

СЕРИЯ: СТРАХИ. ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

ИГОРЬ СВЕТЛОВ

СТРАХ СТАРОСТИ

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ
ВОЗРАСТА И НАЧАТЬ ЖИТЬ



ПРОВЕРЕННЫЕ
МЕТОДЫ



РЕАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



ПОНЯТЬ
ПРИЧИНЫ СТРАХА



УСПОКОИТЬ
СЕБЯ И ТЕЛО



ПРИНЯТЬ ВОЗРАСТ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ



Игорь Светлов

**Страх старости. Как перестать
бояться возраста и начать жить**

«Автор»

2026

Светлов И.

Страх старости. Как перестать бояться возраста и начать жить /
И. Светлов — «Автор», 2026

Старость пугает задолго до того, как наступает. Мы боимся потерять здоровье и привлекательность, стать одинокими, зависимыми от других, оказаться ненужными. Но насколько эти страхи совпадают с реальностью? Игорь Светлов разбирает страх старости без утешительных сказок и мрачных прогнозов — с опорой на психологию, исследования старения и реальные человеческие истории. Почему люди часто оказываются счастливее в семьдесят, чем в сорок? Как наши представления о возрасте влияют на здоровье и продолжительность жизни? Почему отношения с людьми порой значат для долголетия больше, чем мы привыкли думать? И можно ли принять собственное старение, не превращая принятие в капитуляцию? Эта книга не о том, как остаться молодым. Она о гораздо более важном — как не начать бояться жизни только потому, что она идёт вперёд.

© Светлов И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Тёплый вечер, который когда-нибудь закончится	5
Глава 1. Геронтофобия: страх, о котором не принято говорить	7
Цифры, которые удивляют	8
Два слова для одного страха	9
Откуда это берётся	10
Парадокс нашего времени	11
Глава 2. Пять лиц страха: чего именно мы боимся	12
Первое лицо: тело, которое меняется	13
Второе лицо: болезни и немощь	14
Третье лицо: потеря независимости	15
Четвёртое лицо: одиночество	16
Пятое лицо: смерть	17
Пять лиц — один страх	18
Глава 3. Что общество говорит нам о старости	19
Невидимые люди	20
Язык, который вредит	21
Эйджизм: дискриминация, которую не замечают	22
Ожидания и реальность	23
История об Оливе	24
Что с этим делать	25
Глава 4. Теория ужаса: почему вид пожилых людей нас пугает	26
Напоминание, которого мы не просили	27
Зеркало, в которое не хочется смотреть	28
Почему эйджизм может становиться защитой	29
Три вещи, о которых напоминает нам старость	30
Чем полезно это знать	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Игорь Светлов

Страх старости. Как перестать бояться возраста и начать жить

Введение. Тёплый вечер, который когда-нибудь закончится

Мне было лет пять, когда я впервые столкнулся с мыслью о смерти. Не по-настоящему, конечно: все близкие, к счастью, были живы и здоровы.

Я лежал в кровати. За окном плыл удивительный летний вечер. Один из тех вечеров, когда кажется, будто ничего плохого просто не может произойти — настолько всё вокруг было мягким, тёплым и правильным. Я засыпал, и вдруг — совершенно непонятно откуда — пришла мысль: этот вечер когда-нибудь закончится. Не этот конкретный, нет. Закончатся все вечера. Вообще все.

Я лежал и понимал, что родители — те самые люди, которые были моим миром, — состарятся. Станут другими. А потом их не станет. Я думал прежде всего о них, а не о себе — они были старше, и именно их я боялся потерять. Мысль обрушилась так внезапно и тяжело, что я долго не мог уснуть. Просто лежал и слушал тишину за окном, думая об этом прекрасном вечере, который только что навсегда полюбил и которого уже успел испугаться.

Утром я вышел на кухню — родители были там. Живые, обычные, ничуть не изменившиеся. Страх начал таять — как и положено детским страхам. Но не растворился полностью. Что-то осталось: небольшой осколок ночного отчаяния, который я с тех пор носил в себе, не очень понимая, что с ним делать.



Спустя много лет я стал журналистом и начал писать о страхах — исследовать их, брать интервью, разбираться в том, как они устроены. И довольно быстро обнаружил, что боязнь старости — одна из самых распространённых и при этом редко обсуждаемых. Люди охотно говорят о боязни публичных выступлений или перелётов. Но о страхе постареть — почти никогда. Будто само слово неприлично произносить вслух.

Я брал интервью у людей самого разного возраста. И однажды разговорился с пожилой женщиной, которую встретил зимой на улице. Она сидела за небольшим раскладным столиком и продавала вязаные носки. Мороз был крепкий, но она, казалось, его совсем не замечала. Я остановился — поначалу просто из журналистского любопытства.

