

Психологические основы долголетия

В.Н. Шабалин

Долгожителями считаются люди в возрасте старше 90 лет. Такой возраст указывает на высокую степень приспособленности организма человека к условиям окружающей среды. Долгожителей следует рассматривать как биосоциальную элиту вида *Homo Sapiens*, так как долгожителем становится только один человек из пяти тысяч родившихся. Психологическое обследование долгожителей позволяет выяснить важные факторы, обеспечивающие человеку продолжительность жизни, значительно превышающую средние показатели в популяции. Анализ данных факторов позволяет выявить опорные точки для формирования методики мотивации населения на долгожительство.

В первую очередь долгожительство определяется функциональным состоянием коры головного мозга, высшего управляющего звена жизнедеятельности организма. Тип высшей нервной деятельности у долгожителей, как правило, сильный и уравновешенный. Они отличаются хорошей памятью, высокой умственной и физической активностью. Долгожители общительны, доброжелательны, проявляют высокий интерес к событиям и явлениям окружающего мира.

Продолжительность жизни индивида во многом зависит от состояния духа человека, его самооценки, представления о собственной значимости для других, оттого, насколько он сам считает необходимым и оправданным собственное существование. На продолжительность жизни человека существенное влияние оказывают личностные установки, включая понимание смысла жизни и нравственно-этические оценки ее многосложных событий. В значительной степени продолжительность

жизни определяют такие индивидуальные особенности поведения человека, как его темперамент, работоспособность, волевые качества, интеллектуальное, духовное и культурное развитие.

Старение сопровождает человека на всем протяжении его жизни. Каждый человек генетически индивидуален, поэтому всем свойствен индивидуальный темп и характер старения. Вместе с тем от условий и образа жизни зависит либо повышение, либо замедление темпа старения. Что бы нам ни обещала макробиотика (наука о продлении жизни), личная ответственность за продолжительность собственной жизни человека является главным фактором в данной проблеме. Поэтому всегда остается в силе золотой закон жизни: "Лучший способ увеличения продолжительности жизни — это самому не укорачивать ее".

Человеческий организм обладает множеством замечательных качеств. Одним из них является способность вырабатывать средства противодействия против различных патологических процессов, которые постоянно возникают или готовы возникнуть на протяжении всей жизни организма. Задача человека научиться разумно поддерживать и развивать свои естественные способности к производству средств и механизмов "самолечения" организма. Это основной путь предупреждения преждевременного старения.

В настоящее время людей, перешагнувших 100-летний рубеж, в мире десятки тысяч. Несмотря на все тяготы современной жизни, Россия не отстает по этому показателю от Европы. Сегодня мы насчитываем около 6 тыс. людей старше 100 лет.

В социологии есть понятие "качество жизни". Часто задают вопрос: "Может ли быть высоким качество жизни у долгожителя?" Обратимся к истории, которая знает множество примеров высокой интеллектуальной активности у людей старческого возраста и долгожителей. Софокл написал гениальную трагедию Эдип на 100-м году жизни. Лев Толстой, Вольтер, Гете, Бернард Шоу и другие продолжали создавать свои

литературные шедевры в возрасте 80 лет и старше. Илья Репин, Иван Айвазовский написали лучшие картины в возрасте 80—85 лет, Артур Рубинштейн давал концерты в 89-летнем возрасте. Творческим долголетием отличались Микеланджело и Тициан, они сохраняли высокую работоспособность в возрасте старше 90 лет. Многие отечественные ученые — И.П. Павлов, А.Н. Крылов, Н.К. Зелинский, Н.Ф. Гамалея, И.М. Мичурин и другие — продолжали заниматься активной исследовательской деятельностью, когда им было за 80. Неоспоримо, что интеллектуальная активность, как и физическая, продлевает человеку жизнь. Непрерывно тренируя мозг, можно до глубокой старости компенсировать неизбежное отмирание нервных клеток, повышая качество работы остающихся. В целом же, с каким бы скепсисом мы не относились к понятию «образ жизни», именно он является тем поведенческим интегралом, который определяет, насколько продолжительной будет его жизнь.

Мы постоянно слышим и повторяем сами жалобы на быстротечные годы, о том, что совсем недавно были "на пути на ярмарку, а теперь вдруг оказались на пути с ярмарки". В связи с этим я хочу напомнить замечательное наставление А. Камю: "Время идет медленно, когда за ним следишь. Оно чувствует слезку. Но оно пользуется нашей рассеянностью. Возможно даже, что существуют два времени: то, за которым мы следим, и то, которое нас преобразует".

