддерживает. Дело в том, что в каждом конкретном возрасте человек решает

задачи не этого возраста, а следующего. Чем поздняя юность выделяется? Тем, что человек учится в вузе, техникуме, ПТУ и т.п. Он решает задачи не юности, он решает задачи зрелости. От того, какой потенциал он обретет в ходе обучения, будет зависеть его будущая деятельность. А зрелость длится, пока человек работает. А когда он выходит на пенсию - это старость. Так вот, когда он работает, он решает задачу - остаться ему в этом возрасте или перейти к старости, т. е. выйти на пенсию.

- Вот вы говорите, старости не надо бояться. А это не легкомысленно? Ведь не бояться ее - значит не щадить и без того уже ослабленное здоровье, позволять себе лишнее, жить только сегодняшним днем, тратить все до копейки, не делать накоплений.

- Конечно, то, о чем я говорю, относится не ко всем пожилым людям, а, возможно, только к небольшой части образованных людей, которым не хочется становиться тупоумными и пассивными, утрачивающими контроль над собой. Человек должен ставить перед собой цель. Если он не имеет ее, не отслеживает степень продвижения к ней, то, конечно, теряет контроль над собой. В любом возрасте можно потерять контроль над собой - и в молодости, и в зрелости. Чаще всего именно в молодости это происходит, а к старости усугубляется, сгущается. И это не характеризует психологический возраст как таковой.

Пассивную часть населения не любят ни в каком обществе

- Давайте поговорим об отношении общества к старости.

- Это не совсем моя тема.

- И тем не менее. Как наше общество относится к старикам?

- Плохо относится. Хотя и европейское, и американское общество тоже не очень-то почитает старость. Она почитаема только на Востоке. Но там и старики другие. У нас, выходя на пенсию, человек как бы отказывается от собственной резистенции. Ему хочется просто отдохнуть. Он с себя снимает ответственность за все. Он не хочет напряжения никакого. И от этого, в конце концов, наступает астенизация. Но такого состояния можно достичь в любом возрасте, при чем тут старость? Пассивную часть населения не любят ни в каком обществе.

- Все равно отношение общества здесь многое определяет. Почему в русском языке нет синонима к слову "старость"? Почему у нас на пенсию выходят "по старости" - и уже с этого ярлыка начинается унижение, констатация второсортности человека. А "возраст дожития" как вам нравится?

- Мне это не нравится. Но я считаю, что каждый человек вправе определять свою судьбу, а не ждать, каким словом его назовут. Человек сам должен нести ответственность за себя. В США, например, к социально пассивной группе также относятся весьма неважно. Потому что обществу, даже очень богатому, не хочется кормить такое огромное количество неработающих людей.

- Почему наше общество традиционно не желает считаться со старостью, как бы даже не хочет признавать ее существование. В СССР ведь старости не было, а была только "бронза мускулов и свежесть кожи". "Лет до старости нам без старости!". Не расплачиваемся ли мы теперь за это долголетнее бодрчество?

- Мне кажется, тенденция, когда внутри когорты, внутри возраста была какая-то замкнутость, отходит в прошлое. Сейчас налаживаются межпоколенческие взаимоотношения. Проблема стоит очень интересно, и я этой проблемой занималась - какие представители каких возрастов между собой общаются. Сейчас ценность старости как возраста социально востребована и повысилась для представителей других возрастных групп.

- Общество, несомненно, должно нести некие обязательства перед стариками. А старики имеют какие-то обязательства перед обществом?

- Они не должны отказываться от ответственности, должны всегда ощущать себя мобилизованными.

- Есть такое понятие - "почетная пенсия". Чтобы сохранить человеку высокий социальный статус, связанный с его прежней должностью, его назначают на какой-нибудь красивый по названию, но в реальности мало что значащий пост. Это способ отдаления социальной старости?

- Я думаю, поддержание социального статуса таким способом не решает проблемы. Потому что с годами человек ощущает истинную ценность тех или иных должностей. И никакое внешнее проявление уважения к человеку не

заменит ему самоуважения. Он знает себе цену. И не склонен обманываться на сей счет.

Именно в старости люди больше приспособлены жить одни

- Что самое страшное в старости?

- Самое страшное в старости - это ощущение неподконтрольности течения жизни самому себе: когда что-то происходит, а ты не можешь на это повлиять. Наверное, это страшно. Поэтому лучше оставаться в зрелости. Еще очень важны детско-родительские отношения. Не в старости, а гораздо раньше, когда дети только появились на свет, их родители должны внутренне детей отпустить и считать их интересы приоритетными по отношению к своим интересам. Они должны сказать себе: если мы свои родительские обязанности выполним, обеспечим детей профессией, жильем, отпустим их, позволим самостоятельно определять свою судьбу, то спустя годы они не оставят нас без своего попечения. Тогда об одинокой старости и речи не будет. Одиночество - это не обособленное проживание пожилого человека. Именно в старости люди больше приспособлены жить одни, чем в другом возрасте, если они могут за собой ухаживать. Одиночество - это неудовлетворенность социальными контактами. Нужно больше оставлять молодым право самим определять свою судьбу, и тогда они будут стремиться к нам, они будут хотеть с нами быть как можно больше. Мы должны понять, что главное в нашей жизни - это будущее наших детей.