Как выяснилось, ей было около девяноста четырёх лет. Она торговала носками не столько ради денег, сколько ради общения — с покупателями, с соседками, которые сидели рядом, хотя и были заметно моложе. Я спросил, не холодно ли ей. Она посмотрела с лёгким удивлением: «Нет. Меня греет то, что люди подходят, разговаривают». Я спросил, боится ли она старости. Она ответила просто: «Я никогда об этом не думаю».

Не «привыкла». Не «смирилась». Именно так: никогда не думаю.

Я смотрел на неё и понимал, что за весь год — при всех интервью, встречах, командировках — не видел человека моложе. Не по виду, а по тому, как она смотрела на мир — с живым, неподдельным интересом, с удивительным блеском в глазах. Я купил у неё носки. До сих пор ношу их с удовольствием — тёплые, из настоящей шерсти. И каждый раз, когда надеваю, вспоминаю её.

Эта женщина стала чем-то вроде ответа на вопрос, который я ещё не успел сформулировать.



Эта книга — о страхе старости. О том, откуда он берётся, как устроен и, главное, что с ним делать.

Явление это повсеместное. Согласно опросам, большинство тех, кто боится стареть, — молодые люди от восемнадцати до двадцати пяти лет. Те, кому до старости ещё очень далеко. Это само по себе говорит о многом: пугает не реальный опыт, а образ, нарисованный воображением и сформированный общественными стереотипами, рекламой и чужими тревогами.

Реальность же устроена иначе. Наука накопила достаточно данных, чтобы утверждать: то, чего мы боимся в старости, зачастую не сбывается. А происходит порой то, чего мы совсем не ожидали. В том числе и хорошее.

Но мы забегаем вперёд. Сначала стоит разобраться с тем, чего именно мы боимся — и почему этот страх так живуч.

Короче говоря:

- Страх старости часто приходит задолго до её наступления — это страх воображаемого, а не реального опыта.
- Детское осознание смертности — один из самых ранних и мощных источников этого страха. Почти каждый человек переживал нечто подобное.
- Общество формирует образ старости как «провала» — и этот образ живёт внутри, даже если мы его не замечаем.
- Живое общение с пожилыми людьми нередко разрушает этот стереотип.
- Страх старости можно исследовать, понять и преодолеть — именно этому посвящена книга.

Глава 1. Геронтофобия: страх, о котором не принято говорить

Есть страхи, о которых говорят охотно. Боязнь высоты, пауков, публичных выступлений — всё это давно стало частью бытового разговора. «Я ужасно боюсь летать» — нормальная фраза за ужином. «Я панически боюсь постареть» — почти никогда.

Почему? Потому что признаться в страхе старости — значит признать, что ты о ней думаешь. А думать о ней не принято. Это как говорить вслух о том, о чём все молчат, — неловко, будто ты нарушаешь какое-то негласное правило приличия.

Между тем страх этот никуда не исчезает от молчания. Он просто уходит чуть глубже — и начинает управлять нами оттуда.

Цифры, которые удивляют

Если спросить двадцатилетнего человека, боится ли он старости, он, скорее всего, пожмёт плечами. Скажет: «Ну, это же так далеко». А потом, если разговор продолжится, выяснится, что он уже несколько раз рассматривал в зеркале первые морщины и пробовал крем «против признаков старения». Или что он испытывает странную тревогу каждый раз, когда кто-то из родителей жалуется на здоровье.

Страх есть. Просто он не называется своим именем.

По данным опроса 2024 года, около 17% россиян открыто признают, что боятся старения. На первый взгляд — немного. Но дальше начинается интересное: среди этих людей 70% — молодёжь в возрасте от восемнадцати до двадцати пяти лет. Не люди предпенсионного возраста, не те, кто уже видит старость в упор. Молодые люди, у которых впереди ещё несколько десятилетий.

Это важная деталь. Она говорит о том, что страх старости — это не реакция на реальный опыт. Это реакция на образ. На то, что нарисовало воображение, впитав в себя всё вокруг: разговоры в семье, рекламу косметики, сцены из кино, случайные фразы в соцсетях. Мы боимся не старости — мы боимся того, чем, как нам кажется, она является.

Два слова для одного страха

Страх старости обозначают двумя терминами. Первый — геронтофобия (от греческих «герон» — старик и «фобос» — страх). Второй, менее известный, — гераскофобия (от греческого «гераско» — стареть). Разница тонкая: геронтофобия может означать и страх перед пожилыми людьми, и страх собственного старения. Гераскофобия — именно страх стареть самому.

В повседневной речи эти понятия часто не разделяют. В этой книге мы тоже будем использовать слово «геронтофобия» в широком смысле — применительно к страху старости и собственного старения.

Важно понимать: геронтофобия — это не просто «я не очень рад стареть». Это устойчивое тревожное отношение к возрасту, которое влияет на поведение, решения и качество жизни. Человек с выраженным страхом старения может избегать разговоров о возрасте, испытывать сильную тревогу при мысли о старости, тратить непропорционально много денег и сил на борьбу с видимыми признаками старения — или, наоборот, впадать в апатию при мысли о будущем.

Но между клинической фобией и лёгким фоновым беспокойством — огромное пространство, в котором живёт большинство из нас. И именно это пространство заслуживает внимания.

Откуда это берётся

Психологи описывают страх старости как явление с несколькими корнями, которые переплетаются между собой.

Первый корень — семейная среда. То, как в семье говорили о старости и пожилых людях, закладывается в нас с детства и остаётся с нами на десятилетия. Если ребёнок рос в окружении, где старость обсуждали как что-то пугающее, унижительное или постыдное, эти установки становятся частью его картины мира задолго до того, как он сам начинает стареть. Он не выбирал эти убеждения — они просто оказались рядом в тот период, когда мозг впитывает всё без разбора.

Второй корень — культурный фон. Общество, в котором ценятся молодость, скорость, продуктивность и внешняя привлекательность, неизбежно создаёт представление о старости как об утрате. Утрате всего перечисленного. Реклама предлагает «бороться со старением», как будто старение — это болезнь, которую нужно лечить. Социальные сети создают иллюзию, что все вокруг молоды, успешны и полны сил. В этом контексте трудно не начать воспринимать собственный возраст как проблему.

Третий корень — личный опыт. Наблюдение за тем, как стареют близкие. Болезнь родителей, смерть бабушки или дедушки, первые похороны. Всё это превращает абстрактное понятие «старость» во что-то конкретное и нередко окрашивает его в тревожные тона — особенно если пережитое было тяжёлым.

Четвёртый корень — тревожность как личностная черта. Люди с высокой базовой тревожностью склонны острее реагировать на любую неопределённость, а старость во многом и есть неопределённость. Никто не знает точно, как именно он состарится, что сохранит, а что потеряет. Для тревожного человека эта неизвестность сама по себе может быть мучительной.

Парадокс нашего времени

Есть одна вещь, которая особенно бросается в глаза, если посмотреть на всё это с некоторого расстояния.

Люди сегодня живут дольше, чем когда-либо прежде. Медицина позволяет сохранять здоровье и активность в том возрасте, в котором представители предыдущих поколений нередко уже считались глубокими стариками. Семьдесят лет сегодня — это не то же самое, что семьдесят лет полвека назад. Во многих странах растёт и число лет, которые человек может прожить без серьёзных ограничений в повседневной жизни.

И при этом негативное отношение к старению никуда не исчезло. Индустрия «борьбы с возрастом» огромна, а молодость по-прежнему преподносится как ценность, которую нужно удерживать как можно дольше.

В этом и заключается парадокс. Мы получили возможность жить дольше, но не избавились от страха перед тем, что неизбежно сопровождает долгую жизнь, — собственным старением.

Почему так происходит? Отчасти потому, что страх старости — это в глубине своей не страх морщин или седых волос. Это страх потери контроля. Страх стать ненужным. Страх боли. Страх одиночества. Страх смерти. Все эти тревоги объединяются под общим названием «страх старости». Именно поэтому его так трудно разобрать: внутри него живёт сразу несколько разных страхов, и с каждым нужно разбираться отдельно.

Этим мы и займёмся в следующей главе.

Короче говоря:

- Страх старости распространён, но о нём не принято говорить вслух.
- Он может появиться задолго до самой старости — когда человек боится ещё не собственного опыта, а сложившегося у него образа будущего.
- Страх старости формируется под влиянием семейных установок, культурного фона, личного опыта и индивидуальной склонности к тревоге.
- Страх старости — это не один страх, а целый комплекс тревог: перед потерей контроля, одиночеством, болезнями, ненужностью и смертью.
- Парадокс современности в том, что продолжительность жизни растёт, а культ молодости по-прежнему заставляет воспринимать старение как то, с чем нужно бороться.

Глава 2. Пять лиц страха: чего именно мы боимся

Когда человек говорит: «Я боюсь старости», он, как правило, не может сразу объяснить, чего именно боится. Старости в целом. Всего того, что с ней связано. Это ощущение похоже на густой туман — неприятный, давящий, но лишённый чётких очертаний.

Однако туман рассеивается, если подойти ближе. И тогда обнаруживается, что за словами «я боюсь старости» стоят вполне конкретные опасения. У каждого человека они свои, но большинство из них можно отнести к нескольким устойчивым категориям. Исследователи, занимающиеся этой темой, выделяют несколько основных составляющих страха старости. Назовём пять из них лицами страха — потому что у каждого свой облик, своя логика и свои последствия.

Понять, с каким именно лицом страха вы столкнулись, — уже половина дела.

Первое лицо: тело, которое меняется

Зеркало. Именно с него, как правило, всё начинается.

Первая морщина, которую вдруг замечаешь не на чужом лице, а на своём. Седой волос, обнаруженный совершенно неожиданно. Момент, когда понимаешь, что колено болит не потому, что ты упал, а просто так, само по себе. Эти небольшие сигналы тела поначалу кажутся случайными, но постепенно складываются в картину, которую трудно игнорировать.

Страх физических изменений — самая очевидная и самая поверхностная составляющая страха старости. Поверхностная — не в смысле незначительная, а в том смысле, что она заметнее остальных. Именно её чаще всего называют первой, когда человека просят описать свои опасения.

Этот страх черпает силы из нескольких источников. Во-первых, из культа молодого тела, который современное общество непрерывно поддерживает с помощью рекламы, социальных сетей, индустрии моды и красоты. Во-вторых, из привычки связывать внешнюю привлекательность с ценностью человека. Нам давно и настойчиво внушают, что выглядеть молодо — значит быть привлекательным, успешным и востребованным. А стареть внешне — значит постепенно утрачивать эти качества.

Этот страх может проявляться у мужчин и женщин по-разному. Женщины нередко острее переживают видимые признаки возраста: морщины, изменение фигуры, седину. Иногда человек даже перестаёт праздновать день рождения — словно отказ от праздника способен притормозить время. Мужчин внешние изменения тоже могут беспокоить, но для многих из них на первый план выходят другие опасения, о которых мы поговорим ниже.

Здесь важно сказать следующее: тело действительно меняется с возрастом. Это факт, который бессмысленно отрицать. Но то, как именно оно меняется, насколько быстро и к каким последствиям это приводит, определяется не только генетикой и обстоятельствами, но и образом жизни, состоянием здоровья и отношением человека к происходящему. Об этом — подробнее в третьей части книги. Пока зафиксируем главное: страх изменений тела реален, но масштаб катастрофы, которую рисует воображение, часто оказывается преувеличенным.

Второе лицо: болезни и немощь

Этот страх глубже первого — и тяжелее.

Если страх внешних изменений связан прежде всего с тем, как тебя видят другие, то страх болезней и немощи — с тем, как ты сам будешь себя чувствовать. С болью. С зависимостью от лекарств. С больничными коридорами. С ощущением, что тело, которое всю жизнь тебе служило, вдруг начинает подводить.

Этот страх во многом питается расхождением между ожиданиями и реальностью. Люди, которые ещё не столкнулись со старостью вплотную, нередко рисуют значительно более мрачную картину, чем та, с которой впоследствии встречаются многие пожилые люди.

Показательный пример — страх потери памяти. Молодые люди и люди среднего возраста нередко считают серьёзное ухудшение памяти почти неизбежной частью старости. Однако возрастные изменения памяти далеко не всегда означают тяжёлое нарушение когнитивных способностей. Большинство пожилых людей не теряют способность мыслить, узнавать близких и самостоятельно принимать решения. Но страх от этого не становится слабее, потому что он питается не статистикой, а воображением.

Это не значит, что болезни в старости — выдумка. Они существуют, и было бы странно это отрицать. Но есть принципиальная разница между утверждениями «в старости чаще возникают проблемы со здоровьем» и «старость — это сплошная болезнь». Первое соответствует реальности. Второе — стереотип, который легко принять за правду.

Третье лицо: потеря независимости

Для многих людей именно этот страх оказывается самым сильным.

Страх стать зависимым. Перестать справляться самостоятельно. Нуждаться в помощи при выполнении самых обычных действий: одеться, выйти из дома, приготовить еду. Стать обузой для детей, близких или общества.

Слово «обуза» здесь ключевое. Именно оно часто возникает в разговорах, когда люди описывают этот страх. Не «я боюсь, что мне будет плохо», а «я боюсь, что из-за меня будет плохо другим». В этом есть нечто очень человеческое и одновременно болезненное: страх не столько за себя, сколько перед тем бременем, которым можешь стать для близких.

Этот страх тесно связан с темой контроля. Для многих ощущение контроля над собственной жизнью — базовая потребность, один из главных источников достоинства и самоуважения. Потерять независимость — значит лишиться значительной части этого контроля. А вместе с ним, как порой кажется человеку, — и привычного представления о самом себе.

Именно поэтому некоторые пожилые люди до последнего отказываются от помощи, даже когда она объективно необходима. Это не всегда простое упрямство. Иногда это попытка защитить последний рубеж собственной самостоятельности.

Важно понимать: зависимость в старости — не приговор и не обязательная норма. Это один из возможных сценариев, но далеко не единственный. А вероятность его осуществления зависит от множества факторов, в том числе от здоровья, образа жизни, среды и доступной поддержки.

Четвёртое лицо: одиночество

Уйдут друзья: кто-то уедет, кто-то умрёт, кто-то просто отдалится. Исчезнет привычный круг общения: после выхода на пенсию может распасться коллектив, который долгие годы занимал важное место в жизни. Дети вырастут и будут заняты своими делами. Партнёр может уйти раньше.

Страх одиночества в старости — один из самых понятных и одновременно недооценённых. Его не принято обсуждать всерьёз, потому что одиночество кажется чем-то слишком личным, почти стыдным. Признаться в нём — будто признать, что тебя никто не любит или что ты не умеешь строить отношения.

Между тем одиночество давно рассматривают не только как личное переживание, но и как фактор, способный влиять на здоровье. Хроническая социальная изоляция связана с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшением когнитивных функций и преждевременной смертью. В некоторых исследованиях её воздействие даже сравнивают с вредом от регулярного курения.

Это не просто метафора. Длительная изоляция способна поддерживать состояние хронического стресса, которое влияет на сон, иммунную систему, сосуды и работу мозга.

Поэтому страх одиночества в старости нельзя назвать полностью иррациональным. Но важно помнить: одиночество не является неизбежным спутником возраста. Это проблема, у которой есть решения. И чем раньше человек начинает думать о сохранении близких связей — не тогда, когда одиночество уже наступило, а заранее, — тем больше у него возможностей.

Пятое лицо: смерть

Последнее лицо — и самое глубокое.

Строго говоря, страх старости и страх смерти — не одно и то же. Но они связаны так тесно, что разделить их бывает трудно. Старость воспринимается как приближение к смерти, как её преддверие, — и именно это делает её настолько пугающей для многих людей.

Страх смерти — один из самых древних человеческих страхов. Осознание собственной смертности считается одним из важных источников человеческой тревоги. Оно заставляет людей искать смысл, строить семьи, создавать произведения искусства, обращаться к религии или стремиться оставить после себя след. Всё это, помимо прочего, может помогать человеку справляться с мыслью о конечности жизни.

Страх смерти не означает, что человек постоянно думает о ней или живёт в панике. Чаще всего он присутствует на заднем плане — тихо, почти незаметно, но влияет на множество решений и реакций. В том числе на отношение к старости.

Исследования нередко показывают неожиданную закономерность: страх смерти может быть сильнее у молодых людей и людей среднего возраста, чем у пожилых. Те, кто находится ближе к завершению жизни, порой относятся к этому спокойнее, чем те, для кого смерть пока остаётся далёкой абстракцией. Одно из возможных объяснений заключается в принятии: когда конечность жизни перестаёт быть отвлечённой идеей и становится частью личной реальности, человек иногда обнаруживает, что способен смотреть на неё спокойнее, чем предполагал.

Но об этом — подробнее позже.

Пять лиц — один страх

Все пять страхов реальны. Все они понятны. И все заслуживают серьёзного разговора — не для того, чтобы от них отмахнуться или обесценить их, а для того, чтобы разобраться, что за ними стоит.

Потому что за каждым страхом скрывается не только тревога о будущем, но и конкретная потребность. За страхом физических изменений — потребность чувствовать себя привлекательным и живым. За страхом болезней — потребность в безопасности и здоровье. За страхом зависимости — потребность в самостоятельности и достоинстве. За страхом одиночества — потребность в близости и принадлежности. За страхом смерти — потребность в смысле.

Когда понимаешь, какая потребность скрывается за страхом, появляется возможность работать с ней напрямую. Не просто бороться со страхом, а отвечать на стоящую за ним потребность.

Именно этим мы и займёмся в следующих главах.

Короче говоря:

- Страх старости — это не один страх, а целый комплекс опасений: перед физическими изменениями, болезнями и немощью, потерей независимости, одиночеством и смертью.
- За каждым из этих страхов стоит конкретная потребность — в привлекательности, безопасности, самостоятельности, близости или смысле.
- Люди, ещё не столкнувшиеся со старостью, нередко представляют её значительно мрачнее, чем она оказывается в реальной жизни: страх во многом питается воображением, а не опытом.
- Страх одиночества нельзя недооценивать: длительная социальная изоляция причиняет не только душевную боль, но и способна ухудшать физическое здоровье.
- Страх смерти может быть сильнее у тех, для кого она пока остаётся далёкой абстракцией, чем у людей, уже приблизившихся к позднему этапу жизни.

Глава 3. Что общество говорит нам о старости

Представьте такую сцену. Вы открываете любой глянцевый журнал — неважно, посвящён он моде, здоровью или красоте. Пролистываете несколько страниц. Попробуйте посчитать, сколько раз вам встретится лицо человека старше шестидесяти лет. Не в статье о пенсионной реформе и не в рубрике «Мудрость возраста», а просто так — на обложке, в рекламе, в материале, не связанном со старением.

Скорее всего, таких лиц окажется очень мало.

Это не случайность. Это устойчивая закономерность.

Невидимые люди

Массовая культура создаёт образ старости довольно последовательно и однообразно. Пожилые люди предстают в нескольких привычных амплуа: мудрый дедушка на втором плане, больная бабушка, которую навещают дети, комичный старик, не понимающий современных технологий. Иногда появляется вдохновляющий исключительный пример в духе: «Посмотрите, он пробежал марафон в восемьдесят лет». Именно исключительный — то есть такой, который невольно подчёркивает: от большинства восьмидесятилетних подобного не ждут.

В остальное время пожилые люди в медиапространстве словно растворяются. Их редко можно увидеть в рекламе товаров повседневного спроса, в главных ролях, на обложках. Как будто после определённого возраста человек перестаёт существовать как потребитель, герой или интересный персонаж.

Эта невидимость не нейтральна. Она формирует установку: после определённого возраста ты выпадаешь из жизни. Становишься фоном. Перестаёшь быть частью мира, который принято считать настоящим и значимым.

И это убеждение укореняется в сознании задолго до того, как человек сам достигает пожилого возраста.

Язык, который вредит

Помимо образов, существует ещё и язык. И то, как общество говорит о старости, весьма показательно.

Посмотрите на рекламные тексты косметических средств. «Борьба со старением». «Защита от возрастных изменений». «Антивозрастной уход». Старение здесь предстаёт врагом, с которым нужно воевать. Возраст — угрозой, от которой следует защищаться. Морщина — дефектом, который необходимо исправить.

Ни одно из этих выражений не нейтрально. Каждое содержит оценку: стареть — плохо, выглядеть молодо — хорошо. Пользоваться таким кремом — значит оказаться на правильной стороне.

То же происходит и в бытовых разговорах. «Ну, это уже возрастное», — говорит врач, и в этой фразе порой слышится приговор: ничего не поделаешь, придётся смириться. «Для своего возраста отлично выглядит», — говорят о ком-то как о комплименте, но в нём легко прочесть скрытый смысл: для своего возраста — потому что обычно в этом возрасте выглядят хуже.

Подобный язык незаметно, но устойчиво формирует картину мира, в которой старость воспринимается как отход от нормы. Как отклонение от идеала. Как нечто, с чем приходится мириться или что нужно скрывать.

В медицинской среде такой язык тоже встречается. Один британский физиотерапевт, работавший с пожилыми пациентами, приводил выражения, которые считал обесценивающими. «Не справляется с бытом» — будто человек сломался. «Социальная госпитализация» — будто сама потребность в помощи становится диагнозом. «Не встаёт с постели» — будто речь идёт о выборе, а не о состоянии здоровья. Подобные формулировки не только описывают пациента, но иногда незаметно сводят его личность к ограничениям и симптомам.

Эйджизм: дискриминация, которую не замечают

У этого явления есть название — эйджизм. Слово происходит от английского age — «возраст». Эйджизмом называют предубеждения, стереотипы и дискриминацию, связанные с возрастом. Они могут быть направлены на людей разных поколений, но особенно часто затрагивают пожилых.

Эйджизм может быть явным. Например, когда человеку отказывают в работе, потому что он «слишком стар», или когда врач отмахивается от жалоб пожилого пациента со словами: «Ну а что вы хотите в вашем возрасте?» Это грубо, заметно, и с этим хотя бы можно спорить.

Но существует и скрытая форма — более распространённая и труднее уловимая. Это тот самый «комплимент» — «для своего возраста». Это удивление, когда пожилой человек оказывается бодрым, активным и остроумным: «Надо же, вы такой живой!» — словно это нечто неожиданное. Это снисходительная интонация, с которой иногда разговаривают с пожилыми людьми: медленнее, громче и проще, почти как с детьми. Это автоматическое предположение, что человек в семьдесят лет уже не способен освоить новое, принять самостоятельное решение или высказать современную и содержательную мысль.

Исследования показывают, что возрастные стереотипы встречаются и среди медицинских работников — людей, чья профессия связана с помощью пожилым пациентам. Опыт работы сам по себе не всегда защищает от предубеждений: привычка к определённым диагнозам и ограничениям иногда приводит к тому, что в человеке прежде всего начинают видеть его возраст и состояние, а уже потом — личность.

Пожилые люди нередко сталкиваются не только с ухудшением здоровья или материальными трудностями, но и с ощущением собственной ненужности. Последнее не является медицинским диагнозом. Это чувство во многом рождается из того, как общество смотрит на человека и какое место ему отводит.

