

*Посвящается*

*Бетти и Дону Паркер,  
которые научили меня брать от жизни все.*

*Моей любви, Тодду Бернайту, вместе с которым мы  
преодолеваем все волны жизни.*

*Бо, Клэр и Эль Бернайту, которые вдохновляют нас  
оставаться на плаву, дышать и наслаждаться водой.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	11
Новый взгляд на возраст . . . . .	12
Что такое долгая жизнь в радость? . . . . .	13
Мой путь к долгой жизни в радость . . . . .	15
О книге . . . . .	17
<b>ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ?</b>	
<b>ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ?</b> . . . . .	21
Что такое долгая жизнь в радость . . . . .	22
<i>Практика радости</i> . . . . .	26
Матрица радости . . . . .	28
Что такое радость? . . . . .	31
Радость в духовности . . . . .	34
Как две ментальные установки на старение влияют на радость . . . . .	36
<i>Практика радости</i> . . . . .	40
Независимо от того, с чего вы начинаете, вы можете получать больше радости от своей жизни . . . . .	42
<b>ГЛАВА 2. КАК ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.</b> . . . . .	46
Продолжительность жизни vs ожидаемая продолжительность жизни . . . . .	48
Наша культура омоложения . . . . .	53
<i>Практика радости</i> . . . . .	56
Как жизнь в радость увеличивает продолжительность жизни . . . . .	58
Обратная сторона долгой жизни без радости . . . . .	61
Последствия долгой жизни без радости . . . . .	63

Факторы продолжительности жизни, которые вы можете и не можете контролировать . . . . .	.64
Ключ к более долгой жизни . . . . .	.70
<i>Практика радости</i> . . . . .	.73
<b>ГЛАВА 3. КАК ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ . . . . .</b>	<b>.76</b>
Что такое продолжительность здоровой жизни? . . . . .	.78
Физические изменения: что является нормой с возрастом? . . . . .	.78
Физическое здоровье: что вы можете сделать . . . . .	.80
Когнитивные изменения: что является нормой с возрастом? . . . . .	.82
Когнитивное здоровье: что вы можете сделать . . . . .	.83
Эмоциональное здоровье: что является нормой с возрастом? . . . . .	.84
Эмоциональное здоровье: что вы можете сделать . . . . .	.86
<i>Практика радости</i> . . . . .	.87
Как жизнь в радость повышает продолжительность здоровой жизни . . . . .	.89
Пирамида долголетия: как соотносятся между собой продолжительность жизни, продолжительность здоровой жизни и продолжительность жизни в радость . . . . .	.93
Подходы и меры по поддержанию здоровья . . . . .	.97
<i>Практика радости</i> . . . . .	100

## **ЧАСТЬ II. ЧТО УКРЕПЛЯЕТ РАДОСТЬ В ЖИЗНИ**

<b>ГЛАВА 4. РАСТИТЕ С РАДОСТЬЮ . . . . .</b>	<b>105</b>
Важное значение постоянного роста . . . . .	108
Принятие себя: основа для роста на протяжении всей жизни. . . . .	109
Ваша лучшая будущая версия себя . . . . .	112
<i>Практика радости</i> . . . . .	114
Любознательность: катализатор роста . . . . .	115
<i>Практика радости</i> . . . . .	121
Юмор — это вам не шутки . . . . .	125
<i>Практика радости</i> . . . . .	130
Расти, плюхнувшись на живот . . . . .	131
Продолжайте расти . . . . .	132

ГЛАВА 5. ОБЩАЙТЕСЬ С РАДОСТЬЮ . . . . .	135
Чтобы жить в радость, необходимы качественные связи . . .	136
Миф о независимости. . . . .	139
<i>Практика радости</i> . . . . .	140
Составьте перечень своих связей . . . . .	140
<i>Практика радости</i> . . . . .	142
Никогда не поздно найти друзей . . . . .	143
Как поддерживать связь с друзьями. . . . .	145
Как найти новых друзей . . . . .	151
Семейные связи в пожилом возрасте . . . . .	155
ГЛАВА 6. АДАПТИРУЙТЕСЬ С РАДОСТЬЮ . . . . .	163
Новые обстоятельства. . . . .	165
Способы адаптации . . . . .	167
<i>Практика радости</i> . . . . .	171
Как справляться с трудностями . . . . .	172
<i>Практика радости</i> . . . . .	178
Как вернуться в строй. . . . .	180
Устойчивость и духовный рост. . . . .	183
<i>Практика радости</i> . . . . .	184
ГЛАВА 7. ДАРИТЕ С РАДОСТЬЮ . . . . .	187
Ваша цель — дарить. . . . .	188
Как развивать в себе желание дарить . . . . .	196
Цели. . . . .	200
<i>Практика радости</i> . . . . .	204
Заключение: ваше наследие радости . . . . .	206

### **ЧАСТЬ III. КАК ПОСТРОИТЬ СВОЮ ДОЛГУЮ ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ**

ГЛАВА 8. НАПОЛНЯЙТЕ СВОЙ РЕЗЕРВУАР РАДОСТИ . . . . .	213
Используйте то, что становится лучше с возрастом, чтобы максимизировать свою радость . . . . .	215
Вас меньше волнует, что думают о вас другие . . . . .	216
Вы наслаждаетесь большей эмоциональной стабильностью. . . . .	218
Вы используете накопленный опыт решения проблем . . . . .	220
Вы углубляетесь в духовность . . . . .	221
Вы выбираете смех . . . . .	223
Регулярно просматривайте свою таблицу долгой жизни в радость . . . . .	229

<i>Практика радости</i> . . . . .	232
<i>Практика радости</i> . . . . .	233
<i>Практика радости</i> . . . . .	234
ГЛАВА 9. КОГДА РАДОСТЬ УГАСАЕТ . . . . .	236
Научная подоплека эмоционального упадка . . . . .	238
Как Энн вернула себе радость в жизни . . . . .	249
Как найти помощь . . . . .	252
<i>Практика радости</i> . . . . .	255
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ. НАСЛЕДИЕ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ В РАДОСТЬ</b> . . . . .	257
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> . . . . .	260
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b> . . . . .	261
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> . . . . .	268
<b>ОБ АВТОРЕ</b> . . . . .	270

## ВВЕДЕНИЕ

Люди постоянно спрашивают: «В чем секрет Бетти?»

Бетти — моя мама, и ей 96. Она живет одна, по-прежнему полна энергии, смеется до упаду с друзьями и никогда не забывает поздравить с днем рождения или отправить открытку с соболезнованиями. Родные, соседи и даже едва знакомые души в ней не чают.

При этом Бетти никогда особо не увлекалась спортом, любит сладости, иногда может позволить себе коктейль и сама признается, что не всегда была такой жизнерадостной. Как же ей удастся так наслаждаться жизнью в пожилом возрасте?

Сразу скажу: дело не в генах и не в везении.

Ее секрет не в идеальном здоровье или беззаботной жизни. На самом деле это вовсе не секрет — это целая наука и искусство.

Будучи геронтологом, я на протяжении десятилетий исследовала различные факторы, благодаря которым люди наслаждаются своей старостью. В этой книге я поделюсь проверенными стратегиями, которые помогли Бетти жить максимально счастливой жизнью в пожилом возрасте.

Когда мы говорим про долголетие, упор чаще всего делается на продолжительность жизни — *lifespan* или на продолжительность здоровой жизни — *healthspan*. Но какой смысл в долгой здоровой жизни, если человек не получает от нее удовольствия?

Тут-то в дело и вступает *joyspan* — продолжительность жизни в радость — ключ к долгой и полноценной жизни. Речь идет не только о физическом здоровье, но и о развитии

внутренней силы — способности расти, общаться, адаптироваться и дарить — на протяжении всей жизни.

Мы все стареем. Независимо от того, 23 вам или 103, прямо сейчас лучшее время, чтобы инвестировать в свой *joyspan*.

Давайте приступим.

## Новый взгляд на возраст

Любой, кто говорит: «Возраст — это лишь число в паспорте», еще не дошел до больших чисел. Стареть нелегко, и быть «вечно молодым» — это не план. Сколько бы раз вы ни отжимались и сколько бы протеиновых коктейлей в день ни выпивали, со временем непременно появляются трудности. Роли, которые вам так нравились, меняются, текст в меню «становится» все более мелким, шея обвисает, болезни наступают.

С другой стороны, старение — это не спуск по наклонной, каким его видят многие люди. Многомиллиардная индустрия омолаживающих средств получает прибыль, когда вы недовольны своим внешним видом и боитесь старения как чумы. Его трагедия не в том, что мы все стареем и умираем, а в том, что старение превратили в нечто бесполезное, а порой и вовсе мучительное, болезненное и унижительное. Старение не обязательно должно быть таким. Когда речь заходит о долголетию, основное внимание приходится на продолжительность жизни.

В последнее время акцент делается не столько на этом, сколько на количестве лет, которые человек проживает в хорошем здоровье, или *healthspan*. Это шаг в правильном направлении, потому что все мы хотим жить как можно дольше и быть при этом как можно более здоровыми.

Однако есть загвоздка: от долгой жизни, даже с хорошим здоровьем, будет мало толку, если вы ей недовольны. Как отмечает врач-гериатр доктор Луиза Аронсон: «Мы добавили

к нашей жизни пару десятилетий, по сути, целое поколение, и теперь не знаем, что с этим делать».

Нам не хватает практического лексикона и подхода для максимального повышения качества нашей долгой жизни. Нам необходимо научно обоснованное практическое руководство по созданию долгой жизни, характеризующейся психическим благополучием. Недостаточно просто долгой и здоровой жизни — она должна быть еще и в радость.

## Что такое долгая жизнь в радость?

Это ощущение благополучия и удовлетворенности. Американская психологическая ассоциация определяет радость как чувство, возникающее из ощущения благополучия или удовлетворенности. Испытывать радость — не то же самое, что чувствовать себя счастливым. Счастье приходит и уходит и часто зависит от внешних обстоятельств. Чувство радости же можно испытать даже в неблагоприятных ситуациях. Это скорее удовлетворение, чем исступленный восторг: она может проявляться в виде улыбки, хотя зачастую этого не происходит. Не всегда можно определить радость человека, наблюдая за ним. Так, одна пожилая женщина, любующаяся деревьями из окна, может чувствовать себя одинокой и несчастной, в то время как другая, смотрящая на те же деревья, может испытывать при этом огромную радость.

Моя мама живет долгою жизнь в радость. Она практикует именно то, что я проповедую: основанный на исследованиях и проверенный подход к максимальному благополучию в долголетию. Долгая жизнь в радость требует знаний, намерений и усилий и достижима независимо от того, с чего вы начинаете сегодня. Ваш текущий подход к долголетию, вне всякого сомнения, неполный. Повседневные СМИ заваливают нас советами, как улучшить физическую форму, хотя информации,

как улучшить психологическое состояние и эмоциональное благополучие, очень мало. Здесь вы встретите убедительные результаты исследований в области психологического благополучия, которые зачастую остаются на страницах академических журналов. Эта книга — то, что вам нужно и чего вам так не хватало.

Процветать в старости — значит жить полноценной, целеустремленной и удовлетворительной жизнью, несмотря на все проблемы, сопутствующие старению. Это включает в себя максимальное улучшение физического здоровья, когнитивных функций, эмоционального благополучия, социальных связей и чувства значимости. Процветать не означает быть свободным от всех проблем со здоровьем или трудностей; скорее упор делается на устойчивости, адаптивности и способности находить радость и ценность в жизни. Люди не процветают в старости по воле случая или удачи, они активно повышают качество собственной жизни. Как это делать? Будучи геронтологом, я изучила результаты 35-летних эмпирических исследований психологического благополучия в пожилом возрасте. Эти исследования провели эксперты со всего мира и выявили сотни прогностических факторов. Чем глубже я вникала в результаты, тем четче передо мной вырисовывались лежащие за ними закономерности. Сотни прогностических факторов, обнаруженных в тысячах исследований о том, что необходимо для процветания в пожилом возрасте, можно объединить в четыре основные подгруппы. Исследования показали, что люди, проживающие долгую жизнь в радость, активно практикуют четыре ключевых вида активности. Они:

- развиваются: продолжают исследовать и расширять горизонты;
- общаются: уделяют время новым и существующим отношениям;
- адаптируются: приспосабливаются к меняющимся и сложным ситуациям;
- дарят: делятся собой.

Каждый из этих элементов — обязательное условие для благополучия в пожилом возрасте, и вы можете улучшить себя в каждой из этих областей. Радость в жизни очень важна, ведь без нее долгая жизнь становится в тягость.

## Мой путь к долгой жизни в радость

Когда 30 лет назад я защитила докторскую диссертацию, то оказалась в ситуации оксюморона: я была самым молодым доктором геронтологии в стране. Мне это казалось совершенно логично — на самом деле чувствовала, что родилась геронтологом. Все началось с того, что стала неожиданным прибавлением для своих родителей среднего возраста, а также братьев и сестер, учившихся в старших классах. Я была единственным четырехлетним ребенком в детском саду с замужней сестрой. Когда другие дети смеялись над пожилыми людьми, принимала это на свой счет. Порой молча терпела их насмешки, а иногда вставала на защиту своих: седых, морщинистых и замечательных.

Я преподавала гериатрию и геронтологию в течение 19 лет в Медицинской школе Калифорнийского университета в Ирвине. В Центре здоровья пожилых людей UCI у меня была возможность воочию наблюдать за людьми и их родными, которые столкнулись с проблемами старости. Больше всего меня поразили радикальные различия в том, как разные люди переживали процесс старения. Для некоторых это был разочаровывающий, унижительный и болезненный путь все более ускоряющегося угасания. Для других восьмое, девятое и даже десятое десятилетия жизни были наполнены явным восторгом, духовностью и радостью.

Большую часть карьеры я посвятила первой группе людей — тем, кто страдает. То, что я видела, запечатлелось в памяти и оставило шрамы на сердце. Голубоглазая миссис С.,

страдавшая от сильной физической боли и глубокого одиночества. Гордый мистер Р. был вынужден выбирать между необходимыми лекарствами и едой. Мисс Т. с любовью ухаживала за своим братом с синдромом Дауна, пока у нее не развилась болезнь Альцгеймера и их не обнаружили в ужасных условиях, которые преследуют меня до сих пор.

Доктор Лаура Москеда — мой наставник, друг и талантливый гериатр. Нам выпала честь основать первый в стране Центр судебной экспертизы по делам о жестоком обращении с пожилыми людьми, расследующий подобные случаи. Тысячи ситуаций жестокого обращения с пожилыми и ненадлежащего ухода за ними дали нам понять, что никто не застрахован от тяжелых условий в старости.

Мы увидели, что одиночество убивает, а изоляция — ключевой фактор риска. Мы поняли, что отсутствие надлежащего ухода и жестокое обращение имеют место не только в полуразрушенных лачугах, но и за закрытыми дверями красивых домов. Мы обнаружили, что после подобных ситуаций стыдно не виновнику, а пожилому человеку, а это сильно печалит и возмущает. Иногда виновных нет, есть лишь ужасная безвыходная ситуация, в которой страдают все.

Многие дни я ехала с работы домой в слезах, используя блузку вместо платочка. Мы с Лаурой получили Национальную награду от генерального прокурора США за помощь жертвам преступлений, и, хотя я должна была гордиться, помню, как ужасно себя чувствовала в самолете по дороге домой. Я представляла себя сидящей у подножия скейт-рампы. Изо всех сил пыталась перевязать людей, падавших на асфальт в конце ramпы, однако шрамы и страдания оставались. Я поняла, что настоящая цель — подняться на вершину этой скейт-рампы и дать людям все, что необходимо им для счастливой жизни в старости.

Цель книги — вооружить вас и ваших близких для этой беспрецедентно долгой жизни. Я хочу, чтобы вы процветали на протяжении всей своей жизни.

## О книге

Я разделила ее на три части.

В первой части объясняется, почему долгая жизнь в радость так важна. В первой главе дается определение долгой жизни в радость и рассказывается о тех, кому удалось ее прожить до вас. Во второй и третьей главах подробно рассматривается, как жизнь в радость влияет на продолжительность и ее качество.

Во второй части говорится о том, как вы можете продлить собственную жизнь в радость. Четвертая глава — глубокое погружение в первый важный элемент радостной жизни — постоянный рост на протяжении всей жизни. В пятой главе представлена практическая информация о том, как создать и укрепить социальные связи во второй половине жизни. В шестой главе узнаете, как важна адаптивность радостной жизни и как максимально повысить свою адаптивность. Седьмая глава покажет, как, отдавая другим, вы раскрываете смысл собственной жизни и обретаете цель.

Третья часть раскрывает, как открыть для себя радость в жизни, которой вы будете наслаждаться до самого ее конца. Восьмая глава научит вас наполнять свой «резервуар радости», а девятая даст вам инструменты, которые пригодятся, когда ваш уровень радости жизни снизится. Я рассмотрю такие распространенные проблемы, как ощущение, будто вы стали обузой, трудности, связанные с мобильностью и здоровьем, а также потеря близких.

В каждой из трех частей вы увидите повторяющиеся элементы. Тут собраны небольшие истории про взрослых людей, воплощающих элементы «жизни в радость». «Практика радости» — занятия и упражнения, которые помогут вам лучше понять, что создает «жизнь в радость». Наконец, «матрицы радости» — это примеры того, как реальные люди применяют на практике четыре элемента «жизни в радость».

Я долго думала о старости. Тридцать три года назад написала это стихотворение в ответ на вопрос моего профессора английского языка: «Что для вас важно?» То, что было важно для меня тогда, что важно для меня и сейчас, — это пожилые люди. Стихотворение под названием «Мы — это они» заканчивается так:

*Но мы все гребем все ближе к концу могучей реки  
И теперь наконец понимаем их стоны.*

Мы — это они и теперь можем делать выбор, здесь, в более спокойных водах, в нескольких километрах от устья реки.

Я хочу, чтобы вы, прочитав эту книгу, обрели надежду. Хорошая и радостная вторая половина жизни — это внутренняя работа. Подобно тому как физическое тело состоит из клеток, внутреннее «я» состоит из мыслей. По данным национального исследовательского фонда, за один день у человека возникает около 60 тысяч мыслей. Подобно клеткам, мысли часто бывают маленькими и, казалось бы, безобидными. Между тем все мысли в совокупности составляют наше внутреннее «я». С возрастом мы уже не можем скрываться за молодым лицом или телом. Наше внутреннее «я» выходит на первый план, и оно может быть великолепным. Я знаю это, потому что видела сияние радостной жизни в тысячах пожилых людей. Я хочу этого и для вас.

# ЧАСТЬ I

---

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА  
ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ?