



АЛЕКСЕЙ СИТНИКОВ

KARMA POWER

ПСИХОЛОГИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
С41

Ситников, Алексей Петрович.
С41 KARMAPOWER. Психология долголетия / Алексей Ситников. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Книги Алексея Ситникова).

ISBN 978-5-04-249125-2

Почему один человек уже в сорок уверен, что лучшие годы позади, а другой в восемьдесят строит планы и начинает новые проекты? Профессор Алексей Ситников исследует психологические и биологические механизмы старения и объясняет, как цели, отношения, эмоции, образ жизни и интерес к будущему влияют на наше состояние. Опираясь на современные научные данные, беседы со специалистами и наблюдения за долгожителями Окинавы, автор предлагает шесть опор долголетия. Практические задания помогут сохранить энергию, принять свой возраст, легче адаптироваться к переменам и выстроить собственную стратегию долгой, активной и наполненной жизни.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-249125-2

© Ситников А.П., текст, 2026
© Бортник В.О., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание

Введение 7

**Часть I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТАРОСТЬ: ПОЧЕМУ
МЫ НАЧИНАЕМ СТАРЕТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ 17**

 Глава 1. ПЯТЬ ЗОН, ГДЕ ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ 19

 Глава 2. ПОТЕРЯ БУДУЩЕГО: КОГДА ЖИЗНЬ
 ПЕРЕСТАЕТ ЗВАТЬ ВПЕРЕД..... 30

 Глава 3. МЫШЛЕНИЕ: КАК НАШИ МЫСЛИ
 И УСТАНОВКИ КРАДУТ БУДУЩЕЕ 42

 Глава 4. ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ УДЕРЖИВАЮТ НАС
 В ПРОШЛОМ 91

 Глава 5. ОДИНОЧЕСТВО: ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕКУ
 НУЖЕН ЧЕЛОВЕК 139

**Часть II. БИОЛОГИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ:
КАК СТАРЕЕТ ТЕЛО 153**

 Глава 1. ДВА ПИКА СТАРЕНИЯ 155

 Глава 2. БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ И СПОСОБЫ
 ЕГО ИЗМЕРЕНИЯ..... 167

 Глава 3. КАК СТАРЕЕТ ОРГАНИЗМ: ЧЕТЫРЕ ВОЛНЫ
 ИЗМЕНЕНИЙ 181

Часть III. КОНСТРУКТОР ДОЛГОЙ ЖИЗНИ: ШЕСТЬ ОПОР ДОЛГОЛЕТИЯ	191
Опора 1. СМЫСЛ И ЦЕЛИ: КАК СОЗДАВАТЬ БУДУЩЕЕ.....	193
Опора 2. СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ: КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ	211
Опора 3. ГИБКОСТЬ: КАК МЕНЯТЬСЯ ВМЕСТЕ С ЖИЗНЬЮ	226
Опора 4. ПРИНЯТИЕ ВОЗРАСТА: КАК ВИДЕТЬ ВОЗМОЖНОСТИ НОВОГО ЭТАПА ЖИЗНИ.....	238
Опора 5. ПРИНЯТИЕ КОНЕЧНОСТИ: КАК ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ	251
Опора 6. ЭНЕРГИЯ: КАК СОХРАНИТЬ РЕСУРС ДЛЯ ЖИЗНИ.....	266
Заключение	325
Список литературы	329

ВВЕДЕНИЕ

А что, если кто-то скажет вам, что спорт, питание и хороший сон — вовсе не самое главное для долгой и здоровой жизни? Звучит странно, согласитесь. Особенно сегодня, когда разговор о долголетию почти всегда сводится к витаминам и биодобавкам, тренировкам и трекерам сна.

Не поймите неправильно. Питание, сон и активный образ жизни действительно важны для здоровья. Но достаточно ли этого, чтобы жить долго? Наверняка вы встречали людей, которым за 60, но они чувствуют себя на 40. И наоборот: кому-то едва исполнилось 40, а кажется, будто он уже прожил все, что ему было отпущено. Такие люди просыпаются по будильнику, идут знакомой дорогой, выполняют привычную работу и изо дня в день говорят об одном и том же. Формально они живы, но живут ли они на самом деле? В чем же различие между ними и теми, кто и в 60, и в 70 продолжает с интересом смотреть вперед? Очевидно, дело не в количестве использованных кремов и не в числе подходов в спортзале.

