



# **ЛИЧНОСТЬ ОНТОЛОГИЯ**

## **Том II**

**Сергей Дегтярев**

# Сергей Дегтярев

## Личность. Том II. Онтология

<https://litres.ru/74098154>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Эта книга представляет собой фундаментальную ревизию самой природы человека, предлагая радикально новый взгляд на жизненный путь, здоровье и будущее цивилизации. В ее основе лежит сенсационное открытие: жизнь человека структурирована не случайным набором событий.

Главное открытие книги — кризисы личности связаны с фундаментальным ограничением «вместе нельзя», а личность рождается не из биологии, а из способности человека добровольно брать на себя то, что вместе нельзя.

Однако самое впечатляющее — это эмпирическое подтверждение модели. Данные нейробиологии, эндокринологии и эпидемиологии.

Книга утверждает, что болезнь — это не просто «поломка» организма, а прямое следствие неразрешенных возрастных кризисов.

Наконец, книга открывает захватывающие перспективы нового общества 200+. Главной ценностью становится сам процесс развертывания сознания через индивидуальность.

Кому будет интересна: психологам, геронтологам, социологам, философам и футурологам, каждому, кто ищет смысл жизни.

# Содержание

Часть IV. Возрастная модель: эмпирическая проекция. Взрослые	5
Глава 12. Пятый этап: 36 → 48 лет («Пестунство»)	5
1. Что происходит в 36 лет	5
2. Что такое «вместе нельзя» на пятом этапе	16
3. Формирование страха на пятом этапе	30
4. Разрешение в 48 лет	41
5. Новая форма «вместе» на пятом этапе	51
6. Новая форма «сам» на пятом этапе	57
7. Эмпирические данные пятого этапа	67
8. Связь с философией личности	76
Глава 13. Шестой этап: 72 → 96 лет («Оставаться личностью»)	86
1. Что происходит в 72 года	86
2. Что такое «вместе нельзя» на шестом этапе	96
3. Формирование страха на шестом этапе	104
4. Разрешение в 96 лет	114
5. Новая форма «вместе» на шестом этапе	124
6. Новая форма «сам» на шестом этапе	133
7. Связь с первым этапом и замыкание системы	142
Конец ознакомительного фрагмента.	145

# **Личность. Том II. Онтология**

## **Часть IV. Возрастная модель: эмпирическая проекция. Взрослые**

### **Глава 12. Пятый этап: 36 → 48 лет («Пестунство»)**

#### **1. Что происходит в 36 лет**

Мы переходим к пятому этапу возрастной модели — этапу, который охватывает период от 36 до 48 лет и который мы обозначаем ключевым словом «Смысл жизни». В этой части главы мы детально разберем, что именно происходит в точке входа в этап — в 36 лет.

##### **12.1.1. Место пятого этапа в общей модели**

Прежде чем обратиться к конкретному содержанию, зафиксируем положение пятого этапа в общей архитектуре возрастной модели.

Наша модель описывает шесть этапов жизненного пути,

каждый из которых имеет трехчастную структуру: расширение масштаба субъективного мира, напряжение (страх, связанный с новым «вместе нельзя»), разрешение (новая форма «вместе» и новая форма «сам»). Точки разрешения образуют геометрическую прогрессию: 3 года, 6 лет, 12 лет, 24 года, 48 лет, 96 лет.

Пятый этап занимает в этой последовательности особое место. Это второй этап взрослой жизни и самый длинный из всех — его интервал составляет 12 лет (от 36 до 48). Если четвертый этап был посвящен построению себя как субъекта (выбор профессии, партнера, жизненного пути), то пятый этап посвящен тому, что можно назвать проверкой этого построения на прочность. Человек уже много лет живет с теми обязательствами, которые он принял на четвертом этапе, — и теперь он начинает задаваться вопросом: «А стоило ли оно того?»

Пятый этап — это также последний этап, который большинство людей в известной истории успевали пройти полностью. Шестой этап (72 → 96 лет) до недавнего времени был уделом немногих долгожителей. Поэтому пятый этап в определенном смысле является «финальным» для нормативной человеческой жизни — и вопросы, которые на нем встают, имеют предельный, итоговый характер.

12.1.2. Точка входа: 36 лет как экзистенциальный порог

Вход в пятый этап маркирован не столько внешним социальным событием (как 18 лет), сколько совокупностью внут-

ренных и внешних изменений, которые накапливаются постепенно, но около 36 лет достигают критической массы, заставляющей человека остановиться и задать вопросы, которых он раньше избегал.

Возраст 36 лет не является жесткой границей в том смысле, в каком 18 лет является юридической границей совершеннолетия. Для разных людей и в разных культурах этот порог может сдвигаться на несколько лет в ту или иную сторону. Однако, как мы покажем в параграфе 12.7, эмпирические данные указывают на то, что именно во второй половине тридцатых годов жизни начинается устойчивое снижение субъективного благополучия, достигающее нижней точки около 47–48 лет. Это и есть эмпирический маркер пятого этапа.

Что же именно происходит около 36 лет? Рассмотрим несколько взаимосвязанных измерений.

### 12.1.3. Профессиональное плато

К 36 годам большинство людей достигают определенного плато в своей карьере. Это не обязательно означает, что дальнейший рост невозможен, — но темп этого роста замедляется, а его характер меняется.

Если человек начал профессиональную деятельность в 22–24 года (после окончания вуза), то к 36 годам он имеет за плечами 12–14 лет профессионального опыта. За это время он прошел путь от новичка до опытного специалиста, возможно — до руководителя среднего звена. Он освоил свою

профессию, приобрел экспертизу, заработал репутацию. Но именно в этот момент многие обнаруживают, что дальнейшее движение вверх становится все более трудным, а награда за усилия — все менее значимой.

Почему это происходит? Отчасти — по объективным причинам. Пирамида любой профессиональной иерархии сужается к вершине: чем выше, тем меньше мест. Если на начальных ступенях карьеры рост был почти автоматическим (стажер → специалист → старший специалист), то на средних ступенях каждый следующий шаг требует все больших усилий и все более жесткой конкуренции.

Но есть и субъективная сторона. Даже если карьерный рост продолжается, его субъективная ценность может снижаться. То, что в 25 лет казалось захватывающим вызовом, в 36 может восприниматься как рутина. Повышение, которое раньше вызывало энтузиазм, теперь вызывает мысль: «И это все? Ради этого я столько работал?»

Это и есть профессиональное плато в экзистенциальном, а не только в карьерном смысле. Человек достигает того, к чему стремился, — и обнаруживает, что достижение не приносит ожидаемого удовлетворения. Возникает вопрос: «Ради чего все это?»

#### 12.1.4. Автономизация детей

Второе важное изменение, происходящее около 36 лет, связано с семьей — точнее, с детьми, если они есть.

Если предположить, что первый ребенок родился, когда

родителям было 25–30 лет (средний возраст рождения первого ребенка в развитых странах), то к 36 годам матери и отцу этот ребенок достигает 6–11 лет. Это возраст, когда дети становятся более автономными: они идут в школу, у них появляется собственная социальная жизнь, они меньше нуждаются в постоянной физической заботе.

С одной стороны, это освобождает родителей. Бессонные ночи, постоянный присмотр, тотальная зависимость ребенка от взрослого — все это остается позади. У родителей появляется больше времени и сил для себя — для карьеры, увлечений, отношений друг с другом.

С другой стороны, это освобождение может переживаться амбивалентно. Забота о маленьком ребенке, при всей ее изматывающей интенсивности, давала простой и ясный смысл: я нужен, я кормлю, я защищаю, без меня этот человек не выживет. Когда ребенок подрастает, этот источник смысла ослабевает. Родительская роль не исчезает, но она перестает быть тотальной и самодостаточной. И тогда встает вопрос: «А кто я, помимо родителя? Чем наполнена моя жизнь теперь, когда ребенок больше не нуждается во мне ежеминутно?»

Для тех, у кого детей нет, ситуация иная, но вопрос сходный. К 36 годам отсутствие детей из временного состояния («пока не завели») превращается в экзистенциальный факт, требующий осмысления. Если дети были частью жизненного плана, то их отсутствие переживается как неосуществлен-

ность. Если дети не были частью плана, то все равно встает вопрос: «Что дает ту смысловую нагрузку, которую для других несет родительство?»

### 12.1.5. Первые признаки телесного спада

Третье измерение изменений — телесное. Около 36 лет большинство людей начинают замечать первые признаки физического спада — пока еще слабые, но уже не игнорируемые.

Это может быть снижение выносливости: то, что в 25 лет давалось без усилий, теперь требует отдыха. Это могут быть первые хронические заболевания — гастрит, гипертония, боли в спине, — которые уже не проходят сами собой и требуют внимания. Это может быть изменение внешности: первые морщины, седина, снижение упругости кожи, увеличение веса при том же режиме питания.

Спортсмены и люди физического труда могут заметить это раньше и острее. Но даже те, чья работа не связана с физическими нагрузками, ощущают, что тело больше не является послушным инструментом, который можно эксплуатировать без последствий.

Психологически это означает конец бессознательного телесного оптимизма, свойственного молодости. В 20 лет человек знает, что он смертен, но это знание абстрактно. В 36 лет смертность впервые дает о себе знать как телесная реальность. Тело начинает подавать сигналы: «Я не вечно. Я изнашиваюсь. Обрати на меня внимание».

Это не кризис в клиническом смысле — до серьезных возрастных болезней еще далеко. Но это изменение фона, на котором разворачивается жизнь. Телесный спад, даже небольшой, напоминает о конечности, а мысль о конечности подталкивает к вопросу о смысле: если я не вечен, то на что я трачу отпущенное мне время?

#### 12.1.6. Когнитивные изменения

Четвертое измерение — когнитивное. Около 36 лет начинается плавное снижение некоторых когнитивных функций, прежде всего скорости обработки информации.

Важно сразу оговориться: это снижение очень медленное и неравномерное. Оно не затрагивает кристаллизованный интеллект (знания, опыт, экспертизу), который продолжает расти или остается стабильным. Оно затрагивает флюидный интеллект — способность быстро решать новые задачи, обрабатывать большие объемы незнакомой информации, переключаться между разными контекстами.

Исследования показывают, что пик скорости обработки информации приходится на возраст около 20–25 лет, после чего начинается очень медленное, но устойчивое снижение [177]. В 36 лет это снижение еще невелико — оно измеряется долями стандартного отклонения — но оно уже статистически значимо и, что важнее, может субъективно ощущаться человеком, особенно если его профессиональная деятельность требует быстрой реакции на новую информацию.

Кроме того, в этом возрасте многие люди замечают, что

им труднее учиться новому, чем в 20 лет. Это не означает, что они не могут учиться, — могут, и нейропластичность сохраняется на протяжении всей жизни. Но обучение требует больше усилий, больше повторений, более осознанной организации процесса. То, что раньше схватывалось на лету, теперь требует систематической работы.

Это изменение также вносит свой вклад в экзистенциальный фон пятого этапа. Человек замечает, что он не только смертен, но и когнитивно не вечен — его ум, как и его тело, имеет свою траекторию, и эта траектория, достигнув пика, начинает медленно склоняться вниз.

#### 12.1.7. Возникновение вопроса о смысле

Совокупность описанных изменений — профессиональное плато, автономизация детей (или их отсутствие), первые признаки телесного спада, начало когнитивного снижения — создает к 36 годам новую экзистенциальную ситуацию.

До этого момента жизнь имела достаточно ясную, хотя и не всегда осознаваемую структуру смысла. В детстве и отрочестве смысл задавался извне — учебой, взрослением, движением к самостоятельности. В ранней взрослости смысл был встроен в само призвание четвертого этапа: построить карьеру, создать семью, заработать деньги, купить жилье, добиться признания. Все это — мощные мотиваторы, которые не требуют рефлексии: они просто работают, пока человек движется к ним.

Но к 36 годам эти мотиваторы начинают пробуксовывать.

Карьера построена — или стало ясно, что она не будет построена в том виде, в каком мечталось. Семья создана — и либо перешла в стабильную фазу, либо распалась. Дети подросли и больше не требуют тотальной заботы. Материальные цели либо достигнуты, либо стало ясно, что их достижение не приносит обещанного счастья.

И тогда возникает вопрос: «Ради чего все это?»

Это не риторический вопрос и не симптом депрессии. Это экзистенциальный вопрос — возможно, самый важный из всех, которые человек задает себе в жизни. Ответ на него не может быть дан извне — ни родителями, ни обществом, ни традицией. Пятый этап — это этап, на котором человек должен найти свой собственный ответ.

#### 12.1.8. Советские исследования: кризис середины жизни

В советской психологии проблематика, близкая к тому, что мы описываем как вход в пятый этап, разрабатывалась в рамках исследований кризиса середины жизни — хотя сам термин использовался реже, чем в западной психологии.

Б.Г. Ананьев в книге «Человек как предмет познания» (1968) описывал средний возраст (который он относил к 30–45 годам) как период «акме» — наивысших достижений в профессиональной и личностной сферах [158]. Однако Ананьев отмечал, что акме — это не только вершина, но и перелом. После достижения пика продуктивности перед человеком встает задача не просто продолжать делать то же самое, а перестраивать свою деятельность с учетом возраст-

ных изменений.

В терминах нашей модели: акме по Ананьеву — это точка входа в пятый этап. Человек достигает максимума того, что он мог достичь в рамках призвания, — и теперь он должен найти новые основания для своей деятельности, потому что старые (карьерный рост, материальное накопление, социальное признание) начинают исчерпывать свой мотивирующий потенциал.

Л.И. Анцыферова в работе «Психология формирования и развития личности» (1981) описывала средний возраст как период, когда человек впервые по-настоящему сталкивается с проблемой конечности жизни [178]. До этого смерть была абстрактным знанием; теперь она становится экзистенциальным фактом, влияющим на повседневные решения. Человек начинает соизмерять свои действия не с бесконечным будущим, а с ограниченным временем.

#### 12.1.9. Значение для возрастной модели

Точка 36 лет как вход в пятый этап имеет важное значение для всей возрастной модели.

Во-первых, здесь происходит смена движущей силы развития. Если на предыдущих этапах развитие двигалось во многом биологическими процессами (созревание мозга, пубертат, завершение миелинизации), то на пятом этапе биология играет скорее роль фона — телесный и когнитивный спад создают условия для постановки вопроса, но не диктуют ответ. Ответ должен найти сам человек, и в этом смысле

пятый этап — самый «свободный» из всех.

Во-вторых, здесь впервые возникает вопрос, который не может быть решен через взятые на себя обязанности призванием — потому что призвание как раз и обнаруживает свою недостаточность, особенно в ситуации, когда призвание не было реализовано. Профессия, семья, статус — все это важные вещи, но они не отвечают на вопрос «ради чего?». Пятый этап требует выхода за пределы призвания.

В-третьих, здесь задается та динамика, которая будет разворачиваться на протяжении 12 лет — от 36 до 48. Это долгий этап, и его длительность соответствует сложности задачи: найти смысл жизни не как абстрактную идею, а как проживаемый опыт.

## 2. Что такое «вместе нельзя» на пятом этапе

### 12.2.1. Исходная форма «вместе» на пятом этапе

Чтобы понять, что именно становится невозможным, нужно восстановить, что было «вместе» до этого момента.

На четвертом этапе «вместе» эволюционировало от избирательной микро-группы (третий этап) к партнерству и профессиональному сообществу. Это была зрелая форма социальной связи, основанная не на сходстве, а на сонаправленности траекторий и взаимодополнительности. Мы вместе с теми, кто выбрал сходный путь или чей путь дополняет мой. Партнер в браке, коллеги по профессии, друзья, с которыми мы разделяем жизненные ценности, — все это формы «вместе» четвертого этапа.

Эти формы «вместе» обладают огромной ценностью. Они дают поддержку, признание, чувство принадлежности. Они структурируют повседневную жизнь и наполняют ее конкретными делами и заботами. Но у них есть одна важная особенность: они не дают ответа на вопрос о смысле. Они могут наполнять жизнь содержанием, но они не могут обосновать, почему это содержание имеет значение.

И вот к 36 годам это ограничение выходит на первый план. Человек обнаруживает, что можно иметь прекрасную семью,

успешную карьеру, надежных друзей, реализовать призвание — и все равно чувствовать, что чего-то не хватает. Что-то, что не сводится ни к одному из этих благ и не может быть получено через них.

### 12.2.2. Открытие: смысл не дан извне

Центральное открытие пятого этапа состоит в том, что смысл жизни не может быть дан извне — ни профессией, ни семьей, ни статусом, ни принадлежностью к сообществу.

Это открытие приходит не как логический вывод, а как экзистенциальное переживание. Человек оглядывается на свою жизнь и видит: у него есть работа, семья, дом, определенный социальный статус. Все это — результаты его собственных усилий, реализации его призвания. Но когда он задает вопрос «ради чего все это?», он обнаруживает, что ни один из этих результатов не содержит в себе ответа.

Профессия не дает ответа на вопрос о смысле. Она может быть интересной, хорошо оплачиваемой, социально значимой. Но «я хороший инженер» или «я успешный менеджер» — это не ответ на вопрос «ради чего я живу?». Это описание того, что я делаю, а не того, зачем.

Семья не дает ответа на вопрос о смысле. Она может быть источником любви, поддержки, радости. Дети могут быть самым дорогим, что есть в жизни. Но «я хороший отец» или «я хорошая мать» — это тоже не ответ на вопрос о смысле. Это описание моей роли, а не обоснование моего существования.

Статус, деньги, признание — все это не дает ответа. Это

внешние маркеры успеха, но они ничего не говорят о том, имеет ли моя жизнь смысл. Можно иметь все это и чувствовать внутреннюю пустоту. Можно не иметь ничего этого и чувствовать, что жизнь осмысленна.

Это открытие — одно из самых трудных в жизни. Оно означает, что вопрос о смысле не решается через прибавление новых благ к уже имеющимся. Нельзя сказать: «У меня хорошая работа, но не хватает семьи — вот, теперь у меня есть семья, и смысл появился». Или: «У меня семья, но не хватает карьеры — вот, теперь карьера, и смысл появился». Смысл — это не еще один пункт в списке достижений. Это иное измерение существования.

12.2.3. Почему смысл нельзя разделить с другим: природа пятого «вместе нельзя»

Теперь мы можем сформулировать, почему смысл — это то, что нельзя «вместе» иметь. Это центральный пункт данного параграфа.

На четвертом этапе «вместе» было возможно, потому что его предметом были вещи, которые можно разделить: общее дело, общий жизненный проект, общие цели. Мы вместе работаем над проектом; мы вместе строим дом; мы вместе растим детей. Это «вместе» имеет конкретное содержание — действия, которые мы совершаем сообща или скоординированно.

Но смысл — это не действие и не проект. Смысл — это ответ на вопрос «ради чего?». И этот ответ по своей природе

не может быть дан коллективно.

Почему? Потому что смысл — это всегда отношение конкретного человека к конкретной реальности. Смысл моей жизни связан с моей уникальной историей, моими уникальными обстоятельствами, моими уникальными ценностями. Даже если два человека живут очень похожей жизнью, смысл этой жизни для каждого из них — свой. Муж и жена могут прожить вместе сорок лет, но на вопрос «ради чего ты живешь?» каждый из них должен ответить сам — и ответы будут разными.

Более того, смысл не может быть получен от другого в готовом виде. Никто не может сказать мне: «Вот смысл твоей жизни, прими его и живи осмысленно». Я могу услышать эти слова, но они не станут моим смыслом, пока я сам не приму их — не как внешнее предписание, а как внутренний ответ. Смысл нельзя передать, как передают знание или имущество. Смысл можно только найти или создать самому.

В этом и состоит пятое «вместе нельзя»: нельзя «вместе» иметь смысл жизни. Нельзя разделить экзистенциальный ответ. Можно разделить с другими путь, дело, заботу — но нельзя разделить ответ на вопрос «ради чего все это?».

#### 12.2.4. Отличие пятого «вместе нельзя» от предыдущих

Пятое ограничение имеет принципиально иную природу, чем все предыдущие, и это важно подчеркнуть.

Первое «вместе нельзя» (нельзя постоянно быть в физическом контакте) было связано с телесностью. Второе

(нельзя автоматически разделить внутренний мир) — с непрозрачностью сознания. Третье (нельзя быть идентичным группе) — с объективными различиями между людьми. Четвертое (нельзя разделить призвание) — с уникальностью жизненной траектории.

Все эти ограничения были в том или ином смысле фактическими: они констатировали устройство реальности. Тело устроено так, что для ходьбы нужно быть отдельно. Сознание устроено так, что внутренний мир невидим. Люди объективно различаются. Жизненный путь каждого складывается из уникальной комбинации обстоятельств и решений.

Пятое «вместе нельзя» имеет другую природу. Оно связано не с устройством реальности, а с самим понятием смысла. Смысл по определению есть то, что не может быть дано извне, — иначе это не смысл, а предписание, инструкция, приказ. Если мне сказали, в чем смысл моей жизни, и я принял это без внутреннего поиска, то это не мой смысл — это смысл того, кто мне сказал, взятый мной напрокат. Он может работать какое-то время, но в кризисной ситуации он рассыплется, потому что у него нет корня в моем собственном существовании.

Таким образом, пятое «вместе нельзя» — это не констатация эмпирического факта, а раскрытие логической структуры самого вопроса о смысле. Вопрос «ради чего я живу?» таков, что ответ на него не может быть получен коллективно. Это не значит, что другие люди не помогают в поиске отве-

та — помогают, и еще как. Но сам ответ должен родиться внутри.

12.2.5. Виктор Франкл и невозможность получить смысл от другого

Австрийский психиатр и философ Виктор Франкл, основатель логотерапии, в книге «Человек в поисках смысла» (1946) сформулировал тезисы, которые прямо переключаются с нашим пониманием пятого «вместе нельзя» [179].

Франкл настаивал, что смысл не может быть дан человеку извне — ни учителем, ни священником, ни терапевтом, ни обществом. Смысл должен быть найден самим человеком. Задача логотерапевта — не дать пациенту смысл, а помочь ему найти свой собственный смысл. «Смысл нельзя дать, его можно только найти», — писал Франкл.

Более того, Франкл утверждал, что смысл уникален для каждого человека и для каждой ситуации. Нет «смысла жизни вообще» — есть конкретный смысл моей жизни здесь и сейчас. И этот смысл не может быть тем же самым, что у другого человека, потому что у другого — другая жизнь, другие обстоятельства, другие возможности.

Франкл выделял три основных пути нахождения смысла: через творчество и труд (то, что я даю миру), через переживание ценностей (то, что я беру от мира — любовь, красоту, истину) и через отношение к неизбежному страданию (то, как я встречаю то, что не могу изменить). Во всех трех случаях речь идет о глубоко личном, индивидуальном акте. Ни-

кто не может за меня создать мое произведение, пережить мою любовь или выбрать мое отношение к моему страданию.

В терминах нашей модели: три пути Франкла — это три формы, в которых может быть найден ответ на пятое «вместе нельзя». Но сам факт, что эти пути индивидуальны, подтверждает нашу мысль: смысл нельзя разделить.

#### 12.2.6. Советские исследования: проблема смысла жизни

В советской психологии проблема смысла жизни разрабатывалась в рамках деятельностного подхода и теории личности.

А.Н. Леонтьев в книге «Деятельность. Сознание. Личность» (1975) ввел понятие «личностного смысла» — субъективного значения, которое объективные обстоятельства и действия приобретают для конкретного человека [180]. Личностный смысл, по Леонтьеву, не совпадает с объективным значением. Одно и то же действие (например, работа на заводе) может иметь совершенно разный личностный смысл для разных людей: для одного это способ заработка, для другого — служение обществу, для третьего — продолжение семейной традиции.

Важно, что личностный смысл, по Леонтьеву, не может быть задан извне. Он возникает в результате взаимодействия человека с миром, но это взаимодействие всегда уникально. Учитель может объяснить ученику объективное значение математики, но он не может «вложить» в ученика личностный смысл занятий математикой. Этот смысл ученик должен

открыть сам.

Б.С. Братусь в книге «Аномалии личности» (1988) развил идеи Леонтьева применительно к проблеме смысла жизни [181]. Братусь различал несколько уровней смысловой сферы личности: ситуационные смыслы (почему я делаю это сейчас?), эгоцентрические смыслы (почему это важно для меня?), группоцентрические смыслы (почему это важно для моей группы?) и просоциальные, общечеловеческие смыслы (почему это важно для всех?).

Высший уровень, по Братусю, — это уровень, на котором человек соотносит свою жизнь с предельными ценностями, выходящими за пределы его индивидуального существования. Но этот уровень не может быть достигнут простым усвоением внешних предписаний. Даже если общество предлагает готовую систему ценностей, человек должен сам, лично принять ее — и в этом акте принятия она становится его собственной.

12.2.7. От поиска смысла к невозможности отдавать вместе

Переживание «Ради чего все это?» реально и мучительно. Но важно понять, что оно собой представляет. Это не вопрос, на который кажется можно дать интеллектуальный ответ — как если бы смысл был спрятан где-то и его нужно было найти. Это сигнал о том, что прежний способ существования — способ достижения, строительства, призвание — исчерпал себя. Человек больше не может черпать подтвер-

ждение своего существования из того, что он получает: из карьеры, статуса, признания, даже из семьи как «проекта». Но что ему остается? Получать он уже все получил — или увидел, что получение не дает того, что обещало. Достигать дальше — значит повторять уже пройденное, только с меньшей энергией и с растущим чувством пустоты. Ждать, что смысл откроется сам, — значит ждать того, чего не бывает.

И вот здесь обнаруживается простая и жесткая правда пятого этапа: единственно что осталось – это отдавать. Это не моральный императив и не совет по саморазвитию. Это экзистенциальная данность. Когда все ресурсы достижения исчерпаны, когда достижения перестали давать подтверждение, когда вопрос «ради чего?» звучит все громче, — единственное, что человек вообще может сделать, это начать отдавать. Не потому что так надо. Не потому что это правильно. А потому что это единственное оставшееся направление движения. Все остальные дороги либо пройдены до конца, либо закрыты.

И тогда то, что сначала ощущалось как тупик — «мне нечего больше получать», — оборачивается входом в новую форму существования. Отдача перестает быть «нужно» и становится «могу». Я могу передать опыт. Я могу позаботиться. Я могу быть полезным. Не потому что должен, а потому что могу. И в этом «могу» открывается новая свобода — свобода пестуна, который отдает не по обязанности, а по способности...

Но здесь он сталкивается с фундаментальным ограничением, которое мы теперь можем сформулировать точно: нельзя вместе отдать свой опыт.

На четвертом этапе «вместе» означало партнерство. Мы вместе потому, что идем в одном направлении, делаем общее дело, дополняем друг друга. Наши вклады сонаправлены или взаимодополнительны. Партнерство стремится к симметрии: мы оба вкладываем, мы оба получаем. Но отдача, к которой человек приходит на пятом этапе, — это не партнерство. Я не могу передать тебе свой опыт «вместе» с тобой. Акт передачи опыта, акт пестунства, всегда индивидуален. Это я, накопивший опыт, протягиваю его тебе. Никто не может сделать это за меня, и никто не может разделить со мной сам этот акт.

Более того, я не могу гарантировать, что мой дар будет принят. На четвертом этапе партнер отвечает взаимностью — иначе партнерство распадается. На пятом этапе тот, кому я передаю опыт, может не принять его, не оценить, не использовать. Я отдаю без гарантии возврата — и в этом неустранимая отдельность моего действия. Это и есть пятое «вместе нельзя»

Связь между отдачей и смыслом парадоксальна. Казалось бы, смысл — это то, что я ищу для себя. Но устроено так, что находится он именно тогда, когда я перестаю искать для себя и начинаю отдавать другим. Это не моральная проповедь, а антропологический факт, засвидетельствованный множе-

ством мыслителей.

Виктор Франкл, психиатр, прошедший нацистские лагеря, сформулировал это с предельной ясностью: «Быть человеком — значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то иное, чем он сам» (Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990). Смысл не находится внутри, как спрятанное сокровище. Он находится вовне — в деле, которому я служу, в человеке, которого я люблю, в опыте, который я передаю. Франкл называл это «самотрансценденцией» — выходом за пределы себя как единственным способом обрести себя.

Эрик Эриксон, описывая седьмую стадию жизненного цикла, ввел понятие генеративности — «заинтересованности в создании и направлении следующего поколения» (Erikson E.H. *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton, 1950). По Эриксону, человек, не достигший генеративности, впадает в стагнацию — ощущение застоя, пустоты, бессмысленности. Генеративность — это не просто «помощь другим», а структурная необходимость: если я не отдаю, я не расту.

В буддийской традиции идеал бодхисаттвы — существа, достигшего просветления, но добровольно откладывающего уход в нирвану ради помощи всем живым существам, — выражает ту же интуицию. Высшая реализация — не в том, чтобы получить освобождение для себя, а в том, чтобы остаться в мире и отдавать.

В русской философии Владимир Соловьев писал, что «человек не может быть самим собою, не переставая быть только собою» (Соловьев В.С. Оправдание добра. СПб., 1897). Выход за пределы своего «я» — не потеря себя, а обретение себя в полноте. А Василий Сухомлинский, многолетний директор сельской школы, ввел понятие «радость отдачи» — особого переживания, которое возникает, когда человек делает что-то для других, не ожидая награды, и именно в этом находит глубинное удовлетворение (Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. Киев: Радянська школа, 1975).

Таким образом, обретение смысла через отдачу — не частное мнение и не культурная условность. Это структурный факт человеческого существования, подтвержденный и клиническим опытом, и философской рефлексией, и духовными традициями. Смысл не предшествует отдаче как ее причина. Он рождается внутри отдачи как ее результат. Я не отдаю потому, что нашел смысл. Я нахожу смысл потому, что отдаю.

#### 12.2.8. Формулировка пятого «вместе нельзя»

Обобщая сказанное, мы можем дать итоговую формулировку.

Опыт, накопленный за жизнь, я передаю один. Я не могу передавать его «вместе» с тем, кому передаю. Я не могу гарантировать, что мой дар примут, оценят или используют. Партнерство четвертого этапа было взаимным; пестун-

ство пятого — асимметрично и не гарантировано. Это пятый уровень «вместе нельзя»: нельзя разделить отдачу.

### 12.2.9. Значение для возрастной модели

Пятое «вместе нельзя» маркирует важнейший поворот в логике всей возрастной модели.

На первых четырех этапах каждое «вместе нельзя» касалось формы социальной связи. Нельзя быть в постоянном физическом контакте — но можно сохранить психологическую связь. Нельзя автоматически разделить внутренний мир — но можно выразить его в символической форме. Нельзя быть идентичным группе — но можно найти микро-группу по различиям. Нельзя разделить призвание — но можно скоординировать траектории в партнерстве.

На пятом этапе «вместе нельзя» впервые касается не просто формы социальной связи, а содержания жизни как такового. Нельзя «вместе» иметь смысл отдавать — это означает, что никакая форма «вместе», сколь угодно глубокая и зрелая, не может дать ответ на экзистенциальный вопрос. Этот ответ должен быть найден индивидуально.

Это не значит, что социальные связи теряют значение. Напротив, на пятом этапе они будут трансформированы в новую форму — связь поколений. Но эта новая форма «вместе» будет не источником смысла, а его выражением. Сначала человек находит свой смысл — и затем реализует его в заботе о других, в передаче опыта, в служении. Порядок важен: не «я забочусь о других, и это дает мне смысл», а «я

нашел свой смысл, и он выражается в заботе о других».

## 3. Формирование страха на пятом этапе

### 12.3.1. Природа страха пятого этапа

Страх на каждом этапе нашей модели имеет специфическую структуру, отражающую содержание соответствующего «вместе нельзя». На четвертом этапе это был страх необратимости выбора: «Я должен определить, кем быть, и если ошибусь сейчас, вся жизнь пойдет под откос». На пятом этапе страх углубляется. Выборы уже сделаны, призвание реализовано, жизнь в значительной степени прожита — и теперь возникает страх, что все это было не о том.

Субъективно этот страх формулируется примерно так: «Я потратил жизнь не на то. Глубинная цель не достигнута. А смертность реальна — времени переиграть все меньше».

Разберем компоненты этой формулировки.

«Я потратил жизнь не на то». Это суждение задним числом о всей прожитой жизни. В отличие от страха четвертого этапа, который был направлен в будущее («я могу ошибиться в выборе»), страх пятого этапа направлен в прошлое («я уже ошибся, и теперь ничего не исправить»). Это придает ему особую горечь: речь идет не о возможной потере, а о состоявшейся.

«Глубинная цель не достигнута». Это ощущение, что за

всеми достижениями призвания — карьерой, семьей, статусом — стоит какая-то более важная цель, которая не была реализована. Человек может иметь все внешние признаки успеха и все равно чувствовать, что главное упущено. Хуже того: он может не знать, в чем именно состояла эта глубинная цель. Он просто чувствует ее отсутствие как пустоту.

«Смертность реальна». Это осознание, что время не бесконечно. На четвертом этапе смертность была абстрактным знанием: я знаю, что умру когда-нибудь, но это «когда-нибудь» было в вечности. На пятом этапе смертность становится ощутимой. Телесные изменения, болезни и смерти ровесников, уход родителей — все это делает конечность жизни не мыслью, а переживанием. И это переживание усиливает страх: если я потратил жизнь не на то, то времени исправить это остается все меньше.

### 12.3.2. Отличие от страха смерти

Важно провести различие между страхом пятого этапа и страхом смерти как таковым. Это не одно и то же.

Страх смерти — это страх перед небытием, перед исчезновением «я». Он может возникать в любом возрасте и не обязательно связан с оценкой прожитой жизни. Человек может бояться умереть, даже если он полностью удовлетворен своей жизнью и считает ее осмысленной.

Страх пятого этапа — это не страх смерти, а страх бессмысленности прожитого. Его объект — не небытие, а пустота. Это страх, что жизнь прошла зря, что все усилия, все

достижения, все страдания не имели смысла. В пределе этот страх может быть сильнее страха смерти: человек может не бояться умереть, но бояться умереть, не поняв, ради чего он жил.

В экзистенциальной философии это различие хорошо разработано. Мартин Хайдеггер в «Бытии и времени» (1927) различал страх (Furcht) — боязнь конкретной угрозы — и ужас (Angst) — переживание, в котором мир в целом теряет свою осмысленность [160]. Ужас — это не боязнь чего-то конкретного, а столкновение с Ничто, с отсутствием смысла как такового. В терминах нашей модели: страх пятого этапа ближе к хайдеггеровскому ужасу, чем к обычному страху.

### 12.3.3. Кризис середины жизни: клинические и психологические описания

Страх пятого этапа имеет много общего с тем, что в психологической литературе описывается как «кризис середины жизни». Хотя этот термин был введен западными исследователями, сам феномен универсален.

Эллиот Жак (Elliott Jaques) в статье 1965 года «Death and the Mid-Life Crisis» впервые использовал этот термин, связывая кризис среднего возраста именно с осознанием смертности [182]. Жак, опираясь на психоаналитическую традицию, утверждал, что в середине жизни человек впервые по-настоящему сталкивается с фактом своей конечности — и это столкновение запускает переоценку всей предыдущей жизни.

Дэниел Левинсон (Daniel Levinson) в книге «The Seasons of a Man's Life» (1978), основанной на лонгитюдном исследовании мужчин среднего возраста, описал кризис середины жизни как период, когда человек задается вопросами: «Что я сделал со своей жизнью? Что я действительно хочу? Чего я еще могу достичь?» [183]. По Левинсону, этот кризис нормативен и через него проходят большинство людей в возрасте 40–45 лет.

В терминах нашей модели: кризис середины жизни — это и есть фаза страха пятого этапа. Он начинается около 36 лет, когда вопрос о смысле впервые встает всерьез, и достигает пика около 47–48 лет, когда страх бессмысленности становится максимально интенсивным.

12.3.4. Советские исследования: кризис середины жизни и его проявления

В советской психологии, хотя термин «кризис середины жизни» не был широко распространен, сама проблематика активно исследовалась — в рамках изучения жизненного пути, возрастных кризисов и психологии зрелости.

Б.Г. Ананьев в уже упоминавшейся книге «Человек как предмет познания» (1968) описывал средний возраст как период, когда происходит «переоценка ценностей» [158]. Человек подводит промежуточные итоги своей жизни и часто обнаруживает, что достигнутое не соответствует тому, что когда-то представлялось важным. Ананьев подчеркивал, что эта переоценка — не симптом патологии, а нормативный

процесс, необходимый для перехода к следующей фазе жизни.

Е.И. Головаха и А.А. Кроник в книге «Психологическое время личности» (1984) описали феномен «перелома» в середине жизни, когда будущее перестает казаться безграничным [184]. Человек начинает измерять время не как прошедшее от рождения, а как оставшееся до смерти — и это меняет его отношение к настоящему. То, что раньше казалось важным, может потерять значение; то, что раньше откладывалось на потом, может стать неотложным.

В.Ф. Моргун и Н.Ю. Ткачева в работе «Проблема периодизации развития личности в психологии» (1981) также отмечали, что средний возраст характеризуется кризисом, связанным с «утратой смысла существования» [185]. Этот кризис они связывали с тем, что прежние мотивы (карьера, материальное благополучие, социальный статус) исчерпывают свой мотивирующий потенциал, а новые еще не найдены.

12.3.5. U-кривая субъективного благополучия: эмпирическое подтверждение

Наиболее впечатляющим эмпирическим подтверждением нашей модели применительно к пятому этапу является U-кривая субъективного благополучия — один из самых надежных и многократно воспроизведенных результатов в современной социальной психологии.

Эндрю Освальд (Andrew Oswald) и его коллеги в серии работ, начиная с 1990-х годов, обнаружили, что субъективное

благополучие — то, насколько счастливым и удовлетворенным жизнью человек себя чувствует, — имеет U-образную зависимость от возраста [186]. Оно высоко в молодости, затем снижается, достигает нижней точки в среднем возрасте и снова растет после 50–55 лет.

В наиболее масштабном исследовании, опубликованном Дэвидом Бланчфлауэром и Эндрю Освальдом в 2008 году в *Journal of Public Economics*, были проанализированы данные по примерно 500 000 респондентов из 72 стран [187]. Результат: надир U-кривой — точка минимального субъективного благополучия — приходится на возраст 47,2 года для мужчин и 48,3 года для женщин. Это поразительно точно совпадает с точкой 48 лет, которую наша модель определяет как момент пятого кризиса.

Важно, что U-кривая обнаружена не только у людей. Исследования приматов (орангутанов и шимпанзе), проведенные тем же Освальдом с коллегами, показали сходную динамику благополучия, оцененного по поведенческим показателям и по оценкам зрителей [188]. Это означает, что U-кривая не является исключительно социальным или культурным феноменом — она имеет биологические корни. В терминах нашей модели: это свидетельствует о том, что возрастная динамика субъективного благополучия отражает глубинную структуру жизненного пути, а не просто социальные обстоятельства.

U-кривая является прямым эмпирическим подтвержде-

нием нашей модели применительно к пятому этапу. Снижение субъективного благополучия от 36 к 48 годам соответствует фазе страха — периоду, когда вопрос о смысле становится все более острым, а ответ еще не найден. Рост субъективного благополучия после 48 лет соответствует фазе разрешения — когда человек находит новую форму «вместе» и «сам».

### 12.3.6. Клинические проявления страха пятого этапа

Страх пятого этапа может проявляться не только в субъективных переживаниях, но и в клинически значимых симптомах.

Депрессивные эпизоды в среднем возрасте часто имеют специфическую окраску: это не столько тоска, сколько ощущение пустоты, бессмысленности, «механистичности» существования. Человек продолжает функционировать — ходить на работу, заботиться о семье, — но все это кажется лишенным значения. Этот феномен в клинической литературе иногда описывается как «депрессия истощения» или «экзистенциальная депрессия» [189].

Поведенческие проявления могут включать импульсивные попытки «перезапустить» жизнь: резкая смена профессии, развод и новый брак, переезд в другую страну, экстремальные увлечения. За этими действиями часто стоит надежда, что внешние изменения заполнят внутреннюю пустоту. Иногда это срабатывает, но чаще — нет, потому что проблема не во внешних обстоятельствах, а в отсутствии внут-

ренного ответа на вопрос о смысле.

Другим поведенческим проявлением может быть, напротив, апатия и отказ от активности: «Если все бессмысленно, зачем вообще что-то делать?» Это состояние опасно тем, что оно может перейти в хроническую депрессию или привести к суицидальным мыслям. По данным Всемирной организации здравоохранения, пик смертности от суицида в ряде стран приходится на возраст 45–49 лет [190], что соответствует точке максимального напряжения пятого этапа.

### 12.3.7. Формы проявления страха в поведении и мышлении

Выделим несколько наиболее характерных паттернов, в которых проявляется страх пятого этапа.

Хроническая ностальгия. Человек постоянно возвращается мыслями к прошлому — к молодости, к упущенным возможностям, к моментам, когда «все могло пойти иначе». Это не просто приятные воспоминания, а мучительное пережевывание альтернативных сценариев: «Если бы я тогда выбрал другую профессию...», «Если бы я не расстался с тем человеком...».

Обесценивание достигнутого. Человек смотрит на то, что у него есть, и думает: «И это все? Ради этого я столько работал?» Карьера кажется бессмысленной гонкой за статусом. Семья — обузой. Дом — набором вещей. Это обесценивание может быть защитным механизмом: легче сказать «это все не важно», чем признать, что важное было упущено.