Действительно физические и даже некоторые интеллектуальные способности с возрастом ухудшаются, память на текущие дела заметно сдает. Многие чувствуют, что не в силах угнаться за стремительными переменами в окружающей жизни, теряют социальную адаптированность. Возникает желание отгородиться от мира, залезть в «глухой угол» жизни. Но такая реакция жизнь не облегчает, она давит человека, приносит еще больше повседневных трудностей, патологически усиливает чувство одиночества.

Важно как можно дольше обходиться собственными силами во всех сферах жизни. Не пугаться напора нового, стараться хотя бы элементарно понять его. Интеллектуальная нагрузка не только укрепляет головной мозг, но и развивает уверенность в себе. Нужно помнить о том, что развитие личности никогда не прекращается. Процесс старения вовсе не означает деградацию личности, это процесс ее преобразования и часто не в худшую сторону. Старость так же, как и предыдущие периоды жизни, раскрывает новые перспективы. Важно, чтобы новый этап жизни обеспечивал необходимую и достаточную нагрузку и телу, и душе, и интеллекту. Для человека, которому перевалило за 60, есть лишь один рецепт на долголетие: работать, работать и работать. Жизненный опыт позволяет ему глубже познать и понять самого себя, взглянуть на происходящее с исторической точки зрения, осознанно определить свое место в обществе. Важно добиваться хотя бы небольших успехов, здоровые амбиции являются важным жизненным стимулом в любом возрасте, а не только в молодом. Безделье разрушает личность, атрофирует тело, дух, интеллект. Золотой закон жизни предупреждает: "Ленность - самый быстрый способ ухода из жизни".

Однако жизнь показывает и примеры иного рода. Несмотря на приобретенную мудрость и далеко не истраченный жизненный потенциал, многие пожилые люди замыкаются в рамках примитивной обыденности. Трудно определить общую причину потери пожилым человеком интереса к жизни, но, безусловно, самое страшное, что может быть для человека, - это заживо умереть.

Высокая продолжительность жизни не придет сама собой. Для того чтобы достичь ее, необходимо достучаться до сознания каждого человека и объяснить ему, что личная ответственность за состояние своего здоровья является наиболее важной составляющей всего комплекса мер по обеспечению длительности жизни человека. Золотой закон жизни гласит: "Ни государство, ни общество, ни медицина не могут решить вопрос

долголетия человека, долголетие, в первую очередь, зависит от самого человека". Необходимо, чтобы каждый человек четко представлял себе, что старение начинается задолго до пожилого и старческого возраста, задолго до появления биологических признаков старости. Старение - это элемент комплексного процесса развития организма человека, и протекает он в течение всей его жизни. Поэтому человек, нацеливающий себя на активное долголетие, уже с молодых лет должен достаточно строго контролировать образ жизни, в основе которого следует иметь высокую духовность, общественную, физическую и умственную активность, рациональное питание, разумную личную гигиену. Нужно уметь держать себя в строгих поведенческих рамках и находить в себе достаточные силы для того, чтобы отодвинуть от себя многочисленные пагубные соблазны, расставленные на дороге нашей жизни. К сожалению, эти принципы исповедует далеко не все представители рода человеческого. И.П. Павлов отмечал, что человек может жить и до 100 лет, но сам своей невоздержанностью, беспорядочностью, безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.

Расчеты и прогнозы возможной максимальной продолжительности жизни человека устанавливают границы этого показателя в весьма широких пределах — от 120 до 200 лет. Однако средняя продолжительность жизни людей, даже в самых обеспеченных странах, не достигает и 80 лет. По-видимому, даже при самых благоприятно складывающихся внешних условиях и значительном повышении в менталитете людей ценности их здоровья и жизни максимальные притязания человечества на среднюю продолжительность жизни к концу XXI столетия не могут быть ориентированы более чем на 90-95-летний возраст. Но и этот возраст не явится человеку как подарок. Только систематическая, упорная работа над собой, над своим физическим и духовным совершенствованием может сделать человека здоровым

энергичным долгожителем, пребывающим в гармонии с собой, близкими и окружающей средой в целом.

Городской житель часто наблюдает картину, когда не так уж и старая женщина не может поднять свое грузное тело на ступеньку автобуса. Безусловно, мы стремимся помочь ей, но, в то же время, невольно проскальзывает мысль - что же ты не можешь померить свой аппетит, сделать утром несколько приседаний, найти время для прогулок? Воспитание и главное самовоспитание ответственности человека за свою жизнь состоит в том, чтобы создать оптимальные условия для выполнения генетической программы, определяющей и продолжительность, и качество жизни. Реализация этих возможностей зависит, прежде всего, от самого человека и только потом от объективных условий его существования. Священное Писание вводит понятие "смертный грех". Если убрать мистическую оболочку этого понятия, то оно являет собой грубое нарушение здорового образа жизни и в моральном, и в физическом смысле, т. е. смертный грех - это такое действие, которое отбирает у человека здоровье и годы жизни. Лень и переедание - два наиболее опасных смертных греха. Нужно сбросить их с себя! Это трудно, но нет другого пути к продлению жизни. Каждый зрелый человек носит в своей памяти простые жизненные мудрости, но в суете и заботах часто забывает им следовать. Поэтому нужно чаще и себе, и окружающим людям напоминать правила, выработанные опытом долгожителей.

Хорошо известен и такой золотой закон жизни: "Долго может жить только счастливый человек". Счастье представляет собой особую субстанцию, которая определяет качество жизни человека. Ощущение счастья - это психологическая база долголетия. Счастье в большей степени зависит от наших внутренних установок, чем от внешних условий. Способность управлять своим настроением, умение видеть во всех жизненных эпизодах хорошую сторону является почвой, на которой

возрастает ощущение счастья — важнейшее условие долгой здоровой жизни. Как мы воспринимаем окружающий нас мир — замечаем его красоты, или только черные пятна нарушенной экологии, видим в своих ближних высокие человеческие качества, или только язвы порока, радуемся успеху товарища, или он вызывает в нас черную зависть? Доброжелательное отношение к окружающим людям в семье и на работе, при случайных встречах создаст благоприятную жизненную обстановку не только для них, но и прежде всего для вас.

Каждый имеет свое представление о счастье. Для одних оно концентрируется в материальных благах, для других - в физических удовольствиях. Многие находят счастье во власти над людьми, кто-то видит счастье в жертвоприношении себя ради близкого человека, а кто-то - в созидательном труде. Каждый выбирает свою цель и свой путь к достижению счастья. С возрастом представление о счастье меняется. Гете на закате своей долгой жизни заметил, что каждому десятилетию человеческой жизни присущи свое счастье, свои надежды, свои перспективы. Но если человек не состоялся как личность, если его существо определялось только модной одеждой, шикарной квартирой и престижной машиной при его внутренней пустоте и алчности, то это мнимое счастье. С возрастом оно рассыпается в прах, оставляя в душе только горечь и сожаление о бесплодно потраченном времени жизни.

Известная русская пословица гласит: «Добродетель — сама себе награда, зло — само себе кара». Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость — все это смертные грехи, которые кочуют от человека к человеку, разрушая и опустошая его, сокращая время и снижая качество жизни. Эти черты портят жизнь окружающим людям, но в большей мере они поражают самого злобствующего завистника. Человек всегда должен находить способ очищения себя от негативных эмоций, давящих душу. Вокруг столько прекрасных людей, вещей, событий, обратите внимание на них. Живите радостью, отбросьте злобу и раздражение.

И еще следует подчеркнуть, что интерес к жизни и качество жизни почти синонимы. Несмотря на всю многогранность деятельности человека, основную ответственность он должен нести за продолжительность и качество собственной жизни. Хорошо известно, что лучшим индикатором биологического возраста является самочувствие. Молод или стар человек зависит от того, каким он себя ощущает. Важнейшим здесь является желание самого человека стать долгожителем с сохранением физической и умственной активности. Однако большие цели не могут быть достигнуты без больших усилий. Прежде всего, необходимо максимально сместить акцент ответственности за продолжительность и качество жизни на себя, считая здравоохранение и социальные службы лишь вспомогательным элементом в защите, поддержке и укреплении здоровья.

Подводя итоги представленному краткому анализу, следует отметить, что продолжительность нашей жизни запрограммирована. Эта программа записана в геноме, количество генов у человека около 30 тысяч, и каждый из них участвует в организации процесса старения. Программа исключительно сложная и в настоящее время мы еще не научились ее читать. Однако, следует принимать во внимание, что генетическая программа определяет максимально возможные сроки жизни организма конкретного человека. Увеличить эти сроки мы не можем, но не допускать их сокращения в наших силах. Для этого мотивация каждого человека на личное долголетие должна стать системным интегратором, подчиняющим себе все множество разнообразных, как комплементарных, так и плохо совместимых и даже антагонистических факторов, формирующих нашу жизнь.