Душа не стареет

- Душа человека стареет медленнее, чем плоть?

- Душа не стареет. Она вечна. Уверяю вас, в старости, как на передовой, нет атеистов. Когда человек видит, что он приближается к Богу, у него появляется больше мыслей о Боге.

- Наверное, существует конфликт между молодой душой и физической немощью?

- Такого конфликта не должно быть. Если человек понимает, что у него есть обязательства перед своей душой и перед внешним обликом, то он божеское обличье терять не должен.

- К старости надо готовиться?

- Нужно готовиться к каждому возрасту. Вот, скажем, подросток бесконечно занят своими переживаниями в связи с кризисом подросткового возраста. С одной стороны, от него требуют самостоятельности как от взрослого, а с другой - послушания как от ребенка. А если бы он думал о том, что ему нужно в следующем возрасте заниматься проблемой личностного и профессионального самоопределения, то, наверное, страдал бы меньше. То же самое - поздняя юность, студенчество. В эту пору люди должны думать о своей будущей профессии. А они о чем думают? О прекрасной студенческой жизни. И относятся к учебе так же, как школьники: экзамен сдал, перекрестился и забыл как страшный сон. И так в каждом возрасте. Если человек привык, что перед ним нарастающие цели и довольно серьезные обязательства перед жизнью, то ничего особенного в подготовке к старости нет. Это нормально. То есть всегда нужно быть в тонусе.

- Когда надо начинать готовиться к старости?

- С детства. В настоящее время в психологии развития очень мало работ посвящено старости. Гораздо больше - детству. Потому что детство - это наше будущее, а старость - это наше прошлое. Но с точки зрения индивидуального жизненного пути детство - это наше прошлое, а старость - это наше будущее. И если общество заботится о детстве как о своем будущем, то разве человек в своем индивидуальном опыте не должен заботиться о старости как о своем будущем?

- К старости люди действительно становятся мудрее?

- Не все. Но в старости мыслят иначе. В психологии есть закон метаморфозы, согласно которому ребенка нельзя рассматривать как маленького взрослого, он обладает качественно другим интеллектом и другой психикой. То же самое в пожилом возрасте: механизмы мышления, принятия решений - иные по сравнению со зрелостью.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Марина Ермолаева - профессор, доктор психологических наук, заведующая кафедрой возрастной психологии Московского психолого-социального университета. Является автором более ста восьмидесяти публикаций и

двадцати монографий. Ее работы были опубликованы в Германии, США, Испании, Франции, Израиле и других странах. Окончила психологический факультет МГУ. В 1980-м защитила кандидатскую диссертацию "Эмоциональные аспекты функциональных состояний в операторской деятельности". 1979-1996-е годы работала старшим научным сотрудником во Всесоюзном научно-исследовательском институте спорта и одновременно психологом Сборной команды СССР по легкой атлетике. В 2010 году защитила докторскую диссертацию по теме "Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: субъектный подход".

Я надеюсь умереть за рабочим столом

- Вы себе представляете свою старость?

- Знаете, я надеюсь умереть за рабочим столом, с пером в руках. Стало быть, старость мне не грозит. И больше того, я считаю, что нарастающая зрелость - это нравственный долг человека перед собой. В любом возрасте.

- Красиво звучит. И тем не менее какие-то картины вам ваше воображение рисует?

- Человек имеет шанс развиваться на протяжении всей жизни. Пока он развивается, то о какой старости может идти речь и что о ней думать? Ну нет возможности думать о старости, когда столько планов.

- Вы хотели бы начать свою жизнь сначала?

- Боже упаси. Не хочу я заново идти этим путем. Была насыщенная творчеством жизнь, были важные для меня события и открытия. Не хочу я с ними расставаться. Тем более что с годами жизнь становится богаче, интересней.

- Вас часто посещают воспоминания о вашей юности?

- Никогда.

- А ностальгию по тем временам испытываете?

- Нет у меня никакой ностальгии. Когда человек начинает вспоминать свою юность и уж тем более детство, то вот это как раз и есть один из признаков старения. Нет, жить мне хочется в сегодняшнем дне. Он интересен.

- Все же старости надо бояться?

- Нет. Потому что старость может и не наступить. Человек всегда боится того, чего он не может контролировать. А переход в старость все-таки подконтролен человеку. Если над чем-то удерживаешь контроль, чего же этого бояться-то?