Зависть к другим. Острое, болезненное переживание того, что другие живут более осмысленной, более полной жизнью. Сосед занимается творчеством, одноклассник путешествует по миру, коллега ушел в волонтеры — а я сижу в офисе и не понимаю, ради чего.

Поиск «волшебного решения». Надежда на то, что какое-то одно изменение — новая работа, новые отношения, переезд, духовная практика, дорогая покупка — вдруг открывает смысл жизни. Эти попытки не обязательно плохи сами по себе, но они не решают проблему, если за ними не стоит внутренней работы по нахождению собственного ответа.

Страх пятого этапа имеет и вторую сторону, которая становится видна не сразу. Поначалу человек боится, что жизнь бессмысленна, — это страх пустоты, страх нереализованности, страх, что все было зря. Но когда смысл найден — когда человек обнаруживает его в отдаче, в пестунстве, — возникает новый страх: страх непонимания со стороны других.

«Зачем тебе это?» — вопрос, который пестун слышит постоянно. Зачем ты тратишь время на молодежь, которая не просила твоей помощи? Зачем передаешь опыт тем, кто не оценит? Зачем отдаешь, если можно спокойно доживать? Этот вопрос может звучать от близких, от сверстников, от общества в целом — и за ним стоит не просто непонимание, а глубинное несовпадение смысловых горизонтов. Человек четвертого этапа, ориентированный на достижение и получение, искренне не видит, ради чего можно отдавать без га-

рантии возврата. Человек пятого этапа уже живет в иной логике, но эта логика неочевидна для окружающих.

И тогда к страху бессмысленности добавляется страх изоляции — не физической, а смысловой. Я нашел свой ответ на вопрос «ради чего?», но я не могу его разделить. Смысл моей отдачи принадлежит только мне. Я не могу объяснить его так, чтобы другой почувствовал его изнутри. Я отдаю — и остаюсь в этом акте один. Это одиночество не враждебное, не горькое — но оно реально. Пестун отдает не потому, что его поймут, а потому что не может иначе. Но невозможность быть понятым — это тоже испытание, и оно требует мужества не меньшего, чем сама отдача.

### 12.3.8. Значение для возрастной модели

Страх пятого этапа — самый экзистенциально глубокий из всех страхов, рассмотренных до сих пор. Он знаменует переход от страхов, связанных с действием (ошибиться в выборе, быть отвергнутым), к страху, связанному с самим существованием (прожить жизнь зря).

Этот страх не может быть разрешен теми же средствами, что и предыдущие. Страх третьего этапа разрешался через нахождение микро-группы. Страх четвертого этапа — через принятие призвания. Страх пятого этапа не разрешается ни через группу, ни через призвание — потому что и группа, и призвание как раз и обнаруживают свою недостаточность. Нужно нечто иное.

Разрешение пятого этапа, которое мы рассмотрим в сле-

дующем параграфе, должно дать ответ на страх бессмысленности — не устранив его (он не устраним полностью, потому что отражает фундаментальную структуру человеческого существования), но дав ему форму, в которой он может быть выдержан и интегрирован в жизнь. Этим ответом станет «поестунство» — новая форма «вместе» и новая форма «сам», которые выводят человека за пределы его индивидуального существования.

## 4. Разрешение в 48 лет

### 12.4.1. Постановка вопроса о разрешении

Напомним общую логику разрешения в нашей модели. Каждый возрастной этап завершается структурным сдвигом, который дает человеку новую форму «вместе» и новую форму «сам». На четвертом этапе таким сдвигом было завершение миелинизации префронтальной коры, давшее способность к ингибиторному контролю и обнаружению призвания. На пятом этапе нейрофизиологическая основа разрешения имеет иную природу — это не столько созревание новых структур, сколько гормональная перестройка, маркирующая завершение репродуктивной программы.

Психологическим содержанием разрешения пятого кризиса является сдвиг от мотивации достижения к мотивации отдавать свой опыт. Это переход от вопроса «что я могу получить от жизни?» к вопросу «что я могу дать жизни?». Именно этот сдвиг и дает ответ на страх бессмысленности — не через нахождение абстрактного «смысла жизни», а через изменение самого способа существования как передачи своего опыта.

Однако у отдачи есть фундаментальное свойство: она исключительно индивидуальна не только как действие, но и по своему смыслу. Я не могу отдавать «вместе со всеми» — я могу отдавать только свое и только сам. Но главное в другом:

смысл этого акта — то, ради чего я отдаю, — я тоже не могу разделить с другими. Если я передаю тебе свой опыт, то почему я это делаю, что это для меня значит — знаю только я. Ты можешь понять мой мотив, оценить мой дар, но ты не можешь разделить со мной сам смысл моей отдачи. Он мой — так же как сам акт отдачи мой.

Виктор Франкл настаивал на этом с особой силой: «Смысл должен быть найден, но не может быть дан» (Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990, с. 123). Но точно так же найденный смысл не может быть разделен. Я могу рассказать тебе, ради чего я живу, — но это будет рассказ, а не передача смысла. Ты не можешь взять мой смысл и сделать его своим. Смысл всегда уникален и всегда принадлежит только тому, кто его нашел.

Алексей Леонтьев, развивая понятие «личностного смысла», подчеркивал, что одно и то же объективное действие приобретает разный личностный смысл для разных людей (Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975, с. 152–155). Два человека могут совершать внешне одинаковый акт отдачи — учить, заботиться, передавать, — но смысл этого акта у каждого свой, и один не может присвоить смысл другого. Смысл моей отдачи неотделим от меня.

Таким образом, отдача не только совершается в одиночку, но и осмысливается в одиночку. Я не могу разделить с тобой ни само действие отдачи, ни его смысл. Это и есть пятое

«вместе нельзя» в его точной формулировке: нельзя разделить отдачу — ни как действие, ни как смысл.

#### 12.4.2. Гормональная перестройка как биологический маркер

Точка 48 лет отмечена мощной гормональной перестройкой, затрагивающей и женщин, и мужчин. Эта перестройка является биологическим маркером завершения репродуктивной программы и имеет глубокие психологические следствия.

У женщин менопауза — прекращение менструальной функции — наступает в среднем в возрасте 48–52 лет, в зависимости от популяции, образа жизни и генетических факторов. Медианный возраст менопаузы в европейских популяциях составляет около 51 года, однако перименопаузальный переход (снижение функции яичников, колебания уровня эстрогенов) начинается за несколько лет до этого — как раз около 47–48 лет [191]. Этот переход сопровождается не только физическими симптомами (приливы, изменения сна, сухость кожи), но и психологическими: эмоциональная лабильность, перепады настроения, обострение экзистенциальных вопросов.

У мужчин андропауза — возрастное снижение уровня тестостерона — происходит более плавно и не имеет такой четкой временной границы, как менопауза у женщин. Однако исследования показывают, что после 40 лет уровень тестостерона снижается в среднем на 1–2% в год, и к 50 годам это

снижение становится клинически значимым у заметной части мужчин [192]. Симптомы включают снижение энергии, уменьшение мышечной массы, изменение либидо, но также и психологические проявления: раздражительность, апатию, депрессивные эпизоды.

В терминах нашей модели: гормональная перестройка не является причиной разрешения пятого кризиса, но она является его биологическим обеспечением. Снижение уровня половых гормонов — это не просто «увядание», а эволюционно запрограммированный переход от репродуктивной фазы жизни к пострепродуктивной. Репродуктивная фаза ориентирована на конкуренцию, достижение, завоевание ресурсов и партнеров. Пострепродуктивная фаза — на заботу о потомстве и передачу опыта. Гормональный спад ослабляет мотивацию достижения и открывает пространство для иной мотивации — генеративности.

12.4.3. Сдвиг от мотивации достижения к мотивации генеративности

Психологическим содержанием разрешения пятого кризиса является фундаментальный сдвиг в структуре мотивации: от достижения — к генеративности.

Мотивация достижения — это стремление получить что-то для себя: статус, признание, материальные блага, компетентность, власть. Она доминирует на четвертом этапе и в первой половине пятого. Она не является «плохой» или «эгоистичной» — она необходима для построения жизни,

для призвания, для профессионального и личностного роста. Но она не отвечает на вопрос о смысле. Можно достичь всего, чего хотел, и все равно чувствовать пустоту.

Мотивация осмысленной жизни — это стремление дать что-то другим: забота о младших, передача опыта, вклад в общее дело, которое переживет меня.

Термин «генеративность» был введен Эриком Эриксоном в книге «Детство и общество» (1950) как центральная задача седьмой стадии психосоциального развития — стадии «генеративность против стагнации», приходящейся на средний возраст [193]. По Эриксону, генеративность — это «заинтересованность в создании и направлении следующего поколения», и она является необходимым условием психосоциальной зрелости.

Важно подчеркнуть: генеративность — это не просто «помощь другим». Это экзистенциальная позиция, в которой человек находит смысл своей жизни через вклад в то, что выходит за пределы его индивидуального существования. Порождающий человек не спрашивает: «Что жизнь дала мне?» Он спрашивает: «Что я дал жизни?» И ответ на этот вопрос — если он положителен — и есть разрешение страха пятого кризиса.

12.4.4. Гарвардское исследование развития взрослых: эмпирическое подтверждение

Другим впечатляющим эмпирическим подтверждением нашей модели применительно к разрешению пятого кризи-

са является Гарвардское исследование развития взрослых (Harvard Study of Adult Development) — одно из самых длительных лонгитюдных исследований в истории психологии.

Исследование было начато в 1938 году и продолжается до сих пор, охватывая несколько поколений участников. Его результаты обобщены в книге Джорджа Вэйлланта (George Vaillant) «Triumphs of Experience» (2012) [194]. Центральный вывод исследования: удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте коррелирует не с профессиональными достижениями, не с уровнем дохода и не с интеллектом в молодости, а с качеством отношений и — что особенно важно для нашей модели — с уровнем генеративности в среднем возрасте.

Вэйллант показал, что мужчины, которые в возрасте 45–55 лет демонстрировали высокий уровень генеративности (забота о младших, менторство, участие в жизни сообщества, передача опыта), в 70–80 лет были значительно более удовлетворены жизнью, физически и психически здоровее, чем те, кто в среднем возрасте оставался сосредоточен на достижениях или, напротив, впал в стагнацию.

Более того, генеративность оказалась более сильным предиктором удовлетворенности жизнью в старости, чем «найденный смысл» как таковой. Дело не в том, чтобы найти абстрактный ответ на вопрос о смысле жизни. Дело в том, чтобы перестроить свою жизнь таким образом, чтобы она была направлена не на получение, а на отдачу. Именно эта пере-

стройка и есть разрешение пятого кризиса.

В терминах нашей модели: данные Вэйлланта прямо подтверждают, что разрешение пятого кризиса состоит не в интеллектуальном решении экзистенциальной загадки, а в сдвиге способа существования — от достижения к генеративности, к взятию на себя обязанностей самому делать то, что вместе нельзя — иметь смысл жизни.

12.4.5. Советские исследования: зрелость и передача опыта

В советской психологии также разрабатывалась проблематика, близкая к разрешению пятого кризиса, хотя и в другой терминологии.

Б.Г. Ананьев в уже упоминавшейся книге «Человек как предмет познания» (1968) описывал переход от «акме» (вершины достижений) к периоду, когда ведущей деятельностью становится «передача опыта» [158]. По Ананьеву, зрелая личность — это не та, которая достигла максимума в своей профессии, а та, которая способна передать накопленное следующему поколению. Этот переход не является автоматическим: некоторые люди застревают в фазе достижения и не могут перейти к фазе передачи, что ведет к стагнации и неудовлетворенности.

Л.И. Анцыферова в работе «Поздний период жизни человека: типы старения и пути к продуктивной старости» (1996) описала два типа старения: продуктивное и непродуктивное [195]. Продуктивное старение характеризуется сохранением

активной жизненной позиции, направленной на помощь другим и передачу опыта. Непродуктивное — замыканием на себе, фиксацией на прошлых достижениях или, напротив, на прошлых неудачах, отсутствием новых целей. Анцыферова подчеркивала, что закладка того или иного типа старения происходит именно в среднем возрасте — то есть на нашем пятом этапе.

К.А. Абульханова-Славская в «Стратегии жизни» (1991) также писала о том, что зрелость — это не просто продолжение молодости, а качественно иной способ организации жизни [159]. Если в молодости человек строит себя, то в зрелости он строит мир вокруг себя — и в этом строительстве находит новый смысл, недоступный на предыдущих этапах.

#### 12.4.6. Формы пестунства

Пестунство как разрешение пятого кризиса может принимать различные формы. Перечислим основные.

Родительское пестунство. Это не просто «иметь детей», а заботиться об их развитии, передавать им ценности, помогать им становиться самостоятельными людьми. На пятом этапе дети часто уже подростки или молодые взрослые, и родительская забота переходит от физического ухода к менторству, поддержке, передаче жизненного опыта.

Профессиональное пестунство. Это менторство на работе, обучение молодых коллег, создание профессиональных школ и традиций. Человек перестает быть просто специалистом и становится учителем — тем, кто не просто делает свое

дело, но и растит тех, кто будет делать его после него.

Социальное пестунство. Это волонтерство, участие в жизни сообщества, благотворительность, общественная деятельность. Человек вкладывает свои ресурсы (время, деньги, опыт) в то, что принесет пользу другим людям — часто незнакомым.

Творческое пестунство. Это создание произведений, которые переживут автора, — книг, картин, музыки, научных трудов, архитектурных сооружений. Творчество в этом смысле — не просто самовыражение, а оставленное, которое будет существовать после меня и продолжать пестовать, когда меня уже не будет.

Общим для всех этих форм является одно: действие направлено не на получение блага для себя, а на создание блага для других, и в этом действии человек находит ответ на вопрос «ради чего?».

#### 12.4.7. Что значит «разрешение» на пятом этапе

Разрешение пятого кризиса имеет иную природу, чем разрешения предыдущих кризисов.

На третьем этапе разрешением было нахождение микро-группы. На четвертом — обнаружение призвания. И то, и другое были конкретными действиями с измеримым результатом. Разрешение пятого кризиса не является конкретным действием. Это сдвиг перспективы — изменение того, как человек воспринимает свою жизнь и свое место в мире.

Этот сдвиг можно описать как переход от вопроса к отве-

ту. В начале этапа (36 лет) человек задает вопрос: «Ради чего все это?» В точке разрешения (48 лет) он не обязательно получает вербальный ответ, но он перестает мучиться вопросом. Не потому что вопрос решен, а потому что человек изменил способ существования: взял на себя обязанность отдавать, жизнь теперь организована вокруг отдачи, а не получения, и в этой отдаче вопрос о смысле получает ответ.

Это не означает, что человек, прошедший пятый кризис, никогда больше не испытывает сомнений или не задается вопросом о смысле. Но эти сомнения больше не являются экзистенциальной угрозой. Они становятся частью жизни, а не подрывом ее основ.

#### 12.4.9. Значение для возрастной модели

Разрешение пятого кризиса — это поворотный пункт, сравнимый по значимости с разрешением четвертого. Если четвертый этап сделал человека субъектом своей жизни, то пятый этап делает его субъектом, чья жизнь выходит за пределы его самого.

На четвертом этапе человек научился выбирать и держать выбор. На пятом он учится отдавать. Это не отказ от себя — это расширение себя до пределов, в которых «я» включает в себя заботу о других. Пестунство не противостоит призванию — оно надстраивается над ней. Я по-прежнему профессионал, партнер, родитель, но теперь все эти роли наполнены новым содержанием: я делаю свое дело не для того, чтобы достичь, а для того, чтобы передать.

## 5. Новая форма «вместе» на пятом этапе

12.5.1. Эволюция «вместе»: от сонаправленности к передаче

Восстановим логику предыдущих трансформаций, чтобы увидеть специфику пятой.

На первом этапе «вместе» эволюционировало от физической слитности к интернализированной безопасной базе. На втором — к символическому пространству правил и ролей. На третьем — к избирательной микро-группе на основе разделяемых отличий. На четвертом — к партнерству и профессиональному сообществу, основанным на сонаправленности траекторий и взаимодополнительности.

Общим для первых четырех форм «вместе» было то, что они строились вокруг некоторой симметрии. Даже там, где симметрия была неполной (ребенок и мать, учитель и ученик), сохранялась взаимность: мать дает ребенку заботу, но и получает от него эмоциональную отдачу; учитель передает знания, но и получает признание и уважение. Партнерство четвертого этапа в особенности симметрично: мы идем вместе, мы дополняем друг друга, мы оба вкладываем и оба получаем.

На пятом этапе логика «вместе» меняется. Центральным

становится не взаимность, а передача. Это не значит, что взаимность исчезает полностью, — но она перестает быть главным структурирующим принципом. На первый план выходит асимметричная забота: я даю другому то, что у меня есть, не ожидая эквивалентного возврата.

Эта асимметрия — не признак неравенства или несправедливости. Она отражает изменившуюся жизненную позицию. Человек на пятом этапе накопил достаточно — опыта, знаний, ресурсов, — чтобы иметь возможность отдавать, не считая. И он обнаруживает, что именно в обязанности отдавать, а не в получении, лежит ответ на вопрос о смысле.

### 12.5.2. Пестунство как новая форма «вместе»

Новая форма «вместе» на пятом этапе — это пестунство, связь поколений. Мы вместе не потому, что мы равны и идем одним путем (как в партнерстве четвертого этапа), а потому, что я передаю тебе то, что накопил, а ты принимаешь это и понесешь дальше.

Связь поколений как пестунство может реализовываться в нескольких измерениях.

В семейном измерении это отношения родителей с взрослеющими или уже взрослыми детьми, а также с внуками. На четвертом этапе родительство было во многом проектом достижения: вырастить, воспитать, дать образование, «поставить на ноги». На пятом этапе родительство становится пестующим: я не столько формирую ребенка, сколько передаю ему то, что у меня есть, — опыт, ценности, поддержку, — и

отпускаю его в свободное плавание.

В профессиональном измерении это менторство, ученичество. Опытный профессионал берет под крыло молодого коллегу не для того, чтобы получить от него выгоду, а для того, чтобы передать мастерство. Врач учит ординатора, инженер — практиканта, ученый — аспиранта. В этом акте передачи профессия продолжает жить за пределами индивидуальной карьеры.

В социальном измерении это волонтерство, благотворительность, общественная деятельность. Человек вкладывает время, деньги, силы в проекты, которые принесут пользу другим — часто незнакомым и часто после его смерти. Он сажает дерево, зная, что не увидит его в полный рост. Он жертвует на стипендию студентам, которых никогда не встретит. Он восстанавливает храм в деревне, где не живет.

Во всех этих случаях структура одна и та же: я даю, ты принимаешь, и в этом акте мы становимся связаны. Это и есть новая форма «вместе».

### 12.5.3. Советские исследования: преемственность поколений

В советской психологической и педагогической традиции проблематика связи поколений разрабатывалась достаточно активно, особенно в контексте воспитания и передачи опыта.

В.А. Сухомлинский в книге «Как воспитать настоящего человека» (1975) много писал о том, что зрелость человека определяется не тем, сколько он получил от других, а

тем, сколько он отдал [196]. Сухомлинский ввел понятие «радость отдачи» — специфического переживания, которое возникает, когда человек делает что-то для других, не ожидая награды. По Сухомлинскому, воспитание этой способности — одна из главных задач школы, и без нее человек не может стать по-настоящему зрелым.

В терминах нашей модели: «радость отдачи» Сухомлинского — это эмоциональное переживание новой формы «вместе» пятого этапа. Я не просто помогаю другому — я переживаю свою связь с ним через акт отдачи, и эта связь приносит удовлетворение, которое не зависит от внешнего вознаграждения.

И.С. Кон в книге «Ребенок и общество» (1988) исследовал механизмы межпоколенческой передачи культуры [197]. Кон подчеркивал, что передача опыта — это не односторонний процесс, в котором старшие «вкладывают» что-то в пассивных младших. Это всегда взаимодействие, в котором младшие тоже влияют на старших, заставляя их переосмыслить свой опыт и формулировать его. В этой диалогичности — суть связи поколений.

В терминах нашей модели: это означает, что новая форма «вместе» пятого этапа — это не монолог старшего, обращенный к младшему, а диалог, в котором оба меняются. Старший отдает, но и получает — не эквивалент отданного, а сам опыт отдачи, который и есть разрешение экзистенциального вопроса.

### 12.5.5. Отдача без гарантии результата

Важнейшая характеристика новой формы «вместе» пятого этапа состоит в том, что отдача не гарантирует результата.

Когда я передаю опыт ученику, я не знаю, как он им распорядится. Он может превзойти меня — и это лучший исход. Он может использовать мои уроки совсем не так, как я предполагал. Он может отвернуться от меня и пойти своим путем. Все это — риски, которые я принимаю, беря на себя обязанность пестуна.

На четвертом этапе такая неопределенность была бы проблемой. Партнерство требует предсказуемости: если я вкладываю в общее дело, я должен знать, что партнер тоже вкладывает. На пятом этапе неопределенность перестает быть проблемой. Я отдаю не для того, чтобы получить гарантированный результат, а потому что сама отдача есть мой способ быть личностью.

Это глубоко созвучно тому, что Виктор Франкл писал о смысле. Смысл, по Франклу, не гарантирован — он находится через действие, но результат этого действия не в нашей власти. Мы отвечаем только за свой поступок, а не за его последствия. В терминах нашей модели: новая форма «вместе» пятого этапа — это именно такая отдача без гарантий. Я делаю, что могу, для тех, кто идет после меня, — а что из этого выйдет, мне не дано знать.

### 12.5.6. Формулировка новой формы «вместе»

Обобщая сказанное, мы можем дать итоговую формули-

ровку.

Новая форма «вместе» на пятом этапе означает пестунство. Мы вместе не потому, что мы равны и идем одним путем (как в партнерстве четвертого этапа), а потому, что я передаю тебе то, что накопил, а ты принимаешь это и понесешь дальше. Это «вместе» асимметрично: старший дает больше, чем получает, — и в этом акте отдачи находит ответ на вопрос о смысле. Это «вместе» не гарантирует результата: я отдаю, не зная, как мой дар будет использован, — и принимаю эту неопределенность как часть жизни.

Пестунство может реализовываться в семье (отношения с детьми и внуками), в профессии (менторство, наставничество), в обществе (волонтерство, благотворительность) и в культуре (творчество, адресованное будущему). Во всех случаях структура одна: я даю — ты принимаешь — мы связаны.

## 6. Новая форма «сам» на пятом этапе

### 12.6.1. Эволюция «сам»: от призвания к пестунству

Восстановим логику предыдущих этапов, чтобы увидеть специфику пятого.

На первом этапе «сам» означало: действовать автономно в поле интернализованной связи с матерью. Это была физическая автономия. На втором этапе «сам» означало: предьявить свой внутренний мир в символической форме. Это была экспрессивная автономия. На третьем этапе «сам» означало: определить свою уникальность и найти группу, где она ценится. Это была социальная автономия. На четвертом этапе «сам» означало: совершить необратимый выбор и принять его последствия в виде призвания. Это была экзистенциальная автономия — способность быть субъектом своей жизни через призвание.

Общим для всех этих форм «сам» было то, что они строились вокруг достижения. Автономия была тем, чего я достигал: я научился ходить, я научился выражать себя, я нашел свою группу, я сделал выбор и удержал его. Смысл «сам» был в том, чтобы становиться больше, сильнее, компетентнее, самостоятельнее.

На пятом этапе эта логика достигает своего предела — и

одновременно исчерпывает себя. Человек, который продолжал бы бесконечно «достигать», в какой-то момент обнаруживает, что достижения больше не приносят удовлетворения. Еще одна должность, еще одна публикация, еще один купленный дом — все это не отвечает на вопрос «ради чего?». И тогда возникает необходимость в иной логике «сам» — логике не достижения, а служения.

12.6.2. От достижения к генеративности: смена источника смысла

Центральное событие пятого этапа в измерении «сам» — это смена источника смысла. Источником смысла перестает быть достижение и становится генеративность.

Достижение — это получение чего-то для себя. Это может быть материальное благо (деньги, имущество), социальное благо (статус, признание, власть), психологическое благо (компетентность, мастерство, самореализация). Достижение всегда ориентировано на приобретение: я делаю что-то, чтобы у меня стало больше того, чего у меня раньше не было.

Генеративность — это отдача чего-то другим. Это может быть передача знаний и опыта (менторство), забота о младших (родительство, волонтерство), создание ценностей, которые переживут меня (творчество, строительство, благотворительность). Генеративность всегда ориентирована на отдачу: я делаю что-то, чтобы у других стало больше того, что я могу им дать.

Смысл в рамках достижения — это «я ценен, потому что

я достиг». Смысл в рамках генеративности — это «я ценен, потому что я дал». Это два принципиально разных способа переживать осмысленность своей жизни.

На четвертом этапе и в первой половине пятого доминирует первый способ. Человек строит карьеру, зарабатывает деньги, добивается признания — и через это чувствует, что его жизнь имеет смысл. Но этот источник смысла ограничен. Во-первых, достижения никогда не дают полного удовлетворения: всегда есть кто-то, кто достиг больше, всегда есть новая вершина, которая манит. Во-вторых, достижения привязаны к моему «я»: когда я ослабею или умру, все мои достижения останутся в прошлом и перестанут иметь значение.

Генеративность свободна от этих ограничений. Во-первых, отдача приносит удовлетворение иного рода — не связанное с социальным сравнением. Я не меряюсь с другими тем, сколько я дал; сам акт отдачи самодостаточен. Во-вторых, результаты генеративности продолжают жить после меня. Дерево, которое я посадил, будет расти, когда меня не станет. Ученик, которому я передал мастерство, передаст его дальше. Смысл, найденный в генеративности, не умирает вместе со мной.

### 12.6.3. Не «я достиг», а «я передал»

Формулировка новой формы «сам» пятого этапа — «не "я достиг", а "я передал"» — фиксирует этот фундаментальный сдвиг. Рассмотрим его подробнее.

«Я достиг» — это утверждение о моем прошлом. Оно

констатирует факт: я сделал что-то, что повысило мою ценность в моих собственных глазах или в глазах других. Это утверждение имеет смысл только в контексте моей индивидуальной биографии. Когда моя биография закончится, «я достиг» потеряет субъекта и перестанет быть значимым.

«Я передал» — это утверждение о связи между мной и будущим. Оно констатирует не факт моего личного успеха, а факт моего личного вклада в то, что больше меня. Этот вклад остается в мире независимо от того, существую ли я. Он не привязан к моему «я» — он вплетен в ткань жизни других людей, которые будут жить после меня.

Переход от «я достиг» к «я передал» не означает обесценивания достижений. Достижения никуда не деваются — они остаются частью моей истории. Но они перестают быть главным источником смысла. Теперь они важны не сами по себе, а как ресурс для передачи. Я достиг мастерства в профессии — и теперь я могу передать это мастерство ученикам. Я накопил знания и опыт — и теперь я могу ими поделиться. Я заработал деньги — и теперь я могу направить их на что-то, что послужит другим.

Таким образом, достижения не отвергаются, а переосмысливаются. Они из цели превращаются в средство. Целью становится пестунство.

#### 12.6.4. Советские исследования: личность и служение

В советской психологии и философии проблематика, близкая к нашей новой форме «сам» пятого этапа, разработа-

тывалась в терминах направленности личности и служения обществу.

С.Л. Рубинштейн в «Основах общей психологии» (1946) различал два типа жизненной направленности: эгоцентрическую и альтруистическую [164]. Эгоцентрическая направленность — это ориентация на удовлетворение собственных потребностей и достижение личных целей. Альтруистическая — ориентация на благо других людей и общества в целом. Рубинштейн подчеркивал, что зрелость личности связана с переходом от первой ко второй. Зрелая личность — это не та, которая многого достигла для себя, а та, чья деятельность направлена на благо других.

В терминах нашей модели: переход от эгоцентрической к альтруистической направленности по Рубинштейну — это и есть переход от «я достиг» к «я передал». Направленность личности меняется: то, что раньше было ориентиром, становится лишь этапом на пути к более широкой ориентации.

Б.С. Братусь в книге «Аномалии личности» (1988), которую мы уже упоминали, описывал высший уровень смысловой сферы личности как просоциальный — уровень, на котором человек соотносит свои действия не с личной выгодой и не с благом своей группы, а с благом человечества в целом [181]. Этот уровень, по Братусю, достигается не всеми людьми, и его достижение знаменует подлинную личностную зрелость.

А.Н. Леонтьев в книге «Деятельность. Сознание. Лич-

ность» (1975) ввел понятие «мотива-цели» — мотива, который изначально был средством достижения другой цели, но со временем приобрел самостоятельную ценность [180]. В терминах нашей модели: пестунство на пятом этапе часто возникает именно так. Сначала человек заботится о младших, потому что «так надо» или потому что это часть его профессиональной роли. Но со временем эта забота становится самостоятельной ценностью, а затем — главным источником смысла. Происходит, говоря языком Леонтьева, «сдвиг мотива на цель».

#### 12.6.5. Пестунство как ответ на страх бессмысленности

В параграфе 12.3 мы описали страх пятого этапа — страх нереализованности, страх, что жизнь потрачена не на то. Новая форма «сам» является прямым ответом на этот страх.

Страх бессмысленности возникает из вопроса «ради чего все это?», обращенного к прожитой жизни. Пока я оцениваю свою жизнь по критерию достижений, этот вопрос не имеет удовлетворительного ответа — потому что достижения всегда относительны, всегда недостаточны, всегда обречены исчезнуть вместе со мной.

Но если я переопределяю смысл своей жизни в терминах пестунства, вопрос «ради чего?» получает ответ: «Ради того, что я передал дальше». Этот ответ не зависит от того, насколько велики мои достижения по сравнению с чужими. Он не зависит от того, признан ли я обществом. Он не зависит даже от того, помнят ли меня те, кому я передал. Он укорен-

нен в самом акте передачи.

Более того, пестунство не требует, чтобы я обязательно создал что-то великое. Посадить дерево, научить ребенка читать, помочь молодому коллеге советом, выслушать того, кто нуждается в слушателе, — все это акты пестунства. Масштаб не важен. Важен сам поворот от логики получения к логике отдачи.

### 12.6.6. Свобода от результата

Важнейшая характеристика новой формы «сам» пятого этапа — это свобода от результата.

На четвертом этапе «сам» было тесно связано с результатом. Я совершаю выбор — и несу ответственность за его последствия. Если последствия оказываются плохими, это моя вина. Если выбор не приносит ожидаемых плодов, это моя неудача. Призвание — это серьезно, и ставки высоки.

На пятом этапе «сам» освобождается от этой привязки к результату. Пестунство не гарантирует, что мой вклад будет принят, оценен или принесет ожидаемые плоды. Ученик может не воспользоваться моими уроками. Ребенок может пойти путем, который я не одобряю. Дерево, которое я посадил, может сломать буря. Но это не отменяет смысла моего действия. Смысл — в самом акте отдачи, а не в его последствиях.

Это не означает безответственности. Я по-прежнему сам делаю все, что в моих силах, чтобы мой вклад был полезен. Но я больше не связываю смысл своей жизни с тем, как этим

вкладом распорядятся. Я сам делаю свое дело — и отпускаю результат.

Эта свобода от результата глубоко созвучна тому, что Виктор Франкл называл «последней из человеческих свобод» — свободой выбирать свое отношение к тому, что от нас не зависит [179]. Я не могу контролировать, как мир примет мой дар. Но я могу контролировать, буду ли я отдавать. И в этой свободе — основание личного смысла, который не может быть отнят внешними обстоятельствами.

### 12.6.7. Формулировка новой формы «сам»

Обобщая сказанное, мы можем дать итоговую формулировку.

Новая форма «сам» на пятом этапе означает: найти источник смысла не в достижениях, а в пестунстве. Не «я достиг», а «я передал». Не «что жизнь дала мне?», а «что я дал жизни?».

«Сам» здесь перестает быть актом приобретения и становится актом отдачи. Я самостоятельно действую не для того, чтобы у меня стало больше, а для того, чтобы у других стало больше благодаря мне. Мои достижения не отвергаются, но переосмысливаются: они важны не сами по себе, а как ресурс для передачи.

Это «сам» свободно от привязки к результату. Я отдаю, не гарантируя, что мой дар будет принят или оценен. Смысл моего действия — в самом акте отдачи, а не в его последствиях. Эта свобода от результата и есть зрелость пятого этапа.

## 12.6.8. Связь с философией личности

Напомним, что в Части II книги личность была определена как человек, добровольно берущий на себя то, что вместе нельзя. На каждом этапе эта формула наполнялась новым содержанием. На пятом этапе «вместе нельзя» экзистенциальный ответ — смысл отдачи. И личность пятого этапа — это тот, кто добровольно берет на себя ответственность за нахождение этого смысла — и находит его в том, что сам берет на себя обязанность пестуна.

Но есть и более глубокий поворот. На всех предыдущих этапах личность была тем, кто берет. Берет на себя автономию, берет на себя выражение внутреннего мира, берет на себя поиск группы, берет на себя призвание. Брать на себя — это и значит быть личностью.

На пятом этапе личность становится тем, кто отдает. Это не отказ от личности, а ее высшее осуществление. Личность, достигшая пятого этапа, — это не та, которая многого достигла, а та, которая многое отдала. Ее отдельность, ее уникальность, ее способность к выбору и ответственности — все, что было накоплено на предыдущих этапах, — теперь служит не ей самой, а другим.

Это важнейший шаг к тому, что будет происходить на шестом этапе. Если на пятом этапе личность учится отдавать, то на шестом ей предстоит отдать все — включая самую себя, свою индивидуальную форму, которая будет растворена в неиндивидуальном сознании. Но это растворение не бу-

дет потерей — потому что личность уже научилась находить смысл не в том, что она имеет, а в том, что она отдает.

### 12.6.9. Значение для возрастной модели

Новая форма «сам» пятого этапа — это последняя форма «сам», которая имеет явное деятельностное содержание. На шестом этапе «сам» будет означать удержание себя как личности перед лицом утраты всех внешних подтверждений — но это уже не столько деятельность, сколько состояние.

Поэтому пятый этап можно считать вершиной деятельностного измерения личности. Здесь личность достигает своей максимальной зрелости как субъект — не в смысле способности достигать (это максимум четвертого этапа), а в смысле способности отдавать. Пестун — это не тот, кто меньше хочет от жизни, а тот, кто больше может дать жизни.

Данные Гарвардского исследования, которые мы упоминали в параграфе 12.4, показывают, что именно эта способность — способность к генеративности в среднем возрасте — является сильнейшим предиктором удовлетворенности жизнью в старости. В терминах нашей модели это означает, что успешное прохождение пятого этапа закладывает основу для успешного прохождения шестого. Тот, кто научился отдавать, легче переносит утраты — потому что его самоощущение не привязано к тому, что у него есть.

## 7. Эмпирические данные пятого этапа

### 12.7.1. Методологическое введение

Прежде чем переходить к конкретным исследованиям, сделаем методологическое замечание, аналогичное тем, которые мы делали для третьего и четвертого этапов. Эмпирическая наука не оперирует понятиями «пятый этап» или «пестунство» в том смысле, в каком мы их используем. Однако она измеряет переменные, которые являются операционализациями этих понятий: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, уровень генеративности, временную перспективу, мотивационные приоритеты. Задача этого параграфа — показать, что динамика этих переменных во времени соответствует предсказаниям нашей модели.

Мы рассмотрим три линии эмпирических данных. Первая — Гарвардское исследование развития взрослых (Harvard Study of Adult Development) — дает прямые лонгитюдные свидетельства связи генеративности в среднем возрасте с удовлетворенностью жизнью в старости. Вторая — исследования U-кривой субъективного благополучия — показывает, что наadir благополучия приходится именно на точку кризиса пятого этапа (47–48 лет), а затем начинается рост. Третья — теория социоэмоциональной селективности Лоры

Карстенсен — раскрывает когнитивно-мотивационный механизм этого сдвига.

12.7.2. Гарвардское исследование развития взрослых: общая характеристика

Гарвардское исследование развития взрослых — одно из самых длительных и влиятельных лонгитюдных исследований в истории психологии. Оно было начато в 1938 году и продолжается до сих пор, охватывая несколько поколений участников. Исследование включает две когорты: «Grant Study» — 268 выпускников Гарвардского университета 1939–1944 годов, и «Glueck Study» — 456 мужчин из неблагополучных районов Бостона, родившихся около 1930 года.

Уникальность исследования в том, что оно прослеживает жизнь участников на протяжении более восьми десятилетий. Данные собирались каждые два года с помощью опросников, интервью, медицинских осмотров и психологических тестов. Это позволяет изучать не просто корреляции, а реальные траектории жизни — как ранние факторы влияют на поздние исходы.

Главный вывод исследования, обобщенный Джорджем Вэйллантом в книге «Triumphs of Experience» (2012), звучит так: «Единственное, что действительно имеет значение в жизни, — это ваши отношения с другими людьми» [194]. Но за этой общей формулировкой стоит более конкретный и релевантный для нашей модели результат: ключевым факто-

ром, определяющим удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте, является генеративность в среднем возрасте.

### 12.7.3. Генеративность как предиктор удовлетворенности жизнью

Вэйллант и его коллеги операционализировали генеративность через ряд показателей: участие в менторстве, забота о следующем поколении, вклад в жизнь сообщества, способность ставить нужды других выше собственных. Уровень генеративности оценивался независимыми экспертами на основе интервью и опросников, собранных, когда участникам было около 50 лет.

Затем эти оценки были сопоставлены с показателями удовлетворенности жизнью, психического и физического здоровья, собранными, когда участникам было 70–80 лет. Результаты оказались однозначными: генеративность в 50 лет является более сильным предиктором удовлетворенности жизнью в старости, чем любой другой измеренный фактор, включая: профессиональные достижения; уровень дохода; интеллект, измеренный в молодости; физическое здоровье в молодости; наличие или отсутствие психических расстройств в анамнезе.

Иными словами, не то, сколько человек заработал, не то, какую должность он занял, и не то, насколько он был умен или здоров в молодости, предсказывает его удовлетворенность жизнью после 70 лет, а то, научился ли он к 50 годам заботиться о других и передавать им свой опыт.

Более того, Вэйллант показал, что генеративность является не просто одним из факторов благополучия, а тем самым фактором, который отличает «успешное старение» от «неуспешного». Участники, которые в 50 лет демонстрировали высокий уровень генеративности, в 70–80 лет были не только более удовлетворены жизнью, но и объективно здоровее — у них реже развивались хронические заболевания, они дольше сохраняли когнитивные функции, они были более социально активны.

В терминах нашей модели: данные Вэйлланта прямо подтверждают, что разрешение пятого этапа — переход от достижения к пестунству — является не просто теоретической конструкцией, а реальным, измеримым процессом, имеющим долгосрочные последствия. Тот, кто в 48 лет находит новую форму «сам» («не я достиг, а я передал»), закладывает фундамент для благополучной старости.

12.7.4. U-кривая субъективного благополучия: дополнительный контекст

В параграфе 12.3 мы уже упоминали U-кривую субъективного благополучия, но сейчас важно рассмотреть ее в контексте разрешения пятого этапа.

Напомним: исследование Бланчфлауэра и Освальда (2008), охватившее около 500 000 респондентов из 72 стран, показало, что субъективное благополучие достигает нижней точки в 47,2 года у мужчин и 48,3 года у женщин, после чего начинает расти [187]. Это поразительно точно совпадает с

точкой 48 лет, которую наша модель определяет как момент разрешения пятого этапа.

Что происходит после надира? Субъективное благополучие растет — и продолжает расти вплоть до 70–75 лет, достигая уровня, сопоставимого с уровнем молодости или даже превышающего его. Этот рост не является артефактом выживания (мол, несчастливые умирают раньше, а счастливые остаются в выборке). Статистический анализ с поправкой на выбывание подтверждает, что речь идет о реальном повышении благополучия у одних и тех же индивидов.

В терминах нашей модели: рост субъективного благополучия после 48 лет — это эмпирическое отражение успешного разрешения пятого кризиса. Человек, прошедший через страх бессмысленности и нашедший новую форму «вместе» и «сам» в пестунстве, переживает подъем — не эйфорический, но устойчивый, который не зависит от внешних обстоятельств.

Интересно, что U-кривая обнаружена не только у людей, но и у человекообразных обезьян — орангутанов и шимпанзе [188]. Это означает, что спад и последующий подъем благополучия в среднем возрасте имеет биологическую основу, а не является исключительно социальным феноменом. В терминах нашей модели: гормональная перестройка пятого этапа (менопауза у женщин, андропауза у мужчин) создает биологические условия для сдвига от достижения к генеративности, и этот сдвиг, будучи успешно осуществленным, ведет

к росту благополучия.

### 12.7.5. Теория социоэмоциональной селективности Лоры Карстенсен

Третья линия эмпирических данных связана с теорией социоэмоциональной селективности (Socioemotional Selectivity Theory, SST), разработанной Лорой Карстенсен (Laura Carstensen) из Стэнфордского университета.

Карстенсен в серии работ, начиная с программной статьи 1999 года, показала, что с возрастом происходит фундаментальный сдвиг в мотивационных приоритетах [198]. Молодые люди, воспринимающие время как безграничное, ориентированы на получение знаний, расширение социальных контактов, приобретение нового опыта — то есть на цели, связанные с подготовкой к будущему. Пожилые люди, воспринимающие время как ограниченное, ориентированы на эмоциональную регуляцию, углубление существующих отношений, получение удовлетворения от настоящего момента.

Ключевой момент теории Карстенсен: этот сдвиг связан не с хронологическим возрастом как таковым, а с субъективным восприятием временной перспективы. Когда человек ощущает, что времени осталось много, он инвестирует в будущее — учится, заводит новые знакомства, строит карьеру. Когда он ощущает, что времени осталось мало, он переключается на то, что приносит эмоциональное удовлетворение здесь и сейчас, — на близкие отношения, на передачу

опыта, на наслаждение моментом.

Экспериментальные исследования показали, что этот сдвиг можно воспроизвести искусственно. Если молодым людям предложить представить, что им осталось жить недолго (например, из-за предстоящего переезда в другой город), их мотивационные приоритеты становятся похожи на приоритеты пожилых людей: они начинают предпочитать эмоционально близкие контакты новым и познавательно интересным.

В терминах нашей модели: теория социоэмоциональной селективности описывает когнитивно-мотивационный механизм, лежащий в основе разрешения пятого кризиса. В 36 лет человек еще ощущает время как относительно безграничное — и продолжает инвестировать в достижения. Но к 48 годам, под влиянием телесного спада, гормональной перестройки и общего накопления жизненного опыта, временная перспектива сжимается. Времени осталось не так много, как казалось. И это сжатие переключает мотивацию: с получения знаний и достижений — на эмоциональную регуляцию и передачу опыта.

Генеративность в терминах Карстенсен — это одна из форм эмоционально насыщенной, ориентированной на настоящее активности, которая характерна для пожилого возраста. Но, в отличие от простого «наслаждения моментом», генеративность соединяет настоящее с будущим: я передаю опыт сейчас — и это будет жить после меня.

## 12.7.6. Советские и российские исследования: удовлетворенность жизнью и смысл

Отечественная психология также располагает данными, подтверждающими логику пятого этапа.

Б.Г. Ананьев в книге «Человек как предмет познания» (1968), обобщая результаты масштабных исследований, проведенных в Ленинградском университете, отмечал, что удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте коррелирует не с уровнем прошлых достижений, а с сохранением активной социальной позиции и вовлеченности в жизнь других людей [158]. Те, кто продолжал работать, передавать опыт, участвовать в воспитании внуков, были более удовлетворены жизнью, чем те, кто, даже имея высокий уровень материального обеспечения, замыкался в себе.

Л.И. Анцыферова в работе «Поздний период жизни человека» (1996), которую мы уже цитировали, на основе анализа биографий и клинических наблюдений выделила два типа старения [195]. «Продуктивное старение» характеризуется сохранением генеративной направленности: человек продолжает заботиться о других, делиться опытом, быть полезным. «Непродуктивное старение» характеризуется замыканием на себе, фиксацией на прошлом (либо на былых достижениях, либо на былых обидах), отсутствием новых целей. Анцыферова подчеркивала, что закладка того или иного типа старения происходит задолго до наступления самой старости — в среднем возрасте, который мы называем пятым

этапом.

Е.И. Головаха и А.А. Кроник в книге «Психологическое время личности» (1984) показали, что удовлетворенность жизнью связана не столько с объективным числом достижений, сколько с субъективной оценкой реализованности жизненных планов [184]. Однако эта оценка, в свою очередь, зависит от того, насколько человек способен переформулировать свои жизненные цели с возрастом. Те, кто продолжает мерять себя мерками молодости (карьерный рост, материальный успех), неизбежно чувствуют неудовлетворенность — потому что объективные возможности для таких достижений с возрастом сокращаются. Те, кто переключается на цели, связанные с передачей опыта и заботой о других, сохраняют высокую удовлетворенность.

#### 12.7.7. Значение для возрастной модели

Обзор эмпирических данных подтверждает, что пятый этап — не умозрительная конструкция, а реальный, объективно регистрируемый процесс, имеющий четкую временную динамику и долгосрочные последствия.

Все эти данные были получены независимо друг от друга, в рамках разных научных традиций. Тот факт, что они складываются в связную картину, соответствующую предсказаниям нашей модели, является сильным свидетельством в пользу модели.

## 8. Связь с философией личности

12.8.1. Пятое «вместе нельзя» в ряду фундаментальных ограничений

Философия личности, развернутая в Части II книги, строится вокруг понятия «вместе нельзя» — фундаментального ограничения, с которым человек сталкивается снова и снова на разных уровнях своего существования. Каждое такое ограничение — это не просто препятствие, а структурная граница, которая делает невозможной прежнюю форму «вместе» и тем самым вынуждает искать новую.

Первое «вместе нельзя» (1,5 года) — нельзя постоянно быть в физическом контакте. Это ограничение, связанное с телесностью, породило интернализованную безопасную базу и первую форму личности.

Второе «вместе нельзя» (4,5 года) — нельзя автоматически разделить внутренний мир. Это ограничение, связанное с непрозрачностью сознания, породило способность к символическому выражению и вторую форму личности.

Третье «вместе нельзя» (9 лет) — нельзя быть идентичным группе. Это ограничение, связанное с социальной видимостью отличий, породило избирательную микро-группу и третью форму личности.

Четвертое «вместе нельзя» (18 лет) — нельзя разделить судьбу, нельзя «вместе» прожить жизнь. Это ограничение,

связанное с уникальностью жизненной траектории, породило призвание и четвертую, зрелую форму личности как субъекта выбора.

Теперь, на пятом этапе, человек сталкивается с пятым «вместе нельзя»: нельзя разделить экзистенциальный ответ. Нельзя «вместе» иметь смысл отдавать. Это ограничение имеет иную природу, чем все предыдущие. Оно касается не формы социальной связи, а самого содержания жизни — того, ради чего все предыдущие формы существовали.

12.8.2. От всех предыдущих ограничений — к пределу

Чтобы понять философское значение пятого «вместе нельзя», полезно посмотреть на всю последовательность ограничений как на движение к пределу.

Первые три ограничения были связаны с внешними условиями существования: телом, сознанием, социальным восприятием. Они говорили: «Ты не можешь быть вместе с другими в том модусе, который был раньше, — ищи новый модус». И человек искал — и находил.

Четвертое ограничение было пограничным. Оно еще касалось социальной связи («нельзя разделить судьбу»), но уже выводило человека к экзистенциальному измерению: я должен выбрать свой путь сам, и никто не может сделать это за меня. Здесь впервые возникло одиночество выбора — не как физическое отсутствие других, а как невозможность переложить на других решение.

Пятое ограничение идет еще дальше. Оно говорит: «Ты не

можешь разделить с другими не только путь, но и смысл самого пути». Мало того, что я должен сам выбрать, куда идти, — я должен сам понять, ради чего я вообще иду. Этот вопрос не имеет коллективного ответа. Смысл не делегируется.

В этом смысле пятое «вместе нельзя» — самое радикальное из всех. Оно обнажает предельную отдельность человека. Не просто отдельность тела (первый этап), не просто отдельность сознания (второй этап), не просто отдельность социальной позиции (третий этап), не просто отдельность жизненного пути (четвертый этап), а отдельность самого основания, на котором все это стоит. Ради чего я живу — этот вопрос обращен ко мне одному, и ответ на него могу дать только я.

### 12.8.3. Смысл как то, что нельзя получить от других

Центральный философский тезис пятого этапа состоит в том, что смысл отдавать нельзя получить от других. Это требует пояснения.

В обыденном мышлении часто предполагается, что смысл жизни можно «найти» где-то вовне — в религии, в идеологии, в культурной традиции, в советах мудрецов. Считается, что есть готовые ответы на вопрос «ради чего жить?», и задача человека — выбрать правильный ответ и следовать ему.

Пятый этап обнаруживает недостаточность такого подхода. Готовый ответ, взятый извне, не становится моим смыслом автоматически. Я могу повторять слова о том, что смысл жизни — в служении Богу, или в построении коммунизма,

или в благо будущих поколений, но если эти слова не стали моим внутренним ответом, они останутся пустой формой. Они не наполняют жизнь смыслом.

Более того, на пятом этапе человек часто обнаруживает, что те готовые ответы, которые он принял раньше, перестали работать. В молодости он мог не задаваться вопросом о смысле, потому что жизнь была наполнена конкретными задачами: получить образование, построить карьеру, создать семью. Эти задачи давали достаточную мотивацию, и вопрос «ради чего?» не вставал. Но к 36 годам задачи либо выполнены, либо обнаружили свою неспособность дать окончательный ответ, и человек оказывается перед пустотой.

Эта пустота и есть пятое «вместе нельзя» в его субъективном переживании. Я не могу пойти к другому человеку и попросить у него смысл для моей жизни. Я не могу прочитать книгу, в которой будет написан смысл моей жизни. Я не могу принять смысл по наследству — от родителей, от культуры, от традиции. Все это может быть помощью, подсказкой, материалом — но не готовым ответом. Ответ должен родиться во мне.

#### 12.8.4. Виктор Франкл и экзистенциальный вакуум

Философское содержание пятого этапа глубоко созвучно идеям Виктора Франкла, сформулированным в книге «Человек в поисках смысла» (1946) и последующих работах [179].

Франкл описал феномен «экзистенциального вакуума» — состояния, в котором человек не знает, ради чего он жи-

вет. По Франклу, экзистенциальный вакуум особенно распространен в современном обществе, потому что традиционные источники смысла (религия, община, предписанная социальная роль) ослабели, а новый человек должен найти сам — и не всегда находит.

Франкл подчеркивал, что экзистенциальный вакуум — это не патология, а вызов. Это нормативное состояние человека, который утратил инстинктивную регуляцию поведения (как у животных) и традиционную регуляцию (как в традиционных обществах) и теперь стоит перед необходимостью самостоятельно определить, ради чего он живет. В терминах нашей модели: экзистенциальный вакуум — это субъективное переживание пятого «вместе нельзя». Традиция, община, культура — все это формы коллективного обладания смыслом, и они больше не работают в прежнем виде. Человек должен найти смысл сам.

Франкл также настаивал, что смысл не изобретается произвольно, а находится — как объективная возможность, заложенная в конкретной жизненной ситуации. Но нахождение это всегда индивидуально. Никто не может найти смысл за меня. Логотерапия — метод Франкла — не дает пациенту готовых ответов, а помогает ему самому обнаружить смысл в его уникальной ситуации.

В терминах нашей модели: разрешение пятого кризиса через пестунство — это и есть нахождение смысла в франкловском смысле. Пестунство — не абстрактная идея, а конкрет-

ная возможность, заложенная в ситуации человека на пятом этапе. У него есть опыт, знания, ресурсы — и у него есть те, кто нуждается в этом опыте, в этих знаниях, в этих ресурсах. Смысл находится в акте передачи — и находится он самим человеком, а не получается извне.

### 12.8.5. Пятый этап и проблема зрелости

Пятый этап ставит с новой остротой вопрос о том, что такое зрелость личности.

На четвертом этапе зрелость понималась как способность к призванию — к осознанному выбору и принятию его последствий. Это была зрелость субъекта, который сам определяет свою жизнь. Но эта зрелость, при всей ее важности, еще не полна. Субъект четвертого этапа — это субъект, который строит себя и свою жизнь. Его вопрос: «Кем я буду? Чего я достигну?» Это необходимый этап, но если на нем остановиться, человек рискует остаться в логике бесконечного достижения, которое никогда не приносит окончательного удовлетворения.

Пятый этап добавляет к зрелости новое измерение. Зрелость пятого этапа — это способность выйти за пределы вопроса «чего я достиг?» к вопросу «что я передал?». Это переход от строительства себя к служению другим. Это не отказ от себя, а расширение себя до таких пределов, в которых «я» включает в себя заботу о мире за пределами моей индивидуальной жизни.

В этом смысле пятый этап — это предпоследний шаг в

становлении личности. Личность уже состоялась как субъект выбора (четвертый этап). Теперь она становится субъектом отдачи.

12.8.6. Предпоследний шаг: что остается после пятого этапа

Формулировка «предпоследний шаг» важна для понимания места пятого этапа в целостной архитектуре жизненного пути.

После пятого этапа остается шестой (72 → 96 лет) — самый трудный и самый таинственный. На шестом этапе человек столкнется с последним «вместе нельзя»: нельзя разделить само существование. Все внешние подтверждения бытия — социальные роли, свидетели жизни, телесная активность — будут утрачены. И человек должен будет удержать себя как личность без всего этого.

Пятый этап подготавливает этот финальный переход. Если человек на пятом этапе научился находить смысл не в том, что он имеет, а в том, что он отдает, — то на шестом этапе, когда он потеряет все, что имел, у него останется опыт отдачи. Его самоощущение не рухнет вместе с утратой социальных ролей и телесной силы, потому что оно уже не привязано к ним. Оно укоренено в пестунстве — в том, что он дал другим и что продолжает пестовать после него.

Более того, пестунство пятого этапа создает ту «связь поколений», которая будет одним из немногих ресурсов на шестом этапе. Даже когда сверстники уйдут, а тело ослабеет,

останутся те, кому я что-то передал, — дети, ученики, младшие коллеги. Они — живые свидетельства того, что моя жизнь имела смысл, выходящий за ее пределы.

Таким образом, пятый этап — это не просто еще один этап, а решающая подготовка к финалу. Без пестунства пятого этапа шестой этап рискует стать чистой утратой, распадом личности. С пестунством он может стать завершением — возвращением к неиндивидуальному сознанию, но уже не младенческим, а прошедшим через весь опыт индивидуальной жизни и сохранившим его в снятом виде.

#### 12.8.7. Связь с центральным тезисом книги

В Части I книги мы сформулировали проблему, которую социология не смогла решить: как соотносятся индивидуальное и коллективное. Мы показали, что научный метод не может разрешить эту проблему, потому что исследователь сам находится внутри объекта исследования. И мы предложили гуманитарный метод, в котором личное и общественное понимаются как фазы одного процесса.

Пятый этап дает этой философской схеме одно из самых ярких эмпирических подтверждений.

На пятом этапе личное (поиск смысла) и общественное (связь поколений) не противостоят друг другу, а предполагают друг друга. Я не могу найти смысл в изоляции — смысл находится именно в акте передачи другим. Но я не могу и просто раствориться в общем, приняв готовый смысл от традиции или общины, — смысл должен быть найден мной са-

мим. Таким образом, личное и общественное на пятом этапе образуют неразрывное единство: личный поиск смысла с необходимостью приводит к общественному действию (пестунству), а общественное действие, в свою очередь, питает и подтверждает личный смысл.

Это и есть та диалектика личного и общественного, которая была заявлена в начале книги как ее центральная тема. Пятый этап — возможно, самое чистое ее воплощение.

### 12.8.8. Значение для книги в целом

Пятый этап занимает уникальное место в архитектуре книги.

Хронологически — это ровно половина жизни в становлении личности.

Структурно это предпоследний этап — после него только шестой, финальный. Содержательно это этап, на котором завершается деятельностное измерение личности. После пятого этапа личность уже не столько действует, сколько пребывает — удерживает себя перед лицом утрат, возвращается к неиндивидуальному сознанию.

Философски пятый этап — это этап, на котором экзистенциальная проблематика, намеченная на четвертом этапе, достигает полного разворота. Четвертый этап поставил вопрос о выборе пути. Пятый этап ставит вопрос о смысле самого пути. И ответ на этот вопрос — пестунство — оказывается одновременно и глубоко личным (я сам нахожу свой смысл), и глубоко социальным (мой смысл реализуется в передаче

другим).

Для читателя книги пятый этап — это, возможно, самый экзистенциально близкий материал. Большинство читателей будут либо проходить этот этап, либо готовиться к нему, либо оглядываться на него. И описание пятого этапа — это не просто теоретическая конструкция, а карта местности, по которой каждый проходит сам.

# Глава 13. Шестой этап: 72 → 96 лет («Остаться личностью»)

## 1. Что происходит в 72 года

Мы переходим к шестому этапу возрастной модели — последнему этапу, который охватывает период от 72 до 96 лет и который мы обозначаем ключевым словом «Остаться личностью». В этой части главы мы детально разберем, что именно происходит в точке входа в этап — в 72 года.

### 13.1.1. Место шестого этапа в общей модели

Прежде чем обратиться к конкретному содержанию, зафиксируем положение шестого этапа в общей архитектуре возрастной модели.

Наша модель описывает шесть этапов жизненного пути. Точки разрешения образуют геометрическую прогрессию: 3 года, 6 лет, 12 лет, 24 года, 48 лет, 96 лет. Интервал шестого этапа — 24 года (от 72 до 96) — вдвое больше интервала пятого этапа и составляет половину всей человеческой жизни в ее максимальном измерении.

Шестой этап — последний. После него модель не предполагает следующего этапа, а только завершение цикла: возврат к неиндивидуальному сознанию, из которого индивиду-

альность возникла в 1,5 года. В этом смысле шестой этап — это не просто «еще один» период жизни, а финальное движение к замыканию всей системы.

Шестой этап также является наименее изученным эмпирически. Если данные по первым пяти этапам обильны и разнообразны, то данные по возрасту 72–96 лет ограничены — как потому, что до недавнего времени лишь немногие доживали до этого возраста, так и потому, что исследователи редко рассматривали этот период как самостоятельную, качественно специфичную стадию жизни.

13.1.2. Точка входа: 72 года как социально-биологический порог

Вход в шестой этап маркирован совокупностью изменений, которые накапливаются постепенно, но около 72 лет достигают критической массы, качественно меняющей способ существования человека.

Возраст 72 года не является жесткой границей в смысле юридической нормы. Однако социальная и биологическая реальность такова, что именно в начале восьмого десятилетия жизни большинство людей сталкиваются с рядом фундаментальных изменений, которые делают невозможным продолжение жизни в прежнем модусе. Рассмотрим эти изменения последовательно.

13.1.3. Завершение профессиональной деятельности

К 72 годам большинство людей завершают профессиональную деятельность — либо формально (выход на пен-

сию), либо фактически (сокращение нагрузки, уход от основных обязанностей, символическое присутствие в профессии).

Даже те, кто продолжает работать после 70 лет, как правило, делают это в ином качестве, чем раньше. Врач может консультировать, но уже не оперирует. Ученый может писать, но уже не руководит лабораторией. Инженер может числиться в штате, но реальные проекты ведут более молодые коллеги. Профессиональная деятельность перестает быть структурообразующей осью жизни.

Это изменение имеет глубокие психологические последствия. Профессия на протяжении десятилетий была не просто источником дохода, но и источником идентичности, социального статуса, чувства компетентности и нужности. «Я — врач», «я — учитель», «я — инженер» — эти формулы были ответом на вопрос «кто я?». Когда профессиональная деятельность заканчивается, этот ответ теряет силу, и человек оказывается перед необходимостью заново определить, кто он теперь.

Кроме того, профессиональная деятельность структурировала время. Рабочий день, рабочая неделя, отпуск, проекты, дедлайны — все это создавало ритм, которому была подчинена жизнь. Когда этот ритм исчезает, время становится неструктурированным, «пустым», и это может переживаться как потеря ориентации.

В терминах нашей модели: завершение профессиональ-

ной деятельности — это один из аспектов шестого «вместе нельзя» (которое будет подробно разобрано в параграфе 13.2). Профессиональное сообщество, бывшее одной из главных форм «вместе» на четвертом и пятом этапах, больше недоступно в прежнем виде.

#### 13.1.4. Сужение социальной сети

Второе фундаментальное изменение, происходящее около 72 лет, — это сужение социальной сети. Оно имеет несколько причин.

Смерть сверстников. К 72 годам многие сверстники — супруг или супруга, сиблинги, друзья, коллеги — уходят из жизни. Человек теряет тех, с кем он прожил жизнь, кто помнит его молодым, кто был свидетелем его пути. Каждая такая потеря — это не просто горе, но и утрата части собственной идентичности: меня больше никто не помнит таким, каким я был в тридцать лет; никто не может подтвердить, что те события действительно были.

Сужение круга общения. Даже если сверстники живы, физические ограничения (снижение мобильности, ухудшение слуха и зрения, хронические заболевания) затрудняют общение. Кроме того, уход из профессии лишает человека значительной части социальных контактов, которые были связаны с работой. Круг общения сужается до ближайших родственников и, возможно, нескольких старых друзей.

Изменение социальной роли. В семье человек этого возраста часто перестает быть «главой», «опорой», «тем, кто ре-

шает проблемы». Напротив, он сам становится объектом заботы. Дети, которые раньше нуждались в нем, теперь заботятся о нем. Это изменение роли, при всей естественности, может переживаться как потеря статуса и автономии.

В терминах нашей модели: сужение социальной сети означает, что прежние формы «вместе» — партнерство, профессиональное сообщество, связь поколений — становятся труднодоступными или вовсе недоступными. Человек оказывается перед лицом одиночества, которое не компенсируется социальными контактами в прежнем объеме.

### 13.1.5. Рост физических ограничений и зависимости

Третье измерение изменений — телесное. К 72 годам физические ограничения, которые на пятом этапе только намечались, становятся выраженными и ощутимо влияют на повседневную жизнь.

Снижение мобильности. Сила мышц уменьшается, суставы изнашиваются, координация ухудшается. Действия, которые раньше выполнялись автоматически — подняться по лестнице, дойти до магазина, сесть в ванну, — теперь требуют усилий или посторонней помощи.

Сенсорные нарушения. Снижение слуха и зрения ограничивает доступ к информации и затрудняет общение. Человек может не слышать, что говорят внуки; не видеть, что написано в книге; не узнавать лица на улице. Мир становится менее доступным.

Хронические заболевания. К 72 годам большинство лю-

дей имеют одно или несколько хронических заболеваний — гипертонию, артрит, диабет, сердечную недостаточность. Эти заболевания требуют постоянного приема лекарств, регулярных визитов к врачу, соблюдения ограничений.

Рост зависимости от помощи. Сочетание физических ограничений и хронических заболеваний приводит к тому, что человек начинает нуждаться в посторонней помощи — в быту, в передвижении, в приеме лекарств. Зависимость от других, особенно если она воспринимается как обуза, может быть тяжелым психологическим испытанием.

В терминах нашей модели: телесный спад на шестом этапе — это не просто продолжение того, что началось на пятом. На пятом этапе тело еще оставалось инструментом действия, хотя и требовало больше внимания. На шестом этапе тело все меньше способно быть инструментом — и все больше становится ограничением.

### 13.1.6. Уход свидетелей жизни

Пожалуй, самое глубокое экзистенциальное изменение, происходящее около 72 лет, — это уход «свидетелей жизни» — людей, которые помнят человека молодым, которые были участниками и очевидцами его жизненного пути.

В молодости и зрелости наша идентичность постоянно подтверждается другими. Родители помнят нас детьми, одноклассники — подростками, коллеги — профессионалами, супруг — партнером в жизненном проекте. Эти люди — зеркала, в которых мы видим себя. Пока они живы, наша исто-

рия — не только наша внутренняя память, но и социальный факт: она существует в сознании других.

К 72 годам многие из этих зеркал исчезают. Родители, скорее всего, уже ушли. Старшие сиблинги — тоже. Дружья юности и коллеги — кто умер, кто недоступен. Остаются дети и внуки, но они знают человека уже немолодым. Их память не простирается в его молодость. Для них он — «дедушка» или «бабушка», а не тот человек, который когда-то был молодым, сильным, дерзким, влюбленным.

Это исчезновение свидетелей создает специфическое переживание, которое можно назвать «одинокостью памяти». Моя жизнь была — в этом я уверен. Но подтвердить это теперь некому. События, которые для меня полны значения, для окружающих — лишь рассказы старика, которые они слушают из вежливости. Моя идентичность теряет социальное подтверждение — и я остаюсь с ней один на один.

В терминах нашей модели: уход свидетелей жизни — это центральный аспект шестого «вместе нельзя». Нельзя разделить само существование — нельзя «вместе» быть. Моя жизнь как факт, как история, как реальность теперь существует только во мне. И я должен удержать ее без внешних подтверждений.

### 13.1.7. Советские исследования: психология старения

В советской психологии проблематика старения разрабатывалась достаточно активно, и эти исследования дают ценный материал для понимания точки 72 лет.

Б.Г. Ананьев в книге «Человек как предмет познания» (1968) описывал поздний онтогенез как период, в котором процессы инволюции начинают преобладать над процессами эволюции [158]. Однако Ананьев подчеркивал, что инволюция не является тотальной: на фоне снижения одних функций (скорость реакции, память на новое) другие функции могут сохраняться и даже развиваться (мудрость, способность к обобщению, эмоциональная регуляция). Это означает, что старение — не просто упадок, а изменение структуры способностей.

Л.И. Анцыферова в уже упоминавшейся работе «Поздний период жизни человека» (1996) описывала два типа старения, о которых мы говорили в предыдущей главе [195]. Она также отмечала, что одним из главных вызовов позднего возраста является «сужение жизненного пространства» — и физического (ограничение мобильности), и социального (сужение круга общения). Успешное старение, по Анцыферовой, связано со способностью принять это сужение и найти новые источники удовлетворения в доступных пределах.

М.Д. Александрова в книге «Проблемы социальной и психологической геронтологии» (1974) исследовала феномен «одиночества в старости» [199]. Она показала, что одиночество пожилых людей — это не просто отсутствие социальных контактов, а сложное переживание, включающее чувство ненужности, невостребованности накопленного опыта, оторванности от активной жизни. Александрова подчерки-

вала, что сохранение социальных связей и ощущения своей полезности — ключевой фактор психологического благополучия в старости.

В терминах нашей модели: «одинокость в старости» по Александровой — это субъективное переживание шестого «вместе нельзя» на его ранней стадии. Социальные связи сужаются, и человек сталкивается с необходимостью удерживать свое «я» без той поддержки, которую эти связи давали раньше.

### 13.1.8. Вопрос, возникающий в 72 года

Совокупность описанных изменений — завершение профессиональной деятельности, сужение социальной сети, рост физических ограничений, уход свидетелей жизни — создает к 72 годам новую экзистенциальную ситуацию, которая может быть выражена вопросом: «Кто я теперь, когда все, что определяло меня, ушло?»

Это не тот же вопрос, что на четвертом этапе («кем я стану?») или на пятом («ради чего все это?»). Это вопрос о самой возможности оставаться личностью — сохранять связанную идентичность, удерживать ощущение «я» — перед лицом утраты всего, что эту идентичность поддерживало.

Профессиональная роль ушла — и вместе с ней ушел один из главных ответов на вопрос «кто я?». Социальная сеть сузилась — и вместе с ней ушли зеркала, в которых я видел себя. Тело ослабело — и вместе с ним ушла возможность действовать в мире привычным образом. Свидетели жизни

ушли — и вместе с ними ушло социальное подтверждение моей истории.

Что остается? Остается само переживание «я есть». Но это переживание теперь не наполнено конкретным содержанием — оно становится чистым, почти беспредметным. И задача шестого этапа — удержать это «я есть» без тех подпорок, которые держали его на протяжении всей предыдущей жизни.

### 13.1.9. Значение для возрастной модели

Точка 72 года как вход в шестой этап имеет фундаментальное значение для всей возрастной модели. Это начало финала — последнего движения к замыканию системы.

Если первые три этапа были строительством личности, четвертый — принятием ответственности за построенное, пятый — передачей построенного другим, то шестой — это этап, на котором построенное постепенно отнимается, и личность должна устоять без него. Это самый трудный и самый решающий этап.

На шестом этапе проверяется все, что было накоплено на предыдущих. Если личность была построена на внешних подпорках (статус, роль, признание других), то с их утратой она рухнет. Если она была построена на внутреннем основании (опыт призвания, опыт пестования, опыт осмысленного существования), то она устоит — даже когда все внешнее будет отнято.

## **2. Что такое «вместе нельзя» на шестом этапе**

13.2.1. Итоговая редукция: все прежние формы «вместе» становятся недоступны

Уникальность шестого «вместе нельзя» состоит в том, что оно не добавляет новое ограничение к уже существующим, а как бы собирает все предыдущие ограничения вместе и доводит их до предела. На шестом этапе становятся недоступны или радикально сужаются все те формы «вместе», которые были достигнуты на предыдущих этапах. Это итоговая редукция социального существования человека.

Вспомним всю последовательность.

Первая форма «вместе» — физическая слитность с матерью и ее производная, интернализированная безопасная база. На первом этапе ребенок обнаружил, что не может постоянно быть в физическом контакте, но компенсировал это внутренним образом матери, к которому можно обращаться в ее отсутствие. На шестом этапе эта компенсация разрушается: матери уже нет в живых, а внутренний образ, хотя и сохраняется в памяти, больше не дает того чувства защищенности, которое давал раньше. Человек остается без той первичной безопасной базы, которая была фундаментом всех последующих форм «вместе».

Вторая форма «вместе» — совместное пребывание в символическом пространстве правил, ролей и общих смыслов. На втором этапе ребенок научился быть вместе с другими через участие в игре с правилами, через учебную деятельность, через общий язык культуры. На шестом этапе символическое пространство сужается: профессиональный контекст ушел, актуальная культура все меньше понятна, новые технологии и нормы чужды. Человек оказывается в мире, где правила изменились, а он их не устанавливал и не всегда понимает.

Третья форма «вместе» — принадлежность к микро-группе на основе разделяемых отличий. На третьем этапе подросток нашел «своих» среди сверстников — тех, кто разделял его вкусы, ценности, увлечения. На шестом этапе эти группы либо физически распались (участники умерли или недоступны), либо потеряли актуальность. Музыка, которая объединяла в юности, больше не является основой для реальных социальных контактов.

Четвертая форма «вместе» — партнерство и профессиональное сообщество. На четвертом этапе человек вступил в союз с партнером, стал частью профессионального мира. На шестом этапе супруг или супруга могли умереть; если они живы, оба находятся в сходной ситуации утрат и ограничений. Профессиональное сообщество отдалилось — человек больше не действующий участник, а в лучшем случае почетный пенсионер.

Пятая форма «вместе» — пестунство. На пятом этапе человек нашел смысл в передаче опыта младшим, в пестунстве. На шестом этапе эта связь тоже трансформируется. Дети уже взрослые и заняты своей жизнью; внуки подрастают и все меньше нуждаются в передаче опыта. Связь не исчезает полностью, но она теряет ту интенсивность и регулярность, которую имела раньше. Человек все меньше отдает и все больше нуждается в получении помощи сам.

Таким образом, на шестом этапе происходит систематическое разрушение или радикальное сужение всех форм «вместе», которые были выстроены на протяжении жизни. Это не внезапная катастрофа, а постепенный процесс — но к 72 годам его результаты становятся очевидными и неустранимыми.

13.2.2. Отличие шестого ограничения от всех предыдущих

Шестое «вместе нельзя» имеет принципиально иную структуру, чем все предыдущие. Это важно подчеркнуть.

Предыдущие пять ограничений были частичными. Каждое из них говорило: «Эта конкретная форма «вместе» больше невозможна — найди новую». Нельзя постоянно быть в физическом контакте — найди психологическую связь. Нельзя автоматически разделить внутренний мир — найди символическое выражение. Нельзя быть идентичным группе — найди микро-группу по различиям. Нельзя разделить призвание — скоординируй траектории в партнерстве.

Нельзя разделить экзистенциальный ответ — реализуй его в пестунстве связи поколений.

Каждое из этих ограничений было продуктивным. Оно закрывало одну дверь, но открывало другую. Оно было двигателем развития.

Шестое ограничение не является частичным. Оно не говорит: «Эта конкретная форма «вместе» невозможна — найди новую». Оно говорит: «Все формы «вместе» становятся невозможны или радикально ограничены — и новой формы среди доступных социальных связей нет». Это не продуктивное ограничение, а редуktивное. Оно не открывает новую социальную дверь — оно закрывает саму возможность социального «вместе» в том смысле, в каком оно существовало раньше.

Именно поэтому шестой этап — самый трудный. Все предыдущие этапы требовали от человека активности: найти, построить, скоординировать, передать. Шестой этап требует не активности, а удержания. Удержания себя как личности в условиях, когда социальные подпорки исчезают.

### 13.2.3. Нельзя «вместе» быть личностью

Центральная формулировка шестого «вместе нельзя» — нельзя «вместе» быть личностью.

Что это означает? На всех предыдущих этапах личность существовала в постоянном взаимодействии с другими. Моя идентичность — кто я — формировалась и поддерживалась через отношения: я чей-то ребенок (первый этап), я

участник общей игры (второй этап), я член группы (третий этап), я партнер и профессионал (четвертый этап), я наставник и передающий опыт (пятый этап). Во всех этих случаях быть личностью означало быть в отношениях. Личность была социальным конструктом, существующим в пространстве между мной и другими.

На шестом этапе эти отношения разрушаются или радикально сужаются. И тогда встает вопрос: могу ли я оставаться личностью без них? Могу ли я быть «я» без тех, кто подтверждает мое «я»? Могу ли я удержать свою идентичность, свою историю, свое ощущение себя — без зеркал, в которых я отражался?

Это и есть последнее «вместе нельзя»: нельзя разделить личность. Моя жизнь как прожитая реальность, как уникальная история, как последовательность выборов и поступков, моих обязанностей — все это теперь существует только внутри меня. Никто больше не может подтвердить, что это было.

#### 13.2.4. Экзистенциальный смысл последнего ограничения

Шестое «вместе нельзя» имеет предельный экзистенциальный смысл. Оно обнажает фундаментальную структуру человеческого бытия — то, что экзистенциальные философы называли «бытием-к-смерти» (Хайдеггер) или «одиночеством экзистенции» (Ясперс).

Мартин Хайдеггер в «Бытии и времени» (1927) утверждал, что смерть — это самая своя, безотносительная, неиз-

бежная возможность присутствия [160]. Никто не может умереть за меня. Смерть — это то, что я должен встретить в одиночку. В этом смысле смерть — предельное «вместе нельзя», только при этом невозможно и «сам». Хайдеггер также подчеркивал, что осознание этой неизбежности может стать источником подлинности: понимая, что мое существование конечно и никто не может прожить его за меня, я начинаю жить по-настоящему.

В терминах нашей модели: шестой этап — это не просто ожидание смерти, а постепенное вхождение в ту предельную отдельность, которую смерть лишь завершает. Уход свидетелей, потеря социальных ролей, телесный спад — все это предварительные шаги к последнему одиночеству. Но это одиночество не только утрата. Оно также — возможность. Возможность впервые пережить свое существование не через отражения в других, а непосредственно — как чистое «я есть».

Карл Ясперс в «Философии» (1932) писал о «пограничных ситуациях» — таких ситуациях, как смерть, страдание, борьба, вина, — в которых человек сталкивается с пределами своего существования и через это столкновение может выйти к подлинному бытию [200]. Шестой этап в нашей модели — это длящаяся пограничная ситуация. Не мгновенное столкновение, а растянутое на годы пребывание на границе — границе между социальным существованием и чистой субъектностью.

### 13.2.5. Формулировка шестого «вместе нельзя»

Обобщая сказанное, мы можем дать итоговую формулировку.

Человек оказывается перед последним ограничением: нельзя «вместе» быть личностью. Нельзя разделить само существование. Прожитая жизнь, уникальная история, идентичность — все это теперь существует только внутри самого человека, без внешних подтверждений. Это шестой и последний уровень «вместе нельзя»: нельзя разделить само существование.

### 13.2.6. Значение для возрастной модели

Шестое «вместе нельзя» — это завершение всей последовательности ограничений, которые структурируют человеческую жизнь. Оно замыкает круг, начатый в 1,5 года первым «вместе нельзя».

В 1,5 года ребенок впервые обнаружил, что не может постоянно быть вместе с матерью, — и это открытие запустило процесс индивидуации, который продолжался всю жизнь. Теперь, в 72 года, человек обнаруживает, что не может быть вместе ни с кем в том смысле, который был доступен раньше, — и это открытие запускает процесс, который можно назвать финальной индивидуацией. Личность должна отделиться не от матери, а от всего социального мира — и удержать себя в этом отделении.

Это последнее ограничение также подготавливает то, что в Части VII книги будет описано как возврат к неиндивиду-

альному сознанию. Если личность сможет удержать себя без социальных подпорок, она пройдет через последнее «вместе нельзя» и выйдет к иной форме существования — не социальной, а онтологической. Если не сможет — она растворится раньше времени, утратит себя до того, как тело умрет.

## 3. Формирование страха на шестом этапе

### 13.3.1. Природа страха шестого этапа

Страх на каждом этапе нашей модели имеет специфическую структуру, отражающую содержание соответствующего «вместе нельзя». На пятом этапе это был страх нереализованности: «Я потратил жизнь не на то, глубинная цель не достигнута, а смертность реальна». На шестом этапе страх делает еще один шаг вглубь. Это уже не страх, что жизнь прожита зря, а страх, что сама личность — тот, кто мог бы судить о жизни, — исчезает.

Субъективно этот страх формулируется примерно так: «Меня больше никто не знает. Я исчезаю из мира людей, пока еще находясь в нем».

Разберем компоненты этой формулировки.

«Меня больше никто не знает». Это не бытовая констатация одиночества — «мне не с кем поговорить». Это экзистенциальное утверждение: моя личность, моя история, моя уникальность больше не присутствуют в сознании других людей. Свидетели моей жизни ушли. Те, кто окружает меня сейчас — дети, внуки, сиделки, — знают меня только старым, только в моей нынешней, редуцированной форме. Тот человек, которым я был — молодой, сильный, влюбленный,

строющий планы, совершающий поступки, — исчез из социального мира. Он больше не существует ни для кого, кроме меня самого.

«Я исчезаю из мира людей». Это ощущение прогрессирующей социальной смерти. Социальная смерть — это прекращение существования человека как субъекта социальных отношений, как действующего лица, как участника общей реальности. Она может наступить раньше биологической смерти. Человек может еще дышать, есть, спать — но как социальное существо он уже мертв. С ним не советуются, его мнения не спрашивают, его присутствие или отсутствие не меняет хода событий. Он стал «невидимым».

«Пока еще находясь в нем». Это самое мучительное. Я еще здесь — я вижу, слышу, чувствую. Я еще могу наблюдать мир, из которого исчезаю. Я еще могу помнить себя — того, кем я был. Но эта память больше нигде не отражается. Это как крик в пустоту: я еще есть, но этого никто не подтверждает.

13.3.2. Жалобы на одиночество: феноменологическая точность

В геронтологической литературе и в клинической практике жалобы на одиночество являются одной из самых частых тем среди людей старше 75–80 лет. Но наша модель предлагает более глубокое прочтение этих жалоб.

Обыденное понимание трактует одиночество пожилых людей как реакцию на объективное сокращение социальных

контактов: меньше встреч, меньше звонков, меньше общения. Соответственно, предлагаемое решение — увеличить число контактов: организовать клубы по интересам, привлечь волонтеров, обеспечить досуг. Все это важно и нужно, но, как показывает опыт, недостаточно.

Дело в том, что жалобы на одиночество в глубокой старости — это не всегда запрос на большее количество социальных контактов. Часто это выражение более глубокого переживания: даже когда контакты есть, они не дают того, что давали раньше. Они не подтверждают мою идентичность. Я могу быть в окружении родных — и все равно чувствовать себя исчезающим, потому что родные знают меня только старым. Они не помнят меня молодым. Они не были свидетелями моей жизни.

Таким образом, одиночество шестого этапа — это не количественный дефицит общения, а качественная трансформация самого способа существования в социальном мире. Это переход от «я существую, потому что другие подтверждают мое существование» к ситуации, где это подтверждение исчезает или становится недостаточным. И это переход переживается как угроза самому существованию личности.

В терминах нашей модели: жалобы на одиночество в 80–90 лет — это точное феноменологическое выражение страха шестого этапа. Человек описывает не просто отсутствие людей, а исчезновение себя из мира людей.

13.3.3. Страх исчезновения субъекта при живом теле: фе-

## НОМЕНОЛОГИЯ

Страх шестого этапа можно описать как страх исчезновения субъекта при еще живом теле. Это специфическое переживание, которое отличается и от страха смерти, и от депрессивной апатии.

Страх смерти — это страх перед будущим небытием, перед прекращением существования. Это «я боюсь, что меня не станет». Страх исчезновения субъекта — это страх, что меня уже не стало, хотя тело еще функционирует. Это «меня уже нет как личности, хотя я еще дышу».

Депрессивная апатия — это снижение интереса к жизни, потеря энергии, неспособность радоваться. При депрессии человек может чувствовать себя пустым, но это переживание пустоты изнутри: «во мне ничего нет». Страх исчезновения субъекта — это переживание пустоты снаружи: «меня нет в мире, мир меня не видит». Это разные состояния, хотя они могут сочетаться.

Феноменологически страх шестого этапа включает несколько взаимосвязанных переживаний.

Переживание невидимости. Я говорю — меня не слышат или слышат, но не воспринимают всерьез. Я присутствую в комнате — но как предмет обстановки, а не как действующее лицо. Я пытаюсь участвовать в разговоре — но мои слова повисают в воздухе, не меняя хода беседы.

Переживание ненужности. Мои знания, мой опыт, мои умения больше не востребованы. Я накопил богатство — но

его некому передать или те, кому можно передать, не хотят его брать. Я мог бы помочь — но моя помощь не требуется, потому что мир изменился и мои навыки устарели.

Переживание безродности в мире. Я чувствую себя чужим в мире, который был моим. Новые технологии, новые нормы, новые ценности — все это возникло без меня и не для меня. Я не понимаю этого мира — и мир не понимает меня. Я как эмигрант из прошлого, который еще живет в настоящем, но уже не принадлежит ему.

#### 13.3.4. Советские и российские исследования: одиночество и страх в старости

Отечественная геронтология и психология старения дают богатый материал для понимания страха шестого этапа.

М.Д. Александрова в уже упоминавшейся книге «Проблемы социальной и психологической геронтологии» (1974) подробно описывала феномен «одиночества в старости» [199]. Она подчеркивала, что это одиночество имеет несколько слоев. Первый слой — объективное сокращение социальных контактов (смерть близких, уход из профессии, ограничение мобильности). Но под этим слоем лежит второй, более глубокий: переживание своей «выключенности» из жизни, своей незначимости для окружающих. Александрова приводила высказывания своих респондентов, которые почти дословно совпадают с нашей формулировкой страха: «Я как будто уже не живу, а только присутствую»; «Меня не замечают, как будто я уже умер».

И.С. Кон в книге «В поисках себя» (1984), хотя и не фокусировался специально на старости, описал важный для нашей темы феномен — «кризис идентичности», связанный с утратой социальных ролей [201]. Кон подчеркивал, что идентичность человека поддерживается через социальное признание: я тот, кем меня признают другие. Когда это признание исчезает, идентичность оказывается под угрозой. Для пожилого человека эта угроза особенно остра, потому что исчезает не одна роль, а большинство ролей одновременно.

В.В. Болтенко в работе «Особенности личности пожилых людей» (1980) описал феномен «социального умирания» — прогрессирующей утраты социальных связей и функций, которая может предшествовать биологической смерти [202]. Болтенко подчеркивал, что социальное умирание переживается субъективно как постепенное исчезновение из мира людей, и это переживание часто более мучительно, чем физические страдания.

В терминах нашей модели: «социальное умирание» по Болтенко — это и есть тот процесс, который порождает страх шестого этапа. Человек еще жив, но как социальное существо он уже умирает — и осознает это.

13.3.5. Эмпирические данные: одиночество и субъективное благополучие в глубокой старости

Современные исследования подтверждают, что одиночество в глубокой старости имеет специфическую природу, не

сводимую к простому дефициту социальных контактов.

Исследования показывают, что субъективное ощущение одиночества лишь умеренно коррелирует с объективным числом социальных контактов [203]. Можно иметь много контактов и чувствовать себя одиноким; можно иметь мало контактов и не чувствовать одиночества. Это различие особенно выражено в глубокой старости: даже при наличии общения с родными и сиделками пожилой человек может переживать глубокое экзистенциальное одиночество, потому что это общение не подтверждает его идентичность.

В терминах нашей модели: это различие между одиночеством и социальной изоляцией прямо подтверждает нашу интерпретацию страха шестого этапа. Дело не в том, что у человека мало контактов, а в том, что существующие контакты не дают того, что давали раньше, — подтверждения его личности. Это одиночество не количественное, а качественное — одиночество личности, которую больше никто не знает как личность.

Другое важное направление исследований связано с феноменом «невидимости» пожилых людей. Исследования показывают, что в социальных взаимодействиях пожилые люди часто воспринимаются стереотипно — не как индивидуальности, а как представители категории «стариков» [204]. Их высказывания интерпретируются через призму возрастных стереотипов («это он по старости»), их эмоциональные реакции списываются на возрастные изменения, а не на реальные

переживания. Это создает опыт «социальной невидимости» — я говорю, но меня не слышат как того, кто я есть.

В терминах нашей модели: эта «социальная невидимость» — одно из проявлений страха шестого этапа. Меня воспринимают не как личность, а как возрастную категорию. Моя индивидуальность исчезает за фасадом «старика» или «старухи».

### 13.3.6. Формы проявления страха в поведении и мышлении

Выделим несколько наиболее характерных паттернов, в которых проявляется страх шестого этапа.

Навязчивое возвращение к прошлому. Человек снова и снова рассказывает одни и те же истории из своей жизни. Это может раздражать окружающих, но в терминах нашей модели это попытка сохранить свою идентичность через повторение. Рассказывая историю, я на короткое время возвращаю себя — того, каким я был, — в настоящее. Но поскольку слушатели не меняются от раза к разу, а их реакция остается формальной, этот способ не приносит устойчивого облегчения.

Обида на «неблагодарных» младших. Пожилой человек может выражать недовольство тем, что дети или внуки не ценят его, не прислушиваются к нему, не интересуются его опытом. В терминах нашей модели это выражение боли от того, что пестование (пятый этап) больше не работает в прежнем виде. Я хочу отдавать — но мой дар не принимают.

Отказ от коммуникации. «Они все равно не поймут». Человек замыкается в себе, перестает пытаться быть услышанным. Это защитная реакция: лучше не пытаться, чем пытаться и получать подтверждение своей невидимости. Но эта стратегия усугубляет одиночество.

Соматизация страха. Страх исчезновения субъекта может выражаться через телесные симптомы: боли без ясной органической причины, ипохондрические фиксации, постоянные жалобы на здоровье. Тело становится последним, что еще привлекает внимание окружающих, — и человек бессознательно использует его, чтобы оставаться видимым.

### 13.3.7. Значение для возрастной модели

Страх шестого этапа — это предельный страх, к которому сходятся все линии страхов, прослеженные на протяжении книги.

Страх первого этапа (потеря подтверждения бытия) возвращается здесь в новой форме: теперь я теряю подтверждение не от матери, а от всего социального мира. Страх второго этапа (отвержение внутреннего мира) возвращается как опыт того, что мои истории, мои воспоминания, моя внутренняя реальность никому не интересны. Страх третьего этапа (быть изгнанным из группы) возвращается как исключение из мира взрослых, активных, значимых людей. Страх четвертого этапа (необратимая ошибка выбора) возвращается как невозможность переиграть жизнь — теперь уже окончательная. Страх пятого этапа (бессмысленность) возвраща-

ется как вопрос: «Если меня больше нет в мире, имело ли значение то, что я в нем был?»

Таким образом, страх шестого этапа — это не отдельный страх, а интегральный. Он вбирает в себя все предыдущие страхи и доводит их до предела. И разрешение этого страха, которое будет описано в следующих параграфах, должно быть столь же интегральным — не просто «справиться с одиночеством», а найти способ удержать себя как личность перед лицом всего, что этой личности угрожает.

## 4. Разрешение в 96 лет

### 13.4.1. Постановка вопроса о разрешении

Разрешение шестого кризиса — самое трудное для описания и самое таинственное из всех. Если разрешения предыдущих кризисов были связаны с конкретными нейрофизиологическими событиями (пик синаптической плотности, сдвиг ЭЭГ-ритма, пубертатный скачок, завершение миелинизации, гормональная перестройка), то для точки 96 лет такие четкие нейрофизиологических маркеры неизвестны. Если предыдущие разрешения имели ясное психологическое содержание (интернализованная безопасная база, символическое выражение, микро-группа, commitments, генеративность), то разрешение шестого кризиса с трудом поддается описанию в терминах деятельности.

Тем не менее, наша модель предсказывает, что в точке 96 лет должен происходить структурный сдвиг — такой же реальный и значимый, как и в предыдущих точках. Имеющиеся эмпирические данные, хотя и ограниченные, подтверждают это предсказание. Более того, они указывают на специфический феномен, который мы, вслед за Ларсом Торнстамом, будем называть геротрансценденцией.

### 13.4.2. Эмпирические данные по oldest old: парадокс благополучия

Термин «oldest old» — «самые старые старики» — обычно

относится к людям в возрасте 85 лет и старше. Эта группа до недавнего времени была малочисленной и малоизученной, но по мере роста продолжительности жизни она привлекает все больше внимания исследователей.

Одно из наиболее авторитетных исследований этой возрастной группы — Берлинское исследование старения (Berlin Aging Study, BASE), результаты которого были обобщены Паулем Балтесом и Карлом Ульрихом Майером в книге «The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100» (1999) [205]. Исследование охватывало репрезентативную выборку людей в возрасте от 70 до 100+ лет и использовало широкий набор психологических, медицинских и социальных показателей.

Центральный результат, релевантный для нашей модели, состоит в следующем: у сохранных (не имеющих выраженных когнитивных нарушений) людей в возрасте 90+ лет удовлетворенность жизнью может быть высокой — сопоставимой с уровнем удовлетворенности у людей среднего возраста и выше, чем у людей 70–80 лет. Это при том, что объективные потери — физические ограничения, смерть близких, сужение социальной сети — у них максимальны.

Этот результат на первый взгляд парадоксален. Как можно быть удовлетворенным жизнью, когда тело отказывает, сверстники умерли, социальные роли утрачены? Но парадокс разрешается, если предположить, что в глубокой старости происходит качественный сдвиг в самом способе оценки

жизни — сдвиг, который и составляет содержание разрешения шестого кризиса.

Балтес и его коллеги описывали этот сдвиг как переход от «ориентации на достижение» к «ориентации на принятие». Молодые и зрелые люди оценивают свою жизнь по критериям достижений, роста, приобретений. Пожилые люди — особенно самые старые — переключаются на критерии принятия: принятия того, что было, принятия того, что есть, принятия того, что будет. Это принятие — не пассивная капитуляция, а активная переработка своего жизненного опыта в связное, осмысленное целое.

В терминах нашей модели: переход от ориентации на достижение к ориентации на принятие — это и есть разрешение шестого кризиса. Человек перестает мерить свою жизнь внешними критериями (сколько сделал, сколько имел, кем был) и находит источник удовлетворения в самом факте, что жизнь была — и была именно такой.

13.4.3. Феномен геротрансценденции: теория Ларса Торнстама

Наиболее разработанной теоретической моделью, описывающей разрешение шестого кризиса, является теория геротрансценденции, предложенная шведским социологом Ларсом Торнстамом (Lars Tornstam).

Торнстам в серии работ, начиная с программной статьи 1989 года и заканчивая обобщающей книгой «Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive

Aging» (2005), описал феномен геротрансценденции как финальную стадию развития личности, достигаемую некоторыми людьми в глубокой старости [206].

Геротрансценденция, по Торнстаму, — это сдвиг от материалистического, ролевого, прагматического восприятия себя и мира к более космическому, трансцендентному, созерцательному. Этот сдвиг включает несколько измерений.

Космическое измерение. Человек начинает ощущать свою связь не только с ближайшим окружением, но и со всей цепью поколений — предками, которые были до него, и потомками, которые будут после. Время переживается иначе: прошлое не уходит, а присутствует в настоящем; будущее не страшит, а воспринимается как естественное продолжение жизни. Граница между жизнью и смертью становится менее жесткой. Человек может чувствовать себя частью чего-то большего, чем индивидуальная жизнь, — природы, космоса, потока бытия.

Измерение «я». Происходит переопределение себя. Вместо отождествления с социальными ролями («я — профессор», «я — мать», «я — полезный член общества») человек открывает в себе более глубокое, более аутентичное «я», которое не зависит от внешних подтверждений. Это «я» не нуждается в достижениях, чтобы существовать. Оно просто есть — и этого достаточно.

Измерение социальных отношений. Отношения становятся более избирательными и глубокими. Поверхностные со-

циальные контакты теряют привлекательность — человек предпочитает одиночество или узкий круг действительно близких людей. При этом одиночество перестает быть пугающим — оно становится пространством для внутренней жизни, для размышлений, для контакта с тем глубинным «я», которое было открыто.

Измерение материальных ценностей. Материальные блага, статус, признание — все это теряет значение. Человек освобождается от заботы о том, как он выглядит в глазах других, чем владеет, чего достиг. Это освобождение переживается не как потеря, а как облегчение.

В терминах нашей модели: геротрансценденция — это и есть разрешение шестого кризиса. Все характеристики геротрансценденции соответствуют тому, что наша модель предсказывает для точки 96 лет. Сдвиг от ролевого «я» к сущностному «я» — это и есть ответ на страх исчезновения внешней личности. Я не исчезаю — я перестаю нуждаться во внешних подтверждениях, потому что мое «я» теперь укоренено не в социальных ролях, а в самом бытии.

13.4.4. Отличие геротрансценденции от ухода от реальности

Важно провести различие между геротрансценденцией и патологическим уходом от реальности — депрессивной апатией, деменцией, диссоциацией. Внешне они могут быть похожи: человек меньше вовлечен в социальную жизнь, меньше заботится о материальном, больше времени проводит в

уединении. Но внутренняя структура этих состояний принципиально различна.

Депрессивная апатия — это отсутствие интереса к жизни, потеря способности радоваться. Человек не уходит в себя от полноты, а проваливается в пустоту. Геротрансценденция — это не потеря интереса, а перенос интереса с внешнего на внутреннее, с социального на экзистенциальное. Человек не пуст — он наполнен, но иным содержанием.

Деменция — это разрушение когнитивных структур, потеря памяти, распад связности опыта. Геротрансценденция, напротив, предполагает сохранность когнитивных функций и, более того, их интеграцию на новом уровне. Человек не теряет свою историю — он перерабатывает ее в связанное целое.

Диссоциация — это защитное отщепление травматического опыта. Геротрансценденция — это не отщепление, а принятие. Человек не прячется от боли и потерь — он включает их в свой опыт и находит им место в целостной картине жизни.

В терминах нашей модели: геротрансценденция — это здоровое, нормативное разрешение шестого кризиса, а не патология. Это вершина развития личности, а не ее распад.

### 13.4.5. Советские и российские исследования: мудрость и интеграция опыта

В отечественной психологии проблематика, близкая к геротрансценденции, разрабатывалась в терминах мудрости и

интеграции жизненного опыта.

Б.Г. Ананьев в книге «Человек как предмет познания» (1968) писал о том, что в позднем возрасте возможно не только снижение, но и развитие — развитие способности к обобщению, к видению жизни как целого, к пониманию связей между событиями, которые в молодости казались разрозненными [158]. Эту способность он связывал с мудростью — не как с житейской смекалкой, а как с глубинным пониманием жизни.

Л.И. Анцыферова в работе «Поздний период жизни человека» (1996) описывала «продуктивное старение» как характеризующееся не только сохранением активности, но и появлением нового качества — способности «подводить итоги» и «принимать свою жизнь как состоявшуюся, несмотря на все ее несовершенства» [195]. Это принятие, по Анцыферовой, является ключевым для удовлетворенности жизнью в старости.

В.В. Болтенко, чью работу мы уже цитировали, также отмечал, что среди «самых старых стариков» встречаются люди, которые «светятся изнутри» — несмотря на физическую немощь, они сохраняют интерес к жизни, душевное равновесие и способность радоваться простым вещам [202]. Болтенко связывал это с «принятием своей судьбы» — не пассивным смирением, а активным согласием с тем, что жизнь сложилась именно так, а не иначе.

В терминах нашей модели: мудрость по Ананьеву, про-

дуктивное старение по Анцыферовой, «свечение изнутри» по Болтенко — это разные описания одного и того же феномена: разрешения шестого кризиса через геротрансценденцию.

13.4.6. Предсказание модели: 96 лет как точка разрешения

Наша модель предсказывает, что точка 96 лет является моментом структурного разрешения шестого кризиса. Это предсказание основано на геометрической прогрессии (1,5, 3, 6, 12, 24, 48, 96) и на общей логике модели: каждый этап завершается сдвигом, который дает новую форму «вместе» и новую форму «сам».

Для первых пяти точек это предсказание подтверждается нейрофизиологическими данными. Для точки 96 лет таких четких нейрофизиологических маркеров нет, но это не означает, что модель ошибается. Это может означать, что соответствующие нейрофизиологические изменения еще не изучены — или что разрешение шестого кризиса имеет иную природу, не столько нейрофизиологическую, сколько экзистенциальную.

Косвенные данные подтверждают реальность точки 96 лет. Исследования oldest old показывают, что именно в этом возрасте — около 90–95 лет — у сохранных людей происходит тот качественный сдвиг, который описан как геротрансценденция. Это не постепенное накопление изменений, а именно сдвиг — переход в иное состояние, сопоставимый

по своей структурной значимости с разрешениями предыдущих кризисов.

13.4.7. Новая форма «вместе» и новая форма «сам»: предварительный набросок

Хотя полное описание новых форм «вместе» и «сам» шестого этапа составляет содержание следующих параграфов, мы можем уже сейчас наметить их контуры.

Новая форма «вместе» на шестом этапе — это онтологическое единство. В отличие от связи поколений пятого этапа, которая была основана на асимметричной передаче опыта конкретным младшим, онтологическое единство — это чувство связи со всем сущим. Я вместе не с конкретными людьми, а с самим бытием. Я — часть потока жизни, который был до меня и будет после.

Новая форма «сам» — это способность самостоятельно удерживать личность без внешнего подтверждения. Не «я есть, потому что другие меня видят», а «я есть, даже если никто не смотрит. Моя жизнь была, и этого нельзя отменить». Это чистое самоподтверждение — последняя и самая трудная форма «сам».

13.4.8. Значение для возрастной модели

Разрешение шестого этапа — это завершение всего цикла становления личности. После него не предполагается нового этапа, а только замыкание системы — возврат к неиндивидуальному сознанию, из которого индивидуальность возникла в 1,5 года.

Успешное разрешение шестого кризиса означает, что человек прошел весь путь становления личности до конца. Он возник как отдельный субъект в 1,5 года, прошел через все формы «вместе» и «сам», и теперь возвращается к единству — но не к младенческому неразличению, а к осознанному пребыванию в бытии после всего опыта разделения.

Неудача на шестом этапе означает, что личность не удержала себя перед лицом утрат. Страх исчезновения субъекта реализовался: человек исчез как личность еще до биологической смерти. Он еще жив, но его «я» уже распалось. Это — трагический, но, к сожалению, частый сегодня исход.

Разрешение шестого кризиса — самое трудное, но и самое величественное из всех. Это вершина того пути, который начался в 1,5 года с первого «я сам».

## **5. Новая форма «вместе» на шестом этапе**

13.5.1. Эволюция «вместе»: от социальной связи к онтологическому единству

Восстановим логику предыдущих трансформаций, чтобы увидеть специфику шестой.

На первом этапе «вместе» эволюционировало от физической слитности к интернализированной безопасной базе — психологической связи с матерью. На втором — к символическому пространству правил и ролей. На третьем — к избирательной микро-группе на основе разделяемых отличий. На четвертом — к партнерству и профессиональному сообществу, основанным на сонаправленности траекторий. На пятом — к связи поколений, основанной на асимметричной передаче опыта.

Общим для всех этих форм «вместе» было то, что они представляли собой социальные связи — отношения между конкретными людьми, опосредованные либо физическим присутствием, либо символическими формами, либо совместной деятельностью. Даже самая широкая из них — пестование — все еще предполагала конкретных других: детей, учеников, младших коллег, тех, кому я передаю опыт.

На шестом этапе происходит фундаментальный сдвиг:

«вместе» перестает быть социальной связью и становится онтологическим вместе. Это не связь с конкретными людьми, а чувство принадлежности к бытию как таковому. Я вместе не с кем-то — я вместе со всем.

### 13.5.2. Что такое онтологическое вместе

Онтологическое вместе — это переживание своей неотделимости от мира, от потока жизни, от бытия в целом. Это не метафора и не абстрактная идея, а конкретное, проживаемое состояние, которое описывается в различных духовных и философских традициях.

Вот его основные характеристики.

Отсутствие границы между «я» и «миром». В обычном состоянии сознания я переживаю себя как отдельного субъекта, противостоящего внешнему миру. Есть «я» — и есть «то, что не я». На шестом этапе, в модусе онтологического вместе, эта граница размягчается или исчезает. Я не противостою миру — я часть мира, а мир — часть меня. Это не означает потери самосознания или растворения в хаосе; это означает расширение самосознания до таких пределов, в которых «я» и «мир» больше не противопоставлены.

Чувство связи с прошлым и будущим. Я ощущаю себя звеном в цепи поколений, которая тянется в прошлое дальше, чем я могу помнить, и в будущее дальше, чем я могу увидеть. Моя индивидуальная жизнь — не изолированный отрезок, а часть потока. Предки, которых я никогда не знал, живут во мне — в моих генах, в моем языке, в моих привычках. По-

томки, которых я никогда не увижу, продолжат этот поток. Я не начинаюсь с моего рождения и не заканчиваюсь с моей смертью.

Принятие смерти как естественного перехода. Если я — часть потока бытия, то моя индивидуальная смерть — это не катастрофа, а момент перехода, подобный впадению реки в океан. Река перестает быть рекой — но вода не исчезает. Индивидуальная форма распадается — но то, что составляло ее содержание, возвращается в общий поток. Это не обесценивает индивидуальную жизнь, а вписывает ее в более широкий контекст.

Чувство глубокого покоя. Онтологическое вместе переживается не как возбуждение или экстаз, а как глубокий, устойчивый покой. Это покой не от отсутствия стимулов, а от присутствия в бытии — от чувства, что ты на своем месте, что ты часть целого, что все правильно.

13.5.3. Отличие онтологического вместе от социальных форм «вместе»

Проведем систематическое сравнение онтологического вместе с предыдущими формами «вместе».

Социальные формы «вместе» требуют наличия других людей. Партнерство предполагает партнера, связь поколений — младших, которым я передаю опыт. Онтологическое вместе не требует наличия конкретных других. Я могу быть в абсолютном физическом одиночестве — и все равно переживать единство со всем сущим.

Социальные формы «вместе» опосредованы действием. Мы вместе, потому что мы что-то делаем вместе или друг для друга. Онтологическое вместе не опосредовано действием. Это не делание, а состояние. Я не должен ничего делать, чтобы быть вместе со всем сущим, — я уже есть часть всего сущего, и мне нужно только осознать это.

Социальные формы «вместе» избирательны. Мы вместе с этими людьми, а не с теми. Онтологическое вместе неизбирательно. Оно включает все — и тех, кого я люблю, и тех, кого я никогда не знал, и тех, кто еще не родился, и тех, кто давно умер, и не только людей, но и животных, растения, камни, звезды.

Социальные формы «вместе» подтверждаются извне. Я знаю, что мы вместе, потому что мы общаемся, взаимодействуем, видим друг друга. Онтологическое вместе не подтверждается извне — оно переживается изнутри. Это внутреннее знание, которое не нуждается во внешних свидетельствах.

#### 13.5.4. Религиозные и философские параллели

Онтологическое вместе, описываемое нами как новая форма «вместе» шестого этапа, имеет многочисленные параллели в религиозных и философских традициях. Мы не утверждаем, что все эти традиции говорили об одном и том же, — но мы указываем на структурное сходство переживаний.

В индуизме и буддизме идея недвойственности (адвайта)

предполагает, что разделение на «я» и «мир» иллюзорно, и просветление состоит в осознании этого единства. В буддизме Махаяны понятие «татхата» — «таковость», «такость» — указывает на реальность как она есть, за пределами субъект-объектного разделения.

В христианской мистике — от Майстера Экхарта до Силуана Афонского — описывается переживание единения с Богом, в котором индивидуальная душа не исчезает, но расширяется до причастности божественному бытию. Экхарт говорил о «рождении Бога в душе» — событии, в котором душа осознает свое единство с божественной основой.

В философии стоицизма — у Марка Аврелия, Сенеки, Эпиктета — развивалась идея о том, что человек есть часть космоса, и мудрость состоит в том, чтобы жить в согласии с природой целого. Марк Аврелий в «Размышлениях» писал: «Все сплетено одно с другим, и священна эта связь, и нет почти ничего, что чуждо другому» [207].

В русской религиозной философии идея всеединства разрабатывалась Владимиром Соловьевым, который понимал его как единство всего сущего в Боге, не уничтожающее индивидуальности, но восполняющее их до полноты бытия. Семен Франк в книге «Непостижимое» (1939) писал о «металогическом единстве» — единстве, которое не противопоставляет части целому, а включает их в себя [208].

Наша модель не отождествляет себя ни с одной из этих традиций, но указывает на то, что переживание онтологиче-

ского вместе не является произвольной конструкцией — оно засвидетельствовано в опыте множества людей на протяжении тысячелетий.

### 13.5.5. Онтологическое вместе и социальные связи

Возникает вопрос: если новая форма «вместе» — это онтологическое вместе, то как она соотносится с остатками социальных связей, которые еще сохраняются на шестом этапе?

Ответ состоит в том, что онтологическое вместе не отменяет социальные связи, но трансформирует их значение. Отношения с конкретными людьми — детьми, внуками, сиделками, редкими друзьями — продолжают существовать, но они перестают быть источником подтверждения моего бытия. Я больше не нуждаюсь в том, чтобы другие видели меня, чтобы я существовал. Я уже существую — и мое существование укоренено не в их взглядах, а в самом бытии.

Эта трансформация может сделать социальные связи более легкими и свободными. Я больше не требую от других, чтобы они были зеркалами, подтверждающими мою реальность. Я могу просто быть с ними — без ожиданий, без требований, без страха, что если они отвернутся, я исчезну. Это придает отношениям новое качество — качество чистой радости от присутствия другого, не отягощенной экзистенциальной нуждой.

В терминах нашей модели: онтологическое вместе — это последняя трансформация «вместе», которая завершает всю

последовательность. Если на первом этапе «вместе» было физическим, на втором — символическим, на третьем — избирательно-групповым, на четвертом — партнерским, на пятом — генеративным, то на шестом оно становится онтологическим. Это предел, дальше которого идти некуда — потому что дальше только растворение индивидуальной формы в неиндивидуальном сознании.

### 13.5.6. Формулировка новой формы «вместе»

Обобщая сказанное, мы можем дать итоговую формулировку.

Новая форма «вместе» на шестом этапе означает не социальную связь с конкретными людьми, а онтологическое вместе. Я вместе со всем сущим не через контакт, не через общение, не через совместную деятельность, а через само бытие. Я — часть потока жизни, который был до меня и будет после. Моя индивидуальная жизнь — не изолированный отрезок, а момент в этом потоке.

Это «вместе» не требует присутствия других людей — оно переживается изнутри как чувство неотделимости от мира. Оно не опосредовано действием — это состояние, а не делание. Оно неизбирательно — включает все сущее, а не только «своих». Оно не нуждается во внешнем подтверждении — оно само есть подтверждение.

Это последняя форма «вместе», которой достигает личность на своем жизненном пути. После нее — только возврат к неиндивидуальному сознанию, замыкание всего цикла.

### 13.5.7. Значение для возрастной модели

Новая форма «вместе» шестого этапа — это финал всей последовательности социальных связей, которые выстраивал человек на протяжении жизни. Она завершает движение, начатое в 1,5 года первым «вместе нельзя».

В 1,5 года ребенок обнаружил, что не может постоянно быть в физическом контакте с матерью, — и это открытие запустило долгий путь построения все более сложных и опосредованных форм «вместе». На каждом этапе человек находил новую форму связи — психологическую, символическую, избирательно-групповую, партнерскую, генеративную. И каждая из них была ответом на ограничение предыдущего этапа.

На шестом этапе все эти формы исчерпывают себя. Они становятся недоступны или радикально сужаются. И тогда человек открывает последнюю форму «вместе» — ту, которая не зависит от наличия других людей, от социальных ролей, от физических возможностей. Это «вместе», которое нельзя отнять, потому что оно не дано извне, а составляет саму основу существования.

В этом смысле онтологическое вместе — это не просто еще одна форма связи, а возвращение к истокам на новом уровне. Младенец до 1,5 лет не различал себя и мир — он пребывал в неиндивидуальном сознании, в котором не было границы между «я» и «не-я». Затем он прошел через отделение, индивидуацию, строительство личности. И теперь, на

шестом этапе, он возвращается к единству — но это не младенческое неразличение, а осознанное единство, прошедшее через весь опыт разделения и сохранившее его в снятом виде.

## 6. Новая форма «сам» на шестом этапе

13.6.1. Эволюция «сам»: от автономии к чистому самоподтверждению

Восстановим логику предыдущих этапов, чтобы увидеть специфику шестого.

На первом этапе «сам» означало автономию в поле интернализированной связи с матерью — физическая автономия. На втором — предъявить внутренний мир в символической форме — экспрессивная автономия. На третьем — определить свою уникальность и найти группу, где она ценится, — социальная автономия. На четвертом — совершить необратимый выбор и принять его последствия — экзистенциальная автономия через призвание. На пятом — найти источник смысла не в достижениях, а в пестовании — переход от «я достиг» к «я передал».

Общим для всех этих форм «сам» было то, что они реализовывались через действие, направленное вовне. Автономия осуществлялась через ходьбу, через выражение, через поиск группы, через выбор профессии, через передачу опыта. «Сам» всегда означало «я делаю что-то в мире, и через это я есть».

На шестом этапе эта логика достигает своего предела.

Действие вовне становится все более ограниченным: тело слабеет, социальные роли уходят, возможности передачи опыта сужаются. И тогда возникает необходимость в такой форме «сам», которая не зависит от внешнего действия. В форме чистого самоподтверждения: «Я есть, даже если никто не смотрит. Моя жизнь была, и этого нельзя отменить».

Это не отказ от действия — это переход к иному модусу существования, в котором действие перестает быть главным источником подтверждения бытия.

13.6.2. Удерживать личность без внешнего подтверждения

Центральное содержание новой формы «сам» на шестом этапе — самостоятельное удержание личности без внешнего подтверждения. Разберем, что это означает.

На протяжении всей предыдущей жизни личность подтверждалась извне. Младенец подтверждал свое существование через физический контакт с матерью. Ребенок — через признание в символическом пространстве игры и учебы. Подросток — через принадлежность к микро-группе. Молодой взрослый — через партнерство и профессиональное признание. Зрелый человек — через генеративную связь с младшими, через то, что его опыт востребован.

На шестом этапе все эти источники подтверждения иссякают или радикально ослабевают. Матери нет в живых. Профессиональное сообщество осталось в прошлом. Сверстники умерли. Супруг мог умереть. Дети и внуки заняты своей

жизнью. Никто больше не смотрит на меня как на того, кем я был. Никто не подтверждает мою идентичность.

И тогда встает задача: могу ли я подтверждать свое существование самостоятельно? Могу ли я быть источником собственного бытия — не в смысле причины, а в смысле свидетельства? Могу ли я сам себе сказать: «Я есть, и этого достаточно» — и чтобы это не было пустой фразой, самообманом, а было подлинным переживанием?

Это и есть удержание личности без внешнего подтверждения. Личность больше не питается извне. Она становится самоподдерживающейся — не в том смысле, что она изолируется от мира, а в том, что ее основание больше не зависит от внешних отражений.

### 13.6.3. «Я есть, даже если никто не смотрит»

Формула «Я есть, даже если никто не смотрит» нуждается в раскрытии.

«Я есть» — это не констатация биологического факта. Биологическое существование — дыхание, сердцебиение, обмен веществ — продолжается независимо от моего самосознания. «Я есть» здесь означает: я существую как субъект, как личность, как тот, кто прожил эту жизнь и помнит ее. Мое «я» не растворилось, не распалось, не исчезло — оно удерживается.

«Даже если никто не смотрит» — это указание на отсутствие внешнего подтверждения. Смотрит — значит видит, признает, подтверждает. Другие люди были зеркалами, в ко-

торых я видел себя. Теперь зеркала исчезли. Но я все еще вижу себя — не через отражения, а непосредственно. Мое самосознание больше не нуждается в социальной медиации.

Это не означает, что мне безразличны другие люди. Я могу любить их, радоваться им, горевать о них. Но мое существование больше не зависит от их признания. Я не исчезаю, когда они отводят взгляд. Я есть — и это знание не требует подтверждения.

Психологически это переживается как освобождение. На протяжении всей жизни человек в той или иной степени зависел от признания других — и это делало его уязвимым. Страх отвержения, страх невидимости, страх исчезновения из мира людей — все это производные от зависимости от внешнего подтверждения. Когда эта зависимость преодолена, страхи теряют свою силу. Я не боюсь, что меня не заметят, — потому что я уже заметил себя сам.

#### 13.6.4. «Моя жизнь была, и этого нельзя отменить»

Вторая часть формулы — «Моя жизнь была, и этого нельзя отменить» — также требует раскрытия.

«Моя жизнь была» — это утверждение о прошлом. Жизнь — не как продолжающийся процесс, а как завершенное или близкое к завершению целое. Я оглядываюсь на нее и вижу: она была. Со всеми ее радостями и горестями, достижениями и ошибками, встречами и расставаниями. Она была — и она моя.

«Этого нельзя отменить» — это утверждение о неуничто-

жимости прошлого. Что бы ни случилось сейчас или в будущем, прошлое не может быть изменено. Мои поступки, мои выборы, мои отношения — все это вписано в ткань реальности и не может быть вычеркнуто. Даже если все свидетели умерли, даже если все следы стертые, сам факт, что это было, остается. Онтологический статус прошлого — оно было — не зависит от того, помнит ли о нем кто-то.

Это переживание неуничтожимости прожитого дает опору, которая не может быть отнята внешними обстоятельствами. Мое тело может ослабеть, мои социальные роли могут исчезнуть, люди, которых я любил, могут умереть — но то, что я жил, что я прошел этот путь, что я был именно этим человеком, отменить нельзя. Это абсолютная, неотчуждаемая собственность личности на свою жизнь.

### 13.6.5. Отличие от нарциссизма и от отчаяния

Новую форму «сам» шестого этапа важно отграничить от двух внешне похожих, но сущностно иных состояний — нарциссического самолюбования и отчаяния.

Нарциссическое самолюбование — это утверждение: «Я есть, потому что я велик, значителен, лучше других». Это утверждение основано на сравнении и на превосходстве. Оно нуждается во внешнем подтверждении не меньше, а больше, чем обычная самооценка, — нарцисс постоянно ищет зеркала, в которых отражается его величие. Когда зеркала исчезают, нарциссическое «я» рушится.

Новая форма «сам» шестого этапа не основана на сравне-

нии. Я не утверждаю, что я лучше других или что моя жизнь была более значительной. Я утверждаю только, что она была — моя, уникальная, неповторимая. И этого достаточно. Мне не нужно быть великим, чтобы быть. Мне не нужно превосходить других, чтобы моя жизнь имела значение.

Отчаяние — это утверждение: «Моя жизнь была зря. Ничего нельзя исправить. Все кончено». Это реакция на страх нереализованности, который мы описывали для пятого этапа, но который может сохраняться и на шестом, если пятый кризис не был разрешен. Отчаяние — это неудача в разрешении пятого кризиса, перенесенная на шестой.

Новая форма «сам» шестого этапа преодолевает отчаяние не через отрицание потерь и ошибок, а через их принятие. Моя жизнь была — со всем, что в ней было. Я не оцениваю ее по шкале «успех — провал». Я принимаю ее как целое — и в этом принятии нахожу покой.

### 13.6.6. Советские и российские исследования: принятие жизни и интеграция опыта

В отечественной психологии проблематика, близкая к нашей новой форме «сам» шестого этапа, разрабатывалась в терминах принятия жизни и интеграции опыта.

Л.И. Анцыферова в работе «Поздний период жизни человека» (1996) описывала способность «принимать свою жизнь как состоявшуюся» как ключевую характеристику продуктивного старения [195]. Это принятие, по Анцыферовой, не означает, что человек считает свою жизнь идеаль-

ной. Оно означает, что он перестает сожалеть о несделанном и признает ценность того, что было сделано. «Да, я мог бы прожить иначе. Но я прожил именно так. И это моя жизнь, другой не будет».

Б.Г. Ананьев в книге «Человек как предмет познания» (1968) описывал процесс «интеграции жизненного опыта» в позднем возрасте — собирания разрозненных событий, достижений и потерь в единую, связную картину [158]. Эта интеграция, по Ананьеву, не происходит автоматически — она требует внутренней работы. Но когда она происходит, она дает человеку чувство завершенности и осмысленности жизни, которое не зависит от внешних обстоятельств.

В.В. Болтенко, чью работу мы уже цитировали, описывал феномен «принятия своей судьбы» у некоторых «самых старых стариков» [202]. Это принятие, по Болтенко, не пассивное смирение, а активное согласие: «Да, так было. Да, так есть. И это хорошо — не в смысле «идеально», а в смысле «это мое, и я это принимаю»».

В терминах нашей модели: принятие жизни по Анцыферовой, интеграция опыта по Ананьеву, принятие судьбы по Болтенко — это разные аспекты того, что мы называем новой формой «сам» шестого этапа. Человек удерживает свою личность не через внешние достижения и не через признание других, а через внутренний акт принятия своей жизни как состоявшейся.

### 13.6.7. Формулировка новой формы «сам»

Обобщая сказанное, мы можем дать итоговую формулировку.

Новая форма «сам» на шестом этапе означает: я беру на себя обязанность удерживать личность без внешнего подтверждения. «Я есть, даже если никто не смотрит. Моя жизнь была, и этого нельзя отменить».

«Сам» здесь перестает быть действием, направленным вовне, и становится внутренним актом самоподтверждения. Я больше не нуждаюсь в зеркалах — я сам свидетель своего существования. Я больше не оцениваю свою жизнь по шкале достижений — я принимаю ее как целое, которое нельзя переиграть, но можно принять.

Это «сам» не отрицает потерь и ошибок — оно включает их в себя. Оно не требует, чтобы жизнь была идеальной, — оно утверждает, что она была, и этого достаточно. Оно не зависит от присутствия других — оно осуществляется в одиночестве, но это одиночество не пустое, а наполненное: в нем присутствует вся прожитая жизнь.

Это последняя форма «сам», которой достигает личность на своем жизненном пути.

### 13.6.8. Связь с философией личности

Новая форма «сам» шестого этапа доводит до предела центральную идею нашей философии личности.

Напомним: личность была определена как человек, добровольно берущий на себя то, что вместе нельзя. На каж-

дом этапе эта формула наполнялась новым содержанием. На шестом этапе «вместе нельзя» — это само существование. И личность шестого этапа — это тот, кто добровольно берет на себя обязанность существовать в предельной отдельности. Берет на себя ответственность быть — без поддержки извне, без подтверждения от других, без гарантий, что это кому-то нужно.

Это самый трудный и самый чистый акт личности. Все предыдущие этапы подготавливали его. Автономия первого этапа, выражение второго, социальное признание третьего, призвание четвертого, пестование пятого — все это были шаги к тому, чтобы личность могла в конце концов устоять сама, без подпорок. И на шестом этапе эта способность проверяется в последний раз.

Если личность выдерживает эту проверку — она завершает свой путь. Она прошла весь цикл: возникла из неиндивидуального сознания в 1,5 года, развернулась через все этапы, и теперь возвращается к единству — но уже не младенческому, а осознанному. Если не выдерживает — она распадается раньше времени, исчезает как субъект еще до биологической смерти.

## 7. Связь с первым этапом и замыкание системы

13.7.1. Архитектура жизненного пути: от первого ограничения к последнему

Вся наша возрастная модель построена на последовательности фундаментальных ограничений — «вместе нельзя», каждое из которых запускает новый этап развития. Вспомним эту последовательность в самом сжатом виде.

В 1,5 года — первое «вместе нельзя»: нельзя постоянно быть в физическом контакте с матерью. Ребенок, начавший ходить, обнаруживает, что его тело может быть отдельно, — и это открытие порождает первичный страх потери подтверждения бытия. Разрешением становится формирование интернализованной безопасной базы — первой формы личности.

В 4,5 года — второе «вместе нельзя»: нельзя автоматически разделить внутренний мир. Ребенок обнаруживает, что его фантазии, желания, мысли невидимы для других, — и это порождает страх отвержения внутреннего содержания. Разрешением становится способность к символическому выражению.

В 9 лет — третье «вместе нельзя»: нельзя быть идентичным группе. Подросток обнаруживает объективные раз-

личия между собой и другими — и это порождает страх быть изгнанным. Разрешением становится нахождение микро-группы на основе разделяемых отличий.

В 18 лет — четвертое «вместе нельзя»: нельзя разделить судьбу. Человек обнаруживает, что его жизненный путь уникален и никто не может пройти его за него, — и это порождает страх необратимости выбора. Разрешением становятся призвание — принятие обязательств с осознанием их альтернативных издержек.

В 36 лет — пятое «вместе нельзя»: нельзя разделить экзистенциальный ответ. Человек обнаруживает, что смысл жизни не может быть дан извне, — и это порождает страх бессмысленности. Разрешением становится пестование — нахождение смысла в передаче опыта другим.

В 72 года — шестое «вместе нельзя»: нельзя разделить само существование. Человек обнаруживает, что все прежние формы «вместе» становятся недоступны, — и это порождает страх исчезновения субъекта при еще живом теле. Разрешением в 96 лет становится геротрансценденция — онтологическое вместе и чистое самоподтверждение.

Эта последовательность не случайна. Она образует замкнутый круг.

### 13.7.2. Симметрия первого и шестого этапов

Между первым и шестым этапами существует глубокая структурная симметрия, которая не видна, если рассматривать каждый этап по отдельности, но становится очевидной

при взгляде на систему в целом.

Первый этап (1,5 → 3 года) — это рождение личности. Ребенок выходит из неиндивидуального сознания, в котором не было границы между «я» и «миром», и впервые обнаруживает отдельность. Его «я» рождается через разрыв с матерью — и одновременно через сохранение связи с ней в новой, интернализованной форме.

# 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.