Ожидания и реальность

Когда исследователи сравнивают ожидания людей от старости с опытом тех, кто уже достиг пожилого возраста, нередко обнаруживается заметный разрыв. Реальная жизнь оказывается сложнее — и часто не настолько мрачной, как представлялось заранее.

Молодые люди склонны ожидать, что старость будет более тяжёлой, одинокой и болезненной, чем её описывают многие пожилые. Те, кто уже находится в этом возрасте, порой оценивают собственную жизнь, самочувствие и эмоциональное состояние лучше, чем предполагали бы за них люди помоложе.

Это не означает, что в старости всё прекрасно. Но образ, формируемый культурой, часто искажает реальность в сторону худшего. Люди боятся того, что может вовсе не произойти. Или того, что действительно случается, но не обязательно в том масштабе и не в той форме, в какой воображение рисует катастрофу.

Почему общество создаёт именно такой образ? Отчасти из-за коммерческих интересов: индустрии «борьбы со старением» выгодно, чтобы человек воспринимал возраст как проблему, требующую постоянных расходов. Отчасти — из-за психологических механизмов, о которых мы поговорим в следующей главе. А отчасти — просто по инерции: стереотипы воспроизводятся, пока их не начинают замечать и оспаривать.

История об Оливе

Есть история, рассказанная британским физиотерапевтом. Она короткая, но очень точная.

Женщину по имени Олива привезли в больницу после падения дома. У неё была деменция, поэтому общаться с ней было трудно. Несколько недель она провела в палате: врачи наблюдали за её состоянием, проводили оценку и обсуждали дальнейшие действия. В конце концов они решили, что реабилитационного потенциала у неё нет и снова ходить она не сможет. Оливу собирались перевести в дом престарелых, хотя семья хотела сохранить возможность ухода за ней дома.

На следующий день медсестра прибежала к физиотерапевту и сообщила, что Олива встала. Она не просто поднялась с постели — она ходила по палате с ходунками, самостоятельно и довольно уверенно.

Позже физиотерапевт задался вопросом: как получилось, что решение за человека приняли раньше, чем дали ему в полной мере попробовать? И сколько раз нечто подобное происходило с другими пациентами?

Это история не только о медицине. Она о том, как общество — даже с добрыми намерениями — порой принимает решения за пожилых людей вместо того, чтобы принимать их вместе с ними. Как установка «в этом возрасте он уже не может» превращается в самосбывающееся пророчество — не потому, что человек действительно не способен, а потому, что ему не дают возможности проявить свои способности.

Когда мы позволяем общественным представлениям определять наши ожидания от пожилых людей — или от собственной старости, — мы сами становимся частью этой проблемы.

Что с этим делать

Начать можно с малого — с наблюдения.

Замечать язык, которым окружающие говорят о старости. Замечать, когда удивление активностью пожилого человека на самом деле содержит снисхождение. Замечать собственные реакции: что вы чувствуете, когда видите рядом пожилых людей, чего от них ожидаете, какие качества приписываете им заранее.

Эйджизм не исчезнет лишь потому, что один человек начнёт внимательнее выбирать слова. Но его отношение к собственному старению может измениться. А такое отношение, как мы увидим в следующих главах, способно влиять и на поведение, и на образ жизни, и на самочувствие.

Общество говорит нам о старости одно. Реальный опыт и научные данные нередко показывают другое. Пора прислушаться к ним внимательнее.

Короче говоря:

- Пожилые люди недостаточно представлены в рекламе, кино и медиа. Эта невидимость создаёт ощущение, будто после определённого возраста человек выпадает из общественной жизни.
- Выражения вроде «борьба со старением», «антивозрастной уход» и «для своего возраста» незаметно внушают, что старение — это отклонение от нормы.
- Эйджизм проявляется не только в прямой дискриминации, но и в снисхождении, заниженных ожиданиях и привычке принимать решения за пожилых людей.
- Представления молодых людей о старости нередко оказываются мрачнее, чем опыт самих пожилых.
- Первый шаг к изменению отношения к собственному старению — заметить, какие возрастные стереотипы живут в нас и откуда они взялись.

Глава 4. Теория ужаса: почему вид пожилых людей нас пугает

Попробуйте провести небольшой мысленный эксперимент.

Вы едете в метро. Напротив садится очень пожилой человек — ему, возможно, около восьмидесяти пяти лет. Он медленно передвигается, с трудом сохраняет равновесие, руки у него слегка дрожат. Он смотрит в окно.

Что вы чувствуете?

Многие люди, если ответят честно, назовут смешанное чувство. В нём будет сочувствие — это понятно и естественно. Но может появиться и что-то ещё: лёгкий дискомфорт, желание отвести взгляд, смутное беспокойство, которое трудно сформулировать.

Это беспокойство возникает не случайно. И оно не обязательно свидетельствует о жестокости или бессердечии. У такой реакции есть психологическое объяснение.

Напоминание, которого мы не просили

В конце двадцатого века американские психологи Джефф Гринберг, Шелдон Соломон и Том Пищинский разработали концепцию, получившую название «теория управления страхом смерти».

Идея, лежащая в основе этой теории, проста и одновременно неприятна.

Человек способен осознавать, что его жизнь конечна. Это понимание появляется ещё в детстве, когда мы впервые по-настоящему осмысливаем, что такое смерть. Такое знание может становиться источником глубокой тревоги, с которой психике приходится справляться, чтобы человек мог продолжать жить обычной жизнью.

Как она это делает? Создаёт психологические опоры. Одной из них может быть самооценка: если я чувствую себя ценным, значимым и нужным, моя жизнь приобретает смысл, а её завершение уже не воспринимается как полное обнуление. Другой опорой становится принадлежность к чему-то большему — культуре, религии, семье, сообществу, стране. Если человек ощущает себя частью того, что продолжит существовать после него, ему легче принять собственную конечность.

Эти опоры помогают до тех пор, пока что-нибудь не напоминает нам слишком явно о том, что мы смертны.

И вот здесь появляется пожилой человек в метро.

Зеркало, в которое не хочется смотреть

Пожилой человек может восприниматься как живое напоминание о том, что происходит с телом с течением времени. О том, что молодость не вечна. О том, что здоровье, внешность, быстрота мышления и физическая сила могут постепенно меняться. И о том, что жизнь однажды заканчивается.

Он не делает ничего плохого. Он просто существует рядом. Но его возраст может невольно вызывать у окружающих мысли о старении и собственной смертности.

Это неприятно. Психика часто реагирует на подобный дискомфорт предсказуемо: пытается отстраниться от его источника. В отношении пожилых людей такое дистанцирование может проявляться в избегании, снисхождении или обесценивании.

Исследования социальных стереотипов показывают, что пожилым людям нередко одновременно приписывают доброжелательность и низкую компетентность. Возникает характерный образ: «добрый, но беспомощный», «милый, но уже не способный разобраться». На первый взгляд это похоже на сочувственную доброжелательность, однако в ней легко появляется снисхождение.

Так пожилых людей словно помещают в отдельную категорию, далёкую от собственной. Возникает внутреннее разделение: они — другие, я — не такой. Это позволяет на время отодвинуть мысль о том, что старение касается каждого.

Разумеется, подобная психологическая защита не меняет реальности. Но она способна ненадолго уменьшить тревогу.

Почему эйджизм может становиться защитой

Теперь становится понятнее, почему эйджизм возникает не только из сознательной жестокости.

Пренебрежение к пожилым людям, их обесценивание и нежелание видеть их в центре общественной жизни могут быть связаны не только с культурной инерцией или экономическими интересами. Иногда за этим стоит психологическое стремление отдалиться от всего, что напоминает о старении, уязвимости и смерти.

Чем сильнее человек боится смерти, тем острее он может реагировать на то, что с ней ассоциируется. А старость в массовом сознании часто оказывается одной из самых явных таких ассоциаций.

Возникает замкнутый круг. Люди боятся смерти, поэтому стараются не замечать старость. Старость становится чем-то чужим, пугающим и вытесненным из общественной жизни. Из-за этого страх перед ней только усиливается.

Разорвать такой круг непросто. Но первым шагом может стать понимание того, как он устроен.

Три вещи, о которых напоминает нам старость

Исследователи, применявшие теорию управления страхом смерти к теме эйджизма, обращали внимание на несколько болезненных напоминаний, связанных в сознании человека со старостью.

Первое: смерть неизбежна. Не только абстрактно и когда-нибудь потом, а как часть жизни каждого человека. Пожилой человек рядом делает эту конечность заметнее.

Второе: тело уязвимо. Оно может болеть, слабеть и утрачивать некоторые возможности. То, что кажется само собой разумеющимся — способность ходить, видеть, держать предметы, — в действительности не гарантировано навсегда.

Третье: многое из того, на чём строится самооценка, непостоянно. Карьера, внешность, быстрота мышления, физическая сила и социальное положение могут меняться или исчезать.

Эти мысли неприятны. И встреча с очень пожилым человеком иногда заставляет столкнуться с ними одновременно, даже если он не произносит ни слова.

Чем полезно это знать

К этой теории можно относиться критически. Как и любая психологическая концепция, она не объясняет всех человеческих реакций и не считается единственно возможным толкованием эйджизма. Однако у неё есть практическая ценность.

Когда человек замечает механизм собственной реакции, у него появляется выбор.

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.