Я изучал исследования, беседовал с людьми, препарировал истории тех, кто сумел сохранить ясный ум, крепкое тело и внутреннюю силу до глубокой старости. И постепенно начал замечать одну закономерность:

*самые важные факторы долголетия
далеко не всегда связаны с телом.*

Гораздо большее значение имеет то, ради чего человек просыпается по утрам. Есть ли в его жизни смысл? Чувствует ли он, что все еще нужен, что впереди его ждет что-то важное, а каждый новый день — это не просто еще один листок в календаре? Неслучайно одни люди после выхода на пенсию быстро начинают угасать. Вместе с работой они теряют привычный ритм жизни, круг общения и ощущение своей нужности. Другие, напротив, воспринимают этот период как начало нового этапа: осваивают новые занятия, путешествуют, помогают другим и проводят больше времени с семьей.

Мы привыкли думать, что жизнь измеряется годами. Но на самом деле гораздо важнее другое — насколько мы сами в ней присутствуем: сохраняем интерес к миру и людям, продолжаем выбирать свой путь и оставаться авторами собственной истории, что бы ни происходило. То есть **важнейший вопрос долголетия заключается в том, остается ли у человека причина жить дальше.**

О том, насколько это важно, мне напомнила история Генриха Альтшуллера. В 1950 году будущий создатель ТРИЗ¹ был арестован и оказался в Речлаге под Воркутой. В какой-то

¹ ТРИЗ — теория решения изобретательских задач, одна из самых известных методик поиска нестандартных решений и развития творческого мышления.

момент его перевели в «барак для умирающих», куда свозили пожилых и тяжело больных людей, не способных работать. Они получали минимальный паек и понимали, что, скорее всего, уже никогда не выйдут на свободу. Каждый день из барака выносили тела умерших.

Среди заключенных были инженеры, ученые, преподаватели, военные, юристы — люди с огромным жизненным опытом и знаниями. Наблюдая за ними, Альтшуллер пришел к неожиданной мысли: оказавшись в лагере, они потеряли не только свободу, но и смысл жить дальше.

Тогда Генрих придумал то, что позже назвал *«университетом одного студента»*. Он стал расспрашивать обитателей барака об их профессиях и просить делиться своими знаниями. Каждый день заключенные читали ему импровизированные лекции по истории, физике, литературе, технике, юриспруденции и десяткам других дисциплин.

Позже Альтшуллер вспоминал, что именно в лагере получил образование, которого не смог бы получить ни в одном университете мира. Но эти необычные лекции изменили не только его самого. Те, кто еще недавно жил в ожидании смерти, вновь почувствовали себя нужными. Передавая знания другим, они возвращали утраченную роль и ощущение собственной значимости. Вместо беспомощных узников перед Альтшуллером снова оказывались ученые, инженеры, преподаватели и военные — люди, которым было чем поделиться с другими. Возможность передавать свой опыт стала для них опорой и помогла не утратить желание жить даже в самых тяжелых обстоятельствах.

Способность видеть смысл и будущее нужна человеку не только в экстремальных условиях. Иногда именно она помогает сохранять интерес к жизни и строить планы даже

в глубокой старости. Есть люди, которые и в 90, и в 100 лет живут так, словно впереди у них еще много важных дел. Один из них — Дэвид Аттенборо. Ему уже 100, но он по-прежнему снимает документальные фильмы, выступает с лекциями и говорит о необходимости сохранять природу. Похоже, для него важнее не возраст, а ощущение, что его работа еще не закончена. Каждый новый фильм дает ему возможность рассказывать людям о мире природы и влиять на то, как общество к нему относится. Еще один замечательный пример творческого долголетия — композитор Александр Зацепин, который и в почтенном возрасте продолжает создавать музыку.

Эти истории подтверждают мысль:

*человек начинает стареть не тогда,
когда появляются морщины или
ухудшаются показатели здоровья.
Чаще всего это происходит, когда
исчезает будущее, теряются смыслы,
ослабевают связи с людьми и кажется,
что все важное уже произошло.*

Именно это называется **психологической старостью**.

Вы можете спросить, почему я вообще начал изучать эту сторону долголетия. Во-первых, это запрос людей, которые приходят на консультации и на программы перепрошивки мышления. Все чаще среди них мужчины и женщины старше 40. Они задают уже не только вопросы о карьере и развитии бизнеса, но и гораздо более серьезные: как прожить оставшиеся годы полноценно? Что делать, если цели, ради которых жил раньше, больше не вдохновляют? Как не потерять интерес к жизни, когда дети выросли, карьера

состоялась, а впереди нет ничего, что по-настоящему зажигает? Почему за внешним благополучием все чаще скрываются пустота и усталость? Эти люди уже многого достигли, но начинают острее ощущать, что ресурсы и сама жизнь конечны. Их тревожит не столько цифра в паспорте, сколько страх потерять силы и смысл.

Во-вторых, это и мой личный интерес. Мне 64 года, и в этом возрасте невозможно говорить о долголетии абстрактно. Это уже не теория, а горизонт собственной жизни. Поэтому я решил разобраться в теме глубже: учился в Сеченовском университете и Harvard Medical School, участвовал в мероприятиях по интегративной медицине, брал интервью у специалистов по возрастной биологии и биохакингу.

Наука описывает механизмы старения, но не отвечает на вопрос: **зачем нам дополнительные годы?** Ответ на него стоит искать не столько в медицине, сколько в области философии. Вспомните отношение стоиков к времени. Они считали, что ценность жизни определяется не количеством прожитых лет, а качеством каждого дня. Мне нравится эта позиция. Мне неинтересно прожить 120 лет любой ценой, особенно если после ста уже не узнаешь своих детей или теряешь способность ясно мыслить.

Отдельной целью в изучении темы долголетия для меня стала поездка на остров Окинава. Мне хотелось не просто познакомиться с исследованиями, а увидеть своими глазами, как живет человек, которому 95 лет: чем он занимается по утрам, с кем общается и о чем думает.

Окинава относится к так называемым «голубым зонам» — регионам с высокой концентрацией долгожителей. Исследователи обнаружили, что при всех различиях в культуре, климате и образе жизни жителей таких регионов

объединяют не только определенные привычки, но и сильные социальные связи, ощущение принадлежности к сообществу, наличие целей и активность даже в преклонном возрасте. Получается, многое зависит от нас самих: не только сколько мы проживем, но и какой будет эта жизнь.

Эта книга — не учебник по геронтологии и не попытка предложить еще одну универсальную формулу долголетия. Скорее, мне хотелось собрать воедино то, что сегодня науке известно о старении и мышлении долгожителей, и посмотреть, как эти знания проявляются в реальной жизни. Всегда интереснее узнать не только результаты исследований, но и истории конкретных людей. Статистика помогает увидеть общие закономерности, а человеческие судьбы показывают, как они работают на практике. Поэтому на страницах этой книги научные данные соседствуют с историями, наблюдениями и размышлениями. **Я не претендую на окончательную истину и не ставлю перед собой задачу провести новое научное исследование на тему старения. Но надеюсь, что мой взгляд позволит увидеть тему долголетия более объемно и приблизиться к пониманию того, что действительно помогает человеку прожить долгую, активную и наполненную смыслом жизнь.**

В этой книге мы разберемся, почему психологическая старость часто начинается раньше биологической и какие факторы ускоряют этот процесс. Поговорим о том, как потеря ощущения будущего, одиночество, ограничивающие установки и непрожитые эмоции влияют на качество и продолжительность жизни. А главное — попробуем понять, какие внутренние опоры помогают человеку сохранять интерес к миру, адаптироваться к переменам и оставаться активным независимо от возраста.

Есть известная фраза: все хотят жить долго, но никто не хочет быть старым. И, пожалуй, главный вызов именно в этом — не просто добавить годы, а сохранить ясность мысли, самостоятельность, свободу движения и желание радоваться жизни.

*Мы не в силах остановить время.
Но можем сохранить то, что делает жизнь
полноценной: интерес к миру, чувство
смысла, отношения с людьми и способность
смотреть вперед. Именно с этого
и начинается настоящее долголетие.*