

УДК 159.922.63
ББК Ю944

ГСНТИ 14.35.07

Код ВАК 13.00.02

Блехарская Елена Владимировна,

психолог, Комплексный центр социального обслуживания населения г. Полевского; 623380, Свердловская обл., г. Полевской, ул. Бажова, д. 9; e-mail: elena.bleharskaya@bk.ru

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ КАК ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЧЕЛОВЕКА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: пожилой возраст; возрастная периодизация, старость, психологическое консультирование.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена рассмотрению понятия «пожилой возраст» в контексте проблемы периодизации заключительного этапа человеческой жизни, осмыслению нового социального контекста, в котором происходит старение современных людей. В настоящее время хронологический возраст не соответствует типичным представлениям о старости. Если еще какое-то время назад 60-летних считали «стариками, собирающимися на покой», то сейчас люди 60 лет и старше сохраняют хорошее здоровье и стремятся к разнообразной активности. При этом общество не готово пока в полной мере адекватно реагировать на подобные изменения. Это негативным образом сказывается на социальном самочувствии старшего поколения. Зачастую наиболее неудовлетворенными ощущают себя люди в возрасте от 63 до 79 лет. В то же время те, кто перешагнул возраст 80 лет, способны испытывать наслаждение жизнью, несмотря на ухудшение физических возможностей. В научной среде по сей день толкования понятий «пожилой возраст» и «старость» отличаются большим разнообразием, границы периодов также варьируются очень широко. В статье рассматриваются разные точки зрения, а также предлагается авторская периодизация заключительного этапа, основанная на исследованиях в процессе практики консультирования пожилых людей. Пожилой возраст понимается как переходный между периодами зрелости и старости, подобно переходному возрасту между детством и взрослостью. В силу этого в каждом конкретном случае имеет место особая комбинация черт зрелости и старости, что позволяет говорить о том, что процесс старения протекает очень индивидуально и «нет типичного пожилого человека». Как период, лишенный однозначности, пожилой возраст является весьма трудным для индивидуального проживания и осмысления и вместе с тем открывает для человека новые возможности духовного развития, обретения мудрости, принятия старости как естественного «вхождения в собственную завершенность».

Bleharskaya Elena Vladimirovna,

Psychologist, The Centre of Social Support, Polevskoy, Russia.

ELDERLY AGE AS A STAGE OF THE LIFE CYCLE OF A PERSON

KEYWORDS: elderly age; age periodization; old age; psychological consultancy.

ABSTRACT. The article is devoted to the study of the concept of "elderly age" in the context of the problem of periodization of the final stage of human life, the comprehension of the new social context in which aging of people takes place. At present, the chronological age does not correspond to typical concepts of old age. People over 60 years old remain healthy and seek a variety of activities. But society is not ready to react to similar changes adequately. It has a negative impact on social well-being of the older generation. Often people from 63 to 79 years feel as the most unsatisfied. At the same time, those who have reached 80 years of age are able to experience the fullness of enjoyment of life, despite the deterioration of physical ability. There are different points of view what to consider elderly age and what should be called an old age. The article proposes the author's periodization of the final stage. It is based on the practice of counseling of the elderly. Elderly age is understood as a transitional period between periods of maturity and old age, like the age between the childhood and maturity. Therefore, in each specific case, there is a special combination of features of maturity and old age. The article suggests that aging is a very individual process and "there is no typical elderly person. This period is very difficult for personal existence and reflection, and at the same time it opens for the person new opportunities of spiritual development, gaining wisdom, acceptance of old age as a natural period of our lives.

К *проблеме определения понятия «пожилой возраст»*

Увеличившаяся повсеместно в регионах мира с последней четверти XX в. продолжительность жизни и сократившаяся рождаемость привели к демографическому сдвигу в структуре общества в пользу стар-

ших возрастов. Согласно данным ООН к 2050 г. ожидается, что количество человек старше 60 лет составит более 22 % мирового населения, а абсолютное число людей старше 60 лет превысит 2 миллиарда [4]. Благодаря научно-технологическим прорывам в медицине и косметологии, революци-

онным информационно-культурным сдвигам в общественном сознании человечество стало жить дольше, разнообразнее и выглядеть моложе. И если какое-то время назад 60-летних считали «стариками, собирающимися на покой», то сейчас многие 60-летние чувствуют себя вполне активными и имеют такие интересы, которые не согласуются с прежним «стариковским набором» (немоощь, зависимость, депрессивность).

В Докладе о старении и здоровье Всемирной Организации Здравоохранения 2015 г. говорится, что данная тенденция требует от мирового сообщества «фундаментальных изменений – не только того, что мы делаем, но и того, как мы осмысливаем само старение». В Докладе подчеркивается, что *многие распространенные суждения о пожилых людях основываются на устаревших стереотипах*. Одно из ключевых положений Доклада гласит: «*Не существует «типичного» пожилого человека*» [18]. А другая современная точка зрения предостерегает от опасности сводить все позитивное, связанное с новыми обстоятельствами старения, только к стиранию возрастных границ и возможности продолжения трудовой активности [3].

В силу многообразия проявлений и постоянной изменчивости объективной картины старения на сегодняшний день нельзя найти исчерпывающего ответа на вопросы, *кто же такие современные пожилые люди и когда начинается пожилой возраст?*

Ряд зарубежных и российских исследователей (В. Генри (1968), Д. Бромлей (1968), М. Ермолаева (2002), А. Алеман (2012) и др.) в качестве «водораздела» для обозначения границ пожилого возраста выбирает *выход на пенсию* [5, с. 1, 11-12; 2]. В этих работах понятия «пожилой» и «старый» часто использовались как синонимы. Другие ученые (Г. Крайг (1996), Н. Пряжников (1999), О. Краснова, А. Лидерс (2002) и др.) отделяли *пожилой возраст* от *старости*, рассматривали *подпериоды* старости и неоднородность их содержания [6, с. 20; 4, с. 15; 7]. Предлагались другие наименования вместо «пожилой возраст» и «старость», например, «третий» и «четвертый возраст» (П. Ласлет (1974)). Для обозначения границ более старшего возраста П. Ласлет, Н. Шахматов (1996) и др. рассматривали *функциональную способность (или неспособность)* человека вести активную и независимую жизнь [4]. *Специфические задачи личностного развития* обусловили границы поздних возрастов в периодизациях Э. Эриксона (1950), Б. Ливехуда (1976), В. Слободчикова (1996), Б. Рыжова (2012) [12; 13; 18; 16]. У разных исследователей начало *пожилого возраста* (и / или *старости*) варьирова-

лось в диапазоне 45–55–60–65–73 лет (Ш. Бюллер (1968), Б. Ананьев (1974), Ильин (2012) и др.) [6, с. 20]. Также существовала точка зрения, что наступление *старости* вообще «нельзя приурочить к определенной календарной дате» (И. В. Давыдовский, 1966) [6, с. 361].

Тем не менее для реализации задач социальной политики во многих государствах мира с 1962 г. использовалась периодизация Первого Мирового симпозиума геронтологов. Было принято считать возраст 40–60 – средним, 60–75 – *пожилым*, 75–90 – *старческим*, а свыше 90 – возрастом долгожителей. В 2009 г. ВОЗ, учитывая изменившуюся реальность, предложила новую периодизацию, исключив из прежней «старческий возраст». Период от 60 до 75 лет стал *поздней зрелостью*, годы от 75 до 90 – *пожилым возрастом*, за которым наступает время долгожителей.

Вместе с тем в научной литературе границы пожилого возраста и по сей день варьируются. По-прежнему значимыми ориентирами остаются концепции середины XX в. Б. Г. Ананьева, Э. Эриксона, Б. Ливехуда. По Б. Г. Ананьеву, зрелость продолжается до 60 лет, а все, что после – *пожилой возраст* [6, с. 20]. Начало последней стадии, по Э. Эриксону, – около 65 лет, когда люди оглядываются назад и оценивают итоги своей жизни [18]. По Б. Ливехуду, последняя фаза начинается после 56 лет и длится 7 лет. За 63 года человек проходит все ступени развития, «и потом у него остается еще десятое семилетие, чтобы закрепить развитие. Семидесяти лет он готов собирать плоды своей жизни и возвращать их обществу» [11].

Некоторые авторы продолжают взаимозаменять «старость» и «пожилой возраст» [1], рассматривая одни и те же группы населения. Другие исследователи подходят более дифференцированно, но исключают «старость» из лексикона, предпочитая ей термин «*преклонный возраст*» [13]. Защитники традиционного деления жизненного пути на основные эпохи, завершающей из которых является «старость», призывают коллег отказаться от эйджистских предубеждений, формировать в обществе установку на принятие старости [8].

Представители экзистенциального подхода рассматривают старость как естественную составляющую жизни со своим особым содержанием. А потому предлагают не прятаться от старости или бороться с ней, а помогать «стареющему человеку в «неминуемом позиционировании себя на шкале «жизнь – смерть», в осознании ре-

алий собственного превращения в «субъекта небытия» (Е. Е. Сапогова) [14]. В. И. Слободчиков и Г. И. Цукерман характеризуют заключительную стадию как «выход за пределы индивидуальности и одновременно вход в пространство общие и сверхчеловеческих, экзистенциальных ценностей», подчеркивают особую деятельность этого периода – *по завершению того, что может быть завершено, и по принятию незавершенности (несовершенства) себя и мира* [15]. Один из авторов Доклада ВОЗ 2015 г., австралийский геронтолог С. Биггз утверждает, что сегодня старость понимается как особая природа долгой жизни, как счастливая возможность жить долго в связи с открывающейся уникальной природой долголетия, дарующего людям и «третьего» и «четвертого» возрастов возможность «развивать многосторонние аспекты своей идентичности», что в условиях по-новому понимаемых межпоколенных отношений становится общественным благом [3].

Проведенный анализ литературных источников – психологического, социологического, философского, медицинского содержания – свидетельствует о множественных попытках представителей разных наук на протяжении последних 50 лет дать определение понятиям «старость» и «пожилой возраст», установить их границы. Разнообразие этих определений и широта границ отражают объективную многомерную динамику феномена старения, а также свидетельствует о том, что вопрос «Кого считать пожилым и когда начинается пожилой возраст?» остается открытым.

Мы придерживаемся точки зрения о разграничении *пожилого* и *старого* возрастов. Присоединяемся к мнению, что хронологические рамки пожилого возраста всегда будут приблизительными и в значительной степени индивидуализированными, но отсчет пожилого возраста в настоящее время смещен на более поздний срок. Мы разделяем точку зрения Б. Ливехуда о том, что *человеческое развитие продолжается как минимум до 63 лет*. Потом наступает иное время, по Б. Ливехуду, это накопление мудрости и распоряжение ею...

В нашем понимании **современный пожилой человек – это человек в возрасте от 64 до 79 лет**. До этого периода продолжается зрелость, после него наступает старость. *Пожилой возраст* – переходный, сродни тому этапу, который человек проживает *на пути* от детства к взрослости. И в силу переходности обладает чертами обоих периодов. В результате, имея дело с конкретными людьми, мы сталкиваемся с разнообразием индивидуальных комбина-

ций черт *зрелости* и *старости*, что делает справедливым утверждение о том, что «нет типичного пожилого человека».

Целью данной работы является авторская периодизация заключительного этапа человеческой жизни на основе анализа выше представленных литературных источников и собственных исследований. Эмпирические материалы собраны с помощью методов наблюдения, анкетирования, тестирования, выслушивания историй в течение 2015–2017 гг. в ходе психологического сопровождения более чем двух тысяч клиентов ГАУ «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Полевского Свердловской области», а также 64 социальных работников и других специалистов Центра, работающих с пожилыми людьми.

Практическую значимость исследования мы видим в содействии всем участникам процесса адаптации людей старшего возраста к изменяющимся условиям на этапе отхода от активного участия в производительной жизни общества, поиска и обретения новой личностной идентичности.

Несмотря на то что в России официально *возраст старости* начинается с 75 лет, женщины и мужчины в 55 и в 60 лет выходят на «пенсию по старости». И если женщины в 55 лет могут на это обижаться, но продолжают активную жизнь, мужчины на пенсии часто чувствуют себя деморализованными, «выброшенными за борт», а потому нередко в первый же год неожиданно обнаруживают у себя кучу заболеваний, впадают в депрессию, враз умирают или постепенно оглушают себя пьянством. В Комплексном центре социального обслуживания населения, реализующем задачи государственной политики социальной защиты граждан пожилого возраста, женщины составляют примерно 90 % клиентов психолога. Среди них – представительницы всех возрастных *подпериодов* «второй половины» жизни. На наш взгляд, этих подпериодов (*периодов*) четыре.

Первый период – 56–63 года. Женщины этих лет еще совсем недолго находятся в статусе «законных пенсионеров» и в этом качестве просто наслаждаются «новой свободой». Среди них есть те, кто ушел на пенсию «по звонку», и те, кто переработал несколько лет, объединяет их отсутствие сожаления, что работы больше нет. Зато есть возможность и желание «заняться собой», в том числе и осмыслить, «а что же такое новое со мной происходит». Этот период совпадает со значимыми событиями в жизни их взрослых детей, например, с окончанием вуза, созданием семьи. В таком случае женщина-мать ощущает себя выполнившей родительскую миссию. И теперь

эта женщина может делать то, что ранее считала для себя непозволительным.

Именно эти женщины с энтузиазмом включаются в самые разные виды активности: клубы здоровья и рукоделия, организации сетевого маркетинга, всевозможные тренинги успеха, работу избирательных штабов, паломничество к святым местам и просто туризм. Некоторые впервые получают водительские права и садятся за руль. Иные открывают в себе дар сочинительства, другие идут в танцевальные и вокальные студии. Кого-то вообще захватывает нечто экстремальное – рискованные виды спорта и т. д. Невозможно назвать этих женщин *пожилыми* и тем более *старыми*. Сами они также отвергают эти определения (то же самое подчеркивает в своем исследовании идентичности женщин после выхода на пенсию О. В. Краснова [9]). Подобное поведение, напротив, иллюстрирует утверждение Б. Ливехуда о том, что развитие продолжается как минимум до 63 лет, и начало этого периода – около 56.

В Комплексном центре социального обслуживания населения, мужчины составляют примерно 10 % клиентов психолога. Из практики работы с клиентами-мужчинами можно привести один-два примера, когда человек хотел разобратся, куда обратить свою высвободившуюся энергию. 60-летний инженер-механик, выйдя на пенсию, по просьбе соседей возглавил садоводческое товарищество. При этом он еще планировал начать собственное дело. А 62-летний бывший электрик стал тренером в фитнес-клубе, завершив к этому времени растянутое на годы физкультурное образование. При этом у психолога он хотел пройти интеллектуальные тесты, его волновал собственный интеллектуальный уровень, возможно, потому что его вторая жена была моложе на 13 лет.

Приведенные примеры отражают характеристики периода зрелости в поведении людей, являющихся формально пенсионерами по старости, но ищущих и находящих для себя новые сферы самореализации. Налицо – продолжение *жизненной экспансии*, стремление завоевать и освоить новые *жизненные плацдармы* [10]. Оптимистический настрой этих лет иногда подчеркивают названием «*медовый месяц жизни на пенсии*» [6, с. 556].

Другой, пронизанный жизнелюбием период, по нашим наблюдениям, – **от 80 лет и старше**. И хотя в данной периодизации он последний, **четвертый**, считаем целесообразным описать его сразу вслед за «медовым месяцем», чтобы акцентировать его позитивное содержание и сходство с первым. Наверняка можно привести истории

жизни 80-летних обратного свойства, но они только еще раз подтвердят тезис о том, что старение протекает очень индивидуально.

Примеры клиентов Центра, которым больше 80 лет, свидетельствуют об их особом отношении к себе и обстоятельствам жизни. Несмотря на то что эти люди могут плохо передвигаться, плохо слышать, плохо видеть, практически все они не жалуются на свои недуги – они уже приспособились к ним настолько, что перестали воспринимать их как помеху. Это тот аспект старости, который называют «трансценденция тела» [6, с. 498] или «признание естественности ощущений физического нездоровья» [17, с. 50], когда человек перестает воспринимать физические ограничения как болезнь и считать себя больным, высвобождая свою энергию для других занятий.

Именно эти клиенты стремятся к участию во всех мероприятиях Центра, где есть возможность «побыть на людях». Таким клиентам не столько нужно общение, сколько *со-бытие* рядом. Иногда они приходят поговорить – о далеких годах или значимых отношениях, о необычных снах, а также о том, что еще хочется доделать. Они охотно посещают сенсорную комнату, слушают медитативные и релаксационные программы. Подчас в одиночестве, которое не тяготит, хотя, бывает, что приносит слезы.

Ветеран войны в 89 лет рассказывал, что, слушая музыку, не мог сдержать слез, вспомнив себя 20-летним солдатиком, констатируя, что это было лучшее время жизни. Бывшая учительница в 81 год благодарила за уединение, которое помогает активизировать память и работать над рукописью о дорогих ей людях. Перенесшая 2 инсульта и 6 операций на глазах, 85-летняя вдова вспоминала, что были моменты в прошлом, когда хотелось наложить на себя руки... Но в преддверии Нового года она была полна желания сделать подарки близким и несмотря на слабое зрение вместе с трудотерапевтом склеила несколько подарочных пакетов своими руками, чему была искренне рада: «Мне сейчас жить хочется больше, чем было в молодости». Участница вокального ансамбля в 82 года, в прошлом товаровед, с удовольствием готовится к концерту. Несмотря на артрит и гипертонию, она надевает туфли на каблучке, элегантное платье, нитку жемчуга, парик, скрывающий поредевшие волосы, и поет... Что-то веселое и ироничное. А еще она знает, как контролировать здоровье по Луне, и что такое пептиды, и почему, принимая их, она доживет до 100 лет... Потому что это чудо-изобретение, новейшая технология продления жизни...

В нашей периодизации между первым (56–63 года) и последним (от 80 лет и старше) периодами есть еще **два возрастных диапазона: 64–71 и 72–79**. По Б. Ливехуду, чью позицию мы разделяем в отношении возраста 56–63 лет как завершающей фазы развития, интервал от 64 до 70 считается периодом *накопления мудрости*, а следующий за ним – с 70 лет – периодом *распоряжения мудростью*. Но наша практика работы не подтверждает указанное время наступления мудрости, не обнаруживает в людях и стремления (по Э. Эриксону) к подведению итогов. Возможно, это связано с особенностями клиентов Центра, которые лишь частично отражают общую картину. Но также закономерно предположить, что и мудрость, и желание подвести итоги к современному человеку приходят в более поздние сроки.

Ранее мы уже обозначили диапазон **от 64 до 79 лет** как *собственно пожилой возраст*, но мы не рассматриваем его как однородный, а выделяем в нем два периода: «*конфликтный*» (64–71) и «*депрессивный*» (72–79).

Можно предположить, что если в тот последний период развития **с 56 до 63 лет** человек не открыл в себе чего-то нового, не решился на *экспериментирование с собственной жизнью* [3], он переходит в следующий период с неудовлетворенностью, интенсивность которой может увеличиваться год от года, перерастая в депрессивное ожидание смерти. У нас нет точной статистики смертности на отрезке 64–79 лет, но показатели продолжительности жизни свидетельствуют, что россияне в среднем доживают до 72 лет [12]. Получается, что та самая, позитивно наполненная старость достается не всем, а только некоторым.

В *первый подпериод* пожилого возраста (**64–71**) имеет место много конфликтов: с взрослыми детьми, супругами, братьями-сестрами. Конфликты с сестрами-братьями – часто из-за наследства (родительский дом или квартира), когда кто-то из сестер-братьев (тоже уже пожилых людей) посчитал, что имеет на него больше прав. В отношении супруга (супруги) – это претензия за всю предыдущую *отравленную* жизнь (пьянством, изменами), подчас при продолжении сосуществования под одной крышей.

С взрослыми детьми два типа конфликтов. Первый – когда у обеспеченных, социально активных сыновей-дочерей матери, живущие в их домах как бы на всем готовом, превращаются в бесплатную прислугу, не смея заявить о своей усталости или желани-ях. А другая ситуация, когда у взрослых детей неустроенность и вредные привычки.

И родители-пенсионеры продолжают поддерживать детей материально, не оставляя работы, часто на пределе возможностей, не получая в ответ благодарности.

Во всех этих случаях перед психологом предстает обиженный и обессиленный человек. Жалуясь на близких, он не осознает истощенности собственной поведенческой стратегии, не в состоянии принять, что весь этот «ад» он сам создал в некотором прошлом, чтобы быть нужным, помогать, участвовать, то есть продолжая *жизненную экспансию*... Это как раз то, что должно уже сходиться на нет, теряя значимость и актуальность.

Второй временной отрезок – «*депрессивный*» – **72–79 лет** – вдовий период. Большинство женщин уже похоронили своих мужей и теперь живут в одиночку, отдельно от взрослых детей и внуков. Среди консультируемых в этом возрасте был только один мужчина 73 лет, вдовец с пятнадцатилетним стажем.

Многие в эти годы признаются, что ощущают одиночество и пустоту, которые нечем заполнить. Тема болезни – иногда единственный «мостик» между пожилыми людьми и их взрослыми детьми, когда они могут нарочито заострять внимание на своем состоянии. Дети в таких случаях начинают «активно лечить» родителей: возить по клиникам, санаториям, «доставать уникальные лекарства»... Но пожилые люди продолжают жаловаться. В итоге дети могут обвинить их в том, что те чуть ли ни притворяются и вообще, «впадают в старческий маразм». В этом очень «помогают» те самые предубеждения против старости, которыми заполнено общественное сознание. Именно в этом возрасте люди не столько немощны, сколько зависимы от социальных стереотипов, как будто быть больным и нуждающимся – правильно, а быть здоровым и самостоятельным – нет.

Объективная картина старения предоставляет, тем не менее, и другие свидетельства 70-летних индивидуумов, для которых характерны и «накопление мудрости», и «распоряжение» ею в соответствии с тем, как описывал поздние периоды Б. Ливехуд. Это примеры людей науки, политики, творческих профессий, социально востребованных и занятых интеллектуальным трудом. К таковым относился и сам ученый. Он прожил 86 лет, до последних дней занимаясь своей работой...

Потеря взрослых детей – еще одна особенность этого периода, усугубляющая депрессию. Для многих это более непереносимое горе, чем потеря супруга, как будто нарушается логика жизни, теряется ее смысл. Часто за утешением люди идут в церковь и, как правило, в самом начале го-

ревания его находят. В дальнейшем взаимоотношения с церковью могут свестись к формальности. Кто-то ссылается, что не хватает здоровья, чтобы выстоять всю церковную службу, кто-то говорит, что разочаровался в Боге... Неудовлетворенность из-за отсутствия ответов на смысловые, экзистенциальные вопросы предопределяет как обращенность внутрь себя, так и потребность во внешних «толкователях». Одни «открывают истину», «нечаянно

наткнувшись» на религиозно-философское знание на телеканале, другие – на встрече с некими «посвященными». Третьим в руки попадает эзотерическая литература. И какой бы экстравагантностью ни отличались порой иные источники взглядов на законы мироздания, они заполняют духовный вакуум, удерживая человека в границах жизни.

Обобщим наше видение заключительного этапа в таблице 1.

Таблица 1

Годы	Наименование периода	Содержание	Значение	
56–63	Поздняя зрелость	Поиск новых сфер самореализации вне занятости в общественном производстве	Продолжение развития личностного потенциала	
64–79	Пожилой возраст «Конфликтная» стадия 64–71 «Депрессивная» стадия 72–79	Проверка значимости существующих социальных отношений	Обретение достаточной зоны социального комфорта	Накопление мудрости
		Погруженность во внутренний мир, поиск духовных опор, осознание личностных приоритетов	Обретение понимания более эффективных стратегий взаимодействия с миром	
80 и старше	Старость, долгая жизнь, долгожительство	Посильная активность в лично значимых сферах, передача накопленной мудрости	Наслаждение жизнью	

Таким образом, в нашей периодизации мы выделяем три основные стадии: *позднюю зрелость*, *пожилой возраст* и *старость*. *Старость* мы приравниваем к «долгой жизни» и «долгожительству», рассматривая ее как закономерный венец человеческого развития, без которого жизненные задачи личности были бы не полностью осуществленными.

Поздняя зрелость – период, когда человек достигает наивысшей точки личностного развития и максимально *свободен* в том, как распорядиться накопленным потенциалом, в какую последнюю *жизненную авантюру* он может позволить себе ввязаться. Это *еще* период развития, но это *уже* и его завершение, определяющее, какими будут самые последние годы жизни. Наступит ли та самая благополучная *старость*, наполненная наслаждением бытием? Или же жизнь закончится на *депрессивной стадии пожилого возраста*? Насколько справится человек с задачами *поздней зрелости*, настолько безболезненнее он проживет свой *пожилой возраст*.

Привычно считать *пожилой возраст* периодом утрат и расставаний, но это также возраст *свободы, освобождения* от всего того, что человек уже не может взять с собой в *старость*: завершившиеся отношения, отслужившие вещи, избыточные обязанности и привычки. Происходящие через конфликты и депрессию расставания с ненужным невозможны без обнаружения в своем внутреннем мире устойчивого набора незыблемых ценностей. А это хотя и трудная, но созидательная работа, принятие са-

мого себя без оглядки на других, обстоятельства и условия таким как есть.

Несмотря на то что наша практика не подтверждает в полной мере предложенные Б. Ливехудом границы обретения мудрости, нам близко понимание, что мудрость – прерогатива заключительного этапа. Одно из определений *мудрости* описывает ее как «синтезированный интеллект», включающий в себя компетентность, тонкое понимание практических аспектов жизни (в том числе особую чувствительность к социально-психологическому контексту), повышенное внимание к неизвестным событиям, рефлексирующее отношение к себе [5, с. 390]. Мы бы акцентировали здесь «особую чувствительность к социально-психологическому контексту» и «рефлексирующее отношение к себе» как часто наблюдаемые черты у людей 64–79 лет, тех, кого мы описали как *конфликтующих* и *депрессивно настроенных*. Мы бы квалифицировали эти черты как *необходимое условие* накопления мудрости, а сам *пожилой возраст* – как период *обретения* мудрости, проживание которого необходимо человеку, так как формирует в нем другое отношение к миру.

Это другое, *мудрое* отношение – это ощущение свободы самому определять, как жить в последнем из возрастов, это «отпускание» себя из сферы долженствования в сферу вероятно-возможного («когда ты можешь, но уже не должен»). Это не столько адаптация к реалиям жизни, сколько приращение жизни собой, своим участием в ней, выстраивание собственных смыслов, опирающихся на свои «нажитые» ресурсы [14]. Это и есть естественное принятие ста-

рости – как вхождение в «собственную завершенность», как «дар, преподносимый самому себе» [16].

Заканчивая статью метафорой из книги «Бытие и время» одного из крупнейших философов XX в. М. Хайдеггера, прожившего 86 лет, мы уверены, что философом к концу своей долгой жизни может становиться каждый. В этом смысле увеличившаяся продолжительность жизни – это не просто дополнительные годы, похожие друг на друга, как капли воды, а отличающиеся

по своим задачам, длительности и содержанию, взаимозависимые периоды человеческого бытия, открывающие новые духовные возможности человека.

Соответственно, дальнейшие исследования старения во всем многообразии его проблематики было бы справедливо конкретизировать в связи с одной из стадий заключительного этапа. Вполне ожидаемо, что такая привязка гарантировала бы практически применимые результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алеман А. Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст. – М., 2016.
2. Анцыферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. – 1996. – № 6. – С. 60–71.
3. Биггз С., Хаапала И. Долгая жизнь, взаимопонимание и эмпатия поколений // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2016. – № 2. – С. 46–58.
4. Всемирный Доклад о старении и здоровье 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.portal.pmnch.org/ageing/publications/world-report-2015/ru> (дата обращения: 24.07.2017).
5. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. – М., 2002.
6. Ильин Е. П. Психология взрослости. – СПб. : Питер, 2012.
7. Краснова О. В., Лидере А. Г. Социальная психология старения. – М., 2002.
8. Краснова О. В. Порождение заблуждений: пожилые люди и старость // Отечественные записки. – 2005. – № 3.
9. Краснова О. В. Выход на пенсию и идентичность женщин // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7. – № 35. – С. 6.
10. Лидерс А. Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 2.
11. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. – Калуга, 1994.
12. Продолжительность жизни в РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://reconomica.ru/экономика/статистика/средняя-продолжительность-жизни-в-рф> (дата обращения: 24.07.2017).
13. Рыжов Б. Н. Системная периодизация развития // Системная психология и социология. – 2012. – № 5.
14. Сапогова Е. Е. Экзистенциально-психологический анализ старости // Культурно-историческая психология. – 2011. – № 3. – С. 75–81.
15. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 38–50.
16. Хайдеггер М. Бытие и время. – М., 1997.
17. Шахматов Н. Ф. Психическое старение. – М., 1996.
18. Эрикссон Э. Детство и общество. – СПб., 1996.
19. Laslett P. The Third Age, the Fourth Age and the Future // Ageing and Society. – 1994. – № 3. – Vol. 14. – P. 436–447.

REFERENCES

1. Aleman A. Mozg na pensii. Nauchnyy vzglyad na preklonnyy vozrast. – M., 2016.
2. Antsyferova L. I. Pozdnyy period zhizni cheloveka: tipy stareniya i vozmozhnosti postupatel'nogo razvitiya lichnosti // Psikhologicheskyy zhurnal. – 1996. – № 6. – S. 60–71.
3. Biggz S., Khaapala I. Dolgaya zhizn', vzaimoponimanie i empatiya pokoleniy // Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny. – 2016. – № 2. – S. 46–58.
4. Vsemirnyy Doklad o starenii i zdorov'e 2015 g. [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.portal.pmnch.org/ageing/publications/world-report-2015/ru> (data obrashcheniya: 24.07.2017).
5. Ermolaeva M. V. Prakticheskaya psikhologiya starosti. – M., 2002.
6. Il'in E. P. Psikhologiya vzroslosti. – SPb. : Piter, 2012.
7. Krasnova O. V., Lidere A. G. Sotsial'naya psikhologiya stareniya. – M., 2002.
8. Krasnova O. V. Porozhdenie zabluzhdeniy: pozhilye lyudi i starost' // Otechestvennye zapiski. – 2005. – № 3.
9. Krasnova O. V. Vykhod na pensiyu i identichnost' zhenshchin // Psikhologicheskie issledovaniya. – 2014. – T. 7. – № 35. – S. 6.
10. Liderts A. G. Krizis pozhilogo vozrasta: gipoteza o ego psikhologicheskom sodержanii // Psikhologiya zrelosti i stareniya. – 2000. – № 2.
11. Livekhud B. Krizisy zhizni – shansy zhizni. Razvitie cheloveka mezhdru detstvom i starost'yu. – Kaluga, 1994.
12. Prodolzhitel'nost' zhizni v RF [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://reconomica.ru/ekonomika/statistika/srednyaya-prodolzhitel'nost'-zhizni-v-rf> (data obrashcheniya: 24.07.2017).

13. Ryzhov B. N. Sistemnaya periodizatsiya razvitiya // Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya. – 2012. – № 5.
14. Sapogova E. E. Ekzistentsial'no-psikhologicheskii analiz starosti // Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. – 2011. – № 3. – S. 75–81.
15. Slobodchikov V. I., Tsukerman G. A. Integral'naya periodizatsiya obshchego psikhicheskogo razvitiya // Voprosy psikhologii. – 1996. – № 5. – S. 38–50.
16. Khaydegger M. Bytie i vremya. – M., 1997.
17. Shakhmatov N. F. Psikhicheskoe starenie. – M., 1996.
18. Erikson E. Detstvo i obshchestvo. – SPb., 1996.
19. Laslett P. The Third Age, the Fourth Age and the Future // Ageing and Society. – 1994. – № 3. – Vol. 14. – P. 